

蒸す・煮る

「蒸す」のコツとポイント

使いこなしポイント

水蒸気(100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

便利な使い方ができます。

- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。
卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、パックのままできます。金属製のザルは、細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱できます。

(例)



ミモザサラダ
(13ページ)



スパゲティ&ソース
(89ページ)

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

肉・魚介のソフト蒸しについて

- No.081 鶏の柔らかかハム (65ページ)
- No.082 鶏と野菜の蒸し物 (67ページ)
- No.083 蒸し鶏のあんかけ (66ページ)
- No.084 鶏の香味しょうゆ蒸し (67ページ)
- No.085 牛肉と野菜のシャキシャぶ (68ページ)
- No.086 シーフードサラダ (68ページ)
- No.087 えびのサラダ (69ページ)

- 70～85℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。お料理集記載の分量や切り方などを変更すると、うまく仕上がらない場合があります。そのため、記載内容通りに調理してください。また食材は、新鮮なものをご使用ください。
- 加熱が足りない場合は、**延長** または **手動でするときは** を参考に様子を見ながら加熱を追加してください。
- ソフト蒸しのメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

「煮る」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

①過熱水蒸気(約100℃以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編 20～21ページ参照)

※右の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

ご注意

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

- ②落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、クッキングシートに比べて火が通りにくいいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



クッキングシートで
落としフタをする

汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。



No. **063** ビタミン等保存

蒸し野菜(根菜)



※このメニューは、からも選べます。



No. **062** ビタミン等保存

蒸し野菜(青野菜)



※このメニューは、からも選べます。



No.063 蒸し野菜(根菜)で
できる応用メニュー



No.062 蒸し野菜(青野菜)で
できる応用メニュー



にんじん&ウインナーのサラダ

材料(4人分) 約224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り).....	1本(200g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り).....	1個(200g)
粗びきウインナー.....	8本
マヨネーズ.....	大さじ2
牛乳.....	大さじ2
すりごま.....	大さじ2
塩.....	少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べて中段に入れる。

>> >> No.063 >> 目安時間
約19分

手動ですときは:蒸し物で約19分

- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。



ほうれん草のベーコンあえ

材料(4人分) 約70kcal 塩分0.8g

ほうれん草(太い根には十字の切りこみを入れる).....	200g
ベーコン.....	3枚
塩、こしょう.....	少々

※2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 角皿に調理網をのせ、ほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。
- 3 2を中段に入れる。

>> >> No.062 >> 目安時間
約9分

手動ですときは:蒸し物で約9分

- 4 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 5 4に塩、こしょうをしてあえる。



No. 066 ビタミン等保存

キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 約184kcal 塩分0.6g

- | | | |
|---|------------|----------|
| A | アスパラガス | 4本 |
| | キャベツ | 4枚(200g) |
| | 卵(冷蔵のもの) | M 4個 |
| | ベーコン | 4枚 |
| | 黒こしょう、粉チーズ | 各適量 |
- *2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 角皿に調理網をのせて、卵にキャベツがかぶらないようにして **A** を並べる。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。
- 3 **2** を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.066 >> スタート 目安時間
約13分

※2人分の場合は、加熱スタート後、30秒以内に**固め**を押す。

手動でするときは：蒸し物で約13分(2人分は約11分)

- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切って黒こしょう、粉チーズをかける。
※卵の加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。

No.065 ブロccoli&アスパラのサラダ **13** ページ ▶
ミモザサラダ

No. 064 ビタミン等保存

蒸し野菜 (いも・かぼちゃ)



※このメニューは、 蒸す・煮る から選べます。

ナビ No.064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ)で
できる 応用メニュー



じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約69kcal 塩分0.7g

- | | | |
|---|------------|----------|
| | じゃがいも | 2個(300g) |
| A | しょうゆ、みりん | 各大さじ1 |
| | 水 | 小さじ1 |
| B | 白ねぎ(みじん切り) | 大さじ3 |
| | かつおぶし | 1パック(3g) |
| | 青ねぎ(小口切り) | 適量 |
- *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
 - 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
 - 3 角皿に調理網をのせて **2** を並べる。
 - 4 **3** を中段に入れる。
お料理集 >> メニュー番号 >> No.064 >> スタート 目安時間
約22分
- 手動でするときは：蒸し物で約22分
- 5 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせた **A** を回しかけ、**B** を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

ふかしいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0g
さつまいも(直径5cm以下のもの)
..... 4本(1本250g)

※1~4本まで自動でできます。



- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 角皿に調理網をのせ、洗ったさつまいもを並べる。
- 3 **2** を中段に入れる。 お料理集 >> メニュー番号 >> No.064
>> スタート >> 柔らかめ 目安時間
約30分
※30秒以内に押す

手動でするときは：蒸し物で約30分



No.067 マカロニサラダでできる 応用メニュー

蒸す・煮る



ツナスパゲティサラダ

材料(4人分) 約291kcal 塩分2.0g mL=cc

スパゲティ (7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	70g
A 水	300mL
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個 (50g)
卵(冷蔵のもの)	M2個
きゅうり(薄切り)	1/4本 (25g)
ツナ(缶詰)	1缶 (165g)
B カレー粉	小さじ2
塩、こしょう	各少々
レモン汁	適量
市販のドレッシング(セバレートタイプ)	適量

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- ① 金属製バットにスパゲティを半分に折って入れ、Aを加える。
- ② 金ザルに玉ねぎと卵を入れる。
- ③ 角皿に調理網をのせて①、②をのせて、No.067 マカロニサラダと同じ要領で蒸す。
- ④ 卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金ザルから玉ねぎを取り出す。きゅうりは軽く塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- ⑤ 金ザルでスパゲティの水気をきり、④とツナ(油をきったもの)を加えてBであえる。

蒸し 中段
角皿・アミ



No. 067 マカロニサラダ

材料(4人分) 約214kcal 塩分0.3g mL=cc

マカロニ(8分ゆでタイプ)	70g
A 水	300mL
塩	少々
ささ身(筋を取る)	2本
B 玉ねぎ(薄切り)	1/2個 (100g)
にんじん(半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個
C マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど)	適量

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをする。金ザルにささ身とBを入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ、中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.067

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分



手動でするときは：蒸し物で約20分(2人分は約16分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金ザルの材料を取り出し、ささ身は適当な大きさにさく。
- 6 金ザルでマカロニの水気をきり、野菜とささ身に加えてCであえる。
- 7 好みの野菜とゆで卵とともに盛りつける。

※このメニューは、からも選べます。



No.068 ポテトサラダ 応用メニュー



さつまいもサラダ

材料(4人分) 約156kcal 塩分0.7g

さつまいも	1本
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
豆の水煮(サラダ用)	100g
A 酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩、こしょう	各少々

- ① さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカをそれぞれ1cm角に切り、金ザルに入れる。
- ② 角皿に調理網をのせて①をのせて、No.068 ポテトサラダと同じ要領で蒸す。
- ③ 加熱後、豆の水煮を加えてAであえる。
※黒オリーブを加えてもよいでしょう。

蒸し 中段 角皿・アミ



No. 068 ビタミン等保存

ポテトサラダ

材料(4人分) 約250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし)	150g
塩、こしょう	各少々
白ワイン	小さじ2
A ジャガイモ(皮をむいて1cm幅のいちょう切り)	2個(300g)
にんじん(皮をむいて5mm幅のいちょう切り)	80g
卵(冷蔵のもの)	M2個
マヨネーズ	大さじ5
B わさび	少々
塩、こしょう	各少々
好みの野菜(プチトマトなど)	適量

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 鶏むね肉は、半分に切って塩、こしょうをしてから白ワインをふり、2~3分おいておく。
- 3 金ザルにAを入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて3をのせ、あいたスペースに鶏肉と卵ものをのせて中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.068

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分



手動でするときは:蒸し物で約20分(2人分は約16分)

- 5 卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金ザルからAを取り出す。
- 6 鶏肉は適当な大きさにさく。5に加えてBであえる。
※ジャガイモは粗くつぶしてもよいでしょう。
- 7 好みの野菜とともに盛りつける。

※このメニューは、蒸すからからも選べます。



No.069 キャベツのみそ蒸し できる 応用メニュー

蒸す・煮る
蒸す



キムチ豆腐

材料(4人分) 約200kcal 塩分2.1g

豚もも肉(薄切り).....	200g
もめん豆腐.....	1丁(300g)
白菜キムチ.....	200g
A	
【アイヨン(顆粒).....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1
酒.....	大さじ2
ごま油.....	小さじ2
青ねぎ.....	適量

- ①豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分にとってからひと口大に切る。
- ②耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- ③角皿に②をのせて、No.069 キャベツのみそ蒸しと同じ要領で蒸す。
- ④加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 約274kcal 塩分1.6g

ベーコン.....	12枚
えのきだけ.....	1パック(100g)
大根.....	100g
白ねぎ(5cmの長さ).....	8本
A	
酒.....	大さじ4
コンソメ(顆粒).....	小さじ1
塩、こしょう.....	各少々
つまようじ	

- ①ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
- ②それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
- ③角皿に②をのせて、No.069 キャベツのみそ蒸しと同じ要領で蒸す。



健康メニュー 野菜不足 疲れ

No. 069

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 約308kcal 塩分2.6g

キャベツ.....	350g
玉ねぎ.....	1個(200g)
豚バラ薄切り肉.....	200g
A	
みそ、砂糖.....	各大さじ2 1/3
しょうゆ.....	大さじ1 2/3
【とうぼんじゃん 豆板醤.....	適量
片栗粉.....	大さじ2 1/3

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.069 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分(2人分は約16分)

- 5 加熱後、混ぜ合わせる。



No.070 せいろ蒸し できる 応用メニュー



海の幸のせいろ蒸し

材料(2人分) 約195kcal 塩分0.7g

えび	8尾(160g)
キャベツ(3~4cm角に切る)	200g
生さけ(ひと口大に切る)	100g
ほたて貝(殻付き)	2個
アスパラガス(半分に切る)	4本
パプリカ(6等分に切る)	1/2個
しめじ(小房に分ける)	1パック
竹串	4本

*4人分も自動でできます。

キャベツの分量は倍量にせず、200gにし、加熱スタート後、30秒以内にひかえめを押す。

- ① えびは殻と背ワタを取り、竹串に2尾ずつ刺す。
- ② せいろ(直径24cm高さ8cm)の底にキャベツを広げ、その上に他の材料を並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②をのせて、No.070 せいろ蒸しと同じ要領で蒸す。
※ポン酢やお好みのたれでお召上がりください。

せいろ蒸しのポイント

- せいろのサイズは、2人分は直径24cm高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cmのものが適しています。
- 加熱をするときは、フタは使いません。
- 4人分の加熱は、調理網をのせた角皿を下段に入れます。



健康メニュー 野菜不足 疲れ

No. 070 せいろ蒸し (たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ)

材料(2人分) 約423kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る)	160g
もやし	1/2袋(100g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1/2個(125g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)	1パック(100g)
生しいたけ(石づきを取る)	2枚
にんじん(3mm厚さの薄切り)	30g
白ねぎ(みじん切り)	30g
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

*4人分も自動でできます。

ブロッコリーにアルミホイルをかぶせます。

*酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 せいろ(直径24cm高さ8cm)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- 3 角皿に調理網をのせて2をのせ、中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.070 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物で約15分(4人分は約25分)

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

※このメニューは、 から選べます。



No.071 赤飯 でできる 応用メニュー

蒸す・煮る
蒸す



山菜おこわ

材料(米2カップ分) 約307kcal (1/4量) 塩分0.5g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
水……………280mL
山菜の水煮……………(正味)60g
A [薄口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々

- ①洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- ②角皿に調理網をのせ、①をのせて、No.071 赤飯と同じ要領で蒸したのち、同じ要領で蒸らす。



里いもおこわ

材料(米2カップ分) 約387kcal (1/4量) 塩分1.5g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
だし汁……………280mL
里いも……………150g
A [ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

- ①洗ったもち米とだし汁を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけておく。
- ②里いもは皮をむいて1cm幅のいちよう切りにし、塩(分量外)でもんでぬめりを取り、水洗いする。①に里いもとAを加える。
- ③角皿に調理網をのせ、②をのせて、No.071 赤飯と同じ要領で蒸したのち、同じ要領で蒸らす。

蒸し



中段
角皿・アミ



No. 071 赤飯

材料(米2カップ分) 約345kcal (1/4量) 塩分0g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
あずき……………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……………300mL
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.071

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約23分**

手動でするときは:蒸し物で約23分
(1カップは約17分、3カップは約28分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

※このメニューは、からも選べます。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたりません。



No.072 手作りシュウマイで できる 応用メニュー



かにシュウマイ

材料(4人分・20個) 約210kcal 塩分1.4g

具	かに(缶詰)	100g
	豚ひき肉	200g
	たけのこの水煮(みじん切り)	40g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	片栗粉	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	ごま油、塩	各小さじ1/2
	水	小さじ4
	鶏ガラスープの素、こしょう	各少々
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
	グリーンピース	20粒
	シュウマイの皮	20枚
	クッキングシート	

- ① かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶性片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に並べて、**No.072 手作りシュウマイ**と同じ要領で蒸す。

手作りシュウマイのポイント

- シュウマイの上部に水溶性片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
- シュウマイや小籠包しょうろんぱうは、包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとよいでしょう。



健康メニュー 疲れ

No. 072 手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分1.2g

	豚ひき肉	300g
	塩	小さじ1/3
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	片栗粉	大さじ2
A	砂糖、酒、しょうゆ	各大さじ1
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	水	大さじ2
	シュウマイの皮	20枚
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
	クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶性片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に並べる。

4 **3**を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.072 >> スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:蒸し物で約15分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。

※このメニューは、 から選べます。

しいたけ
シュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

しいたけ	16個
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

- ① しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- ② ボールに①のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて①のしいたけにこんもりとのせる。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②を並べて、No.072 手作りシュウマイと同じ要領で蒸す。

肉団子の
もち米蒸し

材料(4人分・20個) 約293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
A 酒、水	各大さじ2
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
鶏ガラスープの素	少々
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
クッキングシート	

- ① ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- ② バットに水気をきったもち米を敷き、①をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べて、No.072 手作りシュウマイと同じ要領で蒸す。
※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

しょうろんぼう
小籠包

材料(4人分・16個) 約257kcal 塩分0.7g mL=cc

A 水	75mL
鶏ガラスープの素	小さじ1/4
粉ゼラチン	5g
B 薄力粉	140g
ぬるま湯(約40℃)	60~70mL
サラダ油	大さじ1/2
豚ひき肉	150g
塩	少々
干しいたけ(水でもどし、みじん切り)	3枚
青ねぎ(みじん切り)	2本
C しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	小さじ1 1/2
酒・ごま油	各小さじ2
クッキングシート	

※皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮(市販品) 16枚でも作れます。

- ① Aを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 キー→ レンジ >> 600W >> 約1分30秒 >> スタート
- ② 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめにできればサラダ油を加えて約5分、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。
- ④ ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 冷やし固めた②をフォークなどで細かく刻み、④と混ぜる。
※②が溶けないように注意する。
- ⑥ 軽く粉をふった台の上に、④をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmぐらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。
- ⑦ 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指と動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べて、No.072 手作りシュウマイと同じ要領で蒸す。

No. 073 手作り中華まん

材料(8個分) 約204kcal (1個)
塩分1.0g mL=cc

皮生地	薄力粉	150g	
	強力粉	100g	
	ベーキングパウダー	小さじ1 ¹ / ₃	
	砂糖	30g	
	塩	小さじ1 ¹ / ₄	
	ドライイースト	小さじ1 ¹ / ₃ (4g)	
	牛乳	大さじ1	
	ぬるま湯(約40℃)	120mL	
	ラード	小さじ1	
	具	豚ひき肉	150g
		玉ねぎ(5mm角に切る)	1/2個(100g)
たけのこの水煮(5mm角に切る)		60g	
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)		2枚	
酒		大さじ2	
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、			
ごま油、片栗粉		各大さじ1 ¹ / ₂	
しょうが(すりおろす)		小さじ1	
塩		小さじ1 ¹ / ₂	
干しいたけのもどし汁		50mL	
クッキングシート			



- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱	キー	→	発酵	≫	40℃	≫	40~50分	≫	スタート
------	----	---	----	---	-----	---	--------	---	------
- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。

- 10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント… 生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

- 11 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 12 10を中段に入れる。

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.073 ≫ スタート 目安時間 約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分

アドバイス… 蒸しパンミックスなどで作る手軽な「No.169 カンタン中華まん」(135ページ)もあります。



ごま風味

梅風味

手作り豆腐

とうふ
豆花

蒸し 上段
角皿

そのまま温奴



蒸し 中段
角皿

手作り豆腐

材料(4人分) 約58kcal 塩分0g (にがりは計算外) mL=cc
 豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)……500mL
 にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(64ページの洋風茶わん蒸しを参照)
- 4 角皿に3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

手動加熱 キー→ 蒸し物 >> 約25分 >> スタート

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**を利用するか、**手動加熱の蒸し物**で様子を見ながら加熱を追加してください。

アレンジメニュー

ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

はもの土びん蒸し

材料(4人分) 約85kcal 塩分2.0g mL=cc
 はも(骨切りして湯通ししたもの)……………100g
 えび(殻、背ワタを取る)……………4尾
 鶏むね肉(ひと口大に切る)……………60g
 しめじ……………1/2パック
 A だし汁……………640mL
 B 薄口しょうゆ、塩……………各小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 土びんなどにはも、えび、鶏肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

手動加熱 キー→ 蒸し物 >> 約16分 >> スタート

アドバイス … 土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

アドバイス … 魚は、たいやあなごなどで代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、「まつたけの土びん蒸し」としてぜひたいく一品になります。

そのまま温奴

1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りを加えて加熱。

豆花

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。



健康メニュー 野菜不足 疲れ

No. 075 白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 約119kcal 塩分1.7g

白身魚	4切れ(1切れ80g)
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	大さじ1
しめじ	2パック(200g)
アスパラガス	6本
にんじん	1/2本(100g)
ピーマン	3個
しょうゆ	大さじ1
バター	10g

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 白身魚に塩こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじん、ピーマンはせん切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.075 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分(2人分は約16分)

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。



No. 074 あさりの酒蒸し

材料(4人分) 約26kcal 塩分0.9g mL=cc

あさり	400g
酒	50mL

(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.074 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約14分

手動でするときは:蒸し物で約14分(2人分は約11分)



蒸す・煮る
蒸す

No. 077 たらちり蒸し

材料(4人分) 約120kcal 塩分1.4g

生たら	4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る)	1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る)	4枚
えび(殻、背ワタを取る)	4尾
だし汁	1 ¹ / ₂ カップ
A 塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.077 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約20分

手動ですときは: 蒸し物で約20分(2人分は約18分)

※ゆずのしぼり汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。

No. 076 たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

れんごだい	1尾(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
B にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をさる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.076 >> スタート 目安時間
約25分

途中ピッピツ…という報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び上段に入れ、スタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動ですときは: 蒸し物で約20分。絹さやを加えて**延長**で約5分

- 5 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ >> 600W >> 約1分40秒 >> スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

- 6 加熱後、4にかける。



No.079 茶わん蒸し できる 応用メニュー



洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうをする)	80g
マッシュルーム(スライス・缶詰)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
卵液	M 2個
卵	M 2個
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	300mL
A	
牛乳	100mL
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

- 卵をよく溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ、こす。
- 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、1cmほど、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 角皿に②を並べて、No.079 茶わん蒸しと同じ要領で蒸す。
- 加熱後、チャービルを飾る。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



No. 079 茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	2枚	卵液	M 2個
干しいたけのもどし汁	大さじ2	だし汁	2カップ
A		塩	少々
しょうゆ	大さじ1	薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1	みりん	小さじ2
ささ身	100g	みつ葉	適量
酒、薄口しょうゆ	各少々		*1~4人分まで自動でできます。
えび	4尾		
かまぼこ	4切れ		
ぎんなん(缶詰)	8粒		

- 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に**A**とともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ≫600W≫約1分10秒≫スタート

- 水タンクに水を入れる。水位2まで
- ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
- 角皿に5を並べて中段に入れる。

お料理集≫メニュー番号≫No.079≫スタート

目安時間 約30分
(蒸らし5分含む)

手動するときには:ソフト蒸し90℃で約25分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 加熱後、みつ葉を散らす。

※このメニューは、からも選べます。

蒸し 中段
角皿・アミ

蒸す・煮る
蒸す



健康メニュー 疲れ

No. 081 鶏の柔らかハム

材料(4人分) 約89kcal 塩分2.1g

鶏むね肉……………1枚(300g)
*鶏むね肉1~2枚まで自動で
ぎます。

A はちみつ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々

おすすめ手作り
ドレッシング!

にんじンドレッシング

- ・にんじん(すりおろす)…1/4本(50g)
- ・玉ねぎ(すりおろす)…大さじ1~2
- ・オリーブオイル…大さじ5
- ・レモン汁…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・こしょう、砂糖…各 適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともにに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けておく。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵庫で約1時間漬けておくでも、同じように加熱できます。
- 3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.081 >> スタート 目安時間 約33分

手動ですときは:ソフト蒸し80℃で約33分

- 5 加熱後、粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 6 鶏肉を薄切りにして、好みのドレッシングをかける

※このメニューは、 から選べます。

鶏の柔らかハムのポイント

- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。

蒸し 中段
角皿・アミ



No. 080 温泉卵

材料(4人分) 約141kcal 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの)……………M4個
*2~8個まで自動でできます。

で注意 温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 角皿に調理網をのせ、卵を並べる。
- 3 2を中段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.080 >> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ソフト蒸し70℃で約25分

- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。
※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

※このメニューは、 から選べます。

温泉卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。お好みに応じて加熱スタート後、30秒以内に仕上がりを調節してください。



No.083 蒸し鶏のあんかけで できる 応用メニュー



蒸し鶏ののりソースがけ

材料(4人分) 約165kcal 塩分0.9g

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	鶏肉の蒸し汁……………	小さじ4	
塩、こしょう……………	各適量		のりの佃煮(市販のもの)	……………	小さじ4
酒……………	大さじ2		ごま油……………	……………	小さじ1
しょうが(皮つきのまま薄切り)	……………		しょうが(すりおろす)…	……………	少々
……………	1かけ		白ごま……………	……………	少々

- 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2～3分おく。
- 角皿に①をのせて、No.083 蒸し鶏のあんかけと同じ要領で蒸す。
- 加熱後、別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ≫600W≫約20秒≫スタート

- 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、③をかける。
※水菜やみょうがなどの野菜が合います。



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	貝割れ菜……………	適量	
塩、こしょう……………	各適量		しょうゆ、酢……………	各大さじ2	
酒……………	大さじ2		ごま油……………	……………	大さじ1
白ねぎ(細切り)……………	1本		粒マスタード……………	……………	小さじ1
にんじん(細切り)……………	30g				

- 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。
- 角皿に①をのせて、No.083 蒸し鶏のあんかけと同じ要領で蒸す。
- 加熱後、鶏肉の粗熱が取れば冷蔵庫に入れて冷やす。
- 鶏肉をそぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。



健康メニュー 疲れ

No. 083 蒸し鶏のあんかけ

材料(4人分) 約173kcal 塩分0.5g mL=cc

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	干しいたけ(水でもどして細切り)……………	2枚	
塩、こしょう……………	各適量		酒……………	……………	大さじ2
白ねぎの青い部分……………	10cm		しょうが(すりおろす)……………	……………	適量
鶏肉の蒸し汁……………	……………		干しいたけのもどし汁 } 合わせて	……………	200mL
干しいたけのもどし汁……………	……………		しょうゆ……………	……………	小さじ2
			ごま油……………	……………	小さじ1
		鶏ガラスープの素……………	……………	少々	
		片栗粉(同量の水で溶く)……………	……………	大さじ1	
		白ねぎ(細切り)……………	……………	適量	

※2人分も自動でできます

- 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ならないように並べて白ねぎの青い部分をのせ、Aを全体にかけて2～3分おく。
- 角皿に2をのせ、上段に入れる。

お料理集≫メニュー番号≫No.083≫分量選択

≫スタート 目安時間 約28分

手動でするときは:ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 加熱後、鶏肉の蒸し汁と干しいたけのもどし汁を合わせて200mLにしたものを別の耐熱容器に入れ、3の干しいたけとBを加え、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ≫600W≫約3分≫スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶性片栗粉を加えてよく混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

- 鶏肉を適当な大きさにさいて皿に盛り、4をかけて白ねぎをのせる。
※パプリカなどを添えるときれいです。

※このメニューは、 から選べます。

蒸し 上段 角皿



蒸す・煮る

蒸す

No. 084 鶏の香味 しょうゆ蒸し

材料(4人分) 約269kcal 塩分1.4g

鶏もも肉……………2枚(500g)
 長ねぎの青い部分……………2本(10cm)
 しょうが……………ひとかけ
 A しょうゆ……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 酒……………小さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に鶏肉を皮を上にして入れ、長ねぎ、たたいたしょうがのをのせ、合わせたAを全体にかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.084

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動ですときは：ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁からめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。
 ※写真は冷めた蒸し汁を一度加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたものをかけています。



No. 082 鶏と野菜の蒸し物で できる応用メニュー



キャベツと蒸し鶏の 中華風

材料(4人分) 約211kcal 塩分1.3g

キャベツ……………300g
 鶏むね肉……………1枚(300g)
 塩……………少々
 酒……………大さじ2
 A しょうゆ、ごま油……………各小さじ4
 酢……………小さじ2
 豆板醤……………適量
 貝割れ菜……………1パック

- ① キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。
- ② 底の平らな浅い耐熱容器に①のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- ③ 角皿に②をのせて、No.082 鶏と野菜の蒸し物と同じ要領で蒸す。
- ④ 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

蒸し 上段 角皿



健康メニュー 疲れ

No. 082 鶏と野菜の蒸し物

材料(4人分) 約164kcal 塩分1.1g

鶏むね肉……………1枚(300g)
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 玉ねぎ(薄切り)……………50g
 にんじん(細切り)……………60g
 アスパラガス(5cmの斜め切り)……………4本
 A 白ワイン……………大さじ2
 ローリエ……………1枚
 好みのドライハーブ……………小さじ1/2
 コンソメ(顆粒)……………小さじ1

*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをして10分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ならないように並べ、Aをかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.082

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約33分

手動ですときは：ソフト蒸し85℃で約33分(2人分は約30分)

- 5 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛りつけて蒸し汁をかける。
 ※お好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。

鶏むね肉をおいしく ヘルシーに！

ソフト蒸しなら、No.081 鶏の柔らかかラム(65ページ)をはじめ、鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。

蒸し 上段 角皿



No. 086

シーフードサラダ

材料(4人分) 約110kcal 塩分1.3g

するめいか	1杯(約250g)
ゆでだこ	100g
酒	大さじ1
トマト(くし切り)	大1個(200g)
きゅうり(乱切り)	1本
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
オリーブ	12粒
白ワイン、酢	各大さじ2
粒マスタード	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
赤とうがらし(種を取り、輪切り)	1本
にんにく(薄切り)	ひとかけ
ペピーリーフ、レモンの皮(細切り)	各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いし、胴体は7~8mm厚さの輪切りにする。足は目と目の間に包丁を入れて開き、目と口をとり、2本ずつに切り分ける。たこは、ひと口大に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を入れ、酒をふり入れる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.086 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約12分

手動でするときは:ソフト蒸し70℃で約12分
(2人分は約11分)

- 5 加熱後汁気をきり、Aを加えてあえる。

蒸し 上段 角皿



No. 085

牛肉と野菜のシャキしゃぶ

材料(4人分) 約121kcal 塩分1.5g

牛薄切り肉	200g
水菜	200g
好みのたれ(ポン酢、ごまだれなど)	適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 水菜は、5~6cmの長さに切る。
- 3 少し深みのある直径24cm位の耐熱性の皿に、上の写真のような市販の焼き網をのせ、その上に水菜を広げてのせる。
- 4 3に牛肉を、なるべく重ならないように薄く広げる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.085 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約11分

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約11分
(2人分の場合は約9分)

- 6 加熱後、牛肉で水菜を巻いて、好みのたれでいただく。

蒸し 中段
角皿

蒸す・煮る
蒸す



蒸し 上段
角皿



健康メニュー 疲れ

No. 088 うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.6g

卵液	
卵	M 4個
A だし汁	1カップ
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1片ずつはがす)	1個
みつ葉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大き皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に3をのせて中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.088 >> スタート

目安時間 約40分
(蒸らし5分含む)

手動ですときは:ソフト蒸し90℃で約35分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

No. 087 えびのサラダ

材料(4人分) 約199kcal 塩分1.7g mL=cc

えび(小さめのもの)	200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)	100g
レタス	120g
白ワイン	50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)	適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.087 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:ソフト蒸し80℃で約15分(2人分は約12分)

- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。



No.089 さんまの骨まで柔らか煮で できる応用メニュー



いわしの骨まで柔らか煮

材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g mL=cc

いわし	12尾(1尾40g)
水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
しょうが(細切り)	20g
クッキングシート	

- ①いわしは頭と内臓を除いておく。
- ②金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、①を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。
- ③角皿に②をのせて、No.089 さんまの骨まで柔らか煮と同じ要領で煮る。

アレンジ メニュー

さんまの骨まで柔らか煮の 調味料を変えて洋風アレンジ!

Aの材料を下記に代えて、No.089 さんまの骨まで柔らか煮と同じ要領で加熱します。
金属製バットに材料を入れる際、さんま、玉ねぎ、大豆の水煮、タイムが調味料の表面から出ないようにしてください。

トマト風味

mL=cc

玉ねぎ(薄切り) ... 1/2個(100g)	水	200mL
にんじん(4cm長さに切り縦に6等分に切る) ... 1/2本(100g)	白ワイン	50mL
にんにく(薄切り) ... 1/2かけ	砂糖、オリーブオイル	各大さじ1
トマトジュース ... 1缶(190g)	固形ブイヨン(砕く)	1個
	塩、こしょう	各少々

ハーブ&ワイン風味

mL=cc

エリンギ(半分の長さに切り、4等分に切る) ... 1パック(100g)	水	300mL
玉ねぎ(薄切り) ... 1/2個(100g)	白ワイン	100mL
パプリカ(8等分に切る) ... 100g	固形ブイヨン(砕く)	1個
プチトマト	オリーブオイル	大さじ1
大豆の水煮	塩	小さじ1/2
	タイム	8本

煮込み



健康メニュー カルシウム

No. 089 さんまの骨まで柔らか煮

材料(4人分) 約381kcal 塩分1.3g mL=cc

さんま	4尾(1尾150g)
水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
しょうが(薄切り)	20g
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 さんまは頭、尾、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
- 3 金属製バットにAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。



- 4 クッキングシートをバットの大きさに切って、落としフタにする。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.089 >> スタート

目安時間
約2時間 50分

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

※このメニューは、からも選べます。

さんまの骨まで柔らか煮のポイント

- 容器は魚が均一に加熱できるように金属製バットなどを使用します。
- 金属製バットのサイズは、魚が調味料に浸かる位のものが適しています。(上記3の写真のバットは、底21×17×高さ3.5cmです)



No.090 さばのみそ煮 できる
応用メニュー



かれいの煮つけ

材料(4人分) 約128kcal 塩分1.6g mL=cc

かれい	4切れ(1切れ100g)
水	70mL
砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
クッキングシート	

- ① かれいは皮に切り目を入れる。
- ② 深い耐熱容器に①の表を上にして並べてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせて、No.090 さばのみそ煮と同じ要領で煮る。
- ④ 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

煮こみ
下段
角皿



No. 090 さばのみそ煮

材料(4人分) 約309kcal 塩分3.1g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
八丁みそ	100g
熱湯	150mL
砂糖	大さじ2 1/2
みりん	大さじ3
酒	大さじ2
しょうが(せん切り)	適量
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.090 >> スタート 目安時間
約28分

手動ですときは:煮こみで約28分

さんまの骨まで柔らか煮と同時に煮豆もできて便利です!

さんまの骨まで柔らか煮の角皿を上段に入れ、昆布豆(76ページ)の①~②と同じようにして準備(だし昆布は初めから加える)した容器を庫内中央(フラットテーブル)に置きます。

No.089 さんまの骨まで柔らか煮と同じ要領で加熱します。



No.091 肉じゃが 応用メニュー



里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り)	適量
クッキングシート	

- ① 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ② 角皿に①をのせて、No.091 肉じゃがと同じ要領で煮る。
- ③ 加熱後、ゆずの皮を散らす。



かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 1/2カップ
砂糖	大さじ3
みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
クッキングシート	

- ① かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- ② 深い耐熱容器に①とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせて、No.091 肉じゃがと同じ要領で煮る。

煮込み



No. 091 肉じゃが

材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
- 3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.091 >> スタート 目安時間 約45分

手動でするときは:煮こみで約45分

※このメニューは、 から選べます。



白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g mL=cc

れんこん	200g
里いも	8個(360g)
くわい	8個(220g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1 1/2
クッキングシート	

- ① れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
- ② 里いもは、きのこの形にむく。
- ③ くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- ④ 深めの耐熱容器に水気をきった①、②、③、Aを入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ⑤ 角皿に④のをせて、No.091 肉じゃがと同じ要領で煮る。



含め煮

材料(4人分) 約117kcal 塩分2.4g mL=cc

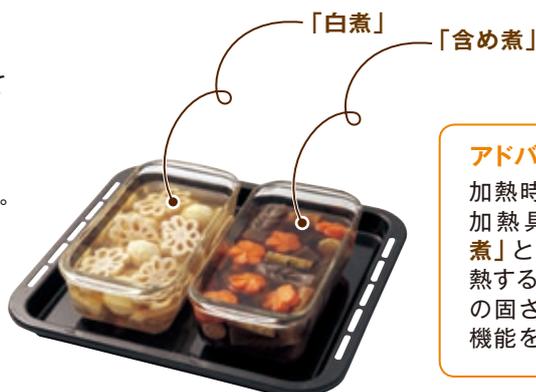
こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL
クッキングシート	

- ① こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗いでから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。)ごぼうはたわしできれいに洗い、3~4cm長さに切って酢水につけ、アク抜きする。
- ② にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- ③ 深めの耐熱容器に水気をきった①、②、Aを入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に③のをせて、No.091 肉じゃがと同じ要領で煮る。

味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら
2種類同時に加熱することができます。
「含め煮」と「白煮」を準備し、
加熱は No.091 肉じゃがと同じようにして
加熱スタート後、30秒以内に
しっかりを押します。
加熱後、続けて「延長」で約10分加熱します。

手動ですときは:煮こみで約1時間



アドバイス

加熱時間の近い煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮こみ具合の調節は「延長」機能を使うとよいでしょう。

煮こみ 下段
角皿



No. 093 鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 約316kcal 塩分1.5g

鶏もも肉……………2枚(500g)(油抜き前)
 赤ワイン、水……………各1/2カップ
 トマトケチャップ……………100g
 固形ブイヨン……………1個
 A 薄力粉……………大さじ1
 ベイリーフ……………1枚
 塩、こしょう……………各少々
 タイム……………少々
 しめじ……………1パック(100g)
 マッシュルーム……………8個
 クッキングシート

- 1 肉の油抜き(28ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚をそれぞれ4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 3 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
- 4 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4をのせる。
- 6 5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.093

>> スタート 目安時間 約45分

手動ですときは:煮こみで約45分



No.092 ひじきの煮物で できる応用メニュー



切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約161kcal 塩分3.1g
 切り干し大根……………70g
 油揚げ……………2枚
 だし汁……………2カップ
 A 砂糖、薄口しょうゆ……………各大さじ4
 酒……………大さじ2
 クッキングシート

- ① 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどいたらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に分けてから細切りにする。
- ② 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせて、No.092 ひじきの煮物と同じ要領で煮る。

煮こみ 下段
角皿



健康メニュー 疲れ

No. 092 ひじきの煮物

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g
 ひじき……………30g(乾燥)
 油揚げ……………2枚
 にんじん……………40g
 A だし汁……………1/2カップ
 しょうゆ、みりん……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどいたら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に分けてから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.092

>> スタート 目安時間 約40分

手動ですときは:煮こみで約40分

煮こみ 下段
角皿



蒸す・煮る

煮る

ビーフシチュー

材料(4人分) 約662kcal 塩分2.2g
mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、
薄力粉大さじ2をまぶす) …… 400g
サラダ油 …… 適量
赤ワイン …… 大さじ3
じゃがいも(乱切り) …… 2個(300g)
にんじん(乱切り) …… 1本(200g)
玉ねぎ(くし切り) …… 1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール) …… 50g
A トマトピューレ …… 100mL
砂糖 …… 大さじ1
ベイリーフ …… 1枚
塩、こしょう …… 各少々
バター …… 50g
薄力粉 …… 50g
固形ブイヨン …… 2個
水 …… 3 1/2カップ
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
- 4 3の容器に、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4をのせる。
- 6 5を下段に入れる。

手動加熱 キー→ 煮こみ 約2時間

スタート

煮こみ 下段
角皿



健康メニュー 疲れ

No. 094

豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり) …… 800g(油抜き前)
A 酒 …… 1/2カップ
砂糖、しょうゆ …… 各大さじ5
にんにく、しょうが(各薄切り) …… 各ひとかけ
はっかく八角 …… 1個
水 …… 2カップ

クッキングシート

- 1 肉の油抜き(28ページ)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.094

>> スタート 目安時間 約1時間10分

手動でするときは:煮こみで約1時間10分

ポイント … 加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



No.093

鶏の赤ワイン煮で
できる応用メニュー



鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 約339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉 …… 2枚(500g)(油抜き前)
A 梅酒、水 …… 各1カップ
しょうゆ …… 1/4カップ
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1/2
豆板醤 …… 小さじ1/2
クッキングシート

- ① 肉の油抜き(28ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚をそれぞれ4等分に切る。
- ② 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせて、No.093 鶏の赤ワイン煮と同じ要領で煮る。



No.095 黒豆 できる
応用メニュー



昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g

大豆	2カップ (280g)
水	5カップ
砂糖	70g
A しょうゆ	大さじ3 1/2
みりん	大さじ1 1/2
塩	少々
だし昆布	10cm角
クッキングシート	

- ① 深い耐熱容器に大豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
ポイント… 容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- ② ①にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせて、No.095 黒豆と同じ要領で煮る。
途中、ピピピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。



健康メニュー 疲れ

No. 095

黒豆

材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g

黒豆	2カップ (280g)
水	5 1/2カップ
砂糖	90g
A しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/3
砂糖	90g
クッキングシート	

- ① 深い耐熱容器に黒豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
ポイント… 容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- ② 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- ③ ①にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に③をのせる。
- ⑤ ④を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.095 >> スタート 目安時間
約3時間

途中、ピピピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。

※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

※加熱中に停電などで中断したときは、手動のウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の140℃で様子を見ながら加熱してください。

⑥ ⑤の表面に出ている豆があれば煮汁に洗めてそのまま一昼夜置き、味を含ませる。

※このメニューは、からも選べます。

焼き上げ
上段
角皿



炊き上げ
付属品は
入れません



炊き上げ
付属品は
入れません



蒸す・煮る
煮る

パエリア

材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g
mL=cc 1カップ=200mL

米…………… 1 1/2カップ(260g)
サフラン…………… 小さじ1/2
いか…………… 100g
えび…………… 120g
ベーコン(1cm幅に切る)…………… 3枚
玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個(100g)
にんにく(みじん切り)…………… ひとかけ
ピーマン(小切り)…………… 100g
オリーブオイル…………… 大さじ2
鶏もも肉(ひと口大に切る)…………… 200g
あさり(塩水につけて砂ぬきをする)…………… 200g
水…………… 約1カップ
白ワイン…………… 50mL
塩…………… 小さじ1
クッキングシート
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切りこみを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- 7 角皿にクッキングシートを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいませう。
※4の具は加熱後に加えます。

おかゆ

材料(4人分) 約151kcal 塩分0g
1カップ=200mL

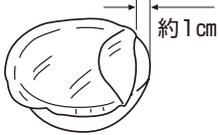
米…………… 1カップ(170g)
水…………… 7カップ

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- 2 1をフタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 キー→ **レンジ** 》 500W
》 約30分 》 **スタート**
- 3 加熱後、続けて**延長**で約5分加熱する。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ごはん

材料 約151kcal (1カップの1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ (170g)	260mL ~ 280mL	約4分30秒 → 約17分
2カップ (340g)	520mL ~ 540mL	約8分 → 約27分

- 1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
- 2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照) **庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 キー→ **レンジ** 》 600W
》 **設定時間** (上表参照) 》 **スタート**

- 3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに
手動加熱 キー→ **レンジ** 》 200W
》 **設定時間** (上表参照) 》 **スタート**
- 4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

ごはん・おかゆのポイント

- ごはん・おかゆは**レンジ加熱**で加熱します。
- レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20~21ページ参照)
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
- **レンジ加熱**を使用しますので、角皿は使わず**庫内中央**に置きます。
- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

- 8 7を上段に入れる。

手動加熱 キー→ **ウォーターオープン** 》 **ウォーターオープン(オープン)** 》 **予熱なし1段** 》 250℃ 》 約25分 》 **スタート**

- 9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。