

セットメニューのポイント

「主菜と副菜」や「お弁当のおかず」などが一度に作れるので、毎日のお料理作りに役立ちます。

単品のみ加熱するとき

- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。
付属品は、角皿にのせた調理網にのせるメニューは中段に、角皿に直接のせるメニューは上段に入れて加熱します。ただし、『ごはん&おかずセット』のときは、下段に入れます。
(鶏の照り焼きなど自動加熱があるものは、それぞれの説明ページを参照ください。)

セット メニュー

肉&野菜セット

おなじみのメニューがバランスのよい組み合わせで加熱できます。

※ お料理集 >> セットメニュー >> 肉&野菜
セット
からも選べます。



健康メニュー カロリー

No. 096 カロリーダウン

鶏の照り焼き & 野菜のもろみあえ

材料(4人分) 約296kcal☆ 塩分2.6g

- 鶏もも肉…2枚(500g)
- なす…2本(200g)
- しょうゆ…大さじ3
- きのこ(しめじ、エリンギ、生しいたけなど)…100g
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1
- もろみみそ…大さじ2
- 砂糖…小さじ1

アルミホイル

*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 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く。
- 3 ビニール袋に2とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 なすは縦半分に切り、半月切りにする。しめじは小房に分け、エリンギ、生しいたけは、なすと同じくらいの大きさに切る。
- 5 4を2つに分けてアルミホイルで包む。
- 6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉を皮を上にして調理網の中央にのせる。5を鶏肉の前後にのせる。
- 7 6を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.096 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約23分**

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約23分
(2人分は約18分)

- 8 加熱後、なすときのこをもろみみそであえる。

焼き上げ 1~2人分 中段 角皿・アミ 3~4人分 角皿・アミ 中段 角皿下段 約8kcal減 約450kcal



健康メニュー カロリー

No. 098 カロリーダウン

春巻き & チンジャオロースー

材料(4人分) 約458kcal☆ 塩分2.2g mL=cc

- ささ身 … 4本 (200g)
- 酒、しょうゆ … 各小さじ1/2
- 青じそ … 4枚
- プロセスチーズ … 80g
- しそ梅(チューブ入り) … 適量
- 春巻きの皮 … 8枚
- 薄力粉、水 … 各適量
- サラダ油 … 適量
- ピーマン … 6~7個 (200g)
- ゆでたけのこ … 150g
- 牛薄切り肉 … 150g
- 市販のチンジャオロースーの素(レトルト) … 1箱(100g)
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせて左側に春巻きを並べ、右側にアルミホイルをフチを立てて敷き、チンジャオロースーの材料を入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ささ身は筋を取りのぞき、斜め半分に切って酒としょうゆをかけてしばらくおく。青じそは半分に切り、プロセスチーズは8等分に切る。ピーマンとたけのこはせん切りにする。牛肉は細切りにする。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮1枚に半分に切った青じそ1枚、半分に切ったささ身を1個とプロセスチーズをのせ、しそ梅を絞って包み、巻き終わりを3でとめる。これを8本作る。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 2のピーマン、たけのこ、牛薄切り肉をチンジャオロースーの素であえ、アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に広げる。
- 7 5を中段に、6を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.098 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約17分)

焼き上げ 1~2人分 角皿・アミ 中段 ソースは庫内中央 3~4人分 角皿・アミ 中段 角皿下段 約56kcal減 約347kcal



健康メニュー カロリー

No. 097 カロリーダウン

から揚げ & 焼き野菜 & トマトソース

材料(4人分) 約403kcal☆ 塩分3.0g

- 鶏もも肉 … 2枚 (500g)
- A ●酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- から揚げ粉(市販のもの) … 適量
- パプリカ … 1個(160g)
- B ●冷凍フレンチフライドポテト … 120g
- ミックスハーブソルト … 適量
- 冷凍枝豆 … 10さや
- C ●トマトの水煮 … 120g
- オリーブオイル … 小さじ2
- 好みのドライハーブ、塩、こしょう … 各適量
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせて鶏肉と野菜を並べ、中段に入れ、Cのソースは庫内中央に置きます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 から揚げ(鶏もも肉) (11 ページ) の2~5を参照して、鶏肉の準備をする。
- 3 パプリカは、12等分に切る。別のビニール袋にBを入れ、フライドポテトにハーブソルトをまぶす。
- 4 高さ3cm位の小さめの耐熱容器にCを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿の半分にアルミホイルを敷き、3と冷凍枝豆を並べる。空いているスペースに4の耐熱容器をのせる。
- 6 2を中段に、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.097 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約19分)

- 7 加熱後、枝豆はさやから出し、から揚げと野菜を盛りつけ、ソースをかけていただく。

焼き上げ

上段



角皿



健康メニュー 疲れ

No. 100

ハンバーグ & 添え野菜 & ゆで卵

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

- ハンバーグの材料 ……**23**ページ参照
- 卵(冷蔵のもの) ……4個
- じゃがいも ……2個(300g)
- にんじん ……80g
- バター(小切り) ……20g
- 塩、こしょう ……各少々
- 好みのソース ……適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵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1以上**
- 2 ハンバーグ(**23**ページ)の1、2、4～6を参照してハンバーグ生地を作る。ただし角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を並べる。
- 3 ジャがいもは皮をむいてそれぞれ6等分にする。にんじんは、4～5cm長さに切り、それぞれ8等分に切って面取りする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
- 4 2の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、3の野菜を入れバターを散らし、塩、こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。



- 5 4を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.100 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。ハンバーグには好みのソースをかける。

焼き上げ

1~2人分



角皿・アミ

中段

3~4人分

角皿・アミ
中段
角皿下段

約85kcal減

約238kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 099

カロリーダウン

ヒレかつ & 大根サラダ

材料(4人分) 約323kcal☆ 塩分2.5g

- こんがりパン粉
- 大根 ……300g
- パン粉 ……120g
- 塩 ……小さじ1/3
- サラダ油 ……大さじ6
- 貝割れ菜 ……1/2パック
- 豚ヒレ肉(固まり) ……360g
- かにかまぼこ(細かくさく) ……4本
- 薄力粉、溶き卵 ……各適量
- 市販の和風ドレッシング ……適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます

角皿に調理網をのせて左側に豚肉を並べ、大根はアルミホイルに包んでのせます。

- 1 こんがりパン粉(**17**ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は1cm厚さ強に切り、両面に塩、こしょうをふる。大根はせん切りにする。
- 3 豚肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて豚肉を並べる。
- 4 大根は底の平らな耐熱容器に入れ、塩をふってアルミホイルでフタをする。もう一枚の角皿にのせる。
- 5 3を中段に、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.099 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約21分

手動ですときは:オープン・予熱なし2段の250℃で約21分
(2人分はグリル・予熱なしで約15分)

- 6 加熱後、大根の水分を捨てて **A** を加え、和風ドレッシングであえる。

魚&野菜セット

おなじみのメニューが
バランスのよい組み合わせで一度に加熱できます。

魚&野菜セットのポイント

- さばの塩焼き、さんまの塩焼きは塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうま味が増し、また、焼き色もきれいにつきます。

※ お料理集 >> セットメニュー >> 魚&野菜セット
からも選べます。

No. 101

さばの塩焼き & もやしのあえ物

材料(4人分) 約202kcal 塩分3.8g

- さば…4切れ(1切れ100g)
 - 塩…適量
 - A
 - ハム(短冊切り)…6枚
 - もやし…1袋(200g)
 - キャベツ(短冊切り)…160g
 - ポン酢しょうゆ…適量
- クッキングシート
*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 さばは皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 耐熱容器に **A** を材料表の順に入れ、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する。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.101 >> 分量選択 >> スタート

- 5 油をぬった調理網を角皿にのせ、さばを皮を上にして並べる。
- 6 予熱が完了すれば、**3**を庫内中央に置き、**5**を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約16分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約16分
(2人分は約14分)

- 7 加熱後、野菜はポン酢であえる。

予熱 付属品は入れません
(予熱目安時間 約10分)

焼き上げ 角皿・アミ上段
野菜は庫内中央



焼き上げ
中段
角皿・アミ



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)
焼き上げ
角皿・アミ
上段
野菜は庫内中央



健康メニュー 塩分

No. 103 減塩 さんまの開き & 焼き里いも

材料(4人分) 約249kcal 塩分1.8g

- さんまの開き …4枚(1枚120g)
- 里いも …8個(240g)
- 塩 …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1以上**
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 里いもは洗って上下を少し切り落とし、あいているスペースに並べる。
- 4 **3**を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.103 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約28分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで28~29分
(2人分は26~27分)

- 5 加熱後、里いもは半分に切り、お好みで塩をふっていただく。

No. 102 さんまの塩焼き & きんぴら

材料(4人分) 約397kcal 塩分3.3g

- さんま …4尾(1尾150g)
- ごぼう …100g
- にんじん …1/2本(100g)
- さやいんげん …40g
- しょうゆ …大さじ2
- 砂糖 …小さじ4
- ごま油 …小さじ2
- いりごま …適量

A
クッキングシート

*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をよく。さんまが大きい場合は、半分に切る。
- 3 ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクをぬく。にんじんとさやいんげんは細切りにする。
- 4 耐熱容器に**3**と**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布タにする。
- 5 予熱する(付属品・食品は入れません)

お料理集 >> メニュー番号 >> No.102 >> 分量選択 >> スタート

- 6 油をぬった調理網を角皿にのせ、さんまを並べる。
- 7 予熱が完了すれば、**4**を庫内中央に置き、**6**を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約23分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約23分
(2人分は約18分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ



健康メニュー 塩分

No. 105 減塩 塩さば & 粉ふきいも

材料(4人分) 約415kcal 塩分2.3g

- 塩さば …4切れ(1切れ100g)
 - じゃがいも …4個(1個150g)
 - しょうゆ …小さじ2
 - A [●バター …10g
 - 青じそ(細切り) …4枚
- *2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 さばは、皮に切り目を入れる。じゃがいもは皮をむかず、1個を4等分する。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせ、さばを皮を上にして中央寄りに並べる。さばの周りに2のじゃがいもを皮を下にして並べる。
- 4 3を中段に入れる

お料理集 >> メニュー番号 >> No.105 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約30分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30分
(2人分は24~25分)

- 5 加熱後、じゃがいもは熱いうちに皮をむいてボールに入れ、ヘラで半分くらいの大きさにし、Aを加えてゆするように混ぜ、青じそを散らす。

焼き上げ
1/2人分
中段
角皿・アミ
3/4人分
角皿・アミ
上段
角皿下段



健康メニュー 塩分

No. 104 減塩 塩ざけ & 焼きなす

材料(4人分) 約183kcal 塩分2.1g

- 塩ざけ …4切れ(1切れ80g)
 - なす …4本(1本100g)
 - おろししょうが …適量
 - しょうゆ …適量
- アルミホイル
*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 なすは洗って水気をふき、縦半分に切る。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせ、さけの皮を上にして並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄く油をぬってなすを皮を上にして並べる。
- 5 3を上段に、4を下段に入れる

お料理集 >> メニュー番号 >> No.104 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約25分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の
250℃で25~26分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで22
~23分)

- 6 加熱後、なすは水にとって皮をむき、おろししょうがとしょうゆであえる。
*写真の焼きなすは、いりごまと芽ねぎを散らしています。

モーニングセット

一日の始まりを、バリエーション豊かなモーニングセットがサポートします。

モーニングセットのポイント

- 入門メニューの **15** ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
- **1～2人分(1段調理)** は、**角皿**に調理網をのせて食品をのせ、**中段**に入れます。
- ココット型を使用するメニューは、加熱後取り出すとき、調理網から落ちないよう気をつけてください。
- **3～4人分(2段調理)** は、パンは**角皿**にのせて**上段**に入れ、おかずなどは**角皿**にのせて、**下段**に入れます。調理網は使いません。
- トーストのみの場合は、**15** ページをご覧ください。



※ **84**～**85** ページのメニューは共通です。
ただし、No.107 目玉焼き&バーニャカウダ風の1～2人分は、ソースを庫内中央に置きます。

※ **お料理集** >> **セットメニュー** >> **モーニングセット**
からも選べます。



No. 107 目玉焼きトースト & バーニャカウダ風

材料(2人分) 約460kcal 塩分2.0g

- 食パン(常温・4～6枚切り) …2枚
 - トマトケチャップ …30g
 - マヨネーズ …30g
 - 卵 …M2個
 - アスパラガス …2本
 - にんじん …40g
 - パプリカ …1/2個(80g)
 - **A** [● にんにく(すりおろす) … 小さじ1 1/3
● アンチョビフィレ(細かく刻む) …3g
 - 牛乳 … 大さじ1
 - オリーブオイル … 大さじ1
- アルミホイル
*4人分も自動でできます。
4人分の場合は、アスパラガスは、アルミホイルを巻く必要はありません。また、**3**の容器は、野菜をのせた角皿のあいたスペースに置きます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 アスパラガスは固い部分を切り落とし、穂先側半分にアルミホイルを巻く。にんじんは、1cm角の棒状に切り、パプリカは6等分に切る。
- 3 小さい耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばすように混ぜ合わせてからオリーブオイルを加えて混ぜる。
- 4 角皿に調理網をのせて **2** を手前側半分に並べる。奥側に食パンを並べ、食パンのふちに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央に卵をそっと割る。
- 5 **3** を庫内中央に置き、**4** を中段に入れる。

お料理集 >> **メニュー番号** >> **No.107**

>> **分量選択** >> **スタート** **目安時間**
約13分



No. 108 トースト & 巣ごもり卵

材料(2人分) 約331kcal 塩分2.1g

- 食パン(常温・4～6枚切り) …2枚
 - ベーコン …2枚
 - 卵 … M2個
 - キャベツ …80g
 - 塩、こしょう … 各少々
- クッキングシート
*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ベーコンは半分に切り、キャベツはせん切りにする。
- 3 角皿に調理網をのせ、奥側に食パンを並べる。手前側にクッキングシートを敷き、ベーコンを2枚ずつ並べ、2等分したキャベツをドーナツ状に盛り、中央のくぼみに卵を割り入れ、塩、こしょうをふる。
- 4 **3** を中段に入れる。

お料理集 >> **メニュー番号** >> **No.108**

>> **分量選択** >> **スタート** **目安時間**
約13分



No. 111 きな粉トースト & 焼きバナナ

材料(2人分) 約268kcal 塩分0.8g

●食パン(常温・4~6枚切り)…2枚

A [●きなこ…大さじ1
●砂糖…小さじ1
●マーガリン…適量

●バナナ(皮付きのまま1本ずつ
バラバラにしておく)…2本

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 容器にAを入れて混ぜ合わせ、マーガリンを加えて好みの固さにし、食パンにぬる。
- 3 角皿に調理網をのせ、2とバナナ(皮付きのまま)をのせる。中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.111

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

※焼きバナナは、皮が黒く仕上がりますが、甘みが増しておいしくいただけます。

※焼きバナナはそのままでも、きなこトーストにのせて食べてもよいでしょう。

No. 110 卵とウインナーの ロールサンド

材料(2人分) 約322kcal 塩分1.6g

スクランブルエッグ

●卵…M1個
●ピザ用チーズ…大さじ1
●牛乳…大さじ1
●ミックスベジタブル…大さじ1
●塩、こしょう…各少々
●マヨネーズ…適量

●ウインナー(軽く切りこみを入れる)…2本

●ロールパン…4個

●トマトケチャップ、マスタード…各適量

アルミケース…1枚

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。(4人分の場合は、2つのココット型に分け入れる) ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。
- 3 角皿に調理網をのせて2のココット、ウインナーをのせる。ロールパンも並べて中段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.110

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

- 4 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

健康メニュー **カルシウム**

No. 109 じゃこトースト & ほうれん草ココット

材料(2人分) 約534kcal 塩分3.0g

●食パン(常温・4~6枚切り)…2枚

●マヨネーズ…大さじ2

●ちりめんじゃこ…20g

●味つけのり…適量

●ピザ用チーズ…80g

●ほうれん草…70g

●ベーコン(1cm幅に切る)…1枚

●卵…M2個

●塩、こしょう…各少々

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
- 3 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
- 4 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
- 5 角皿に調理網をのせて3、4をのせ、中段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.109

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

お弁当セット 21品 組み合わせ自在



お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

No. 112 お弁当セット (21品組み合わせ自在)



水タンクに水を入れます。水位1以上

お料理集 >> メニュー番号 >> No.112 >> スタート >> 目安時間 約15分

※手動でするときは右記のポイント参照。
※86～87ページのメニューは共通です。

※ お料理集 >> セットメニュー >> お弁当／バスタセット から選べます。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約15分を目安に加熱してください。



ささ身ロール

チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・プロセスチーズ…20g・味つけのり…2枚

アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

・ささ身…1本・アスパラガス…1本・塩、こしょう…各少々

梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・A【梅肉…20g(梅干し1~2個分)・かつおぶし…1パック(3g)・みりん…小さじ1】

- 1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



焼き魚3種

塩ざけ

材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g

・塩ざけ(半分に切る)…1切れ(80g)

- 1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

・さわらのみそ漬け(半分に切る)…1切れ(80g)

- 1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g

・塩さば(半分に切る)…1/2切れ(50g)
・A【マヨネーズ…大さじ1・青ねぎ…1本】

- 1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 約132kcal 塩分0.9g

・油揚げ…1/2枚・プロセスチーズ…20g・青じそ…2枚・みそ…適量

- 1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- 3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

肉巻きブロッコリー & トマト

材料(1人分) 約223kcal 塩分0.3g

・豚肩ロース肉(薄切り)…4枚・塩、こしょう…各少々・ブロッコリー…2房・トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)…2切れ

- 1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でざっと洗い、塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



タラモサラダ

材料(1人分) 約145kcal 塩分0.9g

・じゃがいも…1/2個・A【・たらこ…1/4腹
・マヨネーズ…大さじ1・塩、こしょう…各少々】

- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。



ハムエッグ

材料(1人分) 約123kcal 塩分0.7g

・卵…1個・ハム…1枚・好みの野菜(みじん切り)…適量・アルミケース…2枚

- 1 ハムに中心から1本切りこみを入れ、アルミケースを2枚重ねたものの中に切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、そこに卵を割り入れる。その上に好みの野菜をふる。



カンタンチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g

・焼き肉用牛肉…3~4枚(65g)・ピーマン…1個・塩、こしょう…各少々・A【・砂糖…大さじ1・しょうゆ…小さじ2・ごま油…小さじ1/2・白ごま…適量】

- 1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんののせると“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

・鶏ひき肉…50g・A【・酒…小さじ1 1/2
・砂糖…小さじ2・しょうゆ…小さじ1 1/2】

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上ののせる。



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g

・まいたけ…1/2パック・しめじ…1/2パック・油揚げ…1/4枚・A【・しょうゆ…小さじ2・砂糖…小さじ1・ごま油…小さじ1・七味とうがらし…少々】

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々
・白ごま、黒ごま…各適量

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。



いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

・卵…2個・A【・牛乳…大さじ1・砂糖…小さじ1・塩…小さじ1/4】

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上ののせる。



にんじんのきんぴら

材料(1人分) 約46kcal 塩分0.9g

・にんじん…50g・A【・しょうゆ…小さじ1・みりん…小さじ1・ごま油…小さじ1/4・ごま…適量】・アルミホイル

- 1 にんじんは皮をむかずに、ピーラーで薄くスライスする。
- 2 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせてアルミホイルでフタをする。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

・エリンギ…1/2本・ベーコン…1~2枚
・塩、こしょう…各少々

- 1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩、こしょうする。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。



冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.6g
・市販のお弁当用冷凍ハンバーグ…2個(1個25~30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



冷凍春巻き

材料(1人分) 約146kcal 塩分0.6g
・市販のお弁当用冷凍春巻き…2個(1個25~30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分) 約369kcal 塩分2.8g
・豚もも肉(薄切り)…50g・ごはん…適量・塩、こしょう…各少々・高菜漬け…30g・A【・酒…大さじ1/2・しょうゆ…小さじ1・砂糖…小さじ1/4】

- 1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。



ウインナーのマヨネーズ焼き

材料(1人分) 約128kcal 塩分0.6g
・ウインナー(斜め半分に切る)…2本・玉ねぎ(5mm厚の半月切り)…10g・マヨネーズ…適量・アルミケース…1枚

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る



鶏マヨグラタン

材料(1人分) 約220kcal 塩分0.5g
・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々・ブロッコリー…2房・粉チーズ…適量・A【・マヨネーズ…大さじ1・カレー粉…小さじ1/2】・アルミケース…2枚

- 1 鶏肉は身の厚いとこを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはサツと水で洗って、軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚にそれぞれ鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。



チンゲン菜のじゃこあえ

材料(1人分) 約16kcal 塩分0.8g
・チンゲン菜(ざく切り)…50g・ちりめんじゃこ…5g・しょうゆ…適量・アルミホイル

- 1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
- 2 加熱後、混ぜる。



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2.0g
・豚肩ロース肉(薄切り)…70g・塩、こしょう…各少々・マーマレード…大さじ1・しょうゆ…小さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



かぼちゃサラダ

材料(1人分) 約130kcal 塩分0.4g
・かぼちゃ…50g・A【・ツナ…大さじ1・マヨネーズ…大さじ1/2・コーヒーフレッシユ…1個分・塩、こしょう…各少々】

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

No. 112

お弁当セット
(21品組み合わせ自在)



水タンクに水を入れます。水位1以上

お料理集 >> メニュー番号 >> No.112

>> スタート 目安時間 約15分

※手動ですときは86ページのポイント参照。

※88ページのメニューは共通です。

パスタセット

スパゲティのゆでとソースのあたためが同時にできます。

※ お料理集 >> セットメニュー >> お弁当／パスタセット
からも選べます。

セットメニュー

お弁当セット／パスタセット



ナポリタン

材料(2人分) 約768kcal 塩分4.6g mL=cc

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)…200g
- 水…300mL
- サラダ油…小さじ2
- 塩…適量
- 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(100g)
- ピーマン(細切り)…3個
- ベーコン(細切り)…4枚
- A ●サラダ油…大さじ1 1/2
- トマトケチャップ…120mL
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々

①右記のNo.113 スパゲティ&ソースの2人分と同じようにし加熱スタート後、30秒以内にしっかりと押し。

手動ですときは:蒸し物で約25分

②加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。



右記の要領でスパゲティを準備。

Aを耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。

蒸し
上段
角皿



No. 113

スパゲティ & ソース

材料(2人分) mL=cc

- スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)…200g
- 水…300mL
- サラダ油…小さじ2
- 塩…適量
- スパゲティソース(2~3人分用)(缶詰または、レトルト)…1缶または1袋(290g)

*4人分も自動でできます。

*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意 缶詰やレトルトパックは、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 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。上段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.113 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは:蒸し物で約23分(4人分は約27分)

*スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。
*レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

*鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

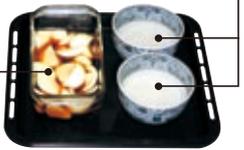
*4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。



ごはん&おかずセット

ごはんとおかずが同時に作れます。加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ごはん&おかずセットのポイント

1～2人分(1段調理)	3～4人分(2段調理)
<p>・角皿にのせて下段に入れます。</p> <p>アルミホイルでフタをする</p>  <p>クッキングシートで落としフタをする。 (アルミホイルのフタはしません)</p>	<p>・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。 ・ごはんは角皿にのせて上段。</p> <p>おかず</p>  <p>ごはん</p>  <p>アルミホイルでフタをする。</p>

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。
- 手動でするときは、3～4人分の場合、煮こみで50～55分(2人分の場合は35～40分)を目安に加熱してください。

ご注意

加熱後のアルミホイルは、やけどに気をつけて、はずしてください。

※ お料理集 ≫ セットメニュー ≫ ごはん&おかずセット から選べます。

※ 90～91ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位1以上



No. 114 ごはん & 肉じゃが

材料(4人分) 約608kcal 塩分3.3g 1カップ=200mL mL=cc

- ジャがいも…4個(600g)
- 玉ねぎ…2個(400g)
- 牛薄切り肉…200g

- A
- 水…1 1/2カップ
 - 砂糖…大さじ3
 - 酒、みりん…各大さじ2
 - しょうゆ…大さじ5

- B
- 米…2カップ(340g)
 - 水…480～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

クッキングシート
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

肉じゃがは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

- 1 ジャがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて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、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(91ページ)を参照して準備し、角皿にのせて上段に入れる。



お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.114

≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約55分

手動でするときは:上記参照

- 4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

ごはん

材料(4人分) mL=cc 1カップ=200mL

- ・米…2カップ(340g)
- ・水…480~500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



※写真の耐熱容器は、直径21cm、高さ9cmです。(容器の高さは9cm以下のものをお使いください)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から5cm外をはさみで切る。



● 炊きあがったごはんの底や周囲にお焦げができることがあります。取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。

● ごはんのみ1~2カップ炊くときは **77** ページを参照してください。

どんぶりごはん

(どんぶり1~2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分) mL=cc
1カップ=200mL

- ・米…1/2カップ(85g)
- ・水…130~150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)



1人分ずつどんぶりで加熱する場合

2人分を1つの容器で加熱する場合

※水は、米1/2カップにつき110~130mLにしてください。

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。

3 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

健康メニュー 疲れ

No. 115

ごはん & 肉豆腐

材料(4人分) 約700kcal 塩分3.6g
mL=cc 1カップ=200mL

- 牛薄切り肉(ひと口大に切る)…400g
- 焼き豆腐(8等分に切る)…1丁(300g)

A ● しょうゆ、みりん…各80mL

● 砂糖…50g

● 水…1/2カップ

● 米…2カップ(340g)

B ● 水…480~500mL

(無洗米の場合は水を1割増しにする)

クッキングシート

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。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、アルミホイルでフタをする。(1~2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)

2 **1**を庫内中央に置く。Bはごはん(上記)を参照して準備し、角皿にのせて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.115

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約50分



手動ですときは: **90** ページポイント参照

3 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

※92～93ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位1以上



健康メニュー 野菜不足 疲れ

No. 118 麦ごはん & トマトカレー

材料(4人分) 約497kcal 塩分1.7g mL=cc
1カップ=200mL

- 玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
 - A** ●にんじん(みじん切り) … 80g
 - しょうが(みじん切り) … 1かけ
 - にんにく(みじん切り) … 1かけ
 - サラダ油 … 大さじ1
 - 鶏ひき肉 … 160g
 - 大豆水煮 … 100g
 - トマトジュース … 380mL
 - B** ●水 … 100mL
 - カレー粉 … 大さじ3
 - コンソメ(顆粒) … 小さじ2
 - ウスターソース … 大さじ1
 - バター … 10g
 - 片栗粉 … 大さじ2
 - C** ●米 … 1カップ(170g)
 - 押し麦 … 1カップ(120g)
 - 水 … 480～500mL
- *押し麦は洗う必要はありません。
*押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増量してください。
- クッキングシート
アルミホイル
- *2人分も自動でできます。

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- 2 1にBを加えて混ぜ合わせ、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、アルミホイルでフタをする。
- 3 2は庫内中央に置く。Cはごはん(91ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.118 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約50分

手動ですときは: 90 ページポイント参照

- 4 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



健康メニュー 疲れ

No. 116 ごはん & 焼きなす & さばのみそ煮

材料(4人分) 約683kcal 塩分4.1g mL=cc
1カップ=200mL

- さば … 4切れ(1切れ100g)
 - 八丁みそ … 120g
 - 熱湯 … 240mL
 - しょうが(せん切り) … 適量
 - A** ●みりん … 大さじ5
 - 砂糖 … 大さじ4
 - 酒 … 大さじ3
 - なす … 4本(1本100g)
 - B** ●米 … 2カップ(340g)
 - 水 … 480～500mL (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- クッキングシート
アルミホイル
- *2人分も自動でできます。
さばのみそ煮を2人分作るときは、みそは半量にし、熱湯は180mLにします。

- 1 耐熱容器にさばを重ねないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、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、アルミホイルでフタをする。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数力所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
- 3 1を庫内中央に置く。Bはごはん(91ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、2も横に置いて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.116 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約50分

手動ですときは: 90 ページポイント参照

- 4 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

*写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。



No.117 カレーライス できる
応用メニュー



ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分) 約654kcal 塩分4.0g mL=cc
1カップ=200mL

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●玉ねぎ(みじん切り) …2個(400g) ●にんじん(みじん切り) …1本(200g) ●ピーマン(みじん切り) …2個 ●にんにく(みじん切り) …少々
チューブ入りでも可 <p>●サラダ油 …大さじ1</p> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●合びき肉 …300g ●薄力粉 …大さじ2 ●カレー粉 …大さじ3 ●トマトケチャップ …大さじ3 ●ウスターソース …大さじ1$\frac{1}{3}$ ●ブイヨン(固形ブイヨン2個を少量の湯で溶き、水でのばす) …1カップ ●塩 …小さじ$\frac{1}{2}$ ●こしょう …少々 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米 …2カップ(340g) ●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) …480~500mL ●カレー粉 …小さじ2 ●バター(小さく切る) …20g ●塩、こしょう …各少々 |
|---|---|

クッキングシート
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

- ① 熱したフライパンにサラダ油を入れ、**A**を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- ② ①に**B**を加えて混ぜ合わせ、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、アルミホイルでフタをして、No.117 カレーライスと同じ要領で加熱する。
- ③ 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



健康メニュー 疲れ

No. 117 カレーライス

材料(4人分) 約738kcal 塩分3.6g mL=cc
1カップ=200mL

- 市販のカレールー …120g
 - 熱湯 …4カップ
 - しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可) …各適量
 - バター …20g
 - 牛薄切り肉(3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける) …300g
 - 玉ねぎ …小2個(300g)
 - にんじん … $\frac{1}{2}$ 本(100g)
 - じゃがいも …2個(300g)
- A**
- 米 …2カップ(340g)
 - 水 …480~500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- クッキングシート
アルミホイル
*2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒めて1の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れ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、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を庫内中央に置く。Aはごはん(91ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.117 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約55分

手動ですときは: 90 ページポイント参照

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

今晚&翌朝おかずセット

「今晚のおかず」と、「翌朝のおかず」が一度に作れて合理的です。

※ お料理集 ≫ セットメニュー ≫ 今晚&翌朝おかずセット から選べます。

No. 119

麻婆豆腐 & なすの揚げびたし

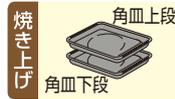
材料(4人分) 約219kcal 塩分2.0g mL=cc

- もめん豆腐 … 1.5丁(450g)
 - 豚ひき肉 … 100g
 - 白ねぎ(みじん切り) … 10cm
 - 市販の麻婆豆腐の素(レトルト) … 1袋(3~4人前)
 - なす … 2本(200g)
 - ししとう … 8本
 - サラダ油 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ2
 - めんつゆ(濃縮タイプは指導通りの水を加える) … 50mL
- キッチンペーパー

*麻婆豆腐の素は、メーカーにより、とろみ付けの粉や水を加えるタイプのものがあります。パッケージ指導通りに、とろみ付けの粉や水を麻婆豆腐の素といっしょに加えます。100mL以上の水を加える指導のあるものは、スタート後、30秒以内にしっかりと押しします。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 豆腐は、半丁ずつキッチンペーパーに包んで耐熱性の皿にのせ、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 ≫ 500W
 ≫ 約3分 ≫ スタート
- 4 加熱後、1.5cm角に切って2に加え、豆腐をくずさないように軽く混ぜる。
- 5 なすは、へたを取り、横半分に切って皮に格子状に切りこみを入れ、3等分に切る。ししとうは切りこみを入れて種を取る。
- 6 ピニール袋に5とBを入れ、調味料をまぶしつける。



今晚



翌朝

- 7 角皿に4のをせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6を並べ、下段に入れる。

お料理集 ≫ メニュー番号
 ≫ No.119 ≫ スタート 目安時間 約18分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約18分

- 8 加熱後、なすとししとうを器に入れ、めんつゆをかけて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

No. 120

鶏ゆずこしょう焼き & 大根のごまびたし

材料(4人分) 約264kcal 塩分3.1g

- 手羽中 … 12本(1本40g)
 - ゆずこしょう … 小さじ2
 - みりん、しょうゆ … 各大さじ2
 - 大根 … 400g
 - みそ、みりん … 各大さじ2
 - 砂糖、すりごま … 各大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - みりん、しょうゆ … 各小さじ1
 - かつおぶし … 1パック
- アルミホイル
 *2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 手羽中は、骨と骨の間に包丁を入れて切りこみを入れ、そのまま包丁をおろして片側の骨(軟骨)を切り離し、V字にする。ピニール袋にAと手羽中を入れ、途中上下を返しながらか約20分漬けこむ。
- 3 大根は、厚めに皮をむき、2cm厚さのいちょう切りにする。皮はせん切りにしてアルミホイルにのせ、Cをかけて混ぜ合わせ、包む。
- 4 角皿の半分にアルミホイルを敷き、3のいちょう切りにした大根を並べ、横にホイルに包んだ大根をのせる。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、2の手羽中を皮を上にして並べ、上段に入れ、4を下段に入れる。



今晚



翌朝

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約23分
 (2人分はウォーターグリルで約20分)

- 6 加熱後、いちょう切りにした大根はBとあえて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.120 ≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約23分

今晚

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



翌朝



No. 122 ポテトグラタン & きのこのマリネ

材料(4人分) 約260kcal 塩分1.5g

- じゃがいも…2個(300g)
 - ベーコン…3枚
 - まいたけ…1パック
 - マヨネーズ…大さじ3
 - 牛乳…大さじ1
 - マスタード…小さじ1
 - にんにく(すりおろし)…少々
 - 塩、こしょう…各少々
 - パン粉…大さじ1
 - きのこ(しめじ、エリンギ、生しいたけ、えのきだけなど)…300g
 - マリネ液
 - A
 - にんにく(みじん切り)…ひとかけ
 - 赤とうがらし(種を取って輪切り)…1本
 - レモン汁…1/2個分
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 塩…小さじ1/2
 - こしょう…少々
 - 好みのドライハーブ…小さじ1
 - B
 - アルミホイル
- *2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を並べて塩、こしょうをし、3を全体にのせて上にパン粉を散らし、角皿にのせる。
- 5 きのこは食べやすい大きさに切り、別の底の平らな耐熱容器に入れ、Bを加えてアルミホイルでフタをし、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 4を上段に、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.122 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし
2段の250℃で約23分(2人分は約20分)

- 7 加熱後、マリネは冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



翌朝



健康メニュー 野菜不足

No. 121 キャベツのミートソース焼き & ピクルス

材料(4人分) 約245kcal 塩分3.5g mL=cc

- キャベツ…300g
 - ミートソース(缶詰またはレトルトパック)…1缶または1袋(260g)
 - ピザ用チーズ…50g
 - A
 - にんじん(4~5cm長さの1cm角の棒状)
 - 大根(4~5cm長さの1cm角の棒状)
 - パプリカ(1cm幅に切る)
 - れんこん(1cm厚さの半月切り)
 - アスパラガス(4等分に切る)
 - カリフラワー(小房に分ける)
 - 合わせて400g
 - オリーブオイル…大さじ2
 - パセリ(みじん切り)…適量
 - マリネ液
 - 酢…150mL
 - 水…50mL
 - 砂糖…大さじ3
 - 塩…大さじ1/2
 - ローリエ…1枚
 - 粒黒こしょう…3~5粒
- アルミホイル
*2人分も自動でできます

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 キャベツはを3~4cm角に切って底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く(角皿は入れません)。
- 3 加熱後、余分な水分を捨て、その上にミートソースをまんべんなく広げ、ピザ用チーズを散らし、角皿にのせる。
- 4 ビニール袋にAとオリーブオイルを入れ、野菜にオイルをなじませる。耐熱容器にマリネ液の材料を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4の容器をのせ、空いているスペースに4の野菜を並べる。

6 3を上段に、5を下段に入れる。
お料理集 >> メニュー番号 >> No.121 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし
2段の250℃で約23分(2人分は約20分)

- 7 加熱後、キャベツのミートソース焼きには、パセリを散らし、野菜は、マリネ液に入れて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚



翌朝

健康メニュー 疲れ

No. 124

シューマイ & ポテトツナサラダ

材料(4人分) 約402kcal 塩分2.6g

- 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、水 … 各大さじ2
 - しょうゆ、酒、砂糖 … 各大さじ1
 - おろししょうが … 小さじ1
 - シューマイの皮 … 20枚
 - 水溶き片栗粉 … 適量
 - じゃがいも … 2個(300g)
 - ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 1缶(165g)
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - 塩、こしょう … 各適量
- クッキングシート
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、左側にシューマイを並べ、横に野菜をのせます。

- 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、シュー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。シューマイの上部を水溶き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。
ポイント…水溶き片栗粉をシューマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。加熱するまでしばらく放置する際は、ラップをかけて皮の乾燥を防ぎます。
- 4 じゃがいもは皮をむいて5mm角のマッチ棒程度の大きさに切り、金ザルに入れる。
- 5 **3**を上段に入れ、もう1枚の角皿に**4**のをせ、下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.124 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:蒸し物で約16分(2人分は約15分)

- 6 加熱後、じゃがいもは**B**とあえ、冷蔵庫で一晩置く。

今晚



翌朝

健康メニュー 野菜不足

No. 123

野菜と鶏の串蒸し & パプリカのマリネ

材料(4人分) 約204kcal 塩分1.5g

- ささ身 … 8本(400g)
 - 塩、こしょう … 各適量
 - 青じそ … 8枚
 - パプリカ … 1個(160g)
 - プチトマト(ヘタを取る) … 1/2パック(8個)
 - 生しいたけ(1枚を4等分に切る) … 2枚
 - レモン汁 … 大さじ2
 - オリーブオイル … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
 - ブラックペッパー、好みのドライハーブ … 各適量
 - プチトマト(ヘタを取る) … 1/2パック(8個)
 - マリネ液
 - 酢 … 大さじ2
 - 砂糖、オリーブオイル … 各大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
 - ブラックペッパー、にんにく(すりおろし) … 各適量
- 竹串
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせて左側に串を並べ、横に野菜を並べます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして縦方向に置く。その上にしそを1枚のせ、端から巻き、半分に切る。
- 3 パプリカは縦に4等分に切り、1/4個分は、串蒸し用にさらに8等分に切る。残りは、マリネ用に縦に1cm幅に切る。
- 4 ささ身→しいたけ→パプリカ→ささ身→プチトマトの順に竹串8本に刺す。
- 5 マリネ用のパプリカとプチトマトは金ザルに入れる。
- 6 角皿に調理網をのせて**4**を並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に**5**のをせ、下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.123 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは:蒸し物で約12分(2人分は約11分)

- 7 加熱後、串蒸しには混ぜ合わせた**A**を添える。金ザルの野菜は、**B**に入れて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚



翌朝



No. 126

魚のねぎ蒸し & 鶏肉のポン酢漬け

材料(4人分) 約321kcal 塩分5.2g mL=cc

- 白身魚(さわら、たいなど) … 4切れ(1切れ80g)
 - 塩 … 小さじ1
 - 白ねぎ(斜め薄切り) … 1~2本(100g)
 - しょうが(せん切り) … ひとかけ
 - ごま油 … 大さじ2
 - 酒 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - 豆板醤 … 小さじ1/2
 - 赤とうがらし(種を取って輪切り) … 1本分
 - 鶏むね肉 … 1枚(300g)
 - 塩 … 小さじ1/2
 - 酒 … 大さじ2
 - 玉ねぎ(みじん切り) … 1/4個(50g)
 - B ●おろししょうが … 20g
 - ポン酢しょうゆ … 100mL
 - 乾燥わかめ … 3g
 - きゅうり … 1/2本
- *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 魚は皮に切り目を入れて塩をふってしばらくおき、出てきた水気をふき取る。
- 3 底の平らな耐熱容器に魚を皮が上になるように並べ、ねぎとしょうがを散らして混ぜ合わせた **A** をかける。
- 4 鶏肉は身の厚いところを切り開き、1cm厚さのそぎ切りにして別の底の平らな耐熱容器に皮が上になるように並べ、塩をふって酒をかけ、2~3分おく。
- 5 角皿に **3** をのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に **4** をのせ、**下段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.126 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは: 蒸し物で約18分(2人分は約16分)

- 6 加熱後、鶏肉は蒸し汁を捨てずに **B** を加え、冷蔵庫で一晩置いて味を含ませる。翌朝、細切りにしたきゅうりを加えて混ぜる。

今晚



翌朝



No. 125

キャベツと豚の蒸し物 & ひじきのサラダ

材料(4人分) 約257kcal 塩分4.7g

- キャベツ① … 200g
 - 豚もも薄切り肉① … 200g
 - えのきだけ(半分の長さに切る) … 1パック(100g)
 - 塩、こしょう … 各少々
 - 梅干し … 6個
 - A ●酢 … 大さじ2
 - ごま油 … 大さじ1
 - しょうゆ、砂糖 … 各小さじ1
 - 青じそ(細切り) … 10枚
 - キャベツ② … 150g
 - 豚もも薄切り肉② … 100g
 - ひじき … 30g
 - 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
 - しょうゆ … 大さじ2
 - B ●砂糖、酢、みりん、ごま油 … 各小さじ2
 - ラー油 … 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 ひじきは約20分水につけてもどす。もどいたら2~3回水をかえてすすぎ、水気を絞る。
- 3 キャベツ①、②はそれぞれ1cm幅の細切りにする。豚肉①は半分に切り、豚肉②は1cm幅の細切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツ①、豚肉①、えのきだけを入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふって、角皿にのせる。
- 5 金ザルにキャベツ②と玉ねぎ、**2**、豚肉②の順に入れ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4** を**上段**に、**5** を**下段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.125 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは: 蒸し物で約18分(2人分は約16分)

- 7 梅干しは、種を取って包丁で軽く刻み、**A** と混ぜ合わせておく。
- 8 加熱後、キャベツと豚の蒸し物は容器にたまった水気を捨て、**7** と青じそを加えて混ぜる。**B** を容器に入れて混ぜ合わせ、金ザルの中身を加えてあえ、冷蔵庫で一晩置いて味を含ませる。

おもてなしセット



※ お料理集 >> セットメニュー >> おもてなしセット
からも選べます。

No. 152

おもてなしセット(和風)

- ・鶏のねぎおろしがけ
- ・豚肉の梅しそ巻き
- ・和風焼き野菜
- ・衣かつぎ

材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ

- ・鶏もも肉 … 2枚(500g)

A [しょうゆ … 大さじ2
みりん … 大さじ1

ねぎおろし

- ・青ねぎ(小口切り) … 2本
- ・大根(すりおろす) … 200g
- ・酢、しょうゆ、水 … 各大さじ1 1/2
- ・みりん … 小さじ2

豚肉の梅しそ巻き

- ・豚もも肉(薄切り) … 500g
- ・梅干し(種を取って刻む) … 6~7個(約60g)
- ・青じそ … 20枚

B [みそ、砂糖 … 各大さじ2
しょうゆ … 大さじ1

和風焼き野菜

- ・なす … 1本(100g)
- ・れんこん … 100g
- ・ししとう … 8本
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・サラダ油 … 大さじ1

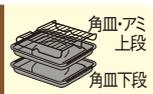
衣かつぎ

- ・里いも … 8個(1個30g)
- ・塩 … 小さじ1/2

- ・アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 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いてAに15分ほど漬けておく。
- 3 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。
- 4 バットなどにBを入れて混ぜ合わせ、3を加えて表面にたれをからませる。
- 5 なすは縦半分に切り、表面に格子の切りこみを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切りこみを入れ、種を取り出す。
- 6 5をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。
- 7 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。
- 8 角皿に調理網をのせて2の鶏肉を皮を上にして並べ、4の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる。

焼き上げ



- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6と7をのせて下段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.152

>> スタート **目安時間 約25分**

手動でするときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約25分

- 10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。

※ 鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。



スティック春巻き

じゃがいものカナッペ

チューリップのフライドチキン

焼き野菜

No. 153 おもてなしセット(洋風)

- ・ チューリップのフライドチキン
- ・ じゃがいものカナッペ
- ・ 焼き野菜
- ・ スティック春巻き



材料(5~6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン

・ 鶏手羽先(チューリップ) … 12本(600g)

A [・ 酒、しょうゆ … 各大さじ2
・ 片栗粉 … 大さじ6

じゃがいものカナッペ

・ じゃがいも … 2個(300g)

・ オリーブオイル … 適量

・ 塩、こしょう … 各少々

・ トマト … 1個(150g)

・ パプリカ(黄) … 適量

・ 青じそ … 3枚

B [・ オリーブオイル … 大さじ2

・ しょうゆ … 大さじ1

焼き野菜

・ スッキーニ … 1本

・ アスパラガス … 6本

焼き野菜用ディップ

・ マヨネーズ … 大さじ3

・ 牛乳 … 小さじ2

・ 玉ねぎ(みじん切り) … 20g

・ ブラックペッパー、レッドペッパー(くたく)、
パセリ(みじん切り) … 各適量

スティック春巻き

・ 春巻きの皮 … 3枚

・ スライスチーズ … 3枚

・ ハム … 6枚

・ 薄力粉、サラダ油 … 各適量

・ アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 ビニール袋にチューリップと **A** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けておく。

3 じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。

4 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。

5 春巻きの皮1枚分に **4** のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかりと押さええて止める。表面にサラダ油をぬる。

6 スッキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

7 **2** の鶏肉の調味料をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。

※あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

8 角皿に調理網のをせ、**5**と**7**を並べる。

9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた **3** を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。**6** のホイルに包んだ野菜ものをせる。



10 **8** を上段に、**9** を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.153

>> スタート 目安時間
約30分

手動でするときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし2段の250℃で約30分

11 トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにして **B** を加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。