

# 健康サポート セット

## 健康サポートセットのポイント

カロリーや塩分を控えたいメニューや野菜がしっかりとれるメニューなどを「主菜と副菜」のセットでお作りいただけます。

### 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。

※ お料理集 >> セットメニュー >> 健康サポートセット から選べます。

おいしくて、  
からだにやさしい



監修：高城 順子（料理研究家）  
Junko Takagi

女子栄養短期大学卒。  
和・洋・中の専門家に師事したのち、  
料理教室の講師を経て、料理研究家  
に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、  
テレビや雑誌で幅広く活躍中。おい  
しい健康食にも造詣が深く、多方面  
から評価を得ている。

低カロリーセット

102 ページ

106 ページ

減塩セット

107

109

野菜たっぷりセット

110

113

カルシウムしっかりセット

114

116

疲れにおすすめセット

117

119

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、  
生活習慣病が増えています。  
生活習慣病は、その名のとおり、  
日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。  
『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が  
予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を  
正しい食事によってサポートする  
ヘルシーなメニューをご紹介します。  
健康が気になる方はもちろん、そうでない方も  
おいしく召し上がっていただけますので、  
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

# 『高脂血症』と『高血圧』

## 高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

### 食事のワンポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果になるカロリーを抑えます。

コレステロールの多い食品は控えめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

### コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバー、ステーキ肉など。

不飽和脂肪酸が多く含まれる

植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいは、善玉コレステロールを増

やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



### MINI コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレトやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

## 高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

### 食事のワンポイント

塩分を控えましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

### 〈塩分を控える工夫〉

#### 新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味(レモン、ゆずなど)や香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)、香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけま



食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物なども控えましょう。

### 栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食・主菜(肉・魚・豆腐・卵)＋野菜料理を毎食とするのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

## 毎日の食事に 野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、**野菜を1日350g** 食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいので、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせて、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。ヘルシオの「**野菜たっぷりセット**」なら、「**1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー**」を「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みを感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

## 食事のバランスで体調を整えましょう

食べ物には私たちの体に必要な大切な栄養素が含まれています。それらの食品を上手に組み合わせることによって体調を管理することが健康な心身を手に入れることにつながります。

ヘルシオの「**カルシウムしっかりセット**」「**疲れにおすすめセット**」は、現代人に不足しがちなカルシウム、また日々のストレスや疲れをサポートする鉄分・ビタミンB1がしっかり摂れるヘルシーなメニューがセットで作れます。

セットメニューに加え、毎朝の食事にカルシウムやビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ牛乳をプラスするなどの工夫もおすすめします。

# 低カロリーセット

## ポイント No.127、No.128

● 1～2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず、食品を置いて中段に入れます。

● 3～4人分(2段調理)は、調理網をのせた角皿を必ず上段に入れて加熱してください。まちがえるとうまく仕上がりにません。

## ポイント No.129、No.130、No.131

● 1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて上段に入れます。



● 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段に入れます。ただし、No.129、No.131は、調理網をのせた角皿を下段に入れます。

## No. 127 カロリーダウン

### 鶏のごまだれ焼き & 焼き野菜

材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- 練りごま(白) … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん、砂糖 … 各小さじ2
- れんこん … 160g
- 里いも … 160g
- たけのこの水煮 … 160g
- オクラ … 8本
- しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- みりん、いりごま(白) … 各小さじ2

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ます。 **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 **A** を入れて混ぜ、鶏肉を入れて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 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。オクラは、アルミホイルで包む。
- 5 別のビニール袋に **B** を入れて混ぜ、オクラ以外の **4** を入れて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。
- 6 角皿に調理網をのせ、**3**の鶏肉の調味料をふき取って皮を上にして中央にのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4**のオクラと**5**の野菜を並べ、**下段**に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.127 >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約22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22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、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。

**アドバイス** … 野菜を漬けたれを煮つめて器に盛った野菜にかけてもよいでしょう。

約83kcal減

焼き上げ  
1～2人分

中段

3～4人分

角皿・アミ  
上段

角皿・アミ  
下段

健康メニュー カロリー





## 鶏と野菜の南蛮漬け

材料(4人分) 約434kcal☆ 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- A ●しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- さつまいも … 200g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- アスパラガス … 4本
- りんご … 1/2個
- B ●酢 … 2/3カップ
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々
- 赤とうがらし(輪切り) … 2本

アルミホイル

- ①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。
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ③さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
- ④角皿に調理網をのせ、②の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、④のりんご以外の野菜を並べ、下段に入れて、No.127 鶏のごまだれ焼き&焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ⑤加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

約78kcal減

約356kcal



## 鶏と野菜の焼きびたし

材料(4人分) 約359kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- A ●しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- しょうが(せん切り) … 2かけ
- 生しいたけ … 8枚
- なす … 2本(200g)
- 白ねぎ … 1本
- ししとう … 8本
- B ●しょうゆ … 大さじ1 1/3
- みりん、砂糖 … 各大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- ゆずの絞り汁 … 適量
- だし汁 … 50mL

アルミホイル

- ①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。
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ③しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切りこみを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
- ④角皿に調理網をのせ、②の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、③の野菜を並べて下段に入れて、No.127 鶏のごまだれ焼き&焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ⑤加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

約66kcal減

約293kcal



No. 128 カロリーダウン

## ささ身の梅焼き & なすのあえ物

材料(4人分) 約290kcal☆ 塩分2.0g

- ささ身…8本(400g)
- 酒…大さじ2
- A ●しょうゆ…小さじ2
- 梅肉…40g
- 青じそ(せん切り・飾り用)…10枚
- なす…2本(200g)
- 厚揚げ…180g
- しょうゆ…適量
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 酢…小さじ4
- 白ねぎ(みじん切り)…大さじ1
- B ●砂糖…小さじ2
- にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り)…各小さじ2
- ごま油…小さじ2/3
- 豆板醤…少々

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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さ切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって、なす、厚揚げを並べて下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.128 >> 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18分)

約54kcal減  
約236kcal

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 カロリー



- 5 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗る。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせたBをかける。  
※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

No. 130 低カロリー

## ひき肉豆腐 & とろろ昆布煮

材料(4人分) 約224kcal 塩分1.2g mL=cc

- もめん豆腐…1丁(300g)
- 鶏ひき肉…160g
- A ●青ねぎ(小口切り)…4本
- しょうゆ…小さじ1 1/3
- しょうが(すりおろす)…2かけ
- こしょう…少々
- 酒、水…各小さじ4
- 長いも…400g
- しめじ…1パック(100g)
- B ●とろろ昆布…10g
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…小さじ4
- 水…100mL

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ます。 **水位1以上**
- 2 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 3 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- 4 耐熱容器に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、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する。角皿にのせて下段に入れる。
- 5 ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
- 6 アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に2の豆腐を並べ、5を4等分してのせて表面を平らにし、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.130 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

焼き上げ  
1~2人分

上段  
角皿

3~4人分

角皿上段  
角皿下段

健康メニュー カロリー



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24分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分)

- 7 加熱後、とろろ昆布煮は全体をまぜる。

No. **129** 低カロリー

# えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし

材料(4人分) 約193kcal 塩分2.3g

- えび…16尾(320g)
- 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- トマトケチャップ…大さじ3
- 酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 砂糖、片栗粉…各小さじ2
- ごま油、豆板醬…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量
- ブロッコリー…250g
- えのきだけ…1袋(100g)
- しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ1
- かつおぶし…適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 えびは殻をむき、背に切りこみを入れ、背ワタをとり、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
- 3 底の平らな耐熱容器に2と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.129 >> 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18~20分(2人分は15~16分)



健康メニュー カロリー 野菜不足



- 6 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。

健康サポートセット

低カロリーセット



## No.129 えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし できる 応用メニュー

### さけのオイスター蒸し & パプリカのあえ物

材料(4人分) 約225kcal 塩分2.4g

- 生さけ…4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉…大さじ $\frac{1}{2}$
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…少々
- オイスターソース…大さじ2
- しょうが(みじん切り)…適量
- 豆板醬、砂糖…各小さじ1
- にんにくの芽…160g
- パプリカ(赤・黄)…2個(320g)
- きゅうり(乱切り)…1本
- 酢…大さじ2
- しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1

- ① さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、Aを加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。
- ② ①の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- ③ パプリカは、4等分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて並べて、No.129 えびのチリソース&ブロッコリーのおひたしと同じ要領で蒸す。ただし②の角皿を上段に入れる。



- ④ 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともにBであえる。

# No. 131 低カロリー

## 魚の野菜蒸し & なすの梅あえ

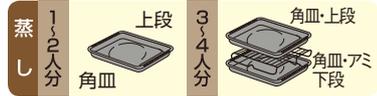
材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

- 白身魚(さわら、たいなど)…4切れ(1切れ80g)
- 酒…大さじ2
- 塩、こしょう…各少々
- しょうが(すりおろす)…少々
- アスパラガス(斜め薄切り)…4本(80g)
- たけのこの水煮(細切り)…80g
- にんじん(細切り)…60g
- 生しいたけ(細切り)…2枚
- しょうゆ、ごま油…各大さじ1
- 塩…少々
- ラー油…少々
- なす…2本(200g)
- しめじ…1パック(100g)
- えのきだけ…1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む)…5~6個(50g)
- 大根(すりおろす)…300g
- みりん…大さじ1
- しょうゆ、ごま油…各小さじ2

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 白身魚は1cm幅に深めに切りこみを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
- 3 2にBをのせて混ぜ合わせたCを回しかける。
- 4 なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- 5 角皿に調理網をのせて4を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に3をのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.131 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分



健康メニュー カロリー 野菜不足



手動ですときは:蒸し物で18~20分  
(2人分は15~16分)

- 6 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。



### No. 131 魚の野菜蒸し & なすの梅あえ できる 応用メニュー

#### いかの カレー蒸し& ツナじゃが



材料(4人分) 約288kcal 塩分2.3g

- するめいか…2杯(500g)
- しめじ…2パック(200g)
- 緑豆春雨…30g
- 酒…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…大さじ1/2
- カレー粉、片栗粉、しょうが(すりおろす)、にんにく(すりおろす)…各小さじ1
- 赤とうがらし(輪切り)…適量
- じゃがいも…2個(300g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)…小1缶(80g)
- しょうゆ…小さじ2
- 青じそ(細切り)…4枚

- ① いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- ② 底の平らな耐熱容器に①の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
- ③ じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ もう1枚の角皿に調理網をのせ、③のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べて、No.131 魚の野菜蒸し&なすの梅あえと同じ要領で蒸す。ただし②の角皿を上段に入れる。
- ⑤ 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。  
※「いかのカレー蒸し」に香葉や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。

#### いわしの 香味蒸し& 里いもサラダ



材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

- いわし…8尾(1尾50~60g)
- しょうゆ、酒…各大さじ1
- しょうが絞り汁…小さじ2
- 青じそ…8枚
- しょうが(細切り)…20g
- 白ねぎ(細切り)…適量
- 里いも…200g
- さつまいも…100g
- にんじん…30g
- 昆布茶…大さじ1
- 酢…小さじ1

- ① いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふき取る。
- ② バットにいわしとAを入れ、4~5分漬けておく。
- ③ ②に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
- ④ 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- ⑤ もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせて、No.131 魚の野菜蒸し&なすの梅あえと同じ要領で蒸す。ただし③の角皿を上段に入れる。
- ⑥ 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。

# 減塩セット

ポイント No.132 ~ No.136

● 1~2人分(1段調理)は、角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。(No.135、136は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます)

● 3~4人分(2段調理)は、調理網をのせた角皿は、必ず上段に入れて加熱してください。まちがえるとうまく仕上がりにません。

## No. 132 減塩

### さけのマリネ & なすのチーズ焼き

材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 甘塩ざけ…4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
  - にんじん(細切り)…60g
  - ピーマン(細切り)…2個
  - 酢…大さじ6
  - オリーブオイル、砂糖…各大さじ2
  - にんにく(すりおろす)…少々
  - こしょう…少々

- なす…2本(200g)
- プチトマト…8個
- ピザ用チーズ…30g
- かつおぶし…1パック(3g)
- しょうゆ…小さじ2

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ます。水位1以上
- 2 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 3 ボールにAを入れ、水気をきった2の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 4 プチトマトは薄切りにする。
- 5 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、4をのせてピザ用チーズをかける。
- 6 角皿に調理網をのせ、2のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、5のなすを横方向に並べて下段に入れる。



健康メニュー 塩分 野菜不足



お料理集 >> メニュー番号 >> No.132 >> 分量選択 >> 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°Cで約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分)

- 7 加熱後、さけに3をかける。  
※写真は、赤こしょうを散らしています。

# No. 133

減塩

## さばのピリ辛あえ & りんごポテトサラダ

材料(4人分) 約430kcal 塩分1.8g

- 塩さば…4切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽…160g
- にんじん…80g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- 白ごま…適量
- A
  - しょうゆ、酢…各大さじ1
  - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす)…各小さじ2
  - とうぼんじゃん豆板醤…適量
- じゃがいも…2個(300g)
- りんご…1/2個
- レーズン…大さじ4
- B
  - マヨネーズ…大さじ2
  - 酢…小さじ2
  - 練りからし…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ます。 **水位1以上**
- 2 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 3 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 5 角皿に調理網をのせて、2を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に3をのせ、片側にアルミホイルを敷いて4のじゃがいもをのせ、下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.133 >> 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23分）



健康メニュー 塩分



- 6 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

# No. 134

減塩

## さわらの照り焼き & さつまいものあえ物

材料(4人分) 約252kcal 塩分0.8g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
- A
  - しょうゆ…小さじ4
  - みりん…小さじ4
  - 酒…小さじ4
- 大根(おろす)…800g
- B
  - 酢…大さじ4
  - 砂糖…小さじ4
  - 塩…少々
  - 青じそ…4枚
- さつまいも…300g
- りんご…1/2個

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ます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3回上下を返しながらか約20分冷蔵庫で漬けこむ。
- 3 さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、下段に入れる。
- 4 油をぬった調理網をもう1枚の角皿にのせて2の魚を皮を下にしてのせ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.134 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21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21分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）



健康メニュー 塩分



- 5 加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとBであえる。

# No. 135

減塩

## 野菜の豆乳グラタン & なすのマリネ

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.3g

- れんこん…160g
- かぼちゃ…160g
- アスパラガス…6本
- こしょう…少々
- A
  - 豆乳…1カップ
  - 卵…M 2個
  - 塩…小さじ2/3
- パン粉…大さじ2
- なす…2本(200g)
- ピーマン…1個
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- B
  - 酢…大さじ4
  - はちみつ…小さじ4
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 塩、こしょう…各少々
  - 七味とうがらし…適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- 3 グラタン皿4皿に2を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、**上段**に入れる。
- 4 なすは竹串で数力所穴を開け、もう1枚の角皿に並べて**下段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.135 >> 分量選択 >> 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（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約28分）

- 5 ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。



健康メニュー 塩分 野菜不足



- 6 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って5をかける。

# No. 136

減塩

## きのこのプルコギ風 & ナムル

材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉…240g
- エリンギ…4本(200g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- にら…100g
- A
  - 酒…大さじ3
  - しょうゆ…大さじ2
  - 砂糖、にんにく(すりおろす)…各小さじ2
  - しょうが汁…小さじ1
  - 白ねぎ(みじん切り)…1本
- 白ごま、糸とうがらし…各適量
- ゆで大豆…100g
- ブロッコリー…160g
- もやし…100g
- B
  - パプリカ(赤)…1/2個(80g)
  - 白ねぎ(みじん切り)…大さじ2
  - しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ2
  - 塩、一味とうがらし…各少々
- アルミホイル  
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ます。 **水位1以上**
- 2 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さ切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- 3 牛肉は、2~3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の2を加えて約10分漬けておく。
- 4 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで角皿にのせ、**下段**に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 5 底の平らな耐熱容器に3とにらを入れて混ぜ、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、もう1枚の角皿にのせて**上段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.136 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分



健康メニュー 塩分 野菜不足



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26分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分）

- 6 加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

# 野菜たっぷりセット

ポイント No.137～No.141

● 1～2人分(1段調理)は、角皿にのせて上段に入れます。

● 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段に入れます。



(No.138)

※角皿に野菜をのせるとき、アルミホイルを敷いてのせてもよいでしょう。

## No. 137

### ベジバーグ & 野菜のチーズ風味

材料(4人分) 約434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)
  - 薄力粉…大さじ3
  - パン粉…30g
  - 牛乳…大さじ3
  - 合びき肉…300g
  - 塩…小さじ1/2
  - スイートコーン(缶詰・ホール)…80g
  - 卵…M1個
  - こしょう…少々
  - トマト(1.5cm角に切って、種を取る)…大1個(200g)
  - 大根…250g
  - かぼちゃ…200g
  - ピーマン…100g
  - オリーブオイル…大さじ4
  - 粉チーズ…大さじ2
  - 塩…小さじ1
  - こしょう…少々
  - にんにく(すりおろす)…適量
- B
- 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 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
  - 2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして**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20秒** >> **スタート**
- 3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
  - 4 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
  - 5 ビニール袋に**B**と**4**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜる。
  - 6 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、**3**と**A**を加えてさらに混ぜる。
  - 7 角皿にクッキングシートを敷き、**6**を20×24cmの平らな形になるようにのぼす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、**上段**に入れる。
  - 8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて**5**を並べ、**下段**に入れる。  
※1～2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、**5**を並べます。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.137 >> 分量選択 >> スタート **目安時間 約28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28分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約26分)

- 9 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。  
※バジルを飾ってもよいでしょう。



健康メニュー 野菜不足 疲れ



# No. 138

## 魚のかぶら蒸し & 青菜のごまあえ

材料(4人分) 約223kcal 塩分2.1g

- 白身魚 … 240g
- 塩 … 少々
- かぶ(なければ大根) … 400g
- にんじん(細切り) … 30g
- 絹さや(細切り) … 2枚
- 卵白 … 1個分
- A ●しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/3
- 小松菜 … 400g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 塩 … 少々
- B ●すりごま … 大さじ4
- しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1

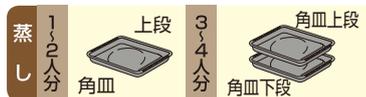
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- 3 かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
- 4 耐熱性の器4個に2と3を等分に入れ、角皿にのせる。
- 5 小松菜の太い根には、十字の切りこみを入れる。もう1枚の角皿に葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
- 6 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.138 >> 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)

- 7 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



## No. 138 魚のかぶら蒸し & 青菜のごまあえ できる 応用メニュー

### 魚介のワイン蒸し & ポテトサラダ

材料(4人分) 約328kcal 塩分2.1g mL=cc

- あさり … 100g
- 白身魚(さわら、たいなど) … 200g
- 塩、こしょう … 各少々
- キャベツ … 250g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- パプリカ … 1個(160g)
- 白ワイン … 50mL
- A ●顆粒コンソメ … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 香草(ディル、オレガノなど) … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 粗びきウインナー … 4本
- 卵 … M 2個
- きゅうり(輪切り) … 1本(100g)
- マヨネーズ、塩、こしょう … 各適量

**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 あさらは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ 底の平らな耐熱容器に②のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- ④ ③にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- ⑤ 金ザルに皮をむいて5mm厚さのいちよう切りにしたじゃがいも、薄切りにした玉ねぎ、輪切りにしたウインナー、卵をのせてもう1枚の角皿にのせる。
- ⑥ No.138 魚のかぶら蒸し&青菜のごまあえと同じ要領で蒸す。



- ⑦ 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいも、ウインナー、玉ねぎと塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。  
※「魚介のワイン蒸し」はそのままでおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

# No. 139

## あんかけ肉野菜 & チンゲン菜のあえ物

材料(4人分) 約300kcal 塩分1.9g

- キャベツ…300g
  - エリンギ…2本(100g)
  - 玉ねぎ…1/2個(100g)
  - パプリカ(赤)…1/2個(80g)
  - にんにく(スライス)…ひとかけ
  - 豚ロース肉(しょうが焼き用)…300g
  - A ●しょうが(すりおろす)…20g
  - しょうゆ、みりん…各大さじ1/2
  - 片栗粉(同量の水で溶く)…大さじ1
  - 青ねぎ(斜め切り)…適量
  - チンゲン菜…3株(300g)
  - ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと)…1缶(70g)
  - B ●しょうゆ、ごま油、酢…各大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - こしょう…少々
- 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ます。 **水位2まで**
- 2 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4〜6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3〜4cm幅に切る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。  
※1〜2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。
- 4 もう1枚の角皿にチンゲン菜を縦半分に切って葉の部分を折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.139 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分



健康メニュー 野菜不足 疲れ



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、肉と野菜はすぐによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶性片栗粉でとろみのあるあん仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱とBであえる。

# No. 140

## さけのトマト焼き & サツマイモのチーズ焼き

材料(4人分) 約316kcal 塩分2.3g

- 生さけ…200g
  - 塩、こしょう…各少々
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(300g)
  - A ●トマト(半月切り)…大2個(400g)
  - ピーマン(輪切り)…100g
  - レモン(輪切り)…1個
  - にんにく(つぶす)…2かけ
  - 白ワイン…大さじ2
  - B ●顆粒コンソメ…大さじ1 1/3
  - オリーブオイル…大さじ1
  - 乾燥バジル…適量
  - さつまいも…1本(250g)
  - 塩、こしょう…各少々
  - ピザ用チーズ…60g
  - 牛乳…大さじ4
- \*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとA、Bをのせて角皿にのせる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.140 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

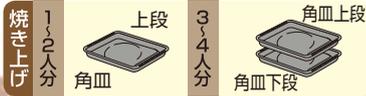


健康メニュー 野菜不足



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23分)

※「さけのトマト焼き」に黒オリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。



健康メニュー 野菜不足

## No. 141 鶏のきのご焼き & 根菜の和風マリネ

材料(4人分) 約287kcal 塩分1.6g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) …2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのご(しめじ、生しいたけ) …合わせて200g
  - グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身 …30g
- A
  - 片栗粉 … 大さじ2
  - しょうゆ … 大さじ1
  - こしょう … 少々
- れんこん … 150g
- 大根 … 200g
- かぼちゃ … 150g
- ごぼう … 100g
- B
  - サラダ油 … 大さじ1
  - 塩、こしょう … 各少々
  - 酢 … 50mL
  - 水 … 大さじ2
- C
  - 砂糖 … 大さじ1/2
  - 薄口しょうゆ … 小さじ1 1/2
  - 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 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ます。 **水位1以上**
- 2 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 3 きのごは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- 4 ボールに3とAを加えて混ぜる。
- 5 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 6 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
- 7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を平らにのせる。
- 8 6を上段に入れ、7を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.141 >> 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23分）

- 9 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

# カルシウムしっかりセット

No.142 ~ No.146

## No. 142

### ヘルシーかに玉 & チンゲン菜ナムル

材料(4人分) 約274kcal 塩分3.8g

●卵…M4個

A ●かにかまぼこ(4等分に切り、ほぐす)…8本

●もめん豆腐(粗くつぶす)…1丁(300g)

●まいたけ(ほぐす)…200g

●水…1カップ

B ●砂糖…大さじ4

●しょうゆ…大さじ3

●片栗粉…大さじ2

●鶏ガラスープの素…大さじ1

●チンゲン菜(4~5cm長さに切り、  
太い茎や葉は縦半分切る)…300g

●もやし…1/2袋(100g)

C ●しょうゆ…大さじ1

●ごま油…小さじ1

●にんにく…少々

●すりごま…少々

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れます。水位2まで

2 卵をよく溶きほぐしAを入れてよく混ぜ合わせて、小さめの耐熱容器(ココット型など)4個に均等に分け入れて角皿にのせる。

3 底が平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、2の角皿の横にのせる。



4 別の耐熱容器にチンゲン菜ともやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。

5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.142

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは: 蒸し物で約24分  
(2人分は約20分)

6 加熱後、チンゲン菜ともやしは水気をきり、Cである。

※写真はナムルにクコの実を散らしています。



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



# No. 143

## すき焼き風煮物 & 酢れんこん

材料(4人分) 約422kcal 塩分4.4g mL=cc

- 焼き豆腐(12等分に切る)…1丁(300g)
- 糸こんにゃく(適当に切る)…100g
- 牛薄切り肉…320g
- 白ねぎ…2本
- 水菜…200g
- A [ ●しょうゆ…大さじ5
- 砂糖…大さじ5
- れんこん(乱切り)…250g
- B [ ●酢…大さじ4
- 砂糖…大さじ5
- 塩…小さじ2/3
- 赤とうがらし(種を取り、輪切り)…1本

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 焼き豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 3 深い耐熱容器に糸こんにゃく、焼き豆腐を入れ、牛肉と野菜を交互に入れて混ぜ合わせたAを加える。
- 4 れんこんは、アルミホイルで包む。
- 5 角皿に3と4のをせ、中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.143 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは:蒸し物で約28分(2人分は約23分)

- 6 加熱後、れんこんはBであえ、すき焼き風煮物は全体を混ぜ合わせる。  
※溶き卵を添えてもよいでしょう。



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



# No. 144 カロリーダウン

## 和風酢鶏 & ニラのごまあえ

約95kcal減  
約428kcal

材料(4人分) 約523kcal☆ 塩分3.1g mL=cc

- 鶏もも肉…2枚(500g)
  - しょうゆ…大さじ1
  - 片栗粉…大さじ3
  - 水…100mL
  - しょうゆ…大さじ2 1/2
  - みりん…大さじ2
  - 酢…大さじ2
  - 片栗粉…大さじ1
  - 砂糖…小さじ2
  - なす(乱切り)…2本(200g)
  - 厚揚げ(ひと口大に切る)…2個(160g)
  - トマト(ひと口大に切る)…1個(150g)
  - ニラ(4cm長さに切る)…200g
  - C [ ●すりごま…大さじ2
  - しょうゆ…大さじ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ます。水位1以上
- 2 ビニール袋に1枚をそれぞれ12等分に切った鶏肉としょうゆを入れてよくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった鶏肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて、2の肉を皮を上にして並べる。
- 4 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてからBを加えて、もう一枚の角皿にのせる。
- 5 ニラをアルミホイルで包んで、4の角皿の横にのせる。
- 6 3を上段に入れ、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.144 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22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22分(2人分は約18分)



健康メニュー カロリー 野菜不足 カルシウム



- 7 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉を加えてあえる。ニラはCであえる。

# No. 145

## チャンチャン焼き & きのこの白あえ

材料(4人分) 約340kcal 塩分4.0g

- もやし…1袋(200g)
- にんじん(短冊切り)…1/2本(100g)
- キャベツ(短冊切り)…200g
- 生ざけ(ひと口大に切る)…400g
- A ●みそ…100g
- みりん…大さじ3
- おろししょうが…小さじ1
- B ●しめじ(小房に分ける)…1パック(100g)
- こんにゃく(短冊切り)…60g
- わかめ(乾燥)…2g
- めんつゆ(市販品・ストレート)…大さじ1
- もめん豆腐…2/3丁(200g)
- C ●すりごま…大さじ2
- 砂糖…小さじ4
- 塩…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ます。 **水位1以上**
- 2 角皿の2/3にアルミホイルを敷き、汁気が流れないようにふちを立てる。もやし、にんじん、キャベツの順に入れ、混ぜ合わせたAの2/3量を広げ、皮を上にした生ざけをのせて残りのAを身にまんべんなくぬる。
- 3 耐熱容器にBを入れ、別の耐熱容器に半分にした豆腐を入れ、それぞれアルミホイルでフタをする。
- 4 2の角皿のあいたスペースに3をのせて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.145 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 5 加熱後、豆腐から出た水をきり、すり鉢ですって、BとともにCであえる。  
\*チャンチャン焼きにバター適量をのせたり、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

# No. 146

## さんまのホイル焼き & チンゲン菜のごまあえ

材料(4人分) 約366kcal 塩分2.3g

- さんま…2尾(400g)
- しめじ…2パック(200g)
- おぼろ昆布…10g
- A ●しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- チンゲン菜…200g
- 油揚げ(短冊切り)…2枚
- B ●しょうゆ…大さじ1
- すりごま…大さじ2

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ます。 **水位1以上**
- 2 さんまは3枚におろし、皮に切り目を入れ、半分に切り、しめじは小房に分ける。
- 3 25cm角に切ったアルミホイル4枚を広げておぼろ昆布を等分に敷く。2のしめじとさんまを等分にのせてAをかけて形よく包みこんで角皿にのせる。
- 4 チンゲン菜は4cm長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、ともにアルミホイルで包んでもう1枚の角皿にのせる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.146 >> 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18分)



健康メニュー カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、チンゲン菜はBであえる。  
\*ホイル焼きに、青ねぎを散らしたりゆずの絞り汁をかけてもよいでしょう。

# 疲れにおすすめセット

No.147 ~ No.151

## No. 147

### カレーうどん & ブロッコリーサラダ

材料(4人分) 約581kcal 塩分5.9g  
mL=cc

- うどん(ゆで)…4玉(1玉200g)
- 油揚げ(短冊切り)…1枚
- めんつゆ(市販品・ストレート)…240mL
- 水…120mL
- 市販のレトルトカレー…4袋(1袋200g)

- ブロッコリー(小房に分ける)  
…1株(250g)

- A
- マヨネーズ…大さじ2
  - みそ…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - プチトマト…12個

\*2人分も自動でできます。

角皿にどんぶりとレトルトカレーをのせて、あいたスペースにアルミホイルを敷いてブロッコリーをのせます。

- 1 水タンクに水を入れます。水位2まで
- 2 どんぶりにうどんを1玉ずつほぐし入れる。熱湯をかけて油抜きした油揚げ、めんつゆ、水も等分に入れる。
- 3 角皿に2をのせ、空間に2つ折りにしたレトルトカレーをのせて上段に入れる。



- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせて、ブロッコリーを並べて下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.147

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動でするときは:蒸し物で約25分  
(2人分は約20分)

- 5 加熱後、うどんにレトルトカレーをかけて混ぜる。
- 6 ブロッコリーは、混ぜ合わせたAであえ、半分に切ったプチトマトを加える。



健康メニュー 疲れ



# No. 148

## ニラレバ炒め & 卵スープ

材料(4人分) 約271kcal 塩分2.7g mL=cc

- 鶏レバー…400g
- A**
  - しょうゆ…大さじ1
  - 片栗粉…大さじ4
- ニラ(2~3cm長さに切る)…200g
- もやし…1/2袋(100g)
- B**
  - しょうゆ…大さじ2
  - サラダ油…大さじ2
  - 砂糖…小さじ2
  - にんにく(みじん切り)…1かけ
  - 赤とうがらし(輪切り)…2本
  - こしょう…少々
- C**
  - 卵…M2個
  - 昆布茶…小さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - 水…480mL

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 レバーは脂肪や血を取り除いてひと口大に切り、冷水に10分ほどさらす。
- 3 ビニール袋に水気をきった2とAを入れ、よくもみこむ。
- 4 底が平らな耐熱容器にニラともやしとBを入れて、3を上にならぬように並べ、角皿にのせる。
- 5 別の小さな耐熱容器4個に混ぜ合わせたCを等分に入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.148 >> 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人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分)



健康メニュー **疲れ**



※写真はスープにクコの実、ニラレバ炒めに糸とうがらしをのせています。

# No. 149

## ほたてのサツと煮 & パプリカの昆布あえ

材料(4人分) 約203kcal 塩分2.6g

- A**
    - もめん豆腐(2cm角に切る)…1丁(300g)
    - ベビーほたて…320g
    - 青ねぎ(3cm長さに切る)…200g
    - かつおぶし…2袋(6g)
    - 酒…大さじ3
    - 薄口しょうゆ…大さじ1
    - 塩…少々
  - B**
    - 赤パプリカ(1cm幅に切る)…2個(320g)
    - アスパラガス(4等分に切る)…8本
    - 梅干し…2個(20g)
    - 塩昆布…大さじ2
- 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ます。 **水位2まで**
- 2 深めの耐熱容器にAを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 Bはアルミホイルで包む。
- 4 角皿に2と3をのせて、中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.149 >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約24分

手動ですときは：蒸し物で約24分(2人分は約20分)

- 5 加熱後、パプリカとアスパラガスは、種を取ってたたいた梅干しと塩昆布であえる。



健康メニュー **野菜不足** **疲れ**



# No. 150

## ゴーヤと豚の炒め物 & パプリカのおえ物

材料(4人分) 約190kcal 塩分2.2g

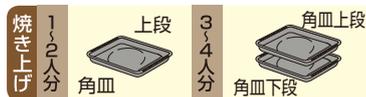
- ゴーヤ…240g
- 塩…適量
- 豚もも肉(薄切り)…200g
- しめじ(ほぐす)…2パック(200g)
- 白ねぎ(斜め薄切り)…1本
- A ●みそ…大さじ3
- 砂糖…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- B ●赤パプリカ(細切り)…240g
- しめじ(ほぐす)…1パック(100g)
- C ●青じそ(せん切り)…4枚
- かつおぶし…2袋(6g)
- ポン酢しょうゆ…適量

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ます。 **水位1以上**
- 2 ゴーヤは縦割りにして種とわたを取り、5mm厚さの半月切りにして塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
- 3 ビニール袋に **A** を入れ、ひと口大に切った豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 4 底の平らな耐熱容器に **2** のゴーヤとしめじ、白ねぎを入れて平らにし、**3** の肉を広げてのせる。
- 5 **B** をアルミホイルで包んで、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 **4** を上段に入れ、**5** を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.150 >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約20分



健康メニュー 野菜不足 疲れ



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18分）

7 加熱後、パプリカとしめじは **C** であえる。

# No. 151 カロリーダウン

## 豚のごまだれ焼き & 野菜のおかず2品

材料(4人分) 約468kcal☆ 塩分3.1g

- 豚肉しょうが焼き用…400g
- かぼちゃ(5mm厚の半月切り)…250g
- A ●すりごま…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2½
- みりん…大さじ2½
- B ●しょうゆ…小さじ2
- 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- キャベツ(ざく切り)…300g
- C ●塩昆布…大さじ4
- しょうゆ…小さじ1

アルミホイル

\*2人分も自動でできます。  
キャベツ等は肉の横にのせます。

- 1 水タンクに水を入れます。 **水位1以上**
- 2 ビニール袋に **A** を入れ、豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 3 角皿に調理網をのせ、**2** を半分に折ってのせ、かぼちゃを並べて、上段に入れる。
- 4 キャベツと **C** をアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい) もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.151 >> 分量選択 >> スタート 目安時間  
約20分

約58kcal減  
約410kcal



健康メニュー カロリー 野菜不足 疲れ



5 加熱後、かぼちゃは **B** にひたす。

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15分）