

SHARP®

クックブック **お料理集**

ウォーターオープン 家庭用

エーエックス ピーエックス

形名 **AX-PX2**

HEALSIO
ヘルシオ

COOK BOOK



シャープ株式会社

本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境ソリューション事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-PX2シリーズ

Printed in Thailand

TCADCB069WRRZ 1 1KT

(TH) ③



お料理集 使いこなしポイント

お料理の目的に応じて、各ページをご覧ください。

普段よく使う、
あたためや焼き物などの
加熱方法を見る

いろいろな
お料理作りを楽しむ

基本的なメニューを
液晶画面を
見ながらお料理する

あたためる



コンビニ弁当、冷凍ごはん 他

焼く



トースト、もち 他

生ものを
解凍する



肉類、魚介類

蒸す・ゆでる



野菜、いも、卵 他

季節の食材
アドバイス



枝豆、栗 他



加熱早見表

154 ページ

〜

163 ページ

お菓子・パン

健康サポートセット

セットメニュー

蒸す・煮る

焼く・フライ

16 ページ

〜

147 ページ

ヘルシオ教室

11 ページ

〜

15 ページ

お料理集もくじ

10 ページの

「お料理集の料理をお作りになる前に」をお読みください。

ヘルシオ教室



モーニングセット	ゆで卵	蒸し野菜サラダ	焼きいも	から揚げ (鶏もも肉)	
No. 106	No.078	No.065	No.045	No.051	メニュー番号
No. 050 トースト	No. 009 レトルト食品あたため	• ミモザサラダ ブロッコリー & アスパラのサラダ	焼きいも	から揚げ (鶏もも肉)	
15	14	13	12	11	ページ

ヘルシオ教室入門メニュー



■カタログなどに記載の自動メニュー数299メニューとは、のコンビニ弁当あたため、スポットスチーム、天ぷらあたためなどの15メニューと、牛乳、酒、解凍3メニューの計18メニューと、4～9ページのもくじのメニュー名にメニュー番号がついているもの、●または○が付いている281メニューとを合わせた数です。

■お料理集掲載メニュー数351メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー (*印) は含んでいない数字です。

- のついたメニューは で表示される応用メニューです。○は で表示が出ない応用メニューです。
- 、、 がついたメニューは、初期画面からも選択できます。
- 液晶タッチパネルの画面構成の都合上、表示部のメニュー名と本書でのメニュー名が異なる場合があります。

焼く・フライ

自動メニュー：79メニュー
掲載：84メニュー

No. 022	No. 021	No. 020	No. 019	No. 018	No. 017	No. 016	No. 015	メニュー番号	焼く	「フライ」のcottとポイント	「焼く」のcottとポイント
●ドリア	●豆腐ハンバーグ	焼きとり	手羽先の黒酢焼き	●手羽元の香り焼き	●鶏のもも焼き(オレンジソース) ●鶏のもも焼き(レモンガーリック)	●鶏のゆず風味焼き	●鶏のねぎみそ焼き	●鶏の照り焼き	こんがりパン粉		
25	24	23	22	22	21	20	19	18	ページ	17	16

No. 034	No. 033	「焼き魚」のcottとポイント	No. 032	No. 031	No. 030	No. 029	No. 028	No. 027	No. 026	No. 025	No. 024	No. 023					
●さんまの開き	●塩ざけ・塩さば	ローストチキン	ローストビーフ	牛ロースの塩釜焼き	焼き肉	焼き豚	ローストポークのハーブマリネ焼き	○ハム	ベーコン	豚バラ肉のおろしがけ	肉の油抜き(鶏もも肉)	肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)	●野菜の肉巻き(大根とにんじん) ●白ねぎの和風ロール	野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)	豚肉のしょうが焼き	●スペアリブの黒酢風味	●海の幸の豆乳グラタン
33	33	32	31	31	30	30	29	29	28	28	28	28	28	27	26	26	25

No. 049	No. 048	No. 047	No. 046	No. 045	No. 044	No. 043	No. 042	No. 041	No. 040	No. 039	No. 038	No. 037	No. 036	No. 035									
●焼きそば	●海鮮塩焼きそば	●じゃがいもの重ね焼き	●ポテトとコーンのグラタン	●大根とベーコンのチーズ焼き	ベイクドオニオン	ベイクドポテト	焼きいも	焼きなす	シーザーサラダ	焼きかぼちゃのココロサラダ	●焼き野菜	●焼き野菜サラダ	●ピンチヨス	海の幸のホイル焼き	ししゃも	たいの姿焼き	さわらのみそ漬	●たいのみそ漬	●さばの黒酢照り焼き	ぶりの照り焼き	さんまの塩焼き	さばの塩焼き	
41	40	39	39	12	39	38	38	37	36	36	36	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

No. 061	No. 060	No. 059	No. 058	No. 057	No. 056	No. 055	No. 054	No. 053	No. 052	No. 051	メニュー番号	No. 050
● 春巻き ● おつまみ春巻き	● えびフライ ● いわしのフライ	ポテトコロッケ	● とんかつ ● アスパラの肉巻きフライ ● 明太子フライ	● かつおのあんかけ	● 酢豚 ● さばのおろし煮風	揚げシウマイ	豚肉の竜田揚げ風	● フライドポテト ● フライドポテト(カレー味) ● フライドスイートポテト	から揚げ(手羽元)	● から揚げ(豚肉) ● 鶏のゆかり衣揚げ	から揚げ(鶏もも肉)	トースト
49	48	46	47	46	45	44	44	43	43	11	ページ	15

フライ

メニュー番号

ページ

No. 070	No. 069	No. 068	No. 067	No. 066	No. 065	No. 064	No. 063	No. 062	メニュー番号	蒸す	「蒸す・煮る」のコツとポイント	No. 071
● せいろ蒸し (たつぷり野菜のせいろ豚しゃぶ) ● 海の幸のせいろ蒸し	● キムチ豆腐 ● 蒸しベーコン巻き	● さつまいもサラダ ● ポテトサラダ	● ツナスパゲティサラダ	● キャベツの半熟卵サラダ	● ブロッコリー&アスパラのサラダ ● ミモザサラダ	● 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) ● じゃがいもの薬味あえ ○ ふかしいも	● 蒸し野菜(根菜) ● にんじん&ウインナーのサラダ	● 蒸し野菜(青野菜) ● ほうれん草のベーコンあえ	メニュー番号	蒸す	「蒸す・煮る」のコツとポイント	赤飯
56	55	54	53	52	13	52	51	51	ページ	50	自動メニュー: 63メニュー 掲載: 69メニュー	57

蒸す・煮る

メニュー番号

ページ

No. 082	No. 081	No. 080	No. 079	No. 078	No. 077	No. 076	No. 075	No. 074	No. 073	No. 072	No. 071			
● 鶏と野菜の蒸し物 ● キャベツと蒸し鶏の中華風	● 鶏の柔らかかハム	● 温泉卵	● 茶わん蒸し ● 洋風茶わん蒸し	ゆで卵	たらのちり蒸し	たいの姿蒸し	白身魚と野菜のバター蒸し	あさりの酒蒸し	● 手作り豆腐 *「ごま風味/梅風味/そのまま温奴/豆花」	● 手作り中華まん ● はもの土びん蒸し	● 手作りシウマイ ● かにシウマイ ● 小籠包 ● しいたけシウマイ ● 肉団子のもち米蒸し	● 赤飯 ● 山菜おこわ ● 里いもおこわ		
67	65	65	64	14	63	63	62	62	61	61	60	59	58	57

No. 093	No. 092	No. 091	No. 090	No. 089	メニュー番号	No. 088	No. 087	No. 086	No. 085	No. 084	No. 083											
● 鶏の柔らか梅酒煮	● 鶏の赤ワイン煮	● ひじきの煮物	● 切り干し大根の煮物	● 白煮	● 含め煮	● かぼちやの煮物	● 里いもの煮物	● 肉じゃが	● さばのみそ煮	● かわいひの煮つけ	● *「トマト風味／ハーブ＆ワイン風味」	● *「トマト風味／ハーブ＆ワイン風味」	● さんまの骨まで柔らか煮	● さんまの骨まで柔らか煮	● うなぎの大皿蒸し	● えびのサラダ	● シーフードサラダ	● 牛肉と野菜のシャキシャぶ	● 鶏の香味しょうゆ蒸し	● 蒸し鶏ののりソースかけ	● 蒸し鶏のサラダ仕立て	● 蒸し鶏のあんかけ
75	74	74	73	72	71	70	ページ	69	69	68	68	67	66									

No. 101	メニュー番号	No. 100	No. 099	No. 098	No. 097	No. 096	メニュー番号	No. 095	No. 094					
* さばの塩焼き & もやしのおえ物		* ハンバーグ & 添え野菜 & *ゆで卵	ヒレかつ & 大根サラダ	春巻き & チンジャオロースー	* から揚げ & 焼き野菜 & トマトソース	* 鶏の照り焼き & 野菜のもろみあえ		● 黒豆	● 昆布豆	● 豚の角煮	● ビーフシチュー	● ごはん	● おかゆ	● パエリア
81	ページ	80	80	79	79	78	ページ	77	77	77	76	75	75	

セットメニュー

No. 112	メニュー番号	No. 111	No. 110	No. 109	No. 108	No. 107	No. 106	メニュー番号	No. 105	No. 104	No. 103	No. 102
お弁当 (21品組み合わせ自在)		きな粉トースト & 焼きバナナ	卵とウィンナーのロールサンド	じゃこトースト & ほうれん草ココット	* トースト & 巣ごもり卵	目玉焼きトースト & パーニャカウダ風	* トースト & 目玉焼き & ベーコン巻き		* 塩そば & 粉ふきいも	* 塩ざけ & *焼きなす	* さんまの開き & 焼き里いも	* さんまの塩焼き & きんぴら
87	ページ	85	85	85	84	84	15	ページ	83	83	82	82

No. 115	*ごはん & 肉豆腐	91
No. 114	ごはん & *肉じゃが	90
メニュー番号	ごはん *ごはん どんぶりごはん	91
ごはん&おかずセット 自動メニュー：2メニュー 掲載：2メニュー		
No. 113	スパゲティ & ソース ○ナポリタン	89
メニュー番号	パスタセット 自動メニュー：2メニュー 掲載：2メニュー	ページ
<ul style="list-style-type: none"> ○タラモサラダ ○にんじんのきんぴら ○まいたけのきんぴら ○ハムエッグ ○エリンギのベーコン巻き ○セサミチキン ○カントンチンジャオ ○冷凍春巻き ○冷凍ハンバーグ ○鶏マヨグラタン ○ウインナーのマヨネーズ焼き ○豚肉と高菜の混ぜごはん(具) ○かぼちゃサラダ ○豚肉の甘辛炒め ○チンゲン菜のじゃこあえ 		
		88
		87

No. 126	魚のねぎ蒸し & 鶏肉のポン酢漬	97
No. 125	キャベツと豚の蒸し物 & ひじきのサラダ	97
No. 124	*シユウマイ & ポテトツナサラダ	96
No. 123	野菜と鶏の串蒸し & パプリカのマリネ	96
No. 122	ポテトグラタン & きのこのマリネ	95
No. 121	キャベツのミートソース焼き & ピクルス	95
No. 120	鶏ゆずこしょう焼き & 大根のごまびたし	94
No. 119	麻婆豆腐 & なすの揚げびたし	94
メニュー番号	今晩&翌朝おかずセット 自動メニュー：8メニュー 掲載：15メニュー	ページ
No. 118	麦ごはん & トマトカレー	92
No. 117	カレーライス ●ドライカレー & カレーピラフ	93
No. 116	*ごはん & *焼きなす & *さばのみそ煮	92

No. 136	きのこのブルコギ風 & ナムル	109
No. 135	野菜の豆乳グラタン & なすのマリネ	109
No. 134	さわらの照り焼き & さつまいものあえ物	108
No. 133	さばのピリ辛あえ & りんごポテトサラダ	108
No. 132	さけのマリネ & なすのチーズ焼き	107
メニュー番号	減塩セット 自動メニュー：5メニュー 掲載：10メニュー	ページ
No. 131	魚の野菜蒸し & なすの梅あえ ●いわしの香味蒸し & 里いもサラダ ●いかのカレー蒸し & ツナじゃが	106
No. 130	ひき肉豆腐 & とろろ昆布煮	104
No. 129	えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし ●さけのオイスター蒸し & パプリカのあえ物	105
No. 128	ささ身の梅焼き & なすのあえ物	104
No. 127	鶏のごまだれ焼き & 焼き野菜 ●鶏と野菜の南蛮漬 ●鶏と野菜の焼きびたし	103
メニュー番号	低カロリーセット 自動メニュー：10メニュー 掲載：18メニュー	ページ

野菜たっぷりセット

自動メニュー：6メニュー
掲載：12メニュー

メニュー番号	No. 137	ベジバーグ & 野菜のチーズ風味	ページ
No. 138	魚のかぶら蒸し & 青菜のごまあえ ●魚介のワイン蒸し & ポテトサラダ	111	
No. 139	あんかけ肉野菜 & チンゲン菜のあえ物	112	
No. 140	さけのトマト焼き & サツマイモのチーズ焼き	112	
No. 141	鶏のきのこ焼き & 根菜の和風マリネ	113	

カルシウムたっぷりセット

自動メニュー：5メニュー
掲載：10メニュー

メニュー番号	No. 142	ヘルシーかに玉 & チンゲン菜ナムル	ページ
No. 143	すき焼き風煮物 & 酢れんこん	115	
No. 144	和風酢鶏 & ニラのごまあえ	115	
No. 145	チャンチャン焼き & きこの白あえ	116	
No. 146	さんまのホイル焼き & チンゲン菜のごまあえ	116	

疲れにおすすめセット

自動メニュー：5メニュー
掲載：10メニュー

メニュー番号	No. 147	カレーうどん & ブロッコリーサラダ	ページ
117			

自動メニュー：18メニュー
掲載：20メニュー

おもてなしセット

自動メニュー：2メニュー
掲載：8メニュー

メニュー番号	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	ページ
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	99	
No. 149	ほたてのサツと煮 & パプリカの昆布あえ	118	
No. 148	ニラレバ炒め & 卵スープ	118	
No. 151	豚のごまだれ焼き & 野菜のおかず2品	119	
No. 150	ゴーヤと豚の炒め物 & パプリカのあえ物	119	

お菓子・パン

ケーキ

自動メニュー：18メニュー
掲載：20メニュー

メニュー番号	No. 154	スポンジケーキ 	ページ
No. 155	チョコレートケーキ	121	
「お菓子作り」のコツとポイント		121	

自動メニュー：6メニュー
掲載：6メニュー

クッキー・シユ

自動メニュー：6メニュー
掲載：6メニュー

メニュー番号	No. 156	2段ケーキ	ページ
No. 157	ボールDEケーキ	122	
No. 158	パウンドケーキ ●栗のケーキ ●にんじんのケーキ	123	
No. 159	ロールケーキ ●抹茶ロール ●ココアロール	124	
No. 160	米粉ロールケーキ ●黒ごま米粉ロール ●きなこ米粉ロール	125	
No. 161	シフォンケーキ ●マープルシフォン ●紅茶シフォン ●ココアシフォン ●抹茶シフォン	126	
	ココアチーズケーキ	127	
	マドレーヌ	127	
クッキー(型抜きクッキー) ●アイスポックスクッキー ●おからクッキー	No. 162	128	

No. 163	シュークリーム	130
	●パイシュー	
	●エクレア	

プリン

自動メニュー：4メニュー
掲載：5メニュー

No. 164	プリン	132
No. 165	プリン(なめらかタイプ)	132
	●豆乳プリン(なめらかタイプ)	
No. 166	カッププリン	133
	オムレット	133

蒸しパン

自動メニュー：7メニュー
掲載：7メニュー

No. 167	蒸しパン	134
	●野菜ジューズの蒸しパン	
	●さつまいもの蒸しパン	
	●抹茶&●黒糖の蒸しパン	
No. 168	米粉蒸しパン	135
No. 169	カンタン中華まん	135

その他お菓子

自動メニュー：6メニュー
掲載：8メニュー

No. 170	大学いも	135
No. 171	焼きりんご	136

No. 172	揚げパン	136
No. 173	チョコバナナケーキ	136
	アップルパイ	137
	スイートポテト	137
No. 174	おはぎ	138
	●桜もち	

ソース・クリーム・ジャム

掲載：3メニュー

	ホワイトソース	139
	カスタードクリーム	139
	いちごジャム	139

パン・ピザ

自動メニュー：12メニュー
掲載：13メニュー

No. 175	ロールパン	140
	●あんパン	
	●ウインナーロール	
No. 176	カレーパン	141
	「パン作り」のコツとポイント	141
No. 177	食パン	142
	動物パン	143

No. 178	フランスパン(バゲット)	145
	○クッペ	
	○ブル	
No. 179	クリスピーなピザ(マルゲリータ)	146
	*「生ハムとルッコラ/アンチョビと野菜」	147
No. 180	レギュラーピザ(サラミ)	146
	*「ツナトマト/たらこ/キムチ」	147
No. 181	食パンピザ	147
No. 182	ピザ(冷蔵・冷凍)	147

さくいん

50音順で、健康面や主な材料の区分もわかるさくいんです。

お料理編さくいん

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

あたためる

焼く

生ものを解凍する

蒸す・ゆでる

季節の食材アドバイス

162	160	160	158	154	148	147	147	147	146	147	146	144	145
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

お料理集の料理をお作りになる前に

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載している以外の付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

健康メニューでの おすすめメニュー

初期画面の を選んだ際に表示する 5つの項目に該当するメニューを示しています。※3

メニュー番号

自動メニューは、メニュー番号を選び、本体の画面ガイダンスに従うことで簡単に料理できます。

材料

分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

計量

1 カップ = 200mL
 大さじ 1 = 15 mL
 小さじ 1 = 5 mL
 ※1mL = 1cc です。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、付属のミトンを使ってください。

作り方文章中のことは

手動ですときは

手動加熱ですときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と「手動ですときは」の内容が異なることがあります。
 ※手動加熱でできないメニューは「手動ですときは」に記載していません。

手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。



約8kcal減
 約265kcal



カロリーダウン表示

一般調理器と比較した場合のカロリー差と、ヘルシオの1人分のカロリーです。(取扱説明編12ページを参照ください)

お料理写真について

- ・盛りつけ例です。
- ・食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

カロリーダウン

減塩

低カロリー

ビタミン等保存

の区分を表しています。

No. 015 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約273kcal※ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	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 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬ける。
 - 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.015

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約19分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約17分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、 を押して **焼き色をしっかり** を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、 からも選べます。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

- ・一般調理器の1人分のカロリーの目安です。※1
- ・「塩分」は食塩相当量のことです。※2

自動でできる分量の範囲

※印の分量が自動でできます。この場合は全材料を半量にします。

※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。

水タンクの水位

水を使うメニューです。

水を使うメニューの必要水位目安です。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合 No.015 鶏の照り焼き)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

※1 文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力:今木雅英教授・矢澤彩香准教授)にて監修しています。
 ・☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
 ・健康サポートセットの目安カロリーと塩分は、料理研究家、高城順子先生の監修です。(カロリーダウンメニューのカロリーは除く)

※2 お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。
 ※3 大阪府立大学(今木雅英教授・矢澤彩香准教授)の監修により分類しています。

健康メニュー カロリ

No. 051 カロリーダウン

から揚げ(鶏もも肉)

材料(4人分) 約294kcal☆ 塩分1.4g

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

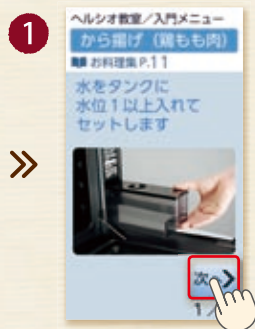
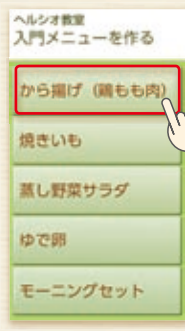
*2人分も自動でできます。

*市販のから揚げ粉を使わないときは、17ページを参照ください。

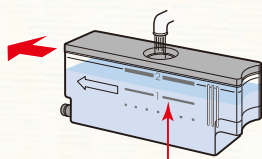
約39kcal減
約255kcalから揚げ(手羽元)は、
43ページを
ご覧ください。

操作

液晶画面で調理手順をご案内します

「ワンポイント」
を押すと
お役立ち情報が
表示されます。

1 水タンクに水を入れる。水位1以上



水位1以上の水を入れる

●水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。

5 3の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、4に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。

※3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。

6 油をぬった調理網を角皿にのせて、粉が湿らないうちに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。

★角皿にアルミホイルを敷くと
後始末が簡単です※アルミホイルを敷くときは、
調理網の脚で押さえるように
します。

7 6を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

- ・加熱時間の目安:約20分
- ・手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約17分)

※このメニューは、

 または、 **お料理集** >> **メニュー番号** >> **No.051**

からも選べます。

No.051 から揚げ(鶏もも肉) ができる**応用メニュー**「から揚げ(豚肉)」、「鶏のゆかり衣揚げ」は、42ページをご覧ください。

 ※下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。
17ページを参照ください。

No. 045 焼きいも

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。



操作

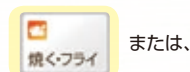
液晶画面で調理手順をご案内します



- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
 ※ 11 ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3 を上段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

・加熱時間の目安：約33分
 ・手動するとき：ウォーターグリル・予熱なしで30～35分

※ このメニューは、



または、

お料理集 >> メニュー番号 >> No.045

からも選べます。

蒸し野菜サラダ

健康メニュー 野菜不足 疲れ

No.065 ビタミン等保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー……………1個
アスパラガス……………12本
粗びきウインナー……………4本
うずら卵……………4個

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす) ……1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ……………大さじ4
オリーブオイル……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々

*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。

操作

液晶画面で調理手順をご案内します

1. ヘルシオ教室/入門メニュー

2. ヘルシオ教室/入門メニュー

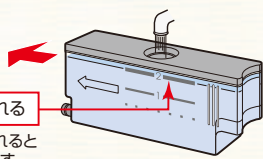
3. ヘルシオ教室/入門メニュー

「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

1 水タンクに水を入れる。

水位2まで

水位2まで水を入れる
●水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。



2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。

3 ②を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

・加熱時間の目安：約12分
・手動ですときは：蒸し物で約12分

※ このメニューは、

お料理集 >> メニュー番号 >> No.065 から選べます。



No.065 ブロッコリー&アスパラのサラダ できる応用メニュー

ミモザサラダ

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g
ブロッコリー(小房に分ける) ……150g
玉ねぎ(薄切り) ……50g
にんじん(3mm厚さの半月切り) ……50g
卵(冷蔵のもの) ……M2個



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金ザルに野菜を入れる(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)。角皿に調理網をのせて金ザルを置き、横に卵をのせてNo.065 ブロッコリー&アスパラのサラダと同じ要領で蒸す。

②加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出し、**延長**を押して3~5分、卵の加熱を続ける。

③加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

No. 078 ゆで卵

材料 約 141kcal (2個) 塩分0.4g
卵 (冷蔵のもの)..... M4 個
* 2 ~ 8 個まで自動でできます。

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。



操作

液晶画面で調理手順をご案内します



- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
※13ページの【ブロッコリー&アスパラのサラダ】参照
- 2 角皿に調理網をのせて、卵を並べる。
- 3 ②を中段に入れ、加熱の画面へ進むを押し、付属品などを確認してスタートを押す。
- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

・加熱時間の目安: 約 14分
・手動ですときは: 蒸し物で約 14分

※ このメニューは、

蒸す・煮る または、お料理集 >> メニュー番号 >> No.078
からも選べます。

ゆで卵のポイント

- 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。

これは便利!!

ゆで卵&冷凍ごはん&
レトルトカレーが同時にできます

お料理集 >> メニュー番号 >> No.009
(レトルト食品あたため)

>> スタート >> しっかり 目安時間 約 18分

加熱スタート後、30秒以内にしっかりを押す。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

手動ですときは: 蒸し物で約 18分



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

モーニングセット

No. 106

トースト&目玉焼き&
ベーコン巻き

材料(2人分) 約317kcal 塩分1.4g

食パン(常温・4~6枚切り) 卵……………2個
……………2枚 アルミケース……………6枚
アスパラガス……………4本 *4人分も自動でできます。
ベーコン(半分に切る)……2枚

モーニングセット いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを84、85ページに紹介しています。



操作

液晶画面で調理手順をご案内します

① ヘルシオ教室/入門メニュー
モーニングセット
■お料理集 P.15
水をタンクに水位1以上入れてセットします

② ヘルシオ教室/入門メニュー
モーニングセット
■お料理集 P.15
材料を調理網に並べます

③ ヘルシオ教室/入門メニュー
モーニングセット
■お料理集 P.15
中段に入れます

「ワンポイント」を押すとお役立ち情報が表示されます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
※11ページの【から揚げ(鶏もも肉)】参照
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さ切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿に調理網をのせて②をのせる。アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。食パンも並べて**中段**に入れる。**加熱の画面へ進む**を押し、分量、付属品などを確認して**スタート**を押す。

・加熱時間の目安:約13分(4人分は約16分)

4人分のときは、
上段に食パン、
下段にベーコン巻きと
卵をのせます。

※調理網は、
使いません。

※このメニューは、

または、**お料理集** >> **メニュー番号** >> **No.106** から選べます。

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。

※トーストは裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

※No.050 トーストでは、冷凍保存の食パンは、保存状態により焼き色が異なります。

食パンだけを
トーストする場合No.050
トースト

材料(2人分)

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り)……2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 角皿に調理網をのせ、食パンをのせて**中段**に入れる。

焼く・フライ >> トースト >> 分量選択

>> スタート 目安時間 2枚 約11分
4枚 約14分

※ **お料理集** >> **メニュー番号** >> **No.050**
からも選べます。

焼く・フライ

「焼く」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(水は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー

(例) 焼き野菜

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。


焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)


おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。


- 油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません)
お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。
- No.015 鶏の照り焼き、No.021 ハンバーグは、を押して、「焼き色をしっかり」を選ぶと自動で加熱できます。

下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.015 鶏の照り焼き (18ページ)

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、で5～7分追加します。

No.021 ハンバーグ (23ページ)

生地を厚さ約2cmに成形して、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、で約8分追加します。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



「フライ」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使う加熱です)

【区別の目安】※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

から揚げ・竜田揚げ

(例) から揚げ(鶏もも肉)、豚肉の竜田揚げ風

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

春巻き・揚げシュウマイ

(例) おつまみ春巻き、揚げシュウマイ

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

フライ

(例) とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、水を使わないグリル加熱を使います。
- 『こんがりパン粉』(下記)を使います。

【注意】・白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)
・「天ぷら」を揚げることはできません。

おさえておきたいコツとポイント

から揚げ・竜田揚げなどのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がる場合があります。
- 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよくふき取ります。)
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

市販のから揚げ粉を使わないでから揚げを作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元……………12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))

A しょうゆ……………大さじ1 2/3
酒……………大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)……………適量
塩、こしょう……………各少々
B 片栗粉、コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの……………適量

1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。

2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.051 から揚げ(鶏もも肉) (11ページ)

から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

No.058 とんかつ (47ページ)

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱する時と同じ操作で加熱後、**延長**で約5分追加します。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



こんがりパン粉

材料

パン粉……………60g
サラダ油……………大さじ3

*こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、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2分20秒 》 **スタート**

半量(30g)の加熱時間: 約1分50秒 → 約1分20秒 → 50秒 ~ 1分
2倍量(120g)の加熱時間: 約3分20秒 → 約1分40秒 → 約1分10秒

2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** を押して約1分20秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに **延長** を押して40 ~ 50秒に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント…色がつき始めると急に黒くなるので、そばから離れずの様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。





No.015 鶏の照り焼き できる 応用メニュー

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 みそ……………大さじ4
 ごま油……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1
 七味とうがらし……………少々
 しょうが汁……………少々
 じゃがいも……………1個(150g)
 塩、こしょう……………各適量

- 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1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- ③ ②の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べて、No.015 鶏の照り焼きと同じ要領で焼く。



約8kcal減
約347kcal

ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 白ねぎ……………6cm
 赤とうがらし(種を取る)……………2本
A しょうゆ……………大さじ4
 酒……………大さじ4
 七味とうがらし……………適量

- ① 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A** も加えてたれを作る。
- 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 ①のビニール袋に鶏肉を入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.015 鶏の照り焼きと同じ要領で焼く。
- ⑤ 加熱後、七味とうがらしをふる。



約8kcal減
約258kcal

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約8kcal減
約265kcal



健康メニュー カロリー

No. 015 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約273kcal☆ 塩分2.1g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 たれ
 しょうゆ……………大さじ3
 みりん……………大さじ2
 酒……………大さじ1
 砂糖……………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 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.015

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約19分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約17分)

※焼き色をしっかりとつけたい場合は、ナビを押して「焼き色をしっかりと」を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、メニューから選ぶことができます。



No.016 チキンステーキ できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 塩、こしょう……………各適量
 トマト(1cm角に切る)……………2個(300g)
 青じそ(1cm角に切る)……………10枚
 オリーブオイル……………大さじ3
 にんにく(薄切り)……………3かけ
 A 塩……………小さじ2/3
 レモン汁……………大さじ3
 こしょう……………少々

- 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いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
- ②角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。
- ③肉を焼いている間に、トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマ

約24kcal減
約317kcal



トのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- ④肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、③のトマトソースをかける。

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 約268kcal☆ 塩分0.6g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 塩、こしょう……………各少々
 キムチ……………40g
 青ねぎ(小口切り)……………適量
 マヨネーズ……………適量

- 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き、塩、こしょうをする。
- ②角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、食べやすい大きさに切って

約24kcal減
約244kcal



皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 約169kcal☆ 塩分1.1g
 鶏もも肉(皮なし)……………2枚(500g)
 A 塩……………小さじ1/2
 酒……………大さじ1
 ゆず……………1個
 赤とうがらし……………1本
 塩……………少々

- ①鶏肉にAをよくすりこんでおく。
- ②ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- ③角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げて

約18kcal減
約151kcal



ぬり、No.016 チキンステーキと同じ要領で焼く。

- ④肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

焼き上げ
角皿・アミ

約24kcal減

約291kcal



健康メニュー カロリー

No.016 カロリーダウン チキンステーキ

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g
 鶏もも肉……………2枚(500g)
 赤パプリカ……………1個
 黄パプリカ……………1個
 塩、黒こしょう……………各少々
 にんにく(薄切り)……………1かけ
 好みのハーブ……………大さじ1
 A オリーブオイル……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 黒こしょう……………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それぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、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。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。

- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.016

>> 分量選択 >> スタート **目安時間 約22分**

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



No.017 鶏のもも焼き できる 応用メニュー

約58kcal減
約212kcal



鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
A ①レモン汁	大さじ1 1/3
A ②にんにく(すりおろす)	適量

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- ② Aをよくすりこみ、角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせて、No.017 鶏のもも焼きと同じ要領で焼く。

焼き上げ



約58kcal減

約291kcal



健康メニュー カロリー

No. 017 カロリーダウン

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	

マーマレード	140g
水	大さじ1
コーンスターチ	小さじ1
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量

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 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

※この時、オレンジソースの材料を小さめの耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、アルミホイルでフタをして、庫内中央に置くくと肉の焼き上がりと同時にソースができます。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.017 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約29分**

手動でするときは:ウォーターゲリル・予熱なしで約29分
(2人分は約27分)

- 6 オレンジソースを肉にかける。



No.018 タンドリーチキン できる 応用メニュー

約29kcal減
約269kcal



手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal ☆ 塩分4.7g mL=cc

鶏手羽元	12本(1本60g)
たれ	
しょうゆ	90mL
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ2

- ① ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。
- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べて、No.018 タンドリーチキンと同じ要領で焼く。

焼き上げ



約15kcal減
約218kcal



健康メニュー カロリー

No. 018 カロリーダウン タンドリーチキン

材料(4人分) 約233kcal ☆ 塩分3.2g

鶏手羽元	12本(1本60g)
A	
塩	小さじ1
レモン汁	1/2個分
プレーンヨーグルト	150g
にんにく、しょうが(すりおろす)	各大さじ1/2
B	
カレー粉、ターメリック	各小さじ1 1/2
塩	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 手羽元にAをすりこむ。ビニール袋にBと汁気をふき取った肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
アドバイス … 一晩漬けておくとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.018 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約25分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

焼き上げ



中段

角皿・アミ

約10kcal減

約283kcal



焼き上げ



中段

角皿・アミ

約17kcal減

約231kcal



健康メニュー カロリー

No. 020 カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(400g)
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

竹串

*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1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を **中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.020 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約20分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約18分)

健康メニュー カロリー

No. 019 カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先	12本(720g)
たれ	
黒酢、しょうゆ、砂糖	各大さじ4

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、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 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を **中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.019 >> 分量選択

>> スタート 目安時間
約25分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

アドバイス … 鶏肉を漬けたたれを煮つけて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。



No.021 ハンバーグ できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く



豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1丁 (300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A 溶き卵	M1/2個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント…水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。
- ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で①も加えて生地を作り、成形し、No.021 ハンバーグと同じ要領で焼く。
- 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

※このメニューは、 から選べます。

焼き上げ

上段



健康メニュー 疲れ

No. 021 ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1個 (150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A 溶き卵	M1/2個分
こしょう、ナツメグ	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。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 キー → レンジ 600W 約2分40秒 スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位1以上

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

ポイント…中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6を上段に入れる。

お料理集 メニュー番号 No.021 分量選択

スタート 目安時間 約21分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分
(2人分は約20分)

8 加熱後、好みのソースをかける。

※焼き色をしっかりつけたい場合は、 を押して 焼き色をしっかり を選ぶと自動で加熱できます。

アドバイス…8人分(8個)も焼けます。角皿1枚に生地をのせて、上記と同じ操作で加熱します。加熱後 延長 で約5分追加します。



健康メニュー カルシウム

No. 022

グラタン (マカロニグラタン)

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分
(139ページを参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器にA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4分

≫

スタート

- 2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.022 ≫ 分量選択

≫ スタート

目安時間
約19分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

- 5 加熱後、パセリを散らす。

*このメニューは、からも選べます。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、30秒以内に、濃いめを押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません) 手動加熱のレンジ600Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
※ チーズは焼く前に散らします。
- 8人分を焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段

に入れます。手動加熱のグリル・予熱なしで約28分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180°回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら続きを焼いてください。

- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。
※ メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
※ 自動加熱ではヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。



海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース

豆乳(成分無調整)	2カップ
薄力粉、バター	各 30g
マスタード	大さじ1
塩、こしょう	各少々
生ざけ(ひと口大に切る)	300g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
ほたて貝柱(半分に切る)	4個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

- ① 139 ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。
- ② 耐熱容器に **A** 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4分50秒** ≫ **スタート**
- ③ 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- ④ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に②を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ ④を角皿の中央寄りに並べて、No.022 グラタンと同じ要領で焼く。
- ⑥ 加熱後、パセリを散らす。

ドリア

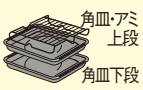
材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース	1カップ分
(139 ページを参照して作る)	
鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ1
生クリーム	1/2カップ
ごはん	250g
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

- ① 耐熱容器に **A** 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4分50秒** ≫ **スタート**
- ② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- ③ ①の具、ごはん、**B** を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、②のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
- ④ ③を角皿の中央寄りに並べて、No.022 グラタンと同じ要領で焼く。



焼き上げ



約65kcal減
約330kcal

健康メニュー カロリー 疲れ

No. 024 カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g
 豚肉しょうが焼き用……………400g
 玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)
 A しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 片栗粉(同量の水で溶く)……………小さじ2
 しょうが(すりおろす)……………20g
 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 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **2** を上段に入れ、**3** を下段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.024

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約16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16分(2人分は約14分)

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

No. 023 スペアリブでできる 応用メニュー



約55kcal減
約273kcal



スペアリブの黒酢風味

材料(4人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……………600g

たれ
 しょうゆ……………大さじ4
 黒酢、酒……………各大さじ2
 はちみつ……………大さじ1
 にんにく(すりおろす)……………1かけ
 塩、こしょう……………各少々

- ① ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておむ。

- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった①を並べて、No.023 スペアリブと同じ要領で焼く。

アドバイス… 肉に漬けたたれを煮つけて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



焼き上げ



約55kcal減
約274kcal

健康メニュー カロリー 疲れ

No. 023 カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)…600g

たれ
 しょうゆ……………大さじ2
 酒……………大さじ1 1/2
 トマトケチャップ……………大さじ1
 砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす)……………1/4個(50g)
 にんにく(すりおろす)……………1/2かけ
 しょうが(すりおろす)……………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1以上**
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった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.023

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約24分

手動ですときは：ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約24分(2人分は約21分)

*身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。



No.025 野菜の肉巻き できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く

約25kcal減
約158kcal



野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り).....	400g	A	ポン酢しょうゆ.....	大さじ4
大根、にんじん.....	各80g		青ねぎ.....	小さじ2
塩、こしょう.....	各少々		みょうが(細切り).....	1個
			しょうが(すりおろす)...	少々

- ①野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- ②角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べて、No.025 野菜の肉巻きと同じ要領で焼く。
- ③Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

約25kcal減
約225kcal



白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 約250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り).....	400g	A	(梅味) Aを下記に変える。	
白ねぎ.....	2本		梅肉.....	40g
塩、こしょう.....	各少々		しょうゆ.....	小さじ2
			白ごま.....	大さじ2

みそ、みりん、すりごま(白)..... 各大さじ2
砂糖..... 小さじ2

- ①白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- ②野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、①を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- ③角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べて、No.025 野菜の肉巻きと同じ要領で焼く。

焼き上げ



中段

約25kcal減

約196kcal



健康メニュー | カロリー | 疲れ

No. 025 カロリーダウン

野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)

材料(4人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....	400g
アスパラガス.....	8本
にんじん.....	80g
塩、こしょう.....	各少々
A	しょうゆ、みりん..... 各大さじ2 砂糖、水..... 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る。 **水位1以上**
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.025 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約20分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約16分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、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1分10秒** >> **スタート**

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



焼き上げ 中段
角皿・アミ

健康メニュー 塩分

No. 029

減塩

ベーコン

ベーコン2枚 約162kcal 塩分0.8g
ベーコン……………2~6枚(1枚20g)
*メーカーや種類によって仕上がりが異なります。
様子を見ながら加熱してください。

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

お料理集 >> メニュー番号 >> No.029

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分



ハム

ハム2枚 約196kcal 塩分2.5g
ハム……………2~6枚(1枚50g)

- ①上記のNo.029 ベーコンと同じように加熱スタート後、30秒以内に濃いめを押す。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分



焼き上げ 中段
角皿・アミ

約30kcal減
約422kcal

健康メニュー カロリー 疲れ

No. 028

カロリーダウン

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal☆ 塩分1.3g
mL=cc
豚バラ肉(かたまり)……………600g(油抜き前)
大根……………300g
A 酢……………90mL
砂糖……………小さじ4
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ2/3
青ねぎ(小口切り)……………大さじ4
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
塩、黒こしょう……………各少々
*2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(右記)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1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.028

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約11分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

*脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて**延長**してください。

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。



焼き上げ 中段
角皿・アミ

約208kcal減
約479kcal

豚バラ肉200g

健康メニュー カロリー

No. 026

カロリーダウン

肉の油抜き

(豚バラ肉かたまり)

No. 027

カロリーダウン

肉の油抜き

(鶏もも肉)

豚バラ肉(200g) 約687kcal☆ 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 約224kcal☆ 塩分0.1g
[できる種類と分量]
豚バラ肉(かたまり)……………250~800g
鶏もも肉……………1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。
*鶏肉の油抜きをするときは切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れる。

豚バラ肉かたまりの場合

お料理集 >> メニュー番号 >> No.026

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約30分

鶏もも肉の場合

お料理集 >> メニュー番号 >> No.027

>> スタート 目安時間 約25分

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは:

豚バラ肉かたまりの場合

ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の190℃で約30分(400g未满是約25分)

鶏もも肉の場合

同じようにして190℃で約25分

焼き上げ
中段
角皿・アミ



焼く・フライ
焼く

健康メニュー 疲れ

No. 031

焼き豚

材料(6人分) 約186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり)	500g
たれ	
しょうゆ	1/2カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ(みじん切り)	少々
しょうが、にんにく(すりおろす)	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.031 >> スタート

目安時間 約55分
(蒸らし10分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約45分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、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2分30秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約9kcal減
約251kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 030

カロリーダウン

ローズトポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g mL = cc

豚ロース肉(かたまり)	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り)	大さじ1
ローズマリー(みじん切り)	大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.030 >> スタート

目安時間 約1時間
(蒸らし10分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱なし1段の170℃で約50分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、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50秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

アドバイス ...

- ・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- ・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



焼き上げ
下段
角皿



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

約84kcal減
約265kcal

牛ロースの塩釜焼き

材料(6人分) 約423kcal 塩分0.8g

牛ロース肉(かたまり).....	800g
こしょう.....	少々
好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)	適量
塩(安価なものでも可).....	1kg
卵白.....	M 2個分
クッキングシート	

- 1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- 3 角皿にクッキングシートを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…

- ・焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
- ・加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 キー → オープン ≫ 予熱なし 1段 ≫ 190℃
≫ 45~50分 ≫ スタート

- 5 加熱後、金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

健康メニュー カロリー

No. 032 カロリーダウン

焼き肉

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.3g

焼き肉用牛肉.....	400g
市販の焼き肉のたれ.....	大さじ6
かぼちゃ(7~8mmの薄切り).....	200g
玉ねぎ(7~8mm幅の半月切りにし、つまようじを刺す)	小1個(150g)
キャベツ(8cm角くらいにちぎる).....	150g
ピーマン(縦半分に切る).....	4個
エリンギ(縦に3~4等分).....	2本(100g)
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

角皿に調理網のをせ、材料を並べて中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
- 3 角皿に調理網のをせ、肉を並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
- 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.032 ≫ 分量選択

≫ 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(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約14分)

- 6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。
※肉はたれに漬けこまず、塩こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

焼き上げ 下段
角皿・アミ

焼く・フライ
焼く



焼き上げ 中段
角皿・アミ



ローストチキン

材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g

鶏……………1羽(1.5kg)
塩、こしょう……………各適量
たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

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
 >> 220℃ >> 約40分 >> スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

ローストビーフ

材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)……………800g
塩、こしょう……………各少々
グレービーソース

- 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)
……………1/2カップ
ブランデー……………大さじ1/2
ホースラディッシュ(すりおろす)……………大さじ2 1/2
※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
- A 生クリーム……………大さじ2
酢……………大さじ1
塩……………少々
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れる。

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
 >> 220℃ >> 約30分 >> スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント… 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えて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20秒 >> スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの No.033 塩ざけ・塩さば、No.034 あじの開き、No.040 ししゃも で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。
- ※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

油を減らしたいメニュー

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

たれ焼き・みそ漬メニュー


(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることもあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。

- 塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使います。(水は使いません)
お料理集記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。
- No.033 塩ざけ・塩さば、No.035 さばの塩焼き、No.036 さんまの塩焼きは、 を押して **焼き色をしっかり** を選ぶと自動で加熱できます。

魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。調理網を使うときは脚でアルミホイル(クッキングシート)を押さえるようにします。



冷凍したものを解凍せずに焼けます

No.033 塩ざけ・塩さば (33ページ)

No.034 あじの開き (33ページ)

No.040 ししゃも (36ページ)

冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で2～3分追加します。

No.035 さばの塩焼き (34ページ)

No.036 さんまの塩焼き (34ページ)

下処理(下記ワンポイントアドバイスの冷凍の仕方)まで済ませ、冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で2～3分追加します。

このお料理集に載っていない魚を焼くときは

「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。脂肪分の少ない魚は予熱ありのグリル加熱で塩に砂糖を少量加えたもの(「ワンポイントアドバイス」の「おいしく仕上げるひと工夫」を参照)を用いるとよいでしょう。

知って
差が出る!

ワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに「砂糖入りの塩」(左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します

焼き上げ
中段
角皿・アミ



焼く・フライ
焼く

健康メニュー 塩分

No. 034 減塩

あじの開き

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

*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 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.034 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約26分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで26～27分(2人分は22～23分)

No.034 あじの開き できる
応用メニュー



さんまの開き

材料(4人分) 約219kcal 塩分1.1g

さんまの開き.....4枚(1枚120g)

- ① 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て、No.034 あじの開きと同じ要領で焼く。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



塩ざけ

健康メニュー 塩分

No. 033 減塩

塩ざけ・塩さば

材料(4人分) 塩ざけ 約143kcal 塩分1.3g

塩さば 約291kcal 塩分1.8g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)

(または)塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*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、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.033 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約23分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで23～24分(2人分は22～23分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**ナビ**を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼く・フライ**からも選べます。



予熱 付属品は入れません
予熱目安時間 約10分

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 中段 角皿・アミ

No. 036

さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま.....4尾(1尾150g)
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 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。
ポイント... 出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
ポイント... 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

3 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.036 >> 分量選択 >> スタート

4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて、2の表側を上にしてのせ、**中段**に入れる。
スタートを押す。 **目安時間 約23分**



※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。



※塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで23~25分
(2人分は18~20分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**ナベ**を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼くフライ**からも選べます。

No. 035

さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば.....4切れ(1切れ100g)
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 魚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 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.035 >> 分量選択 >> スタート

4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べ、**中段**に入れる。
スタートを押す。 **目安時間 約15分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約15分
(2人分は約13分)

※焼き色をしっかりつけたい場合は、**ナベ**を押して **焼き色をしっかり**を選ぶと自動で加熱できます。

※このメニューは、**焼くフライ**からも選べます。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



焼く・フライ
焼く

No. 038 さわらのみそ漬け

材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g
さわらのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)
*2人分も自動でできます。

1 油をぬった調理網を角皿にのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.038 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ



No. 037 ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約241kcal 塩分2.0g
ぶり……………4切れ(1切れ80g) たれ しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
*2人分も自動でできます。

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けておく。

ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 油をぬった調理網を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

3 2を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.037

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

※このメニューは、 から選べます。



No.038 さわらのみそ漬けで
できる 応用メニュー



たいのみそ漬け

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.8g
たいのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)

①油をぬった調理網を角皿にのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べて、No.038 さわらのみそ漬けと同じ要領で焼く。



No.037 ぶりの照り焼きで
できる 応用メニュー

さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 約130kcal
塩分0.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)
たれ 黒酢……………大さじ2
しょうゆ、酒…各大さじ1



①さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1~2と同じようにして、No.037 ぶりの照り焼きと同じ要領で焼く。(たれは残しておく)

②耐熱容器に①で残しておいたたれを入れ、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 >> 30~40秒 >> スタート

③加熱後、器に盛った魚にかける。

焼き上げ

上段



角皿



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

中段



角皿・アミ



健康メニュー 塩分

海の幸の ホイル焼き

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

- A
- 白身魚(塩、こしょうする)
..... 4切れ(1切れ80g)
 - ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)
..... 4個(100g)
 - えび(殻と背ワタを取る)
..... 大4尾(80g)
 - きぬさや(筋を取る)..... 20g
 - 生しいたけ..... 4枚(80g)
 - レモン(薄切り)..... 4枚
 - 酒..... 大さじ4
 - ポン酢しょうゆ..... 適量
 - アルミホイル(25cm角)..... 4枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 アルミホイルを広げて **A** を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に **2** を並べ、**上段** に入れる。

手動加熱 キー → ウォーターグリル >> 予熱なし

 >> 18~19分 >> スタート
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

No. 040 減塩 ししゃも

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.5g

- ししゃも..... 12尾(1尾16g)
*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、ししゃもを並べる。
- 3 **2** を**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.040

 >> スタート

目安時間
約16分

 手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで16~17分

アドバイス ...ししゃもと同じくらいの大きさの干のものも同じ操作でできます。

No. 039 たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g


- たい..... 1尾(500g)
塩..... 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 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴を開ける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
 ※串で穴を開けるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。
- 3 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.039

 >> スタート
- 4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。

※野菜の切れはしにアルミホイルを巻いて頭と尾の下に敷くと形がきれいになります。


- 5 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて、たいの表側を上にしてのせ、**中段** に入れる。**スタート** を押す。

目安時間 約18分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで18~20分



No.041 焼き野菜 できる 応用メニュー

焼く・フライ
焼く



ピンチョス

焼き野菜サラダ

ピンチョス

材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g

パプリカ

なす

かぼちゃ

小玉ねぎ

マッシュルーム

合計で300g
くらいにする

塩、こしょう……………各少々

オリーブオイル……………適量

オリーブ、フランスパン(薄切り) ……各適量

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- ①パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- ②角皿に①、マッシュルームを平らに入れる。
- ③No.041 焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ④加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き野菜サラダ

材料(4人分) 約101kcal
(ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ……100g

かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) ……80g

エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ……80g

ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) ……80g

ドレッシングA

マヨネーズ……………大さじ2

酢……………大さじ1

塩、粗びきこしょう……………各少々

生クリーム……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

白ワイン(または水) ……大さじ1

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル…各小さじ2

砂糖、粗びきこしょう……………各少々

- ①角皿に野菜を平らに入れる。
- ②No.041 焼き野菜と同じ要領で焼く。
- ③加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)

※このメニューは、 から選べます。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約11分(2人分は約9分)

アドバイス …盛りつけ後、レモンの皮のすりおろしたものをかけると風味と彩りがよくなります。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ

上段
角皿



健康メニュー 野菜不足

No. 041 ビタミン等保存

焼き野菜

材料(4人分) 約100kcal 塩分0.8g

にんじん……………1本(200g)

ズッキーニ……………1本(150g)

大根……………300g

エリンギ……………1パック(100g)

ラディッシュ……………8個

にんにく……………ひとかけ

コリアンダー(粉末) ……小さじ1/3

粗びきこしょう ……小さじ1/3

オリーブオイル……………大さじ2

塩……………小さじ1/2

ローリエ……………1枚

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 にんじん、ズッキーニは4~5cm長さに切り、縦に8等分に切る。大根もにんじんと同じ位の大きさになるように切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 ボールに2、Aを入れて全体を混ぜ、野菜にオイルをまぶす。
- 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.041

>> 分量選択 >> スタート

5 角皿にアルミホイルを敷き、3を全体に広げ入れる。

6 予熱が完了すれば、5を上段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約11分**

焼き上げ

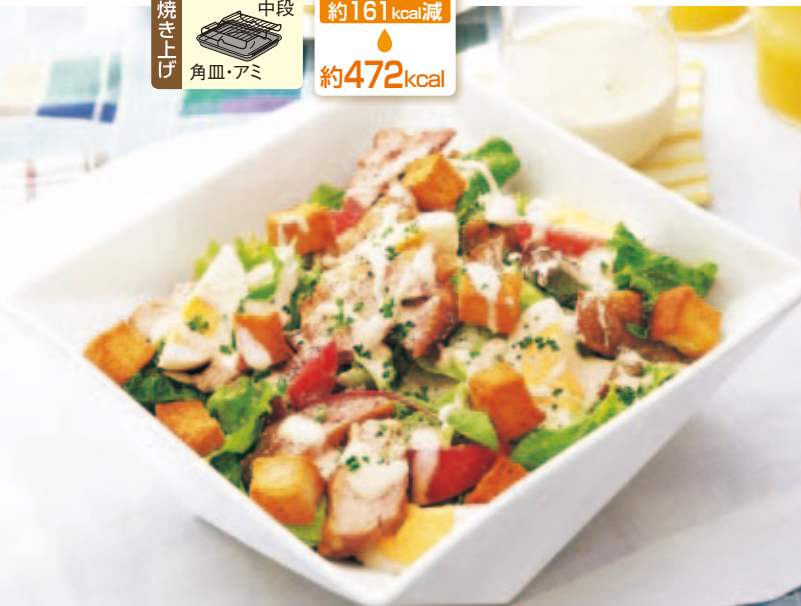


中段

約161kcal減

約472kcal

角皿・アミ



健康メニュー カロリー カルシウム

No. 043 カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
レモン汁、おろしにんにく	各大さじ1
A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
塩、こしょう	各適量
卵	M4個
食パン(5~6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
プチトマト(半分に切る)	12個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ4
スキムミルク	大さじ4
粉チーズ	大さじ4

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 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** と **2** の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、**3** の肉を皮を上にしてのせる。その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5cm角に切った食パンを並べて、食パンの上にアルミホイルをかぶせる。アルミホイルが飛ばないように数カ所を調理網に折りこむ。



5 **4** を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.043 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約25分**

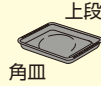
手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約23分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜ合わせた **B** をサラダにかけ、粉チーズをふる。
※刻みパセリを飾ってもよいでしょう。

予熱

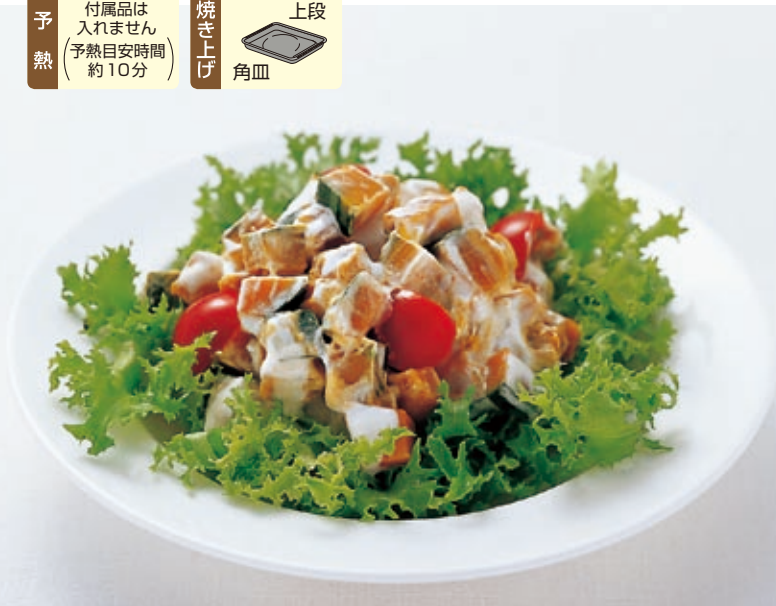
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ



上段

角皿



No. 042 ビタミン等保存

焼きかぼちゃの ココロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る)	300g
プレーンヨーグルト	80g
A マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	各少々

好みの野菜

*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 角皿にかぼちゃを平らに入れる。
 - 3 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.042 >> 分量選択
- >> スタート
- 4 予熱が完了すれば、**2** を上段に入れる。 **スタート** を押す。

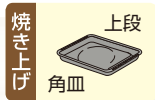
目安時間 約10分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約10分
(2人分は約8分)

- 5 混ぜ合わせた **A** であえ、好みの野菜と合わせる。

ひとくち memo

★スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



No. 047 バイクドオニオン

材料(4人分) 約48kcal 塩分1.5g
 玉ねぎ……………2個(1個200g)
 梅干し……………2個
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 かつおぶし……………1パック(3g)
 刻みのり……………適量
 *2人分も自動でできます。

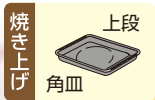
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
- 3 2を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.047

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約24分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)

- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



No. 046 バイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0g
 ジャがいも……………4個(1個150g)
 *1~4個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 ジャがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.046

>> スタート >> 目安時間
約40分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※好みで加熱後、十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。



No. 044 焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g
 なす……………4本(1本100g)
 おろししょうが……………適量
 しょうゆ……………適量

- 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、竹串で数箇所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.044

>> スタート >> 目安時間
約30分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30分

- 4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。



No.048 じゃがいもの重ね焼きで できる 応用メニュー



ポテトとコーンのグラタン

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	2枚
スイートコーン(缶詰・クリーム)	1缶(190g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

- ① じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② グラタン皿4皿に、①をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- ③ 角皿に②をのせて、No.048 じゃがいもの重ね焼きと同じ要領で焼く。

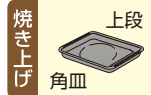


大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約244kcal 塩分0.8g

大根	400g
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々
生クリーム	大さじ6
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ4

- ① 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② 底の平らな耐熱容器に①をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- ③ 角皿に②をのせて、No.048 じゃがいもの重ね焼きと同じ要領で焼く。



No. 048

じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
ピザ用チーズ	40g
塩、こしょう	各少々
パセリ	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 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.048 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約24分**

手動でするときは：ウォーターゲリル・予熱なしで約24分
(2人分は約22分)

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



No.049 焼きそば でできる
応用メニュー

焼く・フライ
焼く



海鮮塩焼きそば

材料(4人分) 約415kcal 塩分4.0g

えび	150g
いか	100g
チンゲン菜	1束
にんじん	50g
A 〔ほたて貝柱	100g
ごま油	大さじ1
塩焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付のもの)	4玉(1玉150g)
アルミホイル	

- ① えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4～5cm長さに切り(軸の太い部分は、半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
- ② ボールに①のえび、いかとAを入れて混ぜる。
- ③ 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
- ④ めんをほぐし、③の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから②、にんじんの順にのせる。No.049焼きそばと同じ要領で焼く。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- ⑤ 加熱後、混ぜる。

冷凍シーフードミックスでも 手軽にできます

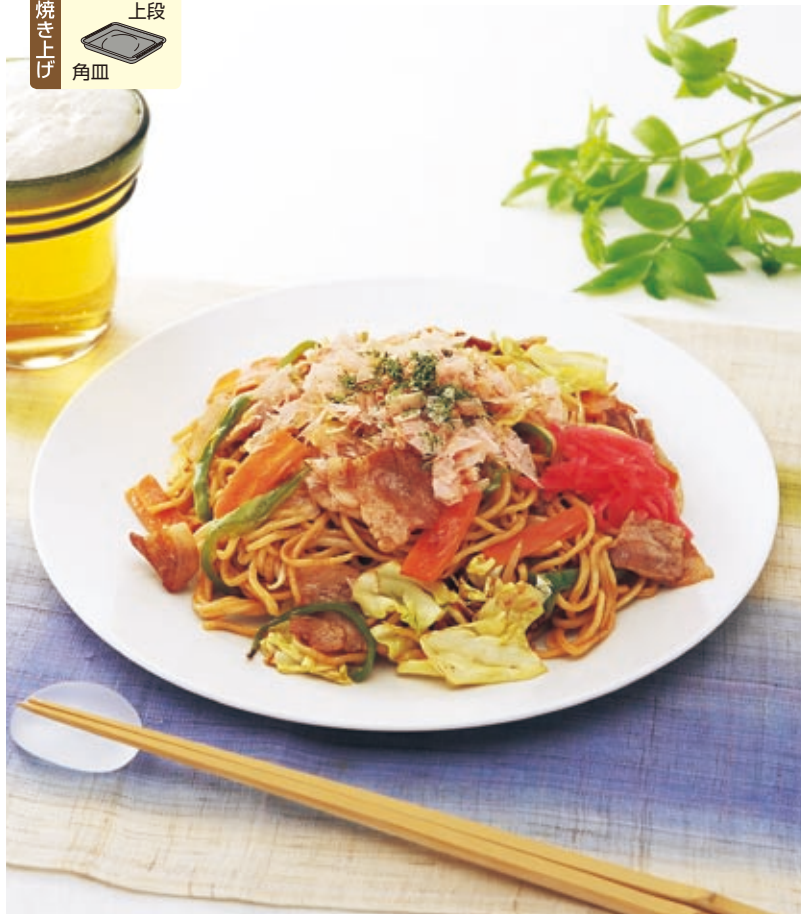
冷凍シーフードミックス400gを解凍後、水気をキッチンペーパーでよくふいて、片栗粉小さじ1、ごま油大さじ1をまぶしてから使います。

焼き上げ

上段



角皿



No. 049 焼きそば

材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの)	4玉(1玉150g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	150g
キャベツ(3cm角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個
もやし	1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り)	50g
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 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- 4 3を上段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.049 >> 分量選択

>> スタート **目安時間
約18分**

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(2人分は約16分)

- 5 加熱後、混ぜる。



健康メニュー カロリー

焼き上げ 中段
角皿・アミ

No. 051 カロリーダウン

から揚げ(鶏もも肉)は、

11 ページをご覧ください。



No.051 から揚げ(鶏もも肉)でできる 応用メニュー

約39kcal減
約237kcal



鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 約276kcal☆ 塩分1.2g

鶏もも肉 2枚(500g)
 卵白 2個分
 ゆかり粉 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1以上**
- 2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏もも肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.051 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約20分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約17分)

約130kcal減
約481kcal



から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 約611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(固まり) 500g
 から揚げ粉(市販のもの) 適量
 大根おろし 適量
 A しょうゆドレッシング(市販のもの) 適量
 ごま油、七味とうがらし 各適量
 青じそ、パプリカ 各適量

*2人分も自動でできます。

*市販のから揚げ粉を使わないときは、17ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉は3cm角に切り、ビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて脂身を上にして並べて焼く。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.051 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約20分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分
(2人分は約17分)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

酢豚用に肉だけを No.051 で加熱することができます。
 酢豚(45ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしつけてから、上記の3~4と同じ要領で加熱する。



No.053
フライドポテトで
できる 応用メニュー

約9kcal減
約84kcal



フライドポテト (カレー味)

材料(4人分) 約93kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)
A[サラダ油……………小さじ2
カレー粉……………適量
塩……………少々
アルミホイル

- ①じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてAを加えて袋をゆすり、表面にAをからめる。
- ②アルミホイルを敷いた角皿に①を重ねないように広げて、No.053 フライドポテトと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。

約7kcal減
約193kcal



フライドスイートポテト

材料(4人分) 約200kcal☆ 塩分1.6g

さつまいも……………2本(500g)
サラダ油……………小さじ2~4
塩……………少々
クッキングシート

- ①さつまいもは皮をよく洗って1本をそれぞれ長さ6cmに切ってから、写真のようなくし切りにする。ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- ②角皿にクッキングシートを敷いて①を重ねないように広げて、No.053 フライドポテトと同じ要領で焼く。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。

焼き上げ
上段
角皿

約10kcal減
約75kcal



健康メニュー カロリー

No. 053 カロリーダウン フライドポテト

材料(4人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)
サラダ油……………小さじ2
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る。水位1以上
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に2を重ねないように広げる。
- 4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.053

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約23分)

- 5 加熱後、すぐに塩をふる。
※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約42kcal減
約224kcal



健康メニュー カロリー

No. 052 カロリーダウン から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元……………12本(1本60g)
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

*2人分も自動でできます。

*市販のから揚げ粉を使わないときは、17ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約10分漬けこむ。
- 3 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- 4 2の手羽元の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、3に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 5 油をぬった調理網を角皿にのせて肉を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.052

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約19分)

焼き上げ



中段

約29kcal減

約270kcal

角皿・アミ



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 055 カロリーダウン

揚げシューマイ

材料(4人分)(20個分) 約299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シューマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ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1以上**
- 2 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。
- 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。飾り用のグリーンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシューマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.055 >> 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21分)

アドバイス...市販の冷凍シューマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。

焼き上げ



中段

約31kcal減

約208kcal

角皿・アミ



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 054 カロリーダウン

豚肉の竜田揚げ風

材料(4人分) 約239kcal☆ 塩分2.0g

豚肉しょうが焼き用(半分に切る)	300g
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん、酒	各小さじ2
砂糖	小さじ2/3
しょうが、にんにく(すりおろす)	各1かけ
青ねぎ(小口切り)	2本分
片栗粉	大さじ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1以上**
- 2 ボールに豚肉とたれを入れて、豚肉にたれをからめる。
- 3 2の豚肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、肉を20等分につまんで、片栗粉をまぶして、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、肉を並べる。
- 4 3を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.054 >> 分量選択

>> スタート **目安時間**
約15分手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分
(2人分は約13分)



No.056 酢豚 ができる 応用メニュー

約44kcal減
約237kcal



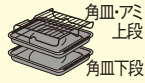
さばのおろし煮風

材料(4人分) 約281kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
だし汁	120mL
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1/2本

- ① さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水をきっておく。
- ② バットや皿などにしょうゆを入れ、①のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし、余分な粉を払う。
- ③ 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- ④ 底の平らな耐熱容器にAと①の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせて、No.056 酢豚と同じ要領で焼く。
- ⑤ 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。

焼き上げ



約78kcal減
約308kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No. 056 カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 約386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

豚もも肉(かたまり)	300g	干しいたけのもどし汁 (足りないときは水を加える)	80mL
しょうゆ、みりん	各小さじ2	砂糖	大さじ5
片栗粉	大さじ2	B しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
玉ねぎ	1個(200g)	酒	大さじ2
A たけのこの水煮	60g	片栗粉	大さじ1 1/2
パプリカ	1/3個(60g)	鶏がらスープの素	小さじ2
ピーマン	2個	アルミホイル	
パイナップル(缶詰・スライス)	2枚	*2人分も自動でできます。	
干しいたけ(水でもどす)	2枚		

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、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。
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.056 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約24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24分(2人分は約18分)

- 8 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、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

焼き上げ



約129kcal減
約309kcal



健康メニュー カロリー

No. 059 カロリーダウン

ポテトコロケ

材料(4人分) 約438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉		塩、こしょう、ナツメグ…各少々
〔パン粉……………60g	B	マヨネーズ……………大さじ1
〔サラダ油……………大さじ3		薄力粉、溶き卵……………各適量
じゃがいも(4つ切り)…4個(600g)		*2人分も自動でできます
A		
〔玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)		
〔牛ひき肉(ほぐす)…100g		
〔バター……………適量		

- 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 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 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

手動ですときは: 蒸し物で約22分

※ No.064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動加熱のレンジ 600W で約9分加熱してください。

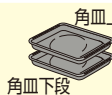
- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
 - 6 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動加熱 キー→ レンジ >> 600W >> 3分30秒~4分 >> スタート
- 7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
 - 8 7を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロケを並べる。
 - 9 8を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.059

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは: グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

焼き上げ



約14kcal減
約146kcal



健康メニュー カロリー

No. 057 カロリーダウン

かれいのあんかけ

材料(4人分) 約160kcal☆ 塩分1.9g

かれい……………4切れ(1切れ100g)	
しょうゆ、サラダ油……………各小さじ2	
片栗粉……………大さじ2	
A	
〔にんじん(せん切り)……………30g	
〔生しいたけ(薄いそぎ切り)……………4枚	
〔絹さや(筋を取って細切り)……………12枚	
〔だし汁……………1カップ	
〔しょうゆ、みりん……………各大さじ2 1/2	
〔片栗粉……………大さじ1	
〔砂糖……………小さじ1 1/2	
〔青ねぎ(斜め切り)……………2本	
〔しょうが(せん切り)……………2かけ	
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 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 パットや皿などにしょうゆ、サラダ油を入れ、2のかれいを加えてからめながら下味をつけ、キッチンペーパーで軽く水分をふき取り、別の皿に入れた片栗粉を表面にまぶす。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、魚の表側を上にして並べる。
※かれいは身がくずれやすいので、調理網は使わずに角皿に並べます。
- 5 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、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.057 >> 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18分)

- 7 加熱後、かれいを器に入れ、耐熱容器のあんに青ねぎを混ぜ合わせたものをかけてしょうがを天盛りにする。



No.058 とんかつ できる
応用メニュー



約91kcal減
約332kcal

アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 約423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉	青じそ	16枚
パン粉	塩、こしょう	各少々
〔サラダ油〕	梅肉	20g
大さじ3	A 練りわさび	20g
豚もも肉(薄切り)	白ごま	適量
16枚(200g)	薄力粉、溶き卵	各適量
アスパラガス		8本

- 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 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- ③ 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- ④ ③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肉巻きを並べて、No.058 とんかつと同じ要領で焼く。



約124kcal減
約231kcal

明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	ささ身	8本(400g)
パン粉	明太子	100g
〔サラダ油〕	塩、こしょう	各少々
大さじ3	薄力粉、溶き卵	各適量

- 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 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ ②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、ささ身を並べて、No.058 とんかつと同じ要領で焼く。

焼き上げ



中段

約123kcal減

約490kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

No.058 カロリーダウン とんかつ

材料(4人分) 約613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
豚ロース肉	4枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 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 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数力所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
- 4 3の肉に薄力粉、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肉を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.058 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約16分

手動でするときは:グリル・予熱なしで約16分(2人分は約15分)

※このメニューは、 から選べます。



No.060 えびフライ できる 応用メニュー

約94kcal減
約222kcal



いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
いわし	8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

- 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 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
アドバイス… 中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。
- ③ いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- ④ ③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、魚を並べて、No.060 えびフライと同じ要領で焼く。

焼き上げ



中段

約44kcal減

約98kcal



健康メニュー カロリー

No. 060 カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分) 約142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
えび	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*2人分も自動でできます。

- 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 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3 2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、えびを並べる。
- 4 3を中段に入れて焼く。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.060 >> 分量選択

>> スタート 目安時間 約12分

手動でするときは:グリル・予熱なしで約12分
(2人分は約11分)

カキフライ

かき(400g)も同じ操作でできます。



No.061 春巻き できる 応用メニュー

焼く・フライ
フライ

約12kcal減
約499kcal



おつまみ春巻き

材料(4人分) 約511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	60g
パセリ	少々
A カレー粉	小さじ4
マヨネーズ	大さじ4
春巻きの皮	8枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

- ① 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- ② 薄力粉を同量の水で溶く。
- ③ 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを②でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- ④ ③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て、No.061 春巻きと同じ要領で焼く。

梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮にのせて、同様に巻く。

焼き上げ



中段

約86kcal減

約311kcal



健康メニュー カロリー

No. 061 カロリーダウン

春巻き

材料(4人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	100g
ニラ	2/3束
好みのナッツ	30g
豚ひき肉	160g
しょうゆ	大さじ1
A ごま油	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	8枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	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1以上**
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 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 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.061 >> 分量選択

>> スタート **目安時間 約18分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(2人分は約15分)

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

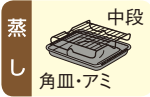
加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

- 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、 から選べます。

蒸す・煮る
 蒸す



No.063 蒸し野菜(根菜)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。

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。



No.062 蒸し野菜(青野菜)で
 できる**応用メニュー**



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。

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 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、蒸す・煮るからも選べます。



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



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	
フィヨン(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。



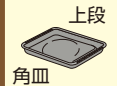
蒸しベーコン巻き

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。

蒸し



角皿



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
とうぼんじょう 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 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



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幅のいちょう切りにし、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。

蒸す・煮る

蒸す



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、からも選べます。

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

- 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。
- 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。
- 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
A	
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
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	

- 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)
- 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
C	
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
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。

- 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
- 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。
- ボールにBを入れて混ぜ、生地がひとまとめにあ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。
- 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。
- 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。
- 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く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。
- 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
だし汁……………640mL
A 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。

とうふ 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幅の隙間を、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。

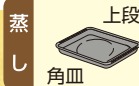


蒸し鶏のサラダ仕立て

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)

手動でするときは: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

手動でするときは: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



角皿



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

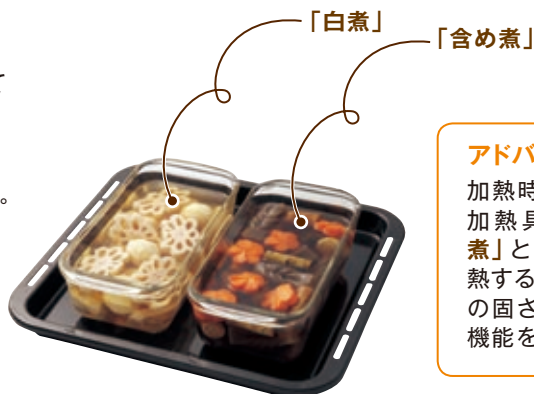
こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL
クッキングシート	

- 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。もどっ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。もどしたら、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
 トマトピューレ …… 100mL
 A 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
 しょうが(薄切り) …… 1個
 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。

煮込み

下段



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

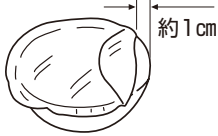
米…………… 1カップ(170g)
水…………… 7カップ

- 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。

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分漬けこむ。
- 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。





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

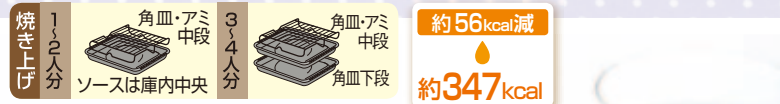
- ささ身 … 4本 (200g)
- 酒、しょうゆ … 各小さじ1/2
- 青じそ … 4枚
- プロセスチーズ … 80g
- しそ梅(チューブ入り) … 適量
- 春巻きの皮 … 8枚
- 薄力粉、水 … 各適量
- サラダ油 … 適量
- ピーマン … 6～7個 (200g)
- ゆでたけのこ … 150g
- 牛薄切り肉 … 150g
- 市販のチンジャオロースーの素(レトルト) … 1箱(100g)
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます
角皿に調理網をのせて左側に春巻きを並べ、右側にアルミホイルをフチを立てて敷き、チンジャオロースーの材料を入れます。

- 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)



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)
- 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)
- 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
- 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

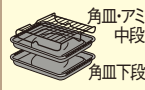
1~2人分



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)

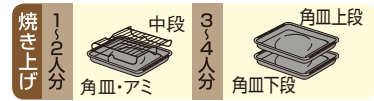
- 6 加熱後、なすは水にとって皮をむき、おろししょうがとしょうゆである。
*写真の焼きなすは、いりごまと芽ねぎを散らしています。

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
- 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

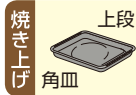
>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約13分

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。



アスパラガス

チーズ

梅おかか

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。



さばのマヨネーズ焼き

塩ざけ

さわらのみぞ漬け

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。

さわらのみぞ漬け

材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

・さわらのみぞ漬け(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にのせると“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にのせる。



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にのせる。



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。ブロッコリーはサッと水で洗って、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。



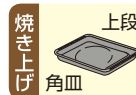
かぼちゃサラダ

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秒以内にしっかりを押す。

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。</p> <p>・ごはんは角皿にのせて上段。</p> <p>おかず</p>  <p>クッキングシートで落としフタをして、アルミホイルでフタをする</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

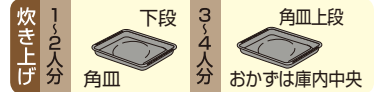
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約50分



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 <p>クッキングシート
アルミホイル</p> <p>*2人分も自動でできます。</p> |
|---|---|

- 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

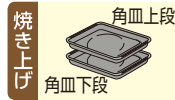
材料(4人分) 約219kcal 塩分2.0g mL=cc

- 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、横半分にし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。

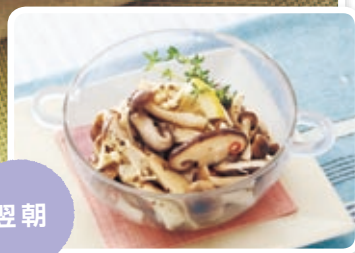
お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.120 ≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約23分

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
- 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)
 - 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。

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。

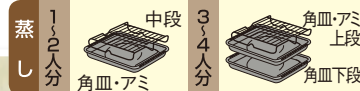
5 **3**を上段に入れ、もう1枚の角皿に**4**のをせ、下段に入れる。

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)
 - 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
- マリネ液
- 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。

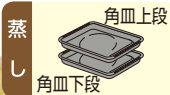
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして縦方向に置く。その上にしそを1枚のせ、端から巻き、半分に切る。
- 3 パプリカは縦に4等分に切り、1/4個分は、串蒸し用にさらに8等分に切る。残りは、マリネ用に縦に1cm幅に切る。
- 4 ささ身→しいたけ→パプリカ→ささ身→プチトマトの順に竹串8本に刺す。
- 5 マリネ用のパプリカとプチトマトは金ザルに入れる。
- 6 角皿に調理網をのせて**4**を並べ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に**5**のをせ、**下段**に入れる。

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

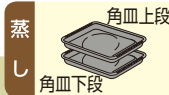
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 魚は皮に切り目を入れて塩をふってしばらくおき、出てきた水気をふき取る。
- 3 底の平らな耐熱容器に魚を皮が上になるように並べ、ねぎとしょうがを散らして混ぜ合わせた **A** をかける。
- 4 鶏肉は身の厚いところを切り開き、1cm厚さのそぎ切りにして別の底の平らな耐熱容器に皮が上になるように並べ、塩をふって酒をかけ、2~3分おく。
- 5 角皿に **3** をのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿に **4** をのせ、**下段**に入れる。

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



健康メニュー 野菜不足 疲れ

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

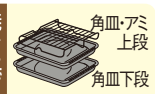
衣かつぎ

- ・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しておく。
- 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

チュール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)

- ・チュール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

チュールリップのフライドチキン

・鶏手羽先(チュールリップ)…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

・ズッキーニ…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ルリップと **A** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約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、巻き終わりとは端をしっかりと押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。

6 ズッキーニを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。

健康サポート セット

健康サポートセットのポイント

カロリーや塩分を抑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

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。



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

『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で気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、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) | ●酢 … 2/3カップ |
| A ●しょうゆ … 大さじ1 | ●砂糖 … 大さじ2 |
| ●酒 … 大さじ1 | ●しょうゆ … 大さじ1 |
| ●さつまいも … 200g | B ●塩 … 小さじ1 |
| ●玉ねぎ … 1個(200g) | ●黒こしょう … 少々 |
| ●アスパラガス … 4本 | ●赤とうがらし(輪切り) … 2本 |
| ●りんご … 1/2個 | |
- 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) | ●しょうゆ … 大さじ1 1/3 |
| A ●しょうゆ … 大さじ2 | ●みりん、砂糖 … 各大さじ1 |
| ●みりん … 大さじ1 | B ●ごま油 … 小さじ1 |
| ●しょうが(せん切り) … 2かけ | ●ゆずの絞り汁 … 適量 |
| ●しいたけ … 8枚 | ●だし汁 … 50mL |
| ●なす … 2本(200g) | |
| ●白ねぎ … 1本 | |
| ●ししとう … 8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

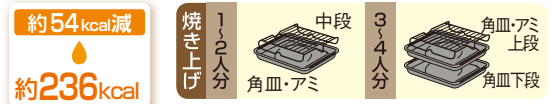
アルミホイル

*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)



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



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。

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

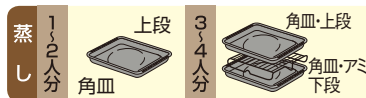
- えび…16尾(320g)
- 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- トマトケチャップ…大さじ3
- 酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 砂糖、片栗粉…各小さじ2
- ごま油、豆板醬…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量
- ブロッコリー…250g
- えのきだけ…1袋(100g)
- しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ1
- かつおぶし…適量

*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。



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

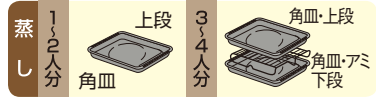
材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

- 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ねないように並べて **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」に香菜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

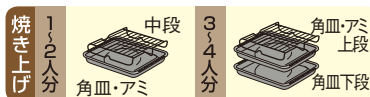
材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 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

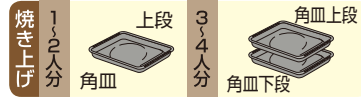
*2人分も自動でできます。

- 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

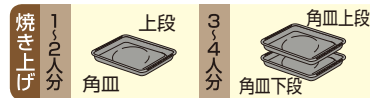
材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 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布タにし、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ばす。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

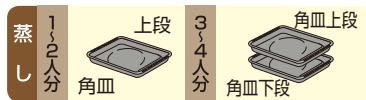
*2人分も自動でできます。

- 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

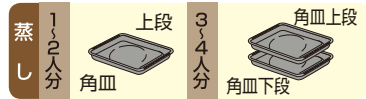
あんかけ肉野菜 & チンゲン菜のあえ物

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



手動でするときは：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(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
 - 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
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 酢 … 50mL
- 水 … 大さじ2
- 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。

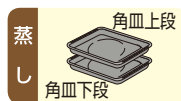
お料理集 >> メニュー番号 >> No.142

>> 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

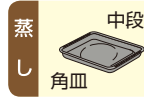
*2人分も自動でできます。

- 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

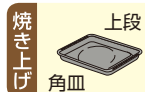
- もやし…1袋(200g)
- にんじん(短冊切り)…1/2本(100g)
- キャベツ(短冊切り)…200g
- 生ざけ(ひと口大に切る)…400g
- A ●みそ…100g
- みりん…大さじ3
- おろししょうが…小さじ1
- B ●しめじ(小房に分ける)…1パック(100g)
- こんにゃく(短冊切り)…60g
- わかめ(乾燥)…2g
- めんつゆ(市販品・ストレート)…大さじ1
- もめん豆腐…2/3丁(200g)
- C ●すりごま…大さじ2
- 砂糖…小さじ4
- 塩…適量

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

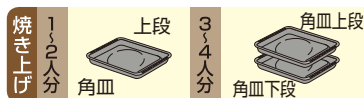
- さんま…2尾(400g)
- しめじ…2パック(200g)
- おぼろ昆布…10g
- A ●しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- チンゲン菜…200g
- 油揚げ(短冊切り)…2枚
- B ●しょうゆ…大さじ1
- すりごま…大さじ2

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。



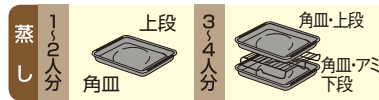
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせて、ブロッコリーを並べて下段に入れる。

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

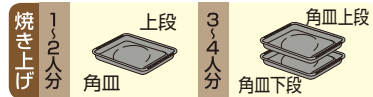
- 鶏レバー…400g
- A**
 - しょうゆ…大さじ1
 - 片栗粉…大さじ4
- ニラ(2~3cm長さに切る)…200g
- もやし…1/2袋(100g)
- B**
 - しょうゆ…大さじ2
 - サラダ油…大さじ2
 - 砂糖…小さじ2
 - にんにく(みじん切り)…1かけ
 - 赤とうがらし(輪切り)…2本
 - こしょう…少々
- C**
 - 卵…M2個
 - 昆布茶…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 水…480mL

*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2 1/2
- みりん…大さじ2 1/2
- 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）

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



No. 154 スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約256kcal (1/8切れ) 塩分0.1g
mL=cc

- スポンジケーキ
- 薄力粉 90g
 - 卵 M 3個
 - 砂糖 90g
 - バニラエッセンス 少々
 - バター 15g
 - 牛乳 大さじ1
- ホイップクリーム
- 生クリーム 200mL
 - 砂糖 大さじ2
 - バニラエッセンス、ブランデー 各少々
- 仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで) 適量
- クッキングシート(または硫酸紙)

お菓子・パン

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント ... 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



5 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント ... 混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、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 ▶▶ 200W

▶▶ 約1分 ▶▶ スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント ... 溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60℃のものが早く生地になぞります。

9 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.154

▶▶ サイズ選択 ▶▶ スタート

10 2の型に8を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント ... 高い位置から流し入れると泡が均一になります。



11 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、下段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約35分

手動でするときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

12 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。



13 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



● タラリとさせたいとき

泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



● スポンジケーキにぬるとき

もう少し泡立て、筋がつくくらい七分立て。




● 絞り出し袋に入れて絞るとき

さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



ポイント ... 泡立すぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

14 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

※このメニューは、 から選べます。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいので、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまった湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。(共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。)

お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。粉類を計量カップで計ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

●バターの有塩・無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

固まりを取り除き、空気を生地になっぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



●生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



●生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つと、焼き上がりが一様になりません。



●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものに比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。



No. 155

チョコレートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約247kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉.....70g
ココア.....20g
卵.....M3個
砂糖.....90g
バニラエッセンス.....少々
バター.....15g
牛乳.....大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム.....200mL
砂糖.....大さじ2
ココア.....大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー.....各適量
クッキングシート
(または硫酸紙)

1 スポンジケーキ(120ページ)の1~12と同じ要領で、操作は

お料理集 >> メニュー番号 >> No.155 >> サイズ選択 >> スタート

で焼き上げる。ただし、薄力粉にココアを加えていっしょにふるって使う。

目安時間 約35分

手動ですときは:ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約35分

2 ホイップクリームの作り方(120ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

●No.154 スポンジケーキ、No.155 チョコレートケーキは、直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。

サイズ別材料表

(チョコレートは薄力粉の約2割をココアにします)

直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動ですときは			
ウォーターオープン(ケーキ)	約30分	約35分	約40分
予熱あり1段160℃			

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのって形もよい。		
固く、キメがつまっていたりふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



くまちゃん

耳はココアクッキー、目はスライスしたマシュマロとチョコレート、鼻はビスケットとチョコボール。

パンダちゃん

ココアを加えないホイップクリームをぬる。耳はココアビスケット、目はココアビスケット2枚をずらしてタレ目に。目玉と鼻はチョコボール。口はチョコレートソース。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

角皿上段
角皿下段



No. 157 で ボール DE ケーキ

材料(直径21cmのステンレスボール1個分)
約292kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉	120g
卵	M 4個
砂糖	120g
バニラエッセンス	少々
バター	20g
牛乳	小さじ4

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
ココア(くまちゃんの場合のみ)	
	大さじ3
バニラエッセンス	適量
仕上げ用飾り	適量

(市販のココアクッキー、ビスケットなどお好みで)

*ガラス製のボールではうまく焼けません。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 スポンジケーキ(120ページ)の2~8と同じようにする。ただし、丸型の代わりにステンレスボールの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵庫で冷やしてから使う。バターと牛乳の加熱は約1分にする。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 4 スポンジケーキの10~12の要領で焼く。

目安時間 約40分

手動ですときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約40分

- 5 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖、(くまちゃんの場合は、同量の湯で溶いたココアを入れ)氷水でボールごと冷やしながらかき混ぜ、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。(七分立て位が目安)
- 6 網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵庫で冷やし固める。好みのお菓子で仕上げる。
※ケーキを横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

ポイント … 泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

No. 156 2段ケーキ

※121ページの**サイズ別材料表**の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

約256kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

- 1 スポンジケーキ(120ページ)の1~8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は121ページの**サイズ別材料表**参照)を一度に作る。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。
- 4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、下段に入れる。) **スタート**を押す。

目安時間 約50分

手動ですときは: ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり2段の150℃で約50分

お料理集 >> メニュー番号 >> No.156 >> サイズ選択 >> スタート



No. 158 パウンドケーキ ができる 応用メニュー



栗のケーキ

材料(底) 16×7×(高さ) 6cmの金属製パウンドケーキ型 1本分
約221kcal (1/8切れ) 塩分0.1g

バター	100g
砂糖	60g
卵	M2個
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
栗の甘露煮(水気をきり、粗く刻む)	100g
クッキングシート(または硫酸紙)	

①型に入れる前に栗を加えて混ぜる。焼き上げは No.158 パウンドケーキと同じ要領で焼く。



にんじんのケーキ

材料(底) 16×7×(高さ) 6cmの金属製パウンドケーキ型 1本分
約215kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

バター	80g
砂糖	70g
卵	M2個
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
アーモンドプードル	20g
お好みでシナモンパウダー	小さじ1/2
にんじん(すりおろす)	80g
レーズン(ぬるま湯でもどし、水気をきる)	50g
クッキングシート(または硫酸紙)	

①型に入れる前ににんじんとレーズンを加えて混ぜる。焼き上げは No.158 パウンドケーキと同じ要領で焼く。

アドバイス … ドライフルーツや栗などは、混ぜこむ前に薄力粉を薄くまんべんなくまぶしておくとしみにくくなります。

アドバイス … 2本分を焼くときは、1本を焼くときと同じ要領で加熱後、角皿を取り出して180°回転させ、向きを変えて再び下段に入れ、延長で5～10分を目安の様子を見ながら加熱を追加してください。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



No. 158

パウンドケーキ

材料(底) 16×7×(高さ) 6cmの金属製パウンドケーキ型 1本分
約260kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

ラム酒漬けフルーツ	〔ドライフルーツ〕……………90g
	〔ラム酒〕……………30mL
生地	〔バター(柔らかくしたもの)〕……………100g
	〔砂糖〕……………80g
	〔卵〕……………M2個
A 薄力粉	……………100g
ベーキングパウダー	……………小さじ2/3
くるみ(粗みじん切り)	……………20g
B レモン汁	……………1/2個分
レモンの皮(すりおろす)	……………1/2個分
バニラエッセンス	……………少々
スライスアーモンド	……………適量
クッキングシート(または硫酸紙)	

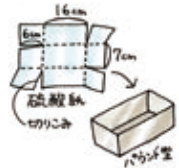
1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、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1分20秒≫スタート

3 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

【注意】クッキングシートは庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。



4 ボールに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

5 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

6 4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

7 6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

8 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.158≫スタート

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて下段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約45分

手動ですときは：ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の160℃で約45分

No. 159 ロールケーキ

材料(1本分) 約264kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

スポンジケーキ生地

薄力粉……………90g
卵……………M5個
砂糖……………100g
バニラエッセンス……………少々
牛乳……………大さじ2

ホイップクリーム

生クリーム……………200mL
砂糖……………大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー……………各少々

黄桃やキウイなど好みのフルーツ……………適量
クッキングシート

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
2枚の角皿を重ねる



1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**

2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント… 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。

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.159

>> スタート

6 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかなになるまで混ぜ合わせる。

7 6に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。その際は、ヘラを大きく動かしてサクッと

と混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらりと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

8 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

9 予熱が完了すれば、8の下に角皿をもう1枚重ね、**下段**に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約17分**

ポイント… 角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、巻いたときに白くきれいにできます。また、柔らかく仕上げることができます。

手動でするときは：ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の180℃で約17分

10 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

11 ホイップクリームの作り方(120ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

12 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の手端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

13 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

※2本分を焼くときは、手動加熱のウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり2段の180℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、24～26分を目安の様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。



No. 159 ロールケーキ でできる 応用メニュー



ココアロール

抹茶ロール

ココアロール

材料(1本分) 約266kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。焼き上げはNo.159 ロールケーキと同じ要領で焼く。

抹茶ロール

材料(1本分) 約255kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。焼き上げはNo.159 ロールケーキと同じ要領で焼く。



No. 160 米粉ロールケーキで できる応用メニュー



黒ごま 米粉ロール

材料(1本分) 約298kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
米粉(製菓用).....90g	生クリーム.....200mL
ベーキングパウダー...小さじ1	砂糖.....大さじ2
卵.....M5個	栗の甘露煮.....適量
砂糖.....100g	クッキングシート
牛乳.....大さじ2	
すりごま(黒).....30g	

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせたものを混ぜるときにすりごま(黒)を入れ、一緒に混ぜる。焼き上げはNo.160米粉ロールケーキと同じ要領で焼く。



きな粉 米粉ロール

材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
米粉(製菓用).....60g	生クリーム.....200mL
ベーキングパウダー...小さじ1	砂糖.....大さじ2
きな粉.....30g	甘納豆.....適量
卵.....M5個	クッキングシート
砂糖.....100g	
牛乳.....大さじ2	

- ①米粉とベーキングパウダー、きな粉を合わせてふるう。焼き上げはNo.160米粉ロールケーキと同じ要領で焼く。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
下段
2枚の角皿を重ねる



No. 160 米粉ロールケーキ

材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.4g mL=cc

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
米粉(製菓用).....90g	生クリーム.....200mL
ベーキングパウダー.....小さじ1	砂糖.....大さじ2
卵.....M5個	抹茶.....大さじ1 1/2
砂糖.....100g	ぬるま湯.....大さじ1 1/2
バニラエッセンス.....少々	黒豆(市販の煮豆が手軽です).....適量
牛乳.....大さじ2	クッキングシート

- 1 ロールケーキ(124ページ)の1~4と同じようにする。
2 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.160 >> スタート

- 3 ロールケーキの6~9と同じようにして生地を仕上げ焼く。ただし、米粉とベーキングパウダーは、合わせてふるう。

目安時間 約17分

手動でするときは:ウォーターオープン(ケーキ)・予熱あり1段の180℃で約17分

- 4 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

- 5 抹茶をぬるま湯で溶く。
ホイップクリームの作り方(120ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、溶いた抹茶と黒豆を混ぜる。

- 6 ロールケーキの12~13と同じように仕上げる。
※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿

No. 161

シフォンケーキ

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal (1/10切れ)
塩分0.1g mL=cc

卵白…………… M 6個分
砂糖…………… 120g
卵黄…………… M 5個
牛乳…………… 100mL
サラダ油…………… 80mL
薄力粉…………… 120g

*フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。また、さかさまにして冷ますときに、ケーキがすべり落ちやすくなります。型は、アルミ製のものをお使いください。



1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



3 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

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.161

>> スタート

6 4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをのせ、下段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：オープン・予熱あり
1段の170℃で約45分

9 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス … 好みにホイップクリームを添えてもよいでしょう。



No. 161 シフォンケーキ できる応用メニュー



マーブルシフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約211kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地にならして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



ココアシフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約213kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① 薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



紅茶シフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



抹茶シフォン

材料 (直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約211kcal (1/10切れ)
塩分0.1g

① 薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。焼き上げは No.161 シフォンケーキと同じ要領で焼く。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
上段
角皿



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
下段
角皿

マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型9個・1段分)
約187kcal(1個) 塩分0.1g

卵	M2個
砂糖	100g
レモン汁	小さじ1
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2/3
バター(小さく切る)	100g
敷き紙	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 3 ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- 4 3にレモン汁を加えてサッと混ぜ合わせ、Aを合わせてふるい入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 5 耐熱容器にバターを入れ、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** » **200W** » **約4分30秒** » **スタート**

 固まりがなくなるまで溶かす。
- 6 4に5を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

手動加熱 キー→ **ウォーターオープン** » **ウォーターオープン(ケーキ)**

» **予熱あり1段** » **170℃** » **スタート**
- 8 2の型に生地を入れ、トントンたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- 9 予熱が完了すれば、8の角皿を上段に入れる。

27~30分 » **スタート**
- 10 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

ココアチーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約289kcal(1/8切れ) 塩分0.5g mL=cc

グラハムクラッカー	70g
バター	35g
クリームチーズ	200g
生クリーム	100mL
A 砂糖	90g
卵	2個
薄力粉	大さじ3
ココア	大さじ1

クッキングシート(または硫酸紙)

*グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

- 1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- 2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくかく。
- 3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、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** » **200W** » **約1分** » **スタート**
- 4 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
- 5 Aをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合は、ボールにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉を加えて混ぜ、卵、生クリームの順にダマができないよう、少しずつ加えて混ぜる。)
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 キー→ **オープン** » **予熱あり1段** » **170℃** » **スタート**
- 7 5の生地の1/4量をボールに取り、同量の湯で溶いたココアを加えてヘラで混ぜ、ココア生地を作る。
- 8 4に残りの5を流し入れ、その上に7を流し入れて生地を2層にする。
- 9 予熱が完了すれば、角皿に8のをせて下段に入れる。

約45分 » **スタート**
- 10 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

1 段



角皿

2 段



角皿下段

角皿上段



No. 162

クッキー

(型抜きクッキー)

材料(約98個・2段分) 約158kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地

バター (柔らかくしたもの).....	160g
砂糖.....	140g
卵.....	L 1個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	340g

*49個(1段分)も自動でできます。

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れてサクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 2枚の角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で約5mm厚さにのばす。
ポイント…めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント…抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。

9 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.162 >> 分量選択 >> スタート

10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、スタートを押す。

目安時間 約22分

手動でするときは: オープン・予熱あり2段の180°Cで約22分
(1段の場合は、予熱あり1段の180°Cで約17分)

11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



おからクッキー

材料(約96個・2段分) 約124kcal(5個) 塩分0g

おから	160g
バター (柔らかくしたもの)	160g
砂糖	80g
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ごま	大さじ1 1/3
クッキングシート	

①角皿にクッキングシートを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

②①を上段に入れる。

手動加熱 キー → グリル ※ 予熱なし ※ 約15分 ※ スタート

③バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

④薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

⑤④の生地を半分に分け、それぞれ3cm角の長さ29cmの棒状にととのえ、ラップに包み、冷蔵庫で1時間以上おねかせる。

⑥ラップを取って厚さ約6mmに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて、No.162 クッキーと同じ要領で焼く。

⑦加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

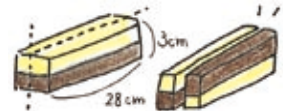
アイスボックスクッキー

材料(約92個・2段分) 約152kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地	
バター (柔らかくしたもの)	160g
砂糖	100g
卵	L 1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉①	150g
薄力粉②	130g
ココア	30g

①クッキー(型抜きクッキー)(128ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

②好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ28cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って約6mm厚さに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて、No.162 クッキーと同じ要領で焼く。



③加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

クッキー
ハンドメイド
ラッピング



手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに



お子様には
かわいい
紙コップでも
グー

No. 163

シュークリーム

材料(20個・2段分)

約165kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム……………4カップ分

(139ページを参照して作る)

シュー生地

水……………160mL

バター……………80g

薄力粉……………80g

卵……………M4～5個

アルミホイル

*10個(1段分)も自動でできます。



- 1** シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、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5分30秒≫スタート

ポイント…水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

- 2** 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。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1分≫スタート

- 3** 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

- 4** ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



- 5** 水タンクに水を入れる。水位1以上

- 6** 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.163

≫分量選択≫スタート

- 7** 2枚の角皿にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10個ずつ絞り出す。

- 8** 予熱が完了すれば、7を上段と下段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり2段の200℃で約45分(1段の場合は、予熱あり1段の200℃で30～35分)

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

- 9** シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。



ひとくち memo

★シュークリームは生地の作り方でふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。



パイシュー

材料(16個・2段分)
約254kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ …… 各大さじ3
砂糖^① …… 100g
牛乳 …… 480mL
卵黄 …… M 4個
バター …… 50g
ブランデー …… 大さじ1
バニラエッセンス …… 少々
生クリーム …… 160mL
砂糖^② …… 30g

シュー生地

水 …… 100mL
バター …… 50g
薄力粉 …… 50g
卵 …… M 3個

冷凍パイシート(市販のもの)

…… 2枚(200g)

クッキングシート

アルミホイル



- ①カスタードクリーム(139ページ)と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約9分にし、残り時間が約5分と約1分30秒のときに混ぜる。
- ②冷えた生クリームに砂糖^②を加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。
- ④シュークリーム(130ページ)の1～5と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約3分50秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約50秒にする。

- ⑤15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。
- ⑥5の上のクッキングシートをはずし、4の生地の1/16量をパイシートの中心にのせる。
- ⑦パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包みこむ。残りのパイシートと生地も同じようにする。



- ⑧でき上がった生地は、バットなどにのせラップをして冷蔵庫で約30分ねかせて、No.163 シュークリームと同じ要領で予熱する。
- ⑨2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。
- ⑩予熱が完了すれば、⑨を上段と下段に入れる。スタートを押す。
※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。
- ⑪カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

エクレア

約202kcal(1個) 塩分0.1g

- ①シュークリーム(130ページ)の1～5と同じようにする。
- ②シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に10個ずつ絞り出し、No.163 シュークリームと同じ要領で焼く。
- ③シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





蒸し 中段 角皿



蒸し 中段 角皿

No. 165 プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)
約185kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

A 牛乳……………300mL 卵黄……………M 5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 耐熱容器に A を入れ、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2分50秒 ≫ スタート

- 3 2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 4 3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.165 ≫ スタート 目安時間 約35分 (蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 6 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
アドバイス…好みにホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。



No. 165 プリン(なめらかタイプ) できる 応用メニュー

豆乳プリン (なめらかタイプ)



材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)
約177kcal(1個) 塩分0g mL=cc

A 豆乳……………300mL 卵黄……………M 5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL アルミホイル

- ① 牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえる。No.165 プリン(なめらかタイプ)と同じ要領で蒸す。

No. 164 プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分)
約105kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カラメルソース 砂糖……………大さじ5
水、湯……………各大さじ1
プリン液 牛乳……………500mL
砂糖……………70g
卵……………M4個
バニラエッセンス……………少々

アルミホイル
*陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- 3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、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3分30秒 ≫ スタート

- 5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べる。
- 7 6を中段に入れる。

お料理集 ≫ メニュー番号 ≫ No.164 ≫ スタート 目安時間 約22分 (蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約17分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 8 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、**延長**で加熱を追加してください。

蒸し
角皿上段
角皿下段



蒸し
中段
角皿・アミ



オムレット

材料(8個・2段分) 約238kcal(1個) 塩分0.3g mL=cc

A	ホットケーキミックス	200g
	牛乳	130~150mL
	卵	M 1個
	砂糖	20g
	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
	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 Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- 3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
- 4 3を上段と下段に入れる。

手動加熱 キー→ 蒸し物 >> 約10分 >> スタート

- 5 加熱後、クッキングシートからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。
※1段で蒸すときは上段に入れ、加熱時間を約8分にする。
ポイント…ラップに生地をのせて折りまげると、生地が割れにくく、成形しやすくなります。

No. 166 カップリン

材料(直径5~6cmの紙または、180℃耐熱プラスチックマフィン型10個分)
約47kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

牛乳	250mL
砂糖	40g
卵	M 2個
バニラエッセンス	少々
マフィン型カップ	10個
アルミケース(9号)	10枚
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 3 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立ないように混ぜ合わせて、こす。
- 4 型にアルミケースをきっちり押しこみ、プリン液をアルミケースに同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルできっちりフタをする。

手動加熱 キー→ レンジ >> 600W >> 約1分50秒 >> スタート

- 5 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立ないように混ぜ合わせて、こす。
- 4 型にアルミケースをきっちり押しこみ、プリン液をアルミケースに同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルできっちりフタをする。
※型にアルミケースを入れるのは、マフィン型につなぎ目がある場合が多いため、プリン液が漏れるのを防ぐためです。

- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べて中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.166 >> スタート 目安時間 約17分 (蒸らし5分含む)

手動ですときは蒸し物で約12分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 6 粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
※フルーツやホイップクリームなどで飾ってもよいでしょう。



No.167 蒸しパン できる 応用メニュー

野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約110kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc
卵……………M2個
A [ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………50g
野菜ジュース……………80mL
紙ケース……………10枚

- ① ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせて、No.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。
- ③ 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。



※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

さつまいもの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約123kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc
卵……………M2個
A [ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………30g
牛乳……………100mL
さつまいも(1cm角に切る)……………1/2本
紙ケース……………10枚

- ① ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れてさつまいもを上にはらき、角皿にのせて、No.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。



- ③ 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

抹茶&黒糖の蒸しパン

抹茶蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約127kcal (1個) 塩分0.3g
A [蒸しパンミックス……………300g
抹茶……………大さじ1
水……………1カップ
甘納豆……………50g
紙ケース……………10枚

- ① ボールにAを入れて混ぜ合わせ、水を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ② プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて表面に甘納豆を散らし、角皿にのせてNo.167 蒸しパンと同じ要領で蒸す。



- ③ 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

黒糖蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約139kcal (1個) 塩分0.4g

- ① 水180mLに黒砂糖80gとしょうゆ小さじ1を加えてしばらくおき、黒砂糖を溶かす。黒砂糖が溶ければ蒸しパンミックス300gを入れて混ぜ合わせる。
- ② 抹茶蒸しパンの②~③と同じようにするが甘納豆の代わりに黒ごま適量を散らす。



No. 167 蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約177kcal (1個) 塩分0.2g mL=cc
卵……………M2個
砂糖……………100g
サラダ油……………大さじ2
牛乳……………150mL
A [薄力粉……………200g
ベーキングパウダー……………大さじ1/2
甘納豆……………60g
紙ケース……………10枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**
- 2 ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。
- 3 2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くへらで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

- 4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.167

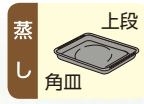
>> スタート **目安時間**
約17分

手動でするときは: 蒸し物で約17分

- 6 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

蒸しパンのポイント

- 固めのアルミケースや、カップリン(133ページ)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が湿るのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置いてください。



健康メニュー カロリー

No. 170 カロリーダウン

大学いも

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.1g

- さつまいも……………2本(500g)
- サラダ油……………小さじ2
- みつ
 - 砂糖……………大さじ8
 - 水……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ2/3

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 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。

3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。



4 みつの材料を小さめの耐熱容器に入れてもう1枚の角皿にのせ、下段に入れる。



お料理集 >> メニュー番号 >> No.170

>> 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人分は約25分)

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。

※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意

みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

No. 169

カンタン中華まん

材料(8個分) 約151kcal (1個) 塩分0.5g mL=cc

- 蒸しパンミックス……………200g
- A 水……………50mL
- サラダ油……………大さじ1 1/2
- 冷蔵シュウマイ(市販品)……………8個
- 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Aを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。

3 2を8等分し、直径8~10cmの円形にのばしてシュウマイを1個ずつ包む。

4 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3を並べる。

5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.169

>> 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

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。



また冷蔵シュウマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20~25gを包むとあんまん風になります。

No. 168

米粉蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約121kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

- A 米粉(製菓用)……………200g
- ベーキングパウダー……………大さじ1
- 砂糖……………70g
- B 塩……………少々
- 水……………180mL
- サラダ油……………大さじ1
- レーズン……………30g
- 紙ケース……………10枚

1 水タンクに水を入れる。 **水位2まで**

2 ボールにAを合わせてふるい入れ、Bを加えて全体がなじむまでよく混ぜ合わせてからレーズンの2/3量を混ぜこむ。

3 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて、残しておいたレーズンを等分に散らし、指で押さえて生地に沈め、角皿にのせる。

4 3を上段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.168

>> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは:蒸し物で約17分

5 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



焼き上げ
中段
角皿・アミ

約181kcal減
約249kcal



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

焼き上げ
上段
角皿



No. 173

チョコバナナケーキ

材料(18cm角1枚分) 約74kcal (1/g切れ)
塩分0.2g

ホットケーキミックス……………100g
バナナ①……………1本(正味90g)
卵……………M 1個
バナナ②(トッピング用・輪切り)
……………1/3本(正味30g)
チョコチップ……………10g
ビニール袋
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 適当な大きさにちぎったバナナ①をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- 3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- 4 角皿に調理網のをせ、クッキングシートを敷く。
- 5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18cm角にのばす。半分にバナナ②を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 6 5を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.173

>> スタート **目安時間 約15分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分

- 7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。

No. 172 **カロリーダウン**

揚げパン

材料(20本分) 約430kcal (5本) ☆
塩分0.6g

食パン(6枚切り)……………2枚
バター……………50g
グラニュー糖……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 食パンのミミを1cm幅に切る。残りのパンを6等分に切る。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 4 パン(ミミも)に3をかけて、まんべんなくからめる。
- 5 角皿に調理網のをせ、4を並べる。
- 6 5を中段に入れる。

手動加熱 キー→レンジ >> 200W
>> 約2分 >> スタート

お料理集 >> メニュー番号 >> No.172

>> スタート **目安時間 約16分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

- 7 加熱後、ビニール袋にパンを入れ、グラニュー糖をからめる。
※写真は、グラニュー糖にシナモンを混ぜています。

No. 171 **ビタミン等保存**

焼きりんご

材料(4個分) 約273kcal (1個) 塩分0g

りんご……………4個(1個300g)
砂糖……………60g
A バター……………40g
シナモン……………小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 りんごはフォークなどで皮に20カ所くらい穴を開け、芯抜きなどで底を残して芯を抜き取る。Aを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。
- 3 深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器(加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。)にりんごを並べ、角皿にのせる。
- 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.171

>> スタート

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約30分

手動ですときは:ウォーターオープン(オープン)・予熱あり1段の190℃で約30分

クルトン

ミミを1cm角に切って、角皿の外周寄りに重ならないように広げて揚げパンと一緒に加熱するとクルトンができます。スープやサラダのアクセントにどうぞ。(加熱が足りないときは、様子を見ながら手動のウォーターグリルで加熱を追加してください。)

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8分)
焼き上げ 上段
角皿



スイートポテト

材料(12個分) 約122kcal (1個) 塩分0g

さつまいも(直径5cmくらいのもの)..... 2本(1本250g)
A 砂糖..... 40g
卵黄①..... M 1個
バター(小さく切る)..... 70g
バニラエッセンス..... 少々
卵黄②..... M 1個
牛乳、はちみつ..... 各適量
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 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
- 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 目安時間 約22分

手動ですときは: 蒸し物で約22分

※ No.064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ) で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動加熱のレンジ600Wで約8分30秒加熱してください。

- 4 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
 - 5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
 - 6 5を12等分して形をととのえ、角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷いた上に並べ、表面に卵黄②をぬる。
 - 7 6を中段に入れる。
- 手動加熱 キー→ グリル >> 予熱なし >> 16~18分 >> スタート
- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

約321kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

りんごの甘煮..... 冷凍パイシート(市販のもの)..... 4枚(1枚100gのもの)
りんご(紅玉など酸味のある種類)..... 4個(正味600g)..... ドリユール
砂糖..... 120g..... 卵黄..... M 1個
レモン汁..... 1/2個分..... 水..... 小さじ1
コーンスターチ..... 小さじ2
シナモン(お好みで加えてください)..... 少々

- 1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、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12分 >> スタート

途中、残り時間が約2分のときに取り出す。汁気をきってコーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜ、フタをせずに再び庫内中央に置き、スタートを押す。加熱後、好みにシナモンを加え、冷ます。

- 3 冷凍パイシートを2枚分ずつをくっつけ、打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。
- 4 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴を開ける。
- 5 汁気をきったりんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリユールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。
- 6 余ったふちを切り取って表面にドリユールをぬる。余ったパイシートをまとめたのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 7 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 キー→ オープン >> 予熱あり1段 >> 210℃ >> スタート

- 8 6の表面にドリユールをぬり3~4カ所切り目を入れる。
- 9 予熱が完了すれば、角皿の中央に8をのせ、上段に入れる。

約40分 >> スタート

アドバイス ... 加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。



No.174 おはぎ ができる 応用メニュー



桜もち

材料(20個分) 約98kcal(1個) 塩分0g mL=cc

道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉(塩漬け)	20枚
こしあん	400g

- ① ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- ② 金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②をのせて、No.174 おはぎと同じ要領で蒸す。
- ④ 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- ⑤ 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。



中段

角皿・アミ



No. 174 おはぎ

材料(15個分) 約186kcal(1個)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

つぶあん	600g
もち米	2カップ(340g)
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 洗ったもち米と水を金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
- 5 4を中段に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.174 >> 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

- 6 加熱後、ボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。
- 7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんて包む。

加熱 付属品は
入れません



いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g分)
約489kcal(全量) 塩分0g

いちご……………1パック(300g)
レモン汁……………1/2個分
砂糖……………100g

加熱 付属品は
入れません



カスタードクリーム

材料(4カップ分)
約614kcal(1カップ) 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ……………各大さじ4
砂糖……………160g
牛乳……………4カップ
卵黄……………M6個
バター……………60g
ブランデー……………小さじ4
バニラエッセンス……………少々

加熱 付属品は
入れません



ホワイトソース

材料(2カップ分)
約308kcal(1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター……………各30g
牛乳……………2カップ
塩、こしょう……………各少々

お菓子・パン

その他お菓子／ソース・クリーム・ジャム

- 1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、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

≫12~13分≫スタート

途中1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント… つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのぼし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、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13分≫スタート

途中残り時間が約8分と約5分と約2分のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

ポイント… 加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- 2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイント… ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、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20秒≫スタート

- 2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのぼす。(角皿は入れません)

手動加熱 キー→レンジ≫600W

≫約6分30秒≫スタート

途中、残り時間が約4分と約2分のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

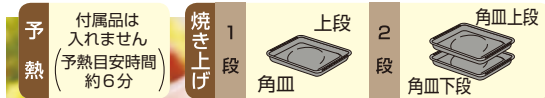
- 4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント… 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

No. 175 ロールパン

材料(20個・2段分) 約141kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地		ドリュール	
強力粉	460g	溶き卵	M 1/2個分
砂糖	大さじ4	塩	少々
塩	小さじ1	*10個(1段分)も自動でできます。	
ドライイースト			
	小さじ2(6g)		
牛乳(室温のもの)	240mL		
卵	L 1個		
バター	90g		



1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 大きいボールに強力粉、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、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

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。

ポイント… こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

4 生地をのばして指が透けて見えればちょうどよい状態。



5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬった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。

6 5を下段に入れる。

手動加熱 キー → 発酵

≫ 40℃ ≫ 40~50分 ≫ スタート

ポイント… 1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。



7 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。(ガス抜き)

8 生地をスケッパーか包丁で20等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

※**141**ページの「パン作りのコツとポイント」のイラストを参照して、10個ずつ並べます。

10 9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

手動加熱 キー → 発酵

≫ 40℃ ≫ 35~40分 ≫ スタート

ポイント… 2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

11 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.175

≫ 分量選択 ≫ スタート

12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約28分

手動でするときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり2段の180℃で約28分(1段の場合は、予熱あり1段の180℃で約23分)

※このメニューは、 から選ぶべます。



No. 175 ロールパン できる応用メニュー

ウインナー ロール

(20個・2段分)



約211kcal(1個) 塩分0.7g

① ロールパンの**1**~**10**と同じようにする。

② ドリュールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりとめて、ピザ用チーズ90gをのせて**No.175** ロールパンと同じ要領で焼く。



あんパン

(20個・2段分)



約202kcal(1個) 塩分0.4g

① ロールパンの**1**~**8**と同じようにする。

② 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を20等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめて、**No.175** ロールパンと同じ要領で焼く。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



No. 176 カロリーダウン カレーパン

材料(16個・2段分) 約353kcal(1個) ☆ 塩分0.7g mL=cc

- A**
- レトルトカレー.....400g
 - 豚ひき肉.....100g
- パン生地
- 強力粉.....420g
 - 砂糖.....大さじ4
 - 塩.....小さじ1
 - ドライイースト.....小さじ2(6g)
 - 牛乳(室温のもの).....220mL
 - 卵.....M1個
 - バター.....80g
- 溶き卵.....M1個分
 こんがりパン粉(176ページを参照して作っておく).....120g
 ※8個(1段分)も自動でできます



1 耐熱容器に**A**を入れ、よく混ぜ合わせてフタ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11分 ▶▶ スタート

途中、残り時間が7分と3分のときに取り出して混ぜ、再び加熱する。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

2 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

3 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

4 ロールパン(140ページ)の**2**~**7**と同じようにして、生地づくり、1次発酵、ガス抜きをする。

5 生地をスケッパーか包丁で16等分にして小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる(ベンチタイム)

6 生地を円形にのばして**2**のカレーを16等分して包み、カレーがはみ出さないように包み目をしっかりとめる。

7 溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

8 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、**7**を間隔をあけてとじ目を下にして並べる。

9 **8**を上段と下段に入れる。(1段の時は上段に入れる。)

手動加熱 キー → 発酵 ▶▶ 40℃ ▶▶ 35~40分 ▶▶ スタート

10 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.176 ▶▶ 分量選択 ▶▶ スタート

11 予熱が完了すれば、上段と下段に入れ、**スタート**を押す。

目安時間 約30分

手動ですときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり2段の200℃で約30分(1段の場合は、予熱あり1段の200℃で約25分)

パン作りのコツとポイント

●材料

- 材料はきちんと量りましょう。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- イーストは予備発酵のいらぬドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



「30℃発酵」を1時間以上する場合
天然酵母など、30℃で1次発酵を1時間以上するときは、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



●発酵は様子を見て加減を

- 室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●間隔をあけて並べて

- 2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくらめます。



●生地が乾燥しないように気をつけて

- ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中で、何度か霧を吹いてください。



●おいしく食べるために

- 焼き上がったら粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



No. 177 食パン

材料((底) 20×8×(高さ) 8.5cmの1斤用パン型1本分)約126kcal (1/12切れ)
塩分0.6g mL=cc

パン生地

強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
牛乳(室温のもの)	210mL
バター	20g

ドリュール

溶き卵	M1/2個分
塩	少々

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン(140ページ)の2～5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。
- 4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

- 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 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.177

≫ スタート

- 7 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿の中央に横方向になるようにのせて下段に入れる。**スタート**を押す。

目安時間 約35分



手動するときには：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり1段の180℃で約35分

- 8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



動物パン

材料(8個・2段分) 約328kcal (1個)
塩分0.9g mL=cc

パン生地	
強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	70g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2 (6g)
牛乳	200mL
卵	M 1個
バター	70g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M ¹ /2個分
塩	少々

1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 材料表の材料でロールパン(140ページ)の2~5と同じようにする。

3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて生地をのせる。

4 ロールパン(140ページ)の10と同じようにして2次発酵する。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 キー → **ウォーターオープン** » **ウォーターオープン(パン・シュー)**
» **予熱あり2段** » **170°C** » **スタート**

6 予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、上段と下段に入れる。

26~28分 » **スタート**

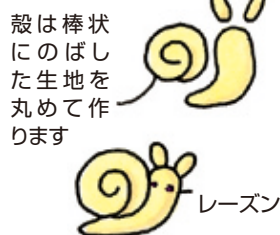
※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を22~23分にする。

動物パンの成形の仕方

■かに



■かたつむり



■かめ



■くま





ブール

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ(クーブ)は#の字にして、No.178 フランスパンと同じ要領で焼く。

クッペ

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側 $1/3$ を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切りこみ(クーブ)は一文字にして、No.178 フランスパンと同じ要領で焼く。



フランスパン

(バゲット)

※バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

材料(2本分) 約93kcal (1/6本) 塩分0.3g mL=cc

パン生地

- フランスパン専用粉.....300g
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩.....小さじ2/3
- ドライイースト.....小さじ1 (3g)
- レモン汁.....小さじ1
- 水(冷蔵).....185mL

キャンバス地

(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。)

カミソリ

生地を移動させる板

(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。)



1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)

2 材料表の材料でロールパン(140ページ)の2~5と同じようにする。

3 2を下段に入れる。

手動加熱 キー → **発酵**

≫ 30℃ ≫ 約2時間30分 ≫ **スタート**

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、優しくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりとつまんでひっつけ、両手で転がして約28cm長さにする。



向こう側1/3を折る



手の腹で閉じる



生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を2本並べる。キャンバス地をたるませて溝状にする。



7 6を上段に入れる。

手動加熱 キー → **発酵**

≫ 30℃ ≫ 約40分 ≫ **スタート**

8 予熱する。もう1枚の角皿を上段に入れる。(食品をのせた角皿は入れません)

お料理集 ≫ **メニュー番号** ≫ No.178

≫ **スタート**

予熱をしている間、生地にキャンバス地をかけておく。生地が乾燥しそうなときは霧を吹く。生地を移動させる板、カミソリを準備しておく。

9 予熱が完了すれば、庫内上段に入れていた角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のカンバス地を少し持ち上げて板にコロんと移し、予熱した角皿に、間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

ご注意

予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、上段に入れる。

スタートを押す。 **目安時間 約30分**

手動ですときは: ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり1段の230℃で約30分

フランスパンのポイント

●材料

- ・フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- ・こね上がりの生地の温度が高ならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたものを使います。

●発酵と、発酵の目安

- ・やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20~30℃が理想的です。
- ・1次発酵の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

●生地の扱い

- ・フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- ・1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。

●焼き上げ

- ・フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープンの中に立てることがポイントです。

ひとくち memo

★フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼ばれます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

予熱 1 段 角皿 (予熱目安時間 約14分) 上段

2 段 角皿上段 (予熱目安時間 約16分) 角皿下段

焼き上げ 1 段 角皿 上段

2 段 角皿上段 角皿下段



ピザのご注意 ・クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。 ・予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

No. 180 レギュラーピザ (サラミ)

材料(直径28cmのピザ2枚・2段分) 約163kcal (1/8切れ) 塩分0.8g mL=cc

ピザ生地	トッピング
強力粉 200g	ピザソース(市販のもの) 適量
薄力粉 100g	サラミソーセージ(薄切り) 40枚
砂糖 小さじ2	玉ねぎ(薄切り) 140g
塩 小さじ1	ピーマン(薄切り) 4個
ドライイースト 小さじ1 1/3 (4g)	マッシュルーム(スライス・缶詰) 100g
水 180mL	ピザ用チーズ 240g
サラダ油 小さじ4	クッキングシート
	*1枚(1段分)も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上** (発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン (140 ページ) の2～5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径28cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません) **お料理集** >> **メニュー番号** >> No.180 **分量選択** >> **スタート**
- 6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約20分**

手動ですときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり2段の250℃で20～25分(1段の場合は、予熱あり1段の250℃で13～15分)

No. 179 クリスピーなピザ (マルゲリータ)

材料(直径28cmのピザ2枚・2段分) 約75kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

ピザ生地	トッピング
強力粉、薄力粉 各90g	トマトソースまたはピザソース(市販のもの) 適量
塩 少々	モッツアレラチーズ(2cm角に切る) 240g
ドライイースト 小さじ2 (6g)	バジルの葉(なければドライバジルを適量) 16枚
水 大さじ3 1/3	クッキングシート
牛乳 大さじ2 2/3	*1枚(1段分)も自動でできます。
オリーブオイル 大さじ2	*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上** (発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 材料表の材料でロールパン (140 ページ) の2～5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径28cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません) **お料理集** >> **メニュー番号** >> No.179 **分量選択** >> **スタート**
- 6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約14分**

手動ですときは：ウォーターオープン(パン・シュー)・予熱あり2段の250℃で14～17分(1段の場合は、予熱あり1段の250℃で10～12分)

- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



No. 182 ピザ (冷蔵・冷凍)

材料(1枚)

市販の冷蔵(直径約22cm)
または冷凍ピザ(直径約15cm)

..... 1枚

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせてピザをのせ、**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.182

>> **保存状態**
選択 >> **スタート** 目安時間 冷蔵 約13分
冷凍 約14分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで冷蔵は約13分、
冷凍は約14分

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がり異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

※このメニューは、 から選べます。

焼き上げ
中段
角皿・アミ



No. 181 食パンピザ

材料(食パン6枚分)

約291kcal(1枚) 塩分1.6g

食パン(6枚切り)..... 6枚

A { 玉ねぎ(薄切り)..... 50g
ピーマン(輪切り)..... 2個
粗びきウインナー(5mm厚さの輪切り)
..... 6本
ピザソース(市販のもの)..... 適量
ピザ用チーズ..... 100g

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 食パンのミミを切る。
- 3 ラップとラップの間にミミを切った食パンをはさみ、めん棒で5mm厚さくらいにのばす。

4 角皿に調理網をのせ、**3**を並べる。ピザソースをぬり、**A**を均等にのせてピザ用チーズを散らす。

5 4を**中段**に入れる。

お料理集 >> メニュー番号 >> No.181

>> **スタート** 目安時間 約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

6加熱後、好みの大きさに切る。
※パセリのみじん切りを散らしてもよいでしょう。

アレンジメニュー

焼き上げはNo.179 クリスピーなピザと同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング { トマトソースまたはピザソース(市販のもの)..... 適量
ピザ用チーズ..... 90g
生ハム..... 5~6枚
ルッコラ(なければドライパセリを適量)..... 5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング { トマトソースまたはピザソース(市販のもの)..... 適量
アンチョビ(缶詰)..... 5切れ
パプリカ(赤、黄)..... 適量
アスパラガス..... 1 1/2本
オリーブ..... 適量
ピザ用チーズ..... 90g
刻みパセリ..... 少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。

焼き上げはNo.180 レギュラーピザと同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング { ピザソース(市販のもの)..... 適量
ツナ(缶詰)..... 80g
トマト..... 小1個(100g)
玉ねぎ..... 1/4個(50g)
ピザ用チーズ..... 100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング { ピザソース(市販のもの)..... 適量
たらこ..... 50g
ピザ用チーズ..... 100g
刻みのり..... 適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング { キムチ..... 80g
ゆで卵..... 1個
マヨネーズ..... 適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。
キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

あ	ページ	メニュー 番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
アイスボックスクッキー	129	(162)							
揚げシューマイ	44	055	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
揚げパン	136	172		○					カロリーダウン
あさりの酒蒸し	62	074	魚介						
あじの開き	33	034	魚介		○				減 塩
アスパラの肉巻きフライ	47	(058)							
アップルパイ	137								
あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物	112	139	野菜			○		○	
あんパン	140	(175)							
いかのカレー蒸し&ツナじゃが	106	(131)							
いちごジャム	139								
いわしの香味蒸し&里もサラダ	106	(131)							
いわしのフライ	48	(060)							
いわしの骨まで柔らか煮	70	(089)							
ウインナーロール	140	(175)							
うなぎの大皿蒸し	69	088	魚介					○	
海の幸のせいり蒸し	56	(070)							
海の幸の豆乳グラタン	25	(022)							
海の幸のホイル焼き	36								
エクレア	131	(163)							
えびのサラダ	69	087	魚介						
えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし	105	129	魚介/野菜	○		○			低カロリー
えびフライ	48	060	魚介	○					カロリーダウン
おかゆ	77								
おからクッキー	129	(162)							
おつまみ春巻き	49	(061)							
おはぎ	138	174							
お弁当 (21品組み合わせ自在)	86	112							
油揚げのチーズ巻き	86								
いり卵	87								
ウインナーのマヨネーズ焼き	88								
エリンギのベーコン巻き	87								
かぼちゃサラダ	88								
カンタンチンジャオ	87								
ささ身ロール	86								
セサミチキン	87								
タラモサラダ	87								
チンゲン菜のじゃこあえ	88								
鶏そぼろ	87								
鶏マヨグラタン	88								
肉巻きブロッコリー&トマト	86								
にんじんのきんぴら	87								
ハムエッグ	87								
豚肉と高菜の混ぜごはん (具)	88								
豚肉の甘辛炒め	88								
まいたけのきんぴら	87								
焼き魚 3 種	86								
冷凍春巻き	88								
冷凍ハンバーグ	88								
オムレット	133								
おもてなしセット (洋風)	99	153							
おもてなしセット (和風)	98	152							
温泉卵	65	080	卵・豆腐・乾物・豆						

か	ページ	メニュー 番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
海鮮塩焼きそば	41	(049)							
カスタードクリーム	139								
カップリン	133	166							
かにシューマイ	58	(072)							
かぼちゃの煮物	72	(091)							
から揚げ&焼き野菜&トマトソース	79	097	鶏肉 / 野菜	○					カロリーダウン
から揚げ (手羽元)	43	052	鶏肉	○					カロリーダウン
から揚げ (鶏もも肉)	11	051	鶏肉	○					カロリーダウン
から揚げ (豚肉)	42	(051)							
かれいのあんかけ	46	057	魚介	○					カロリーダウン

【メニュー番号】の（ ）内の数字は、その番号でできる応用メニューです。

【材料別での検索】は、「主に使用する材料」です。 **お料理集** → **材料別・カロリー別** → **材料で探す** を押すと表示します。

か	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
かれの煮つけ	71	(090)							
カレーうどん&ブロッコリーサラダ	117	147	米・パン・パスタ・麺					○	
カレーパン	141	176		○					カロリーダウン
カレーライス	93	117	米・パン・パスタ・麺					○	
カンタン中華まん	135	169							
きな粉米粉ロール	125	(160)							
きな粉トースト&焼きバナナ	85	111	米・パン・パスタ・麺						
きのこのブルコギ風&ナムル	109	136	豚肉・牛肉/野菜		○	○			減 塩
キムチ豆腐	55	(069)							
キャベツと豚の蒸し物&ひじきのサラダ	97	125	豚肉・牛肉/野菜			○		○	
キャベツと蒸し鶏の中華風	67	(082)							
キャベツの半熟卵サラダ	52	066	野菜						ビタミン等保存
キャベツのミートソース焼き&ピクルス	95	121	野菜			○			
キャベツのみそ蒸し	55	069	野菜			○		○	
牛肉と野菜のシャキしゃぶ	68	085	豚肉・牛肉						
牛ロースの塩釜焼き	30								
魚介のワイン蒸し&ポテトサラダ	111	(138)							
切り干し大根の煮物	74	(092)							
クッキー									
アイスボックスクッキー	129	(162)							
おからクッキー	129	(162)							
クッキー(型抜きクッキー)	128	162							
クッペ	144	(178)							
グラタン									
海の幸の豆乳グラタン	25	(022)							
グラタン(マカロニグラタン)	24	022	米・パン・パスタ・麺					○	
ドリア	25	(022)							
ポテトグラタン&きのこのマリネ	95	122	野菜						
ポテトとコーンのグラタン	40	(048)							
クリスピーなピザ(マルゲリータ)	146	179							
アンチョビと野菜/生ハムとルッコラ	147	(179)							
栗のケーキ	123	(158)							
黒ごま米粉ロール	125	(160)							
黒豆	76	095	卵・豆腐・乾物・豆					○	
紅茶シフォン	126	(161)							
ゴーヤと豚の炒め物&パプリカのあえ物	119	150	豚肉・牛肉/野菜			○		○	
ココアシフォン	126	(161)							
ココアチーズケーキ	127								
ココアロール	124	(159)							
ごはん									
おかゆ	77								
カレーライス	93	117	米・パン・パスタ・麺					○	
ごはん	77	91							
ごはん&肉じゃが	90	114	豚肉・牛肉/米・パン・パスタ・麺						
ごはん&肉豆腐	91	115	豚肉・牛肉/米・パン・パスタ・麺					○	
ごはん&焼きなす&さばのみそ煮	92	116	魚介/野菜/米・パン・パスタ・麺					○	
里いもおこわ	57	(071)							
山菜おこわ	57	(071)							
赤飯	57	071	米・パン・パスタ・麺						
ドライカレー&カレーピラフ	93	(117)							
どんぶりごはん	91								
麦ごはん&トマトカレー	92	118	野菜/米・パン・パスタ・麺			○		○	
米粉蒸しパン	135	168							
米粉ロールケーキ	125	160							
こんがりパン粉	17								
昆布豆	76	(095)							

さ	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
魚のかぶら蒸し&青菜のごまあえ	111	138	魚介/野菜			○	○	○	
魚の照り焼き									
さばの黒酢照り焼き	35	(037)							
さわらのみそ漬	35	038	魚介						
たいのみそ漬	35	(038)							
ぶりの照り焼き	35	037	魚介						
魚のねぎ蒸し&鶏肉のポン酢漬	97	126	魚介						

さ	ページ	メニュー 番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示	
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ		
魚の 開き	あじの開き	33	034	魚介		○				減 塩
	さんまの開き	33	(034)							
	魚の野菜蒸し&なすの梅あえ	106	131	魚介/野菜	○		○			低カロリー
	桜もち	138	(174)							
	さけのオイスター蒸し&パプリカのあえ物	105	(129)							
	さけのトマト焼き&サツマイモのチーズ焼き	112	140	魚介/野菜			○			
	さけのマリネ&なすのチーズ焼き	107	132	魚介/野菜		○	○			減 塩
	ささ身の梅焼き&なすのあえ物	104	128	鶏肉/野菜	○					カロリーダウン
	さつまいもサラダ	54	(068)							
	さつまいもの蒸しパン	134	(167)							
	里いもおこわ	57	(071)							
	里いもの煮物	72	(091)							
	さばのおろし煮風	45	(056)							
	さばの黒酢照り焼き	35	(037)							
	さばの塩焼き	34	035	魚介						
	さばの塩焼き&もやしのあえ物	81	101	魚介/野菜						
	さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ	108	133	魚介/野菜		○				減 塩
	さばのみそ煮	71	090	魚介						
サ ラ ダ	えびのサラダ	69	087	魚介						
	キャベツの半熟卵サラダ	52	066	野菜						ビタミン等保存
	さつまいもサラダ	54	(068)							
	シーザーサラダ	38	043	鶏肉	○			○		カロリーダウン
	シーフードサラダ	68	086	魚介						
	ツナスパゲティサラダ	53	(067)							
	にんじん&ウインナーのサラダ	51	(063)							
	ピンチョス	37	(041)							
	ブロッコリー&アスパラのサラダ	13	065	野菜			○		○	ビタミン等保存
	ポテトサラダ	54	068	野菜						ビタミン等保存
	マカロニサラダ	53	067	米・パン・パスタ・麺						
	ミモザサラダ	13	(065)							
	蒸し鶏のサラダ仕立て	66	(083)							
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	38	042	野菜						ビタミン等保存	
焼き野菜	37	041	野菜			○			ビタミン等保存	
焼き野菜サラダ	37	(041)								
さわらの照り焼き&さつまいものあえ物	108	134	魚介/野菜		○					減 塩
さわらのみそ漬	35	038	魚介							
山菜おこわ	57	(071)								
さんまの塩焼き	34	036	魚介							
さんまの塩焼き&さんぴら	82	102	魚介/野菜							
さんまの開き	33	(034)								
さんまの開き&焼き里いも	82	103	魚介/野菜		○					減 塩
さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ	116	146	魚介/野菜				○	○		
さんまの骨まで柔らか煮	70	089	魚介				○			
シーザーサラダ	38	043	鶏肉	○			○			カロリーダウン
しいたけシュウマイ	59	(072)								
シーフードサラダ	68	086	魚介							
塩ざけ・塩さば	33	033	魚介		○					減 塩
塩ざけ&焼きなす	83	104	魚介/野菜		○					減 塩
塩さば&粉ふきいも	83	105	魚介/野菜		○					減 塩
ししゃも	36	040	魚介		○					減 塩
シフォンケーキ	126	161								
じゃがいもの重ね焼き	40	048	野菜							
じゃがいもの薬味あえ	52	(064)								
じゃこトースト&ほうれん草コロッツ	85	109	米・パン・パスタ・麺				○			
ク リ ー ム	エクレア	131	(163)							
	シュークリーム	130	163							
	パイシュー	131	(163)							
シ ュ ウ マ イ	揚げシュウマイ	44	055	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
	かにシュウマイ	58	(072)							
	しいたけシュウマイ	59	(072)							
	シュウマイ&ポテトツナサラダ	96	124	豚肉・牛肉/野菜					○	
	手作りシュウマイ	58	072	豚肉・牛肉					○	
肉団子のもち米蒸し	59	(072)								
しょうろんぼう 小籠包	59	(072)								
食パン	142	177								

【メニュー番号】の（ ）内の数字は、その番号でできる応用メニューです。

【材料別での検索】は、「主に使用する材料」です。 **お料理集** → **材料別・カロリー別** → **材料で探す** を押すと表示します。

さ	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
食パンピザ	147	181							
白煮	73	(091)							
白ねぎの和風ロール	27	(025)							
白身魚と野菜のバター蒸し	62	075	魚介/野菜			○		○	
スイートポテト	137								
すき焼き風煮物&酢れんこん	115	143	豚肉・牛肉/野菜			○	○	○	
スパゲティ&ソース	89	113	米・パン・パスタ・麺						
酢豚	45	056	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
スペアリブ	26	023	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
スペアリブの黒酢風味	26	(023)							
スポンジケーキ	120	154							
蒸せし海	56	(070)							
しるのせい	56	070	野菜			○		○	
赤飯	57	071	米・パン・パスタ・麺						

た	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
大学いも	135	170		○					カロリーダウン
大根とベーコンのチーズ焼き	40	(048)							
たいの姿蒸し	63	076	魚介						
たいの姿焼き	36	039	魚介						
たいのみそ漬	35	(038)							
卵とウインナーのロールサンド	85	110	米・パン・パスタ・麺						
たらのちり蒸し	63	077	魚介						
タンドリーチキン	21	018	鶏肉	○					カロリーダウン
チキンステーキ	19	016	鶏肉	○					カロリーダウン
茶わん蒸し	64	079	卵・豆腐・乾物・豆						
チャンチャン焼き&きのこの白あえ	116	145	魚介/野菜			○	○	○	
チョコバナナケーキ	136	173							
チョコレートケーキ	121	155							
ツナスパゲティサラダ	53	(067)							
手作りシューマイ	58	072	豚肉・牛肉					○	
手作り中華まん	60	073	豚肉・牛肉						
手作り豆腐	61								
ごま風味/梅風味/そのまま温奴/豆花	61								
手羽元の香り焼き	21	(018)							
手羽先の黒酢焼き	22	019	鶏肉	○					カロリーダウン
豆乳プリン(なめらかタイプ)	132	(165)							
豆腐ハンバーグ	23	(021)							
動物パン	143								
トースト	15	050	米・パン・パスタ・麺						
トースト&巣ごもり卵	84	108	米・パン・パスタ・麺						
トースト&目玉焼き&ベーコン巻き	15	106	米・パン・パスタ・麺						
ドライカレー&カレーピラフ	93	(117)							
ドリア	25	(022)							
鶏と野菜の南蛮漬	103	(127)							
鶏と野菜の蒸し物	67	082	鶏肉					○	
鶏と野菜の焼きびたし	103	(127)							
鶏の赤ワイン煮	74	093	鶏肉						
鶏のきのこの焼き&根菜の和風マリネ	113	141	鶏肉/野菜			○			
鶏のキムチ添え	19	(016)							
鶏の香味しょうゆ蒸し	67	084	鶏肉						
鶏のごまだれ焼き&焼き野菜	102	127	鶏肉/野菜	○					カロリーダウン
鶏の照り焼き	18	015	鶏肉	○					カロリーダウン
鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ	78	096	鶏肉/野菜	○					カロリーダウン
鶏のトマトソースがけ	19	(016)							
鶏のねぎみそ焼き	18	(015)							
鶏のもも焼き(オレンジソース)	20	017	鶏肉	○					カロリーダウン
鶏のもも焼き(レモンガーリック)	20	(017)							
鶏の柔らか梅酒煮	75	(093)							
鶏の柔らかハム	65	081	鶏肉					○	
鶏のゆかり衣揚げ	42	(051)							
鶏のゆず風味焼き	19	(016)							
鶏ゆずしょう焼き&大根のごまびたし	94	120	鶏肉/野菜						
とんかつ	47	058	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
どんぶりごはん	91								

な	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
ナポリタン	89	(113)							
肉じゃが	72	091	豚肉・牛肉						
肉団子のもち米蒸し	59	(072)							
肉の油抜き(鶏もも肉)	28	027	鶏肉	○					カロリーダウン
肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)	28	026	豚肉・牛肉	○					カロリーダウン
煮魚	いわしの骨まで柔らか煮	70	(089)						
	かれいの煮つけ	71	(090)						
	さばのみそ煮	71	090	魚介					
	さんまの骨まで柔らか煮	70	089	魚介			○		
2段ケーキ	122	156							
煮物 肉・野菜	かぼちゃの煮物	72	(091)						
	切り干し大根の煮物	74	(092)						
	里いもの煮物	72	(091)						
	白煮	73	(091)						
	鶏の赤ワイン煮	74	093	鶏肉					
	鶏の柔らか梅酒煮	75	(093)						
	肉じゃが	72	091	豚肉・牛肉					
	ひじきの煮物	74	092	卵・豆腐・乾物・豆				○	
含め煮	73	(091)							
ニラレバ炒め&卵スープ	118	148	鶏肉					○	
にんじん&ウインナーのサラダ	51	(063)							
にんじんのケーキ	123	(158)							

は	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
パイシュー	131	(163)							
パウンドケーキ	123	158							
バエリア	77								
ハム	28	(029)							
はもの土びん蒸し	61								
春巻き	49	061	豚肉・牛肉	○					カロリーダウン
春巻き&チンジャオロースー	79	098	鶏肉/野菜	○					カロリーダウン
ハンバーガー	豆腐ハンバーグ	23	(021)						
	ハンバーグ	23	021	豚肉・牛肉				○	
	ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵	80	100	豚肉・牛肉/野菜				○	
ビーフシチュー	75								
ひき肉豆腐&とろろ昆布煮	104	130	卵・豆腐・乾物・豆	○					低カロリー
ピザ	クリスピーなピザ(マルゲリータ)	146	179						
	食パンピザ	147	181						
	ピザ(冷蔵・冷凍)	147	182						
	レギュラーピザ(サラミ)	146	180						
ひじきの煮物	74	092	卵・豆腐・乾物・豆					○	
ピリ辛チキン	18	(015)							
ヒレかつ&大根サラダ	80	099	豚肉・牛肉/野菜	○				○	カロリーダウン
ピンチョス	37	(041)							
プール	144	(178)							
含め煮	73	(091)							
豚肉のしょうが焼き	26	024	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
豚肉の竜田揚げ風	44	054	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
豚の角煮	75	094	豚肉・牛肉					○	
豚のごまだれ焼き&野菜のおかず2品	119	151	豚肉・牛肉/野菜	○		○		○	カロリーダウン
豚バラ肉のおろしがけ	28	028	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
ふかしいも	52	(064)							
フライドスイートポテト	43	(053)							
フライドポテト	43	053	野菜	○					カロリーダウン
フライドポテト(カレー味)	43	(053)							
フランスパン(バゲット)	145	178							
ぶりの照り焼き	35	037	魚介						
プリン	カップリン	133	166						
	豆乳プリン(なめらかタイプ)	132	(165)						
	プリン	132	164						
	プリン(なめらかタイプ)	132	165						
ブロッコリー&アスパラのサラダ	13	065	野菜			○		○	ビタミン等保存
ベイクドオニオン	39	047	野菜						
ベイクドポテト	39	046	野菜						

【メニュー番号】の（ ）内の数字は、その番号でできる応用メニューです。

【材料別での検索】は、「主に使用する材料」です。[お料理集]→[材料別・カロリー別]→[材料で探す]を押すと表示します。

は	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
ベーコン	28	029	豚肉・牛肉		○				減 塩
ベジバーグ&野菜のチーズ風味	110	137	豚肉・牛肉/野菜			○		○	
ヘルシーかに玉&チンゲン菜ナムル	114	142	野菜/卵・豆腐・乾物・豆			○	○	○	
ほうれん草のベーコンあえ	51	(062)							
ボール DE ケーキ	122	157							
ほたてのサッと煮&パプリカの昆布あえ	118	149	魚介/野菜			○		○	
ポテトグラタン&きのこのマリネ	95	122	野菜						
ポテトコロッケ	46	059	野菜	○					カロリーダウン
ポテトサラダ	54	068	野菜						ビタミン等保存
ポテトとコーンのグラタン	40	(048)							
ホワイトソース	139								

ま	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
マーブルシフォン	126	(161)							
麻婆豆腐&なすの揚げびたし	94	119	卵・豆腐・乾物・豆						
マカロニサラダ	53	067	米・パン・パスタ・麺						
抹茶&黒糖の蒸しパン	134	(167)							
抹茶シフォン	126	(161)							
抹茶ロール	124	(159)							
マドレーヌ	127								
ミモザサラダ	13	(065)							
麦ごはんとトマトカレー	92	118	野菜/米・パン・パスタ・麺			○		○	
蒸し鶏のあんかけ	66	083	鶏肉					○	
蒸し鶏のサラダ仕立て	66	(083)							
蒸し鶏ののりソースがけ	66	(083)							
蒸しパン	134	167							
蒸しベーコン巻き	55	(069)							
蒸し野菜(青野菜)	51	062							ビタミン等保存
蒸し野菜(いも・かぼちゃ)	52	064							ビタミン等保存
蒸し野菜(根菜)	51	063							ビタミン等保存
目玉焼きトースト&バーニャカウダ風	84	107	米・パン・パスタ・麺						
明太子フライ	47	(058)							

や・ら・わ	ページ	メニュー番号	材料別での検索	健康メニューでの検索					健康表示
				カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ	
焼きいも	12	045	野菜						
焼きかぼちゃのココロサラダ	38	042	野菜						ビタミン等保存
焼きそば	41	049	米・パン・パスタ・麺						
焼きとり	22	020	鶏肉	○					カロリーダウン
焼きなす	39	044	野菜						
焼き肉	30	032	豚肉・牛肉	○					カロリーダウン
焼き豚	29	031	豚肉・牛肉					○	
焼き野菜	37	(041)							
焼き野菜	38	042	野菜						ビタミン等保存
焼き野菜	37	041	野菜			○			ビタミン等保存
焼き野菜サラダ	37	(041)							
焼きりんご	136	171							ビタミン等保存
野菜ジュースの蒸しパン	134	(167)							
野菜と鶏の串蒸し&パプリカのマリネ	96	123	鶏肉/野菜			○			
野菜の豆乳グラタン&なすのマリネ	109	135	野菜		○	○			減 塩
野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)	27	025	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
野菜の肉巻き(大根とにんじん)	27	(025)							
ゆで卵	14	078	卵・豆腐・乾物・豆						
洋風茶わん蒸し	64	(079)							
レギュラーピザ(サラミ)	146	180							
ツナトマト/たらこ/キムチ	147	(180)							
レトルト食品あたため	14	009							
ローストチキン	31								
ローストビーフ	31								
ローストポークのハーブマリネ焼き	29	030	豚肉・牛肉	○				○	カロリーダウン
ロールケーキ	124	159							
ロールパン	140	175							
和風酢鶏&ニラのごまあえ	115	144	鶏肉/野菜	○		○	○		カロリーダウン

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、**取扱説明編 2ページ**にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間			
レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
レンジ→600W	1本(180mL)	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	●1人分ずつ茶わんに入れる。 ●1杯は、角皿の右端に置く。 ※「001スポットスチーム」では調理網が表示 されますが、このメニューでは使いません。
蒸し物	1杯(150g)	約10分			
レンジ→600W	150g	約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。
蒸し物		約18分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●包んでいたラップをはずし、 (容器に入っている場合は取り出して) ゼラルに入れる。
レンジ→600W	150g	約2分30秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。 ※冷凍からあたためまでできるポリ プロピレン容器の場合は、フタを いったんはずして容器の上ののせ ます。
蒸し物		約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●パッケージのフタをはがす。
レンジ→600W	1個(200g)	約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、 庫内の中央に置く。
レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒 4~5分	—	— ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。 ●あらかじめ、よくほぐしておく。
レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、 ゆで卵、アルミケースは取りはずす。
ウォーターグリル→予熱なし	2切れ (80g)	約6分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして 置く。
レンジ→600W		10~20秒	—	—	●特にレンジ加熱の場合は、時間がた つと固くなるので、食べる直前に 様子を見ながら加熱する。
ウォーターグリル→予熱なし		約8分	角皿+調理網を中段	水位1以上	
レンジ→600W		20~30秒	—	—	
ウォーターグリル→予熱なし	1個(100g)	約9分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なる ので、様子を見ながら加熱する。
レンジ→600W		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる 直前に様子を見ながら加熱する。
レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
		約5分	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れ、加熱 途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物	1袋(200g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、 絶対にしない。
レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物	1個(70~80g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●スポットスチームで加熱すると きは、調理網の右端に置く。
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段		
レンジ→600W	1個(70~80g)	50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサツと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分 以上加熱すると発煙・発火のおそれあ るので、加熱時間はひかえめに。
蒸し物		約20分	角皿+調理網を中段	水位2まで	—
レンジ→600W		1分20秒~ 1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポ イントアドバイス等」を参照ください。
蒸し物	12個(160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱すると きは、調理網の右端ののせる。
自動で加熱します。					
レンジ→600W	12個(160g)	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
蒸し物		約11分	角皿+調理網を上段	水位2まで	—
レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

加熱早見表

あたためる

「あたため・スタート」以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等			
			自動加熱	手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)	加熱方法				分量	目安時間	
飲み物	牛乳	冷蔵	—	牛乳・酒→牛乳	1~4杯 (牛乳 1杯200mL)	レンジ→600W	牛乳 1杯200mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	コーヒー	常温	—	牛乳・酒→酒	1~4杯 (1杯150mL)	レンジ→600W	1本(180mL)	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
	酒	常温	—	あたためる→001 スポットスチーム→あつめ	1杯(150g)	自動で加熱します。			—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
ごはん・おこわ	常温	しっとりさせたいとき	あたためる→007 ごはん(常温)あたため	1~4杯(1杯150g)	蒸し物	1杯(150g)	約10分	角皿を上段	水位2まで	—	●1人分ずつ茶わんに入れる。 ●1杯は、角皿の右端に置く。 ※「001 スポットスチーム」では調理網が表示されますが、このメニューでは使いません。 ●固めのときは、水を振りかける。
			「あたため・スタート」	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときはあつめ	レンジ→600W			約1分20秒			
	常温・冷蔵	急ぐとき	「あたため・スタート」	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときはあつめ	レンジ→600W	約1分20秒	—	—	—	●包んでいたラップをはずし、(容器に入っている場合は取り出して)金ザルに入れる。	
			しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	蒸し物	約18分	角皿+調理網を中段	水位2まで	—	●皿にのせるか、容器に入れる。 ※冷凍からあたためまでできるポリプロピレン容器の場合は、フタをいったんはずして容器の上ののせます。	
冷凍	急ぐとき	「あたため・スタート」	100~300g	レンジ→600W	150g	約2分30秒	—	ラップ有	—	●皿にのせるか、容器に入れる。 ※冷凍からあたためまでできるポリプロピレン容器の場合は、フタをいったんはずして容器の上ののせます。	
市販のパックごはん	常温	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	蒸し物	約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	—	●パッケージのフタをはがす。		
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	1個(200g)	約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。		
ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	「あたため・スタート」	100~400g	レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。	
	冷凍	—		250~400g							4~5分
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたためる→「レンジ」コンビニ弁当あたため	1個(300~500g)	レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵、アルミケースは取りはずす。	
フランスパン ロールパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→014 フランスパンあたため→常温・冷蔵	フランスパン2~8切れ(1切れ40g) ロールパン2~8個(1個30g) ※フランスパン8切れのときはしっかり	ウォーターグリル→予熱なし	2切れ(80g)	約6分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	10~20秒						—
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→014 フランスパンあたため→冷凍	フランスパン2~8切れ(1切れ40g) ロールパン2~8個(1個30g) ※フランスパン8切れのときはしっかり	ウォーターグリル→予熱なし	約8分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	—	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	20~30秒	—	—	—	—		
ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→013 おかずパンあたため	1~4個(1個100~120g)	ウォーターグリル→予熱なし	1個(100g)	約9分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。 ●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	20~30秒						—
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	「あたため・スタート」→あつめ	1~2杯(1杯150mL)	レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。	
カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	「あたため・スタート」→ぬるめ	200~400g	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。	
	冷凍	—	「あたため・スタート」→あつめ								約5分
レトルトカレー	常温	パックのまま	あたためる→009 レトルト食品あたため	1~2袋(1袋200g)	蒸し物	1袋(200g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。	
		容器に移しかえて	「あたため・スタート」→ぬるめ	200~400g	レンジ→600W						約1分50秒
中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→005 中華まんあたため→常温・冷蔵	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときはあつめ	蒸し物	1個(70~80g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。	
		少量のとき	あたためる→001 スポットスチーム→あつめ	1個(70~80g)	自動で加熱します。						角皿+調理網を上段
	急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。				
		しっとりさせたいとき	あたためる→005 中華まんあたため→冷凍	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときはあつめ	蒸し物	約20分	角皿+調理網を中段	水位2まで	—	—	
急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	1分20秒~1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。					
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→006 シュウマイあたため→常温・冷蔵	5~12個(160g)	蒸し物	12個(160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。	
		少量のとき	あたためる→001 スポットスチーム	6個(80g)	自動で加熱します。						
	急ぐとき	「あたため・スタート」	レンジ→600W	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。				
冷凍	しっとりさせたいとき	あたためる→006 シュウマイあたため→冷凍	5~12個(160g)	蒸し物	12個(160g)	約11分	角皿+調理網を上段	水位2まで	—	●両面に水を振りかける。	
	急ぐとき	「あたため・スタート」	レンジ→600W	約3分							—

加熱早見表

加熱早見表

あたためる

[あたため・スタート] 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等			
			自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)						
			加熱方法	分量	加熱方法	分量	目安時間				
蒸し物・煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたためる→001 スポットスチーム→ぬるめ	1個(50~100g)	自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	●調理網の右端にのせる。 ※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。	
		急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→600W	1個(50~100g)	10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	あたためる→008 茶わん蒸しあたため→常温	1~4個(1個150g)	蒸し物			角皿を上段	水位2まで	●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをして加熱する。 ●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。	
	冷蔵		あたためる→008 茶わん蒸しあたため→冷蔵								
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→200W	3~4分		—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。	
煮物	常温・冷蔵	—	[あたため・スタート]→ぬるめ	100~400g	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	ラップ有	—	
市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→常温・冷蔵→濃いめ	100~400g	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	2個(200g)	約13分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	
		急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→600W	約1分40秒		—	—	—	
市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サクサクさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→冷凍	80~300g(1個20~35g) ※300gは濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃	120g (1個20~35g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。	
		急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→600W	約1分40秒		—	—	—	
市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→常温・冷蔵→薄め	100~200g	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	100g	約9分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	
		急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→600W	約50秒		—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。	
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→常温・冷蔵	100~400g ※300g以上は濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	200g	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。	
		急ぐとき	[あたため・スタート]	100~400g	レンジ→600W	約50秒		—	—	—	
天ぷら	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	あたためる→002 天ぷらあたため→常温・冷蔵	100~400g ※100gは薄め	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	200g	約13分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。	
		急ぐとき	[あたため・スタート]	100~400g	レンジ→600W		約1分20秒		—		—
	冷凍	サクサクさせたいとき	あたためる→002 天ぷらあたため→冷凍	100~400g ※100gは薄め	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	約14分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—		
急ぐとき	[あたため・スタート]→あつめ	100~200g	レンジ→600W	約1分50秒		—	—	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。			
かき揚げ	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。		ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	2個(140g)	9~10分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→004 焼き魚あたため	100~300g ※300gは濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	6本(150g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	
		急ぐとき	[あたため・スタート]	2~6本(150gまで)	レンジ→600W		約50秒		—		—
ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→常温・冷蔵	1~4個(1個90g) ※4個は濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	2個(180g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	
		急ぐとき	[あたため・スタート]→あつめ	1~4個(1個90g)	レンジ→600W		約1分20秒		—		—
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→冷凍	1~4個(1個90g) ※4個は濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃		約14分	角皿+調理網を中段	水位1以上		—
		急ぐとき	[あたため・スタート]	1~4個(1個90g)	レンジ→600W		約3分20秒		—		ラップ有
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→004 焼き魚あたため	1~3切れ(1切れ100g) ※3切れは濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	2切れ(200g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	—	
		急ぐとき	[あたため・スタート]	1~2切れ(1切れ100g)	レンジ→600W		約50秒		—		—
うなぎのかば焼き(あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→004 焼き魚あたため	1~2切れ(1切れ100g)	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	1切れ(100g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●皮を上にして調理網に並べる。	
		急ぐとき	[あたため・スタート]	レンジ→600W			約50秒		—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	[あたため・スタート]	100~200g	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●バサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。	

加熱早見表

あたためる

「あたため・スタート」以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等	
			自動加熱		手動加熱(手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)					
			加熱方法	分量	加熱方法	分量				目安時間
市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→011 たい焼き・たこ焼きあたため→常温・冷蔵	80~300g ※300gは濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	8個(160g)	角皿+調理網を中段	水位1以上	約13分	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	約1分20秒					
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→011 たい焼き・たこ焼きあたため→冷凍	80~300g ※300gは濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃		約15分	角皿+調理網を中段	水位1以上	約15分
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	約3分20秒					
市販のたい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→011 たい焼き・たこ焼きあたため→常温・冷蔵	1~4個(1個80g) ※4個は濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	2個(160g)	角皿+調理網を中段	水位1以上	約13分	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	30~40秒					
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→011 たい焼き・たこ焼きあたため→冷凍	1~4個(1個80g) ※4個は濃いめ	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃		約15分	角皿+調理網を中段	水位1以上	約15分
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	50秒~1分		●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。			
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたためる→012 お好み焼きあたため→常温・冷蔵	1枚(200g)	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	1枚(200g)	角皿+調理網を中段	水位1以上	約13分	
		急ぐとき	「あたため・スタート」→あつめ		レンジ→600W				約2分	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→012 お好み焼きあたため→冷凍		ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃		約18分	角皿+調理網を中段	水位1以上	約18分
		急ぐとき	手動で加熱します。		レンジ→600W		約5分30秒			
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたためる→003 フライあたため→冷凍	80~300g	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→220℃	2個(100g)	角皿+調理網を中段	水位1以上	約14分	
		急ぐとき	手動で加熱します。	レンジ→600W	約2分20秒				ラップ有	
総菜の缶詰 (さんまのかば焼き・焼きとりなど)	常温	—	あたためる→010 缶詰あたため	1~2缶(1缶80~100g)	蒸し物	1缶(100g)	角皿+調理網を中段	水位2まで	約10分	
		少量のとき	あたためる→001 スポットスチーム	1缶(80~100g)	自動で加熱します。				角皿+調理網を上段	●缶詰のフタを開ける。 ●スポットスチームで加熱するときは調理網の右端に置く。
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	「あたため・スタート」	250~500g	レンジ→600W	500g	—	ラップ有	約10分	
ミックスベジタブル	冷凍	—	「あたため・スタート」	100~300g	レンジ→600W	100g	—	ラップ有	約2分40秒	

焼く

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
			自動加熱		手動加熱(手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				
			加熱方法	分量	加熱方法	分量			
トースト(食パンを焼く)	常温 冷凍	—	焼く・フライ→050 トースト→分量を選択	1~4枚 (4~6枚切り)	自動で加熱します。	—	角皿+調理網を中段	水位1以上	●調理網の中央寄りに並べる。
もち	常温	—	—	—	グリル→予熱あり	4個(1個50g)	角皿+調理網を中段	—	●角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。 ※ふくれてくればでき上がりです。トースターのような焼き色はつきません。
	冷凍	—	手動で加熱します。	—	—	—			
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	—	焼く・フライ→182ピザ(冷蔵・冷凍)→冷蔵	1枚(直径約22cm)	ウォーターグリル→予熱なし	1枚(直径約22cm)	角皿+調理網を中段	水位1以上	—
	冷凍	—	焼く・フライ→182ピザ(冷蔵・冷凍)→冷凍	1枚(直径約15cm)	—	1枚(直径約15cm)			
市販のぎょうざ	冷蔵	—	—	—	ウォーターグリル→予熱なし	10個(180g)	角皿を上段	水位1以上	●角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がりやす。
	冷凍	—	手動で加熱します。	—	—	12個(250g)			
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	—	手動で加熱します。	—	グリル→予熱なし	4個(1個100g)	角皿+調理網を中段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
焼きとうもろこし	常温	—	手動で加熱します。	—	ウォーターグリル→予熱なし	2本(600g)	角皿+調理網を中段	水位1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
さざえ	—	—	※ 163 ページを参照ください。	—	—	—	—	—	—

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

生ものを解凍する

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
		自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)				
		加熱方法	分量	加熱方法	分量	目安時間		
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍する ※かたまり肉のときは強め	100~1000g	レンジ→200W	約200g	2分30秒~3分 (薄切り肉)	-	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。
解凍する→弱め		約2分 (まぐろの赤身)						

蒸す・ゆでる

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

(mL=cc)

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法					付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
		自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)					
		加熱方法	分量	加熱方法	分量	目安時間			
ほうれん草	常温	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜	100~400g	蒸し物	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●太い根には十字の切り込みを入れる。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約2分30秒	-	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
ブロッコリー	常温	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜 →柔らかめ	100~400g	蒸し物	200g	約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●小房に分ける。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約2分30秒	-	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
アスパラガス	常温	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜	100~400g	蒸し物	200g	約9分	角皿+調理網を中段	水位2まで	-
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約1分50秒	-	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
大根	常温	蒸す・煮る→063 蒸し根菜	100~400g	蒸し物	400g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●大きさをそろえて切る。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約7分30秒	-	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
かぶ	常温	蒸す・煮る→063 蒸し根菜→固め	100~400g	蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を中段	水位2まで	※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約5分	-	ラップ有	
にんじん ごぼう	常温	蒸す・煮る→063 蒸し根菜	100~400g	蒸し物	200g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●1cm厚さの輪切り、または斜め切りにする。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約5分30秒	-	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
じゃがいも	常温	蒸す・煮る→064 蒸しいも・かぼちゃ	150g~1kg	蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいので、できません)
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約4分	-	ラップ有	●皿にのせる。 ●丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
さつまいも	常温	蒸す・煮る→064 蒸しいも・かぼちゃ	150g~1kg	蒸し物	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、仕上げ調節で「柔らかめ」を選ぶ。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約5分30秒	-	ラップ有	●皿にのせる。 ●丸ごと加熱するときは、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
かぼちゃ	常温	蒸す・煮る→064 蒸しいも・かぼちゃ →固め	150g~400g	蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●3~4cm角に切る。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W		約4分30秒	-	ラップ有	●大きさをそろえて切る。
枝豆		※ 163 ページを参照ください。							
とうもろこし	常温	手動で加熱します。		蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●皮をむく。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		レンジ→600W		5分30秒~6分	-	ラップ有	●皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
卵	冷蔵	蒸す・煮る→078 ゆで卵	2~8個	蒸し物	4個	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	●冷蔵保存の卵を使う。
かに(生)		※ 163 ページを参照ください。							

加熱早見表

季節の食材アドバイス

「お料理集」を押し、メニュー番号を選び、番号を押し、決定を押すと表示します。

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 2ページにて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。
- 季節の食材アドバイスは、画面でもご覧いただけます。「お料理集」→「おすすめメニュー」→「季節の食材アドバイス」

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法等	加熱方法				付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等	
			自動加熱		手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)					
			加熱方法	分量	加熱方法	分量				目安時間
えんどう豆	常温	蒸す	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜→柔らかめ	100~400g	蒸し物	200g (正味100g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● さやから出して金ザルに入れる。 ● 塩少量をふり、少しおいてから加熱する。
			急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W					約5分
そら豆	常温	蒸す	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜	100~400g ※400gのとき柔らかめ	蒸し物	500g (正味150g)	約9分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● さやから出して金ザルに入れる。 ● おつまみの場合は塩を多めにふり、少しおいてから加熱する。
			急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W					約5分
菜の花	常温	蒸す	蒸す・煮る→062 蒸し青野菜→固め	100~400g	蒸し物	150g	約7分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● 花先と茎を交互に調理網にのせる。 ● 加熱後色止めのため、水に取って絞る。
			急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W					約1分30秒
あさり・はまぐり	常温	蒸す	● 074 あさりの酒蒸し	200~400g	蒸し物	400g	約14分	角皿を中段	水位2まで	● あさりの酒蒸し(62 ページ)を参照。
とうもろこし	常温	蒸す	手動で加熱します。		蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● 皮をむく。
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。		レンジ→600W	5分30秒~6分					—
枝豆	常温	蒸す	手動で加熱します。		ウォーターグリル→予熱なし	1袋 (200g)	22~24分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● 皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりんを各大きじを加えて約30分漬けて、調理網に並べる。
			急ぐときは、手動レンジで加熱します。		レンジ→600W					約18分
さざえ	冷蔵	焼く	手動で加熱します。		ウォーターグリル→予熱なし	4個 (350g)殻付き	15~16分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。
うなぎのかば焼き (あたたため)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたたため→004 焼き魚あたため	1~2切れ(1切れ100g)	ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→200℃	1切れ(100g)	約11分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● 皮を上にして調理網に並べる。
		急ぐとき	あたため・スタート		レンジ→600W					約50秒
さつまいも	常温	ふかしいも (丸ごと加熱するとき)	蒸す・煮る→064 蒸しいも・かぼちゃ→柔らかめ	1~4本(1本250g)	蒸し物	1本(250g)	約30分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● ふかしいも(52 ページ)を参照。
		急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W	5分30秒~6分					—
栗	常温	焼きいも	焼く・フライ→045 焼きいも	1~4本(1本250g)	ウォーターグリル→予熱なし	4本(1本250g)	30~35分	角皿を中段	水位1以上	● 焼きいも(12 ページ)を参照。
		蒸す	蒸す・煮る→064 蒸しいも・かぼちゃ	300g	蒸し物	300g	約22分	角皿+調理網を中段	水位2まで	—
急ぐときは、手動で加熱します。		ウォーターオープン(オープン)→予熱なし1段→160℃	約25分	角皿+調理網を中段	水位1以上					● 破裂防止に皮に深い切り込みを入れる。 ● 加熱後約10分蒸らす。
ぎんなん(殻付き)	常温	焼く	手動で加熱します。		ウォーターグリル→予熱なし	100g	約12分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● 破裂防止に殻に割れ目を入れる。 ● 濃いめの塩水に約30分浸してから焼く。
松茸	常温	焼く	手動で加熱します。		ウォーターグリル→予熱なし	3~4本 (1本40g)	14~16分	角皿+調理網を中段	水位1以上	● 石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、アルミホイルに包み、加熱後手で裂く。 ※太さにより加熱時間を調節してください。 ※香りを逃がさないようアルミホイルに包みます。
大根	常温	蒸す	蒸す・煮る→063 蒸し根菜	100~400g	蒸し物	400g	約19分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● 大きさをそろえて切る。
			急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W					約7分30秒
かぶ	常温	蒸す	蒸す・煮る→063 蒸し根菜→固め	100~400g	蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を中段	水位2まで	※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
			急ぐときは、手動で加熱します。		レンジ→600W					
もち	常温	焼く	手動で加熱します。		グリル→予熱あり	4個 (1個50g)	5分~5分30秒	角皿+調理網を中段	—	● 角皿に調理網をのせて中段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。 ※ふくれてくればできあがりです。 トースターのような焼き色はつきません。
	冷凍						7~8分			
かに(生)	冷蔵	蒸す	手動で加熱します。		蒸し物	1杯(1kg)	20~30分	角皿+調理網を中段	水位2まで	● 汁がこぼれないように腹を上にして加熱する。 ※大きさに、加熱時間を調節してください。
かき	常温	フライ	● 060 えびフライ	200~400g	グリル→予熱なし	400g	約12分	角皿+調理網を中段	—	● えびフライ(48 ページ)を参照。

加熱早見表