

SHARP®

クックブック 料理編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エス エイ
形名 **AX-SA1**

Healslo
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・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

AX-SA1シリーズ

Printed in Thailand TCADCB136WRRZ 14HT (TH) ③



お料理の目的に応じて、各ページをご覧ください。

ポイント

1

基本的なメニューを

液晶画面と音声でわかりやすくお料理!

入門メニュー

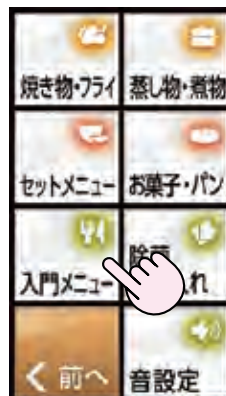
7

～

10

ページ

ページ



ポイント

2

いろいろな**お料理作り**を楽しむ

カンタン焼き・蒸し



11

ページ～

セットメニュー



48

ページ～

焼き物・フライ

20

ページ～

蒸し物・煮物

36

ページ～

美容サポートメニュー

56

ページ～

お菓子・パン

63

ページ～

ポイント

3

普段よく使う

あたためや焼き物などの**加熱方法を見る**

加熱早見表

74

ページ～

81

ページ

あたためる

コンビニ弁当、
冷凍ごはん 他



生ものを解凍する

肉類、魚介類



焼く

トースト、もち 他



蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他



料理編もくじ

まず、**6** ページの「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。

入門メニュー

■入門メニュー

から揚げ(鶏もも肉)

7

茶わん蒸し

8

もやしと豚の蒸し物

9

トースト&目玉焼き&ベーコン巻き
トースト

10

カンタン焼き・蒸し

●【自動メニュー】29メニュー 【掲載】29メニュー

■カンタン焼き・蒸し

11

●カンタン焼き

12

カンタンメニュー

●えび春巻き

●鶏のケチャップ炒め

●鶏とひじきののり焼き

●しそ巻きつくね

●かぼちゃのチーズ焼き

●肉みそ

●厚揚げのみそ焼き

●鶏のふりかけ焼き

●肉巻きポテト

●豚肉のれんこん巻き

●ポテサラのサモサ風

●牛むすび

●ピーマンのファルシー

●さわらの利休焼き

●さばのカレー揚げ

14

15

●カンタン蒸し

16

カンタンメニュー

●いかとチンゲン菜の蒸し物

●皮なしシュウマイ

●野菜とベーコンの串蒸し

●さけと野菜の紙包み蒸し

●アスパラぎょうざ

●きのこあん

●えびとアスパラのさっぱり蒸し

●鶏と白菜の蒸し物

●もやしチーズ

●あさりのトマト蒸し

●巣ごもり卵

●豚の梅蒸し

18

19

焼き物・フライ

●【自動メニュー】26メニュー 【掲載】39メニュー

「焼き物・フライ」のコツとポイント

20

●鶏の照り焼き

21

●鶏のねぎみそ焼き

●焼きとり

●ピリ辛チキン

22

●タンドリーチキン

野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)

野菜の肉巻き(大根とにんじん)

スペアリブの黒酢風味焼き

23

●ハンバーグ

24

●※ハンバーグ&添え野菜&※ゆで卵

●豆腐ハンバーグ

焼き豚

25

●グラタン(マカロニグラタン)

ホワイトソース

●海の幸の豆乳グラタン

焼きそば

●焼きいも

●ベイクドポテト

シーザーサラダ

焼き野菜サラダ

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

焼きなす

●から揚げ(鶏もも肉)

●から揚げ(手羽元)

●ポテトコロッケ

26

27

28

29

7

30

焼き物・フライ

● 明太子フライ	31
● いわしのフライ こんがりパン粉	
● 春巻き	
● おつまみ春巻き フライドポテト	32

「焼き魚」のコツとポイント

● 塩さけ	33
● 塩さば	
● あじの開き	34
● さんまの開き	
● さばの塩焼き	
● ぶりの照り焼き	35
● さわらのみそ漬	
● 海の幸のホイル焼き	

蒸し物・煮物

●【自動メニュー】22メニュー 【掲載】28メニュー

● 茶わん蒸し	8
● もやしと豚の蒸し物	9
「蒸し物・煮物」のコツとポイント	36
● ブロッコリー&アスパラのサラダ	37
● ミモザサラダ	
● 根菜のサラダ	
● ほうれん草のベーコンあえ	38
● ふかしいも	
● ポテトサラダ	
● マカロニサラダ	39
ゆで卵	
※ [ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー]	
● シュウマイ(手作り)	40
● 肉団子のもち米蒸し	41
● しいたけシュウマイ	
● 蒸し鶏のサラダ仕立て いろいろ野菜の蒸し煮	

● あさりの酒蒸し	42
● たらん蒸し物	
● たいの姿蒸し 白身魚と野菜のバター蒸し	43
● さんまの骨まで柔らか煮	44
● いわしの骨まで柔らか煮	
● 黒豆	45
● 昆布豆	
● 赤飯	46
● 山菜おこわ	
● 里いもおこわ ごはん おかゆ	47

セットメニュー

●【自動メニュー】21メニュー 【掲載】23メニュー

■ モーニングセット	48
● トースト&目玉焼き&ベーコン巻き	10
● ※トースト	
● ※トースト&※巣ごもり卵	48
● じゃこトースト&ほうれん草コロッツ	
■ スパゲティ&ソース	49
● スパゲティ&※市販ソース	
● オイルサーディンのスパゲティ	
■ ごはん&おかず	50
● ごはん&肉じゃが	51
● ※ごはん&※焼きなす&さばのみそ煮	
● ※ごはん&肉豆腐	
■ 煮物セット(4品組合せ自在)	52
● かぼちゃの煮物	
● 里いもの煮物	

● ひじきの煮物	53
● 切り干し大根の煮物	
■ 酒の肴セット(8品組合せ自在)	54
● 鶏肉の磯辺焼き	
● たこときのこのエスカルゴ風	
● 砂肝のホイル焼き	55
● いわしのねぎ焼き	
● いかのマヨネーズ焼き	
● オイルサーディンのパン粉焼き	
● ささ身の明太マヨネーズ焼き	
● なすのコチュジャン焼き	

美容サポートメニュー

●【自動メニュー】1メニュー 【掲載】18メニュー

■美容サポートメニュー	56
美肌サポート	
手羽先のカラーゲンスープ	57
手羽先の甘辛焼き	
ビタミンサラダ	
にんじん&ウインナーのサラダ	58
トマトのグリル	
若々しさサポート	
野菜の豆乳グラタン	59
厚揚げの野菜たっぷりあん	
豚ヒレ肉のカレー焼き	


えびとアボカドのサラダ	
●チーズ風味の茶わん蒸し	60
焼きりんご	
おなかすっきりサポート	
ポークビーンズ	61
ひじきと大豆の煮物	
肉と野菜の中華煮	
食物せんいおかず(4品組合せ自在)	
きのこのホイル焼き	
さんびら	62
しらたきの明太子あえ	
里いものごまみそ焼き	

お菓子・パン

●【自動メニュー】13メニュー 【掲載】24メニュー

「お菓子作り」のコツとポイント	63
●パウンドケーキ	
スポンジケーキ	64
●ロールケーキ	65
[●ココア／●抹茶]	
シフォンケーキ	66
[マープル／紅茶／ココア／抹茶]	
●シュークリーム	67
カスタードクリーム	
型抜きクッキー	
チョコチップクッキー	68
プリン	

●おはぎ	69
●桜もち	
●蒸しパン	
●野菜ジュースの蒸しパン	70
いちごジャム	
「パン作り」のコツとポイント	71
●ロールパン	
●ピザ(サラミ)	72
※[ツナトマト／たらこ／キムチ]	73
●ピザ(冷蔵・冷凍)	72
●クリスピーなピザ(マルゲリータ)	73
※[生ハムとルッコラ／アンチョビと野菜]	

◆カタログなどに記載の自動メニュー数124メニューとは、の冷凍ごはんあたたため、弁当あたたため、スポットスチームなどの8メニューと牛乳、酒、解凍、蒸し野菜の4メニューの計12メニューともくじのメニュー名に●印が付いている112メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数161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。

料理編で使用している、付属品以外の容器について

市販の金属製のザルやボール、バットを使って便利に加熱できるメニューを掲載しています。下表のサイズ例を参考に、ご家庭にある容器をご使用ください。

ご注意・レンジ加熱では火花が出て製品を傷めるため、絶対に使用しないでください。
・金属製のザルやバットを調理網にのせて加熱したときは、取り出す際、すべりやすいのでご注意ください。

〔サイズ例と使用メニュー例〕

金属製のザル		約18×18cm高さ4.5cm(写真左) 直径約20cm高さ9cm(写真右) 直径約15cm高さ5cm	ミモザサラダ 37 ページ もやしと豚の蒸し物 9 ページ ビタミンサラダ 58 ページ
金属製ボール		直径約24cm高さ9cm(写真) 直径約18cm高さ6cm 直径約15cm高さ5.5cm	黒豆 45 ページ 煮物セット 52 ページ 食物せんいおかず 62 ページ
金属製バット		約27×21cm高さ3.5cm(写真大) 約24×18cm高さ3cm(写真中) 約19×13cm高さ3cm(写真小)	赤飯 46 ページ カンタン蒸し 19 ページ マカロニサラダ 39 ページ

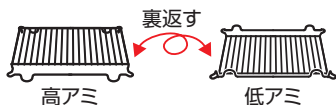
料理編の料理をお作りになる前に

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。また、角皿・調理網は、必ず付属のものをお使いください。

調理網はメニューに合わせて、表・裏を変えて使い分けます。



カロリーダウン メニュー

減 塩 メニュー

ビタミン保存 メニュー

を表しています。

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=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。

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、全材料を倍量にします。

自動加熱の操作手順

初期画面から操作する場合で記載しています。



鶏の照り焼き

材料(2人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉	1枚(250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

※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 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分漬ける。
- 4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → 鶏の照り焼き

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)

加熱時間の目安

自動加熱(この場合 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。

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・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

※1

- ・文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力:吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)にて監修しています。
- ・☆印のついて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。

※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。

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。

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、市販のミトンなどを使ってください。

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。

入門メニュー

ヘルシオで作れる、おいしくてヘルシーなメニューを
液晶画面と音声で
わかりやすくご案内いたします!

操作はカンタン!



好きなメニューを選んでね

カロリーダウン

から揚げ (鶏もも肉)

材料(2人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉.....1枚(250g)
から揚げ粉(市販のもの).....適量

*4人分も自動でできます。

※このメニューは、

次へ → 焼き物・フライ

からも選べます。



から揚げ(手羽元)は
30ページをご覧ください。

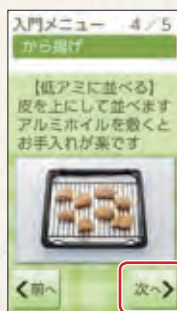


1 水タンクに水を入れる。
水位1以上

※画面の写真は、AX-SA1-W(ホワイト系)を使っています。



2 鶏肉は8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。



3 余分な粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬった低アミに皮を上にして並べる。
※角皿にアルミホイルを敷くとお手入れが楽です。



4 3を下段に入れ、加熱するを押し、分量選択画面で1~2人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

手動でするとき: グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約26分)

※下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。
(20ページを参照)

茶わん蒸し

材料(2人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす) 1枚
 干しいたけのもどし汁 大さじ1
 A しょうゆ 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2
 ささ身 50g
 酒、薄口しょうゆ 各少々
 えび 2尾
 かまぼこ 2切れ
 ぎんなん(缶詰) 4粒
 卵液
 卵 M1個
 だし汁 1カップ
 塩 少々
 薄口しょうゆ 小さじ1/2
 みりん 小さじ1
 みつ葉 適量

*1~8個分まで自動でできます。

※このメニューは、**次へ** → **蒸し物・煮物** から選べます。



5 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。



6 角皿に**5**を並べる。
 ※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。



7 上段に入れ、**加熱する**を押し、付属品などを確認して**スタート**を押す。

8 加熱後、みつ葉を散らす。

手動するときには:蒸し物を押して蒸し物(弱)で約25分。
 加熱後、庫内で約10分蒸らす。



1 水タンクに水を入れる。
 水位を2の線に合わせる



※画面の写真は、AX-SA1-W(ホワイト系)を使っています。

2 えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。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。

3 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → **600W** | 約50秒

→ **スタート**

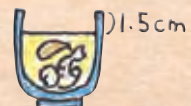


4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。



茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。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。



もやしと豚の蒸し物

材料(2人分) 約265kcal 塩分0.1g

豚バラ薄切り肉..... 120g
塩、こしょう..... 各少々
A「酒..... 大さじ1
しょうが(すりおろす)..... 少々
もやし..... 1袋(200g)
ニラ(ざく切り)..... 1/2束(50g)
好みのドレッシング..... 適量

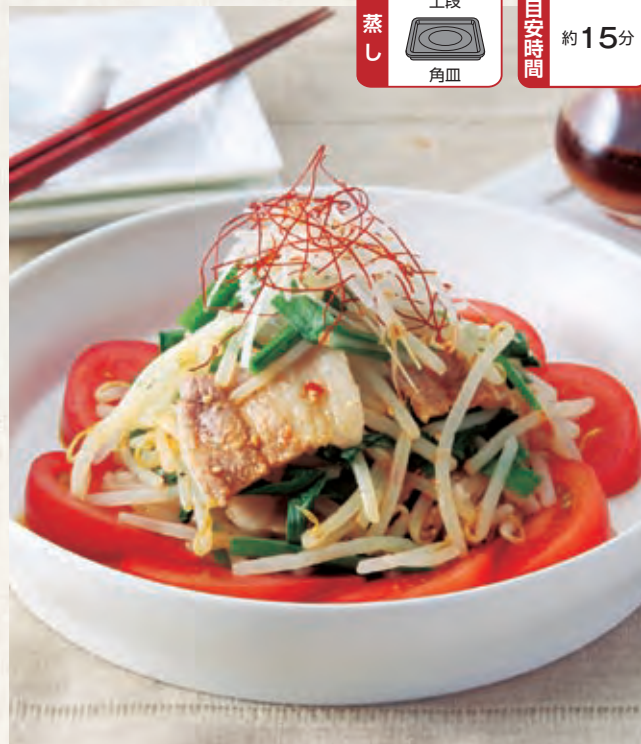
*4人分も自動でできます。

※このメニューは、**次へ** → **蒸し物・煮物** から選べます。



上段
蒸し
角皿

目安時間
約15分



1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる

※画面の写真は、AX-SA1-W(ホワイト系)を使っています。



3 豚肉は半分の長さに切り、塩、こしょうをしてAをもみこむ。野菜を軽く押さえてから上に肉を広げてのせる。
4 角皿に3のをのせる。



2 金属製のザルにもやしを入れて洗い、ニラを加えて塩、こしょうをふる。



5 上段に入れ、**加熱する** を押し、分量選択画面で **1~2人分** を選ぶ。付属品などを確認して **スタート** を押す。

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約15分(4人分は約18分)

6 加熱後、皿に盛り付け、好みのドレッシングをかける。

お願い

角皿に水などが溜まります。取り出す際は、こぼれないようにゆっくり取り出してください。

モーニングセット

トースト&目玉焼き&ベーコン巻き

材料(2人分) 約359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り) 2枚
アスパラガス 4本
ベーコン(半分に切る) 2枚
ハム 2枚
卵 M2個
アルミケース 6枚

※このメニューは、

次へ>> → セットメニュー

からも選べます。



焼き上げ

下段
角皿

目安時間

約14分



- 1 水タンクに水を入れる。
水位1以上

※画面の写真は、AX-SA1-W(ホワイト系)を使っています。



- 5 4を下段に入れ、加熱する を押し、付属品などを確認して スタート を押す。

手動ですときは:グリルを押ししてウォーターグリル・予熱なしで約14分



- 2 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、中央から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。

モーニングセット・トーストのポイント

- パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼け方が異なるため様子を見ながら焼いてください。
- 裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。



- 3 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。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。
- 4 食パンと3を角皿に並べる。

トーストも同じ操作でできます

トースト

材料 食パン(常温または冷凍・4~6枚切り) 1~4枚



- ※ 常温の1~2枚を焼くときは、加熱スタート後30秒以内に 薄め を押します。
- ※ セットメニュー の「トースト&目玉焼き&ベーコン巻き」「トースト&巣ごもり卵」からでも加熱できます。

手動ですときは(常温の場合):
グリルを押ししてウォーターグリル・予熱なしで
1~2枚は約12分
3~4枚は約14分

カンタン焼き・蒸し

組み合わせ自由! お好きな食材で同時調理ができます。

「何を作ろう?」と思ったら、『カンタン焼き』『カンタン蒸し』が便利です。

家にある身近な食材を組み合わせて好みの味つけで仕上げたり、
カンタンメニューを組み合わせたりと、複数の食材を同時に加熱することができます。

カンタン焼き

約25分

肉や魚と
残り野菜を
並べて
焼くだけ



ポークステーキの焼き野菜添え

詳しくは 13 ページ

カンタンメニュー
2品を
同時に加熱



しそ巻きつくね&厚揚げのみそ焼き

詳しくは 14 ページ

カンタン蒸し

約14分

好みの
食材を並べて
蒸すだけ



鶏とブロッコリーのごまだれがけ

詳しくは 17 ページ

カンタンメニュー
2品を
同時に加熱



アスパラぎょうざ&さけと野菜の紙包み蒸し

詳しくは 18 ページ

カンタン焼き

組み合わせ自由に
複数の食材を同時に焼くことができます。

焼き上げ



操作はカンタン!

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に低アミをのせ、食材を重ねないようにして並べ、下段に入れる。



スタート

約25分

目安時間

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、**ひかえめ**、**しっかり**を押します。**ひかえめ**で約19分、**しっかり**で約28分の目安時間になります。
- 手動でするときは、グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

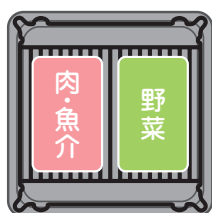
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がりを調節や加熱後の**延長**で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

食材や分量は?

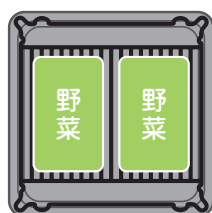
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 下記「食材例と分量の目安」と「組み合わせパターン①～④」13～15ページを参考に、ご家庭にある食材で、いろいろバリエーションをお楽しみください。

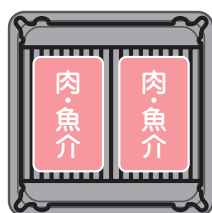
組み合わせパターン①



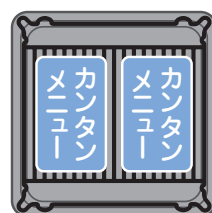
組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④



食材例と分量の目安

肉類 150～250g位まで

(1個がひと口大位の大きさの場合は300gまで)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
- 豚肉(とんかつ用)…2枚(1枚130g)
- ささ身…4本(1本50g)
- 薄切り肉(肉巻きや重ね焼きなど)…200g
- たれやハーブなどに漬けこんで売られている鶏肉…300g(ひと口大に切ったもの)



魚介類 150～250g位まで

※魚の場合は、調理網に油をぬります。

- 切り身魚…2切れ(1切れ80～100g)
- 干物(あじの開き、さんまの開きなど)…1枚(1枚80～100g)
- ししゃも…8～10尾



その他

- 厚揚げ・さつま揚げ…200～300g
- チキンナゲット…6～10個
- 市販のお弁当用冷凍食品…1袋



野菜・きのこ類

200～250g位まで

- じゃがいも・さつまいも…1cm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅の縦切り
- ゆでとうもろこし…3cm輪切り
- なす…2cm輪切り、または、半分に切り、4等分のくし切り
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…1cm厚さに切る
- エリンギ…1cm厚さに切る
- しめじ…小房に分ける
- オクラ・ししとう・生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る

※根菜類は、サラダ油をまぶしてから焼くとよいでしょう。



組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●グリルチキンの焼き野菜添え



便利な「かけだれ」バリエーション

- トマト、玉ねぎ、乾燥パセリ、レモン汁、タバスコ、塩でサルサソース。
- ポン酢に豆板醤、ごま油を加えて中華風。
- 大根おろしとめんつゆで和風。
- ハーブソルト、レモン、オリーブオイルでさっぱりと。

肉・魚介のバリエーション

肉を小さく切って、から揚げ粉をまぶして
から揚げの焼き野菜添え



肉を豚肉に、パプリカ、さつまいもをにんじんに代えて
ポークステーキの焼き野菜添え



肉を切り身魚に、野菜を大根、ごぼう、にんじんに代えて
さけの根菜マリネ添え



野菜のバリエーション

野菜を玉ねぎ、アスパラガス、にんじんに代えて
鶏肉と野菜のドレッシングあえ



野菜をじゃがいも、にんじんに代えて
鶏の照り焼きの焼き野菜添え



野菜をししとう、れんこん、なすに、肉を厚揚げに代えて
厚揚げのおろしポン酢かけ



組み合わせパターン②

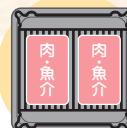


野菜がメインのヘルシーメニュー

●夏野菜のゴロゴロサラダ



組み合わせパターン③



ご家族のお好みに合わせて!

●鶏肉のハーブ焼き(市販の味付き肉)&ししゃも



※上記写真では中身がわかるようアルミホイルを開けていますが、きのこ類、オクラ、ししとう、アスパラガスなどは焦げやすいので、アルミホイルに包んで加熱します。

組み合わせパターン④



お好みのカンタンメニュー2品が同時に作れます。

しそ巻き
つくね



厚揚げの
みそ焼き

カンタンメニューを
単品で加熱する場合は

- ・角皿に低アミをのせ、まんべんなく並べます。
- ・スタート後、30秒以内に **ひかえめ** を押します。



カンタンメニュー（各レシピは、2人分です）



鶏とひじきののり焼き

約156kcal 塩分1.4g

- 1 ひじきの煮物（汁気をきる）、鶏ひき肉各100gを混ぜ、焼きのり1/2枚（約19×10cm）に均一に広げる。
※お好みで表面にごまや青のりをふってもよいでしょう。



鶏のケチャップ炒め

約186kcal 塩分1.6g

- 1 鶏むね肉150gはひと口大に切り、玉ねぎ50gは薄切りにし、薄力粉小さじ1、塩、こしょう各少々とともにビニール袋に入れてよく振り、粉をまぶす。ケチャップ大さじ2、ウスターソース大さじ1を加えて下味をつける。
- 2 アルミホイルで型を作り、1をのせる。



（単品で加熱する場合）



えび春巻き

約185kcal 塩分0.5g

- 1 青じそ8枚は洗って、水気をふく。
- 2 えび8尾は尾を残して殻をむき、背ワタを取る。曲がらないように腹側に少し切れ目を入れてしっかりとのばし、水気をよくふき取る。
- 3 春巻きの皮2枚をそれぞれ4つに切り、青じそ、えびをのせて上にマヨネーズ適量を絞り出し、しっかりと巻く。
- 4 巻き終わりを下に



（単品で加熱する場合）



肉みそ

約173kcal 塩分1.2g

- 1 金属製バットに合びき肉100g、みそ小さじ2、みりん大さじ2、水大さじ1、しょうゆ、片栗粉各小さじ1を入れて混ぜる。
- 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。



（単品で加熱する場合）



かぼちゃのチーズ焼き

約156kcal 塩分0.6g

- 1 かぼちゃ150gは5mm厚さに切る。
- 2 低アミにクッキングシートを敷いて1を半量ずつ、端を重ねて並べる。
- 3 2に塩、こしょう各少々をしてピザ用チーズ50gをかける。



（単品で加熱する場合）



しそ巻きつくね

約252kcal 塩分1.1g

- 1 豚ひき肉200g、玉ねぎ50g（みじん切り）、おろししょうが小さじ1/2、溶き卵1/2個分、塩 小さじ1/3を混ぜ合わせ、10個の俵型にする。
- 2 青じそ10枚は洗って水気をふき、1に巻く。



肉巻きポテト

約335kcal 塩分1.1g

- 1 ボールに豚バラ薄切り肉100g、ケチャップ、とんかつソース各小さじ4を入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 1を6等分して広げ、冷凍フライドポテトを2本ずつ巻く。
- 3 巻き終わりを下にする。



鶏のふりかけ焼き

約218kcal 塩分0.5g

- 1 鶏もも肉1枚(200g)は10等分し、ふりかけ20gを全体にまぶす。
- 2 皮を上にして焼く。



厚揚げのみそ焼き

約150kcal 塩分1.1g

- 1 厚揚げ(三角のもの)2個は厚みを半分に切る。
- 2 青ねぎ2本(小口切り)、みそ大さじ1、みりん大さじ1/2を混ぜ合わせ、1の切った面にぬる。
※厚揚げをそのまま焼いて、大根おろしとポン酢を添えてもよいでしょう。



牛むすび

約566kcal 塩分2.7g

- 1 ビニール袋に、しょうゆ大さじ2、砂糖、みりん各大さじ1、牛薄切り肉150gを入れて混ぜ、下味をつける。
- 2 ごはん300gにごま小さじ1を加えて混ぜ、6個の俵型おにぎりを作る。
- 3 1で2を巻く。たれの残りはとっておく。
- 4 加熱後、漬けこんだたれを煮つめて牛むすびにかける。



ポテサラのサモサ風

約252kcal 塩分0.2g

- 1 ポテトサラダ150gにお好みでカレー粉を混ぜる。
- 2 ぎょうざの皮10枚に1を10等分してのせ、三角形になるように皮を閉じ、具を端まで広げて形をととのえる。
- 3 2にハケでサラダ油をぬる。



豚肉のれんこん巻き

約258kcal 塩分0.1g

- 1 れんこん100gは6個の半月切りにし、酢水につけてアク抜きした後、水気をふいて塩、こしょう各少々をふる。
- 2 豚バラ薄切り肉120gを6等分して広げ、ゆずこしょう適量をぬって、1を巻く。両面に塩少々をふる。
- 3 巻き終わりを下にする。



さばのカレー揚げ

約216kcal 塩分1.4g

- 1 さば2切れ(1切れ100g)は骨を取り除いて3等分のそぎ切りにし、しょうゆ小さじ2をふってしばらくおく。
- 2 片栗粉大さじ1とカレー粉小さじ1を混ぜ合わせ、汁気をふいた1にまぶし、余分な粉は払う。



さわらの利休焼き

約186kcal 塩分0.9g

- 1 さわら2切れ(1切れ80g)はそれぞれ半分に切り、軽く塩をふってしばらくおく。
- 2 みそ、みりん、すりごま各小さじ2を混ぜ合わせる。
- 3 1の水気をふき、皮を下にして低アミにのせ、2を表面にぬってごま適量をふる。



ピーマンのファルシー

約142kcal 塩分0.5g

- 1 ピーマン3個は縦半分に切り、種を取る。
- 2 汁気をきったツナ(缶詰)60g、パン粉大さじ3、溶き卵1個分、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、1に詰める。

カンタン蒸し

組み合わせ自由に
複数の食材を同時に蒸すことができます。



操作はカンタン!

1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる

2 角皿に高アミをのせ、食材を重ねないようにして並べ、上段に入れる。



→ スタート

約14分

目安時間

- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、**ひかえめ**、**しっかり**を押します。**ひかえめ**で約11分、**しっかり**で約17分の目安時間になります。
- 手動でするときは、蒸し物を押して蒸し物(強)で上記の時間を目安に加熱してください。

使いこなしのポイント

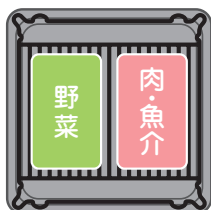
- 食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。
- 材料を細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製のザルやバットがすべりやすいのでご注意ください。

食材や分量は?

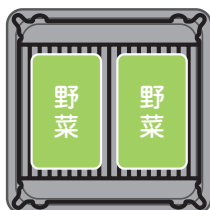
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

●下記の「食材例と分量の目安」や「組み合わせパターン①～④(17～18ページ)」、「『お皿のまま』カンタンメニュー(19ページ)」を参考に、ご家庭にある食材でいろいろバリエーションをお楽しみください。

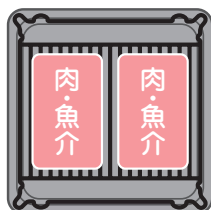
組み合わせパターン①



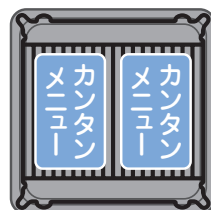
組み合わせパターン②



組み合わせパターン③



組み合わせパターン④



食材例と分量の目安

肉類 150～250g位まで (ひとかたまりは150g以下)

- 鶏もも肉・鶏むね肉…1枚(250g)
半分に切り、厚みは1.5cm以下にする
- ささ身…4本(1本50g)
- 豚肉…200g



魚介類 150～250g位まで (ひとかたまりは150g以下)

- 切り身魚…2切れ(1切れ100g)
- えび…160～200g



その他

- 中華まん(常温・冷蔵)…2個(1個120gまで)
- シュウマイ(冷蔵・冷凍)…5～12個(160gまで)
- 卵(冷蔵)…2～4個



ご注意

卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

野菜・きのこ類

200～250g位まで

- じゃがいも・さつまいも…5mm厚さに切る
- パプリカ…2～3cm幅の縦切り
- キャベツ…ざく切り、または、3cm厚さのくし切り
- オクラ・もやし・青菜…そのまま
- なす…1cm厚さに切る
- かぼちゃ・にんじん・れんこん…5mm厚さに切る
- チンゲン菜…茎を半分に切る
- しめじ・ブロッコリー・カリフラワー…小房に分ける
- 生しいたけ・アスパラガス…そのまま、または、半分に切る



組み合わせパターン①



肉・魚介類と野菜をのせてメインプレートに!

●鶏とブロッコリーのごまだれがけ



便利な「かけだれ」バリエーション

- しょうゆ、酢、しょうがで和風だれ。
- ごま、みそ、めんつゆ、砂糖、酢でごまみそだれ。
- 酢、オリーブオイル、黒こしょう、塩、砂糖でフレンチ風。
- 市販のおろしドレッシングで手軽に。

野菜のバリエーション

野菜をキャベツ、にんじん、パプリカに代えて
彩り野菜と鶏のサラダ



野菜をキャベツ、玉ねぎ、にんじんに代えて
鶏肉と野菜のサンドイッチ



野菜をかぼちゃに、肉を調味した薄切り肉に代えて
野菜と肉の蒸し物



肉・魚介のバリエーション

肉をえびと卵に代えて
えびとブロッコリーのタルタルソースがけ



肉をシュウマイに、野菜をチンゲン菜と生しいたけに代えて
シュウマイと青菜のあえ物



肉を白身魚に、野菜をもやし、細切り野菜に代えて
魚の野菜蒸し



組み合わせパターン②

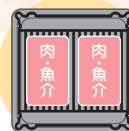


人気の蒸し野菜がたっぷり!

●蒸し野菜サラダ



組み合わせパターン③



お料理の下ごしらえにも便利!

●冷やし中華の具



組み合わせパターン④



お好みのカンタンメニュー2品が同時に加熱できます。

アスパラぎょうざ



さけと野菜の紙包み蒸し

カンタンメニューを単品で加熱する場合は

・角皿に高アミをのせ、まんべんなく並べます。



カンタンメニュー（各レシピは、2人分です）



野菜とベーコンの串蒸し

約323kcal 塩分1.3g

- 1 パプリカ50gを6個に切る。
 - 2 お好みの野菜（大根、にんじん、えのきだけ、さやいんげんなど、150gぐらい）を根菜は細切りに、その他は適当な大きさに切ってベーコン6枚（半分に切る）で巻き、1とともに竹串に刺す。
 - 3 高アミに2とうずら卵6個を並べる。
- 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。
- 4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけてから殻をむき、串に刺す。全体に塩、粗びきこしょう各適量をふる。



皮なしシュウマイ

約214kcal 塩分1.5g

- 1 豚ひき肉150gと塩小さじ1/3を混ぜる。
- 2 1に玉ねぎ1/2個（みじん切り）、しょうゆ、ごま油、片栗粉、砂糖各小さじ1、こしょう、おろししょうが各少々を入れ、さらに混ぜる。
- 3 2を10等分して丸め、片栗粉適量をまぶす。（片栗粉をまぶさずに、シュウマイの皮で包んでもよいでしょう。）
- 4 高アミにキャベツ、白菜などを敷き、その上に3を並べる。（単品で加熱する場合）



いかとチンゲン菜の蒸し物

約123kcal 塩分3.2g

- 1 いか1杯（250g）は内臓を抜いて水洗いする。足は2本ずつ切り分け、胴体は1cm幅の輪切りにし、金属製バットに入れる。
- 2 1にしょうゆ大さじ1、鶏ガラスープの素小さじ2、ごま油小さじ1、赤とうがらし適量（種を取って輪切りにする）を入れて混ぜる。
- 3 チンゲン菜2株（ざく切り）を2の上に広げる。



きのこあん

約55kcal 塩分1.3g

- 1 金属製バットに好みのきのこ（えのきだけ、しめじなど）100g（適当な大きさに切る）、しょうゆ、みりん各大さじ1、片栗粉小さじ2、水大さじ3を入れて混ぜる。
 - 2 加熱後、よく混ぜ合わせる。
- ※加熱後、角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいのでご注意ください。
- ※野菜や豆腐にかけるとよいでしょう。（単品で加熱する場合）



アスパラぎょうざ

約202kcal 塩分0.2g

- 1 アスパラガス4本は固いところを切り落とし、半分に切る。
- 2 豚ひき肉100g、酒大さじ1 1/2、おろししょうが小さじ1、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせ、ぎょうざの皮8枚にのせ、アスパラガスをのせて巻く。
- 3 高アミにキッチンシートを敷き、2の巻き終わりを下にして並べる。（単品で加熱する場合）



さけと野菜の紙包み蒸し

約149kcal 塩分1.3g

- 1 クッキングシートの端をホッチキスで止めて舟形の容器を2つ作る。
- 2 1に、キャベツ（ざく切り）、にんじん（細切り）、しめじ各40gを等分に入れ、生ざけ2切れ（1切れ80g）を3等分のそぎ切りにし、軽く塩をしてのせる。
- 3 みそ、みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、2にかける。（単品で加熱する場合）



『お皿のまま』カンタンメニュー(各レシピは、2人分です)

※調理網は使いません。
※組み合わせではなく、単品の加熱のみになります。

お皿(耐熱容器・金属製バット)のまま加熱し、そのまま食卓に出すこともできます。



もやしチーズ

約193kcal 塩分1.0g

- 1 底の平らな耐熱容器に、もやし1袋を広げ、塩、こしょう各少々をする。
- 2 1の上にベーコン40g(細切り)とピザ用チーズ40gを散らし、ブラックペッパー適量をふる。



鶏と白菜の蒸し物

約240kcal 塩分0.7g

- 1 鶏もも肉200g(ひと口大に切る)は塩、こしょう各少々をする。
- 2 白菜150g(ざく切り)、にんじん20g(せん切り)を底の平らな耐熱容器に広げる。
- 3 ボールに1、しょうが10g(せん切り)、鶏ガラスープの素(顆粒)小さじ2/3、片栗粉、酒各大さじ1、塩、こしょう各少々を入れて混ぜ、2の上にかける。
- 4 加熱後、お好みで貝割れ菜適量を散らす。



えびとアスパラのさっぱり蒸し

約86kcal 塩分0.5g

- 1 えび10尾は殻をむき、背の方に切り込みを入れて背ワタを取る。洗って水気をふき、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1に酒、片栗粉各大さじ1/2、塩、こしょう各少々をもみこむ。
- 3 アスパラガス4本(斜め切り)、にんにくとしょうがのみじん切り各少々、レモン汁小さじ2、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 4 加熱後、よく混ぜ合わせる。



豚の梅蒸し

約243kcal 塩分1.5g

- 1 底の平らな耐熱容器に玉ねぎ1/2個(薄切り)を敷く。
- 2 豚ロース薄切り肉150g(3~4cm幅に切る)、梅干し3個(種を取って刻む)、みそ大さじ1/2、ごま小さじ1を混ぜ、かたまりをほぐしながら1の上に広げる。
- 3 加熱後、貝割れ菜適量を加えて混ぜる。



巣ごもり卵

約172kcal 塩分0.7g

- 1 ベーコン2枚は半分に切り、キャベツ80gはせん切りにする。
- 2 ココット型2個に、ベーコンを敷いてキャベツを等分に入れ、真ん中を少しくぼませる。
- 3 卵2個をそれぞれ割り入れ、塩、こしょう各少々をする。



あさりのトマト蒸し

約47kcal 塩分1.0g

- 1 あさり200gは塩水にしばらくつけて砂を出し、底の平らな耐熱容器に入れる。
- 2 1にトマト1個(粗く刻む)、白ワイン大さじ1/2、オリーブオイル小さじ1、にんにくのみじん切り、塩、こしょう各少々を加えて混ぜる。
- 3 加熱後、パセリ適量(刻む)を散らす。



「焼き物・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。

油を減らしたいメニュー 水

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブの黒酢風味焼き

- 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。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

(例) 焼きいも

- 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

- グリル加熱を使います。(水は使いません)

から揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉、手羽元)

- 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。

フライ

(例) ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、グリル加熱を使います。(水は使いません)
- こんがりパン粉**(31 ページ)を使います。

ご注意 ●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。

春巻き 水

(例) 春巻き、おつまみ春巻き

- 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。

おさえておきたいポイント

→ 下処理までして冷凍したものを**解凍せず**に焼けます。

から揚げ(鶏もも肉)(7 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ときと同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

鶏の照り焼き(21 ページ)

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、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ときと同じ操作で加熱後、**延長**で約5分追加します。

ポテトコロッケ(30 ページ)

こんがりパン粉をつける手順で済ませ、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ときと同じ操作で加熱後、**延長**で約8分追加します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシート等を敷くと、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敷きます。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて加熱を延長してください。



→ 手動加熱で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、**焼き色をしっかりとつけたい**場合は、グリル加熱(水は使いません)を使います。
予熱をするとさらに効果的です。

→ **から揚げのポイント**

粉は全体にまぶしつつ、余分な粉は払います。粉をつけた後は、粉が湿らないうちに加熱してください。



焼き上げ 低アミ 目安時間 約23分 角皿・下段

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(2人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	1枚(250g)
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1/2個(75g)
塩、こしょう	各適量

*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 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1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6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。
- 4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に**低アミ**のをせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → 鶏の照り焼き

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)



焼き上げ 低アミ 目安時間 約23分 角皿・下段

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(2人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉	1枚(250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

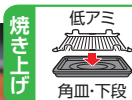
*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 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分漬けこむ。
- 4 角皿に**低アミ**のをせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → 鶏の照り焼き

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)



カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(2人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元	6本(1本60g)
A 塩	小さじ1/2
レモン汁	1/4個分
プレーンヨーグルト	75g
にんにく、しょうが(すりおろす)	
B カレー粉、ターメリック	各小さじ3/4
塩	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/4

*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 手羽元はフォークで皮に穴を開け、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**低アミ**のをせ、汁気をきった肉を皮が上になるようにして並べる。

- 4 3を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ**

→ **鶏の照り焼き** → **分量選択**

→ **スタート**

→ **濃いめ** ※30秒以内に押す

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約25分(4人分は約27分)

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(2人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	1枚(250g)
白ねぎ	3cm
赤とうがらし(種を取る)	1本
A しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
七味とうがらし	適量

*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 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。
- 3 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。
- 4 2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。
- 5 角皿に**低アミ**のをせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ**

→ **鶏の照り焼き** → **分量選択**

→ **スタート**

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

焼きとり

材料(2人分・4本) 約293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	1枚(200g)
白ねぎ	1本
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ3/4
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2

竹串

*4人分も自動でできます。

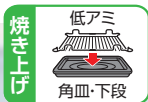
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に**低アミ**のをせ、3を並べる。
- 5 4を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ**

→ **鶏の照り焼き** → **分量選択**

→ **スタート**

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)



スペアリブの黒酢風味焼き

材料(2人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの).....	300g
たれ	
しょうゆ.....	大さじ2
黒酢、酒.....	各大さじ1
はちみつ.....	大さじ1/2
にんにく(すりおろす).....	1/2かけ
塩、こしょう.....	各少々

- 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分漬けこむ。
- 3 角皿に低アミをのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 約28分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみても、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。

<アドバイス>

肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

野菜の肉巻き(大根とにんじん)

材料(2人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り).....	200g
大根、にんじん.....	各40g
塩、こしょう.....	各少々
ボン酢しょうゆ.....	大さじ2
青ねぎ(小口切り).....	小さじ1
みょうが(細切り).....	1/2個
しょうが(すりおろす).....	少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)の3と同じ要領で肉を4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。
- 3 角皿に低アミをのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 21~22分 → スタート

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)

材料(2人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....	200g
アスパラガス.....	4本
にんじん.....	40g
塩、こしょう.....	各少々
しょうゆ、みりん.....	各大さじ1
砂糖、水.....	各大さじ1/2

- 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4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4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 角皿に低アミをのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 21~22分 → スタート

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → 600W | 約40秒

→ スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵

材料(2人分) 約474kcal 塩分1.7g

ハンバーグの材料	右記参照
じゃがいも	1個(150g)
にんじん	40g
バター(小切り)	10g
塩、こしょう	各少々
卵(冷蔵のもの)	M2個
好みのソース	適量
アルミホイル	

*4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1以上**
- 2 ハンバーグ(右記)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2個を並べる。
- 3 じゃがいもは皮をむいて6等分に切る。にんじんは、4~5cm長さの4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を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ** → **ハンバーグ**

→ **分量選択** → **スタート** → **濃いめ** ※30秒以内に押す

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約24分(4人分は約26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。



ハンバーグ

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A 溶き卵	M1/4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	

*4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)

手動レンジ → **600W** | **約1分30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よく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
<ポイント>
塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
- 6 手にサラダ油をつけて生地を2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にハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント>

生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

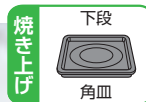
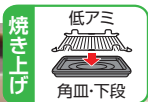
- 7 6を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ** → **ハンバーグ**

→ **分量選択** → **スタート**

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約22分(4人分は約24分)

- 8 加熱後、好みのソースをかける。



焼豚

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
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 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時間漬ける。
- 4 角皿に低アミ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を下段に入れる。
手動加熱 → オープン
→ ウォーターオープン | 予熱なし
→ 170℃ | 1時間〜1時間5分 → スタート
- 6 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動レンジ → 600W | 約2分30秒 → スタート
- 8 加熱後、6にかける。

豆腐ハンバーグ

材料(2人分) 約220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4
A 溶き卵	M1/4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	

*4人分も自動でできます。

- 1 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。
 - 2 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(右ページ)の1と同じようにし、加熱時間は40〜50秒にする。
 - 3 水タンクに水を入れる。水位1以上
 - 4 ハンバーグ(右ページ)の4〜6と同じ要領で生地を作り、成形する。
 - 5 4を下段に入れる。
次へ → 焼き物・フライ → ハンバーグ
→ 分量選択 → スタート
- 手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約22分(4人分は約24分)
- 6 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。



グラタン(マカロニグラタン)

材料(2人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース(下記を参照して作る)	1カップ分
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ(刻む)	適量

*4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)

手動レンジ → 600W | 約2分20秒 → 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2等分して入れる。残りのソースを2等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

4 3を角皿の中央寄りに並べて、下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → グラタン → 分量選択

→ スタート

手動でするときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約22分(4人分は約27分)

5 加熱後、パセリを散らす。

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。
- 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)、手動レンジの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。
- 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。
※自動加熱では加熱できません。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。

ホワイトソース

材料(1カップ分)

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

加熱 付属品は入れません

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → 600W | 約1分 → 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ばす。(角皿は入れません)

手動レンジ → 600W | 約3分30秒 → スタート

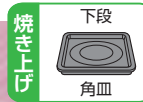
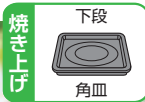
途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

※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。



目安時間
約22分



焼きそば

材料(2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).....2玉(300g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....75g
キャベツ(3cm角切り).....100g
ピーマン(細切り).....1個
もやし.....1/4袋(50g)
にんじん(短冊切り).....25g
アルミホイル

- 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、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜をのせて、粉末ソースをまんべんなく振りかける。最後に肉を広げてのせる。
- 4 3を下段に入れる。
手動加熱 → オープン
→ ウォーターオープン | 予熱なし
→ 250℃ | 18~19分 → スタート
- 5 加熱後、混ぜる。

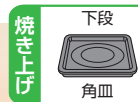
海の幸の豆乳グラタン

材料(2人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース
豆乳(成分無調整).....1カップ
薄力粉、バター.....各15g
マスタード.....大さじ1/2
塩、こしょう.....各少々
生ざけ(ひと口大に切る).....150g
えび(殻、尾、背ワタを取る).....50g
A ほたて貝柱(半分に切る).....2個
マッシュルーム(缶詰・スライス).....30g
白ワイン.....大さじ1
バター.....10g
ピザ用チーズ.....40g
パセリ(刻む).....適量

*4人分も自動でできます。

- 1 ホワイトソース(右記参照)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)
手動レンジ → 600W | 約2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2等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
 - 5 4を角皿の中央寄りに並べて下段に入れる。
次へ → 焼き物・フライ → グラタン → 分量選択
→ スタート
- 手動でするときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約22分(4人分は約27分)
- 6 加熱後、パセリを散らす。



シーザーサラダ

材料(2人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	1枚(250g)
塩	適量
こしょう	適量
好みのドライハーブ(バジル・タイムなど)	適量
A レモン汁	大さじ1/2
おろしにんにく	大さじ1/2
卵	M2個
クルトン(市販のもの)	適量
レタス(ひと口大にちぎる)	100g
プチトマト(半分に切る)	6個
B フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
アルミホイル	

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塩、こしょうをする。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に低アミをのせ、3の肉の皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵を並べ、下段に入れる。

手動加熱 → グリル → ウォーターグリル | 予熱なし

→ 24~25分 → スタート

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむいて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、クルトンと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。
- ※卵の保存状態や大きさによって、ゆで卵の仕上がりが変わることがあります。
- ※刻みバセリを飾ってもよいでしょう。

焼きいも

材料(2人分) 約297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの) 2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1以上
- 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。角皿にいもを並べる。

<ポイント>

- ・皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- ・加熱中さつまいもからアクがでることがあります。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。



- 3 2を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → 焼きいも → スタート

手動ですときは:オープンを押してウォーターオープン・予熱なしの250℃で約45分

バリエーション

ベイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0g

じゃがいも 4個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。

上記の焼きいもと同じようにして加熱する。

※好みて加熱後、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。





焼きなす

材料(2人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす 2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、竹串で数カ所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、下段に入れる。
手動加熱 → グリル
→ ウォーターグリル | 予熱なし
→ 28~30分 → スタート
- 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。

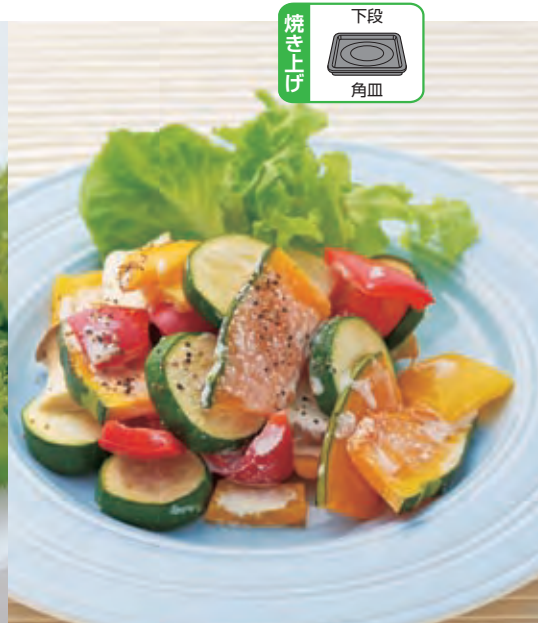


焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料(2人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る) 150g
プレーンヨーグルト 40g
A マヨネーズ 大さじ1/2
塩、こしょう 各少々
好みの野菜 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 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 3 2を下段に入れる。
手動加熱 → グリル
→ ウォーターグリル | 予熱なし
→ 14~15分 → スタート
- 4 加熱後、混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。



焼き野菜サラダ

材料(2人分) 約101kcal 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) 50g
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り) 40g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ... 40g
ズッキーニ(7~8mm厚さの輪切り) 40g
ドレッシング
マヨネーズ 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
生クリーム 大さじ1/2
白ワイン(または水) 大さじ1/2
塩、粗びきこしょう 各少々
クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を下段に入れる。
手動加熱 → グリル
→ ウォーターグリル | 予熱なし
→ 17~18分 → スタート
- 4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。



焼き上げ 下段 角皿 目安時間 約16分



焼き上げ 低アミ 角皿・下段 目安時間 約26分

カロリーダウン

ポテトコロッケ

材料(2人分) 約360kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉

パン粉..... 30g
 サラダ油..... 大さじ1 1/2
 ジャがいも(大きめの乱切り)..... 1 1/2個(225g)
 A 玉ねぎ(みじん切り)..... 小1 1/2個(75g)
 牛ひき肉(ほぐす)..... 50g
 バター..... 適量
 塩、こしょう、ナツメグ..... 各少々
 マヨネーズ..... 大さじ1/2
 薄力粉、溶き卵..... 各適量

*4人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉(31 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。水位を2の線に合わせる

3 角皿に高アミをのせて、ジャがいもを並べる。

4 3を上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 → 蒸し物(強) | 約22分

→ スタート

※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)、手動レンジの600Wで約5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)

手動レンジ → 600W | 約1分50秒 → 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4等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

9 8を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → ポテトコロッケ

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約16分(4人分は約18分)

カロリーダウン

から揚げ(手羽元)

材料(2人分) 約254kcal☆ 塩分0.8g

鶏手羽元..... 6本(1本60g)
 から揚げ粉(市販のもの)..... 適量

*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 ビニール袋に、フォークで皮に穴を開けた手羽元と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てから余分な粉を払う。

3 粉が湿らないうちに、油をぬった低アミを角皿にのせて肉を皮を上にして並べる。

※角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

4 3を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → から揚げ(鶏もも肉)

→ 分量選択 → スタート → 濃いめ ※30秒以内に押す

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約26分(4人分は約29分)



下段
焼き上げ
角皿
目安時間
約13分



下段
焼き上げ
角皿
目安時間
約18分

カロリーダウン

いわしのフライ

材料(2人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	30g
サラダ油	大さじ1 1/2
いわし	4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

*4人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(下記)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。

<なるほど!>

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とれます。

- 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。角皿に魚を並べる。
- 5 4を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → ポテトコロッケ

→ 分量選択 → スタート → ひかえめ ※30秒以内に押す

手動でするときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約13分(4人分は約15分)

カロリーダウン

明太子フライ

材料(2人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	30g
サラダ油	大さじ1 1/2
ささ身	4本(200g)
明太子	50g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

*4人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(下記)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、角皿に並べる。
- 4 3を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → ポテトコロッケ

→ 分量選択 → スタート → しっかり ※30秒以内に押す

手動でするときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約18分(4人分は約20分)

こんがりパン粉

加熱
付属品は
入れません

材料

パン粉	30g
サラダ油	大さじ1 1/2



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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ →

600W | 約1分30秒 → スタート

- 2 加熱後、混ぜて再びラップをせずに **延長** を押して **約1分** に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに **延長** を押して **約40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。

こんがりパン粉のポイント

- 色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに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。
- こんがりパン粉は冷凍できます。使う時は解凍せずそのまま使えます。



フライドポテト

材料(2人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも1個(150g)
 サラダ油小さじ1
 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 じゃがいもは皮をよく洗って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を重ねるように広げる。
- 4 3を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 27~28分 → スタート

- 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してもよいでしょう。



カロリーダウン

おつまみ春巻き

材料(2人分) 約511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)100g
 ピザ用チーズ30g
 パセリ(みじん切り)少々
 A カレー粉小さじ2
 マヨネーズ大さじ2
 薄力粉、水各適量
 春巻きの皮4枚
 サラダ油適量

*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 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 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3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。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
- 6 5を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ

→ 春巻き → 分量選択

→ スタート

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約22分(4人分は約24分)



カロリーダウン

春巻き

材料(2人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ50g
 ニラ1/3束
 好みのナッツ15g
 A 豚ひき肉80g
 しょうゆ大さじ1/2
 ごま油小さじ1/3
 片栗粉大さじ1
 塩、こしょう各少々
 薄力粉、水各適量
 春巻きの皮4枚
 サラダ油適量

*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 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、4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。角皿に春巻きを並べる。
- 6 5を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ

→ 春巻き → 分量選択

→ スタート

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約22分(4人分は約24分)

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

《区別の目安》

減塩したいメニュー 水

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの **塩ざけ・塩さば** で加熱します。(ウォーターグリル加熱)
- 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場合があります。

照り焼きメニュー

(例) ぶりの照り焼き

- 照り焼き(みそ漬けも含む)はウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれ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。

おさえておきたいポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→ 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。

→ 冷凍した魚を**解凍せず**に焼くこともできます。

開きや切り身魚の塩焼きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。塩焼きは、**34** ページのポイントの「砂糖入りの塩」をして約10分おき、いったん洗って水気をふき取ってから、塩がいきわたるようそのまま20～30分おいて冷凍します。

→ 角皿にアルミホイル、クッキングシートを敷くと、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敷きます。アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて加熱を延長してください。



→ このクックブック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様子を見ながら加熱してください。

※ 切り身魚の塩焼きは、ぶり塩に工夫をすると焼けます。(34 ページ「さばの塩焼き」参照)



焼き上げ 低アミ 目安時間 約29分
角皿・下段



焼き上げ 低アミ 目安時間 約26分
角皿・下段

減 塩 材料(2人分) 約291kcal 塩分1.8g
塩さば 塩さば.....2切れ(1切れ100g)

*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 油をぬった低アミを角皿にのせ、皮に切れ目を入れた魚を表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → 塩ざけ・塩さば

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで27～29分(4人分は30～35分)

減 塩 材料(2人分) 約143kcal 塩分1.3g
塩ざけ 塩ざけ.....2切れ(1切れ80g)

*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 油をぬった低アミを角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → 塩ざけ・塩さば

→ 分量選択 → スタート → 薄め ※30秒以内に押す

手動でするときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで23～26分(4人分は26～29分)



さばの塩焼き

材料(2人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば 2切れ(1切れ100g)
 砂糖入りの塩 適量
 ※「砂糖入りの塩」については、下記「塩焼きのポイント」参照。

*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 魚は皮に切り目を入れ、両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 油をぬった**低アミ**を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 4 **3**を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → さばの塩焼き

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約25分)

塩焼きのポイント

- 「砂糖入りの塩」
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使う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。
- ふり塩した後にた水気には、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。



減 塩

あじの開き

材料(2人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き 2枚(1枚100g)

*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 油をぬった**低アミ**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低アミの下にくぐらせる。
- 3 **2**を下段に入れる。

次へ> → 焼き物・フライ → 塩ざけ・塩さば

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで27~29分(4人分は30~35分)

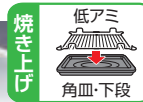
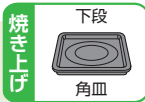
バリエーション

さんまの開き

1~3枚(1枚120g)

上記のあじの開きと同じようにして加熱する。





海の幸のホイル焼き

材料(2人分) 約187kcal 塩分0.9g

A	白身魚(塩、こしょうをする).....	2切れ(1切れ80g)
	ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする).....	2個(50g)
	えび(殻と背ワタを取る).....	大2尾(40g)
	きぬさや(筋を取る).....	10g
	生しいたけ.....	2枚(40g)
	レモン(薄切り).....	2枚
	酒.....	大さじ2
	ボン酢しょうゆ.....	適量
	アルミホイル(25cm角).....	2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2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、下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし → 16~17分

→ スタート
- 4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。

ぶりの照り焼き

材料(2人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり.....	2切れ(1切れ80g)
たれ	
しょうゆ.....	大さじ1
みりん.....	大さじ1/2
酒.....	小さじ1

*4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約30分冷蔵庫で漬ける。
- <ポイント>
 素材を漬けるときにビニール袋を使う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**低アミ**を角皿にのせ、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
 - 3 2を下段に入れる。

次へ → **焼き物・フライ** → **ぶりの照り焼き**

→ **分量選択** → **スタート**

手動ですときは:グリルを押してグリル・予熱なしで約19分(4人分は約21分)

バリエーション

さわらのみそ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



「蒸し物・煮物」のコツとポイント

蒸し物の使いこなしポイント

→ 蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)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するため、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。

→ 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、レトルト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、手間が省けて便利です。

例) ミモザサラダ(37 ページ)
スパゲティ&市販ソース(49 ページ)

→ ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、なるべく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。

煮物の使いこなしポイント

→ 煮物は、過熱水蒸気で加熱します。**ウォーターオープン**の加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。

(取扱説明編20ページを参照ください。)

※ 右の写真のように、金属製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、端をしっかりと押さえます。

※ 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してください。

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。



→ 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、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。

→ 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。

ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(2人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウインナー	2本
うずら卵	2個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

*4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。

水位を2の線に合わせる

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。



3 2を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物

→ 蒸し野菜 → スタート

手動でするときには:蒸し物を押して蒸し物(強)で約12分

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ十分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。



ビタミン保存 ほうれん草の ベーコンあえ

材料(2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) 100g
ベーコン 1 1/2枚
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。
水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に高アミをのせ、ほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。
- 3 2を上段に入れる。
次へ> → 蒸し物・煮物
→ 蒸し野菜 → スタート
→ 固め ※30秒以内に押す
手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約8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。



ビタミン保存 根菜のサラダ

材料(2人分) 約122kcal 塩分0.5g

かぼちゃ(5mmの薄切り) 60g
にんじん(縦半分につけてから5mm幅の斜め切り) 50g
大根(5mm幅の半月切り) 50g
ごぼう(5mm幅の斜め切り) 40g
れんこん(縦半分につけてから5mm幅の斜め切り) 40g
ラディッシュ 2個
好みのドレッシング 適量

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に高アミをのせ、材料表の野菜を並べる。
※調理網から落ちそうな野菜は、金属製のザルに入れて高アミにのせます。
- 3 2を上段に入れる。
次へ> → 蒸し物・煮物
→ 蒸し野菜 → スタート
→ 柔らかめ ※30秒以内に押す
手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約17分
- 4 加熱後、好みのドレッシングをかける。



ビタミン保存 ミモザサラダ

材料(2人分) 約57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける) 75g
玉ねぎ(薄切り) 25g
にんじん(3mm厚さの半月切り) 25g
卵(冷蔵のもの) M1個

*4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。
水位を2の線に合わせる
- 2 金属製のザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)高アミをのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



- 3 2を上段に入れる。
次へ> → 蒸し物・煮物
→ 蒸し野菜 → スタート
手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約12分
- 4 加熱後、金属製のザルごと野菜だけ取り出す。
- 5 延長で3~5分卵を加熱する。加熱後、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。
※このメニューは「蒸し野菜」で加熱したあと、すぐに金属製のザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま「延長」で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



ビタミン保存

ポテトサラダ

材料(2人分) 約250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし).....	75g
塩、こしょう.....	各少々
白ワイン.....	小さじ1
A [じゃがいも(1cm厚さのいちよう切り).....	1個(150g)
にんじん(5mm厚さのいちよう切り).....	40g
卵(冷蔵のもの).....	M1個
B [マヨネーズ.....	大さじ2 1/2
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

*4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。水位を2の線に合わせる
- 2 鶏肉は塩、こしょうをして白ワインをふり、2〜3分おいておく。
- 3 金属製のザルにAを入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、2、3と卵をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物 → ポテトサラダ

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約16分(4人分は約20分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。
- 7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と6に加えてBであえる。
- 8 好みの野菜とともに盛りつける。

ビタミン保存

ふかしいも

材料(2人分) 約297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)..... 2本(1本250g)

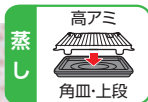
*1〜4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に高アミをのせ、洗ったさつまいもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物 → ふかしいも → スタート

手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約30分

- ※3〜4本を加熱するときは、スタート後30秒以内に 柔らかめ を押し、加熱後、庫内で約5分蒸らします。
- ※さつまいもの太さや形状により、仕上がりが異なります。加熱が足りない場合は、水タンクに水を入れ(水位を2の線に合わせる)、延長で加熱を追加してください。



蒸し



ゆで卵

材料(2人分) 約83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)..... M2個

ご注意

ゆで卵やレトルト食品の加熱は、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。
水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に高アミをのせて、卵をのせる。
上段に入れる。



手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物(強) | 14~15分 → スタート

- 3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら上記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 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。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

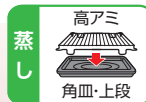
*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に高アミをのせ、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを高アミにのせる。加熱時間は16~17分にします。

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



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、はずしたラップを高アミに置いてその上に冷凍ごはんをのせる。



蒸し



マカロニサラダ

材料(2人分) 約214kcal 塩分0.3g

mL=cc

A	マカロニ(8分ゆでタイプ).....	35g
	水.....	150mL
	塩.....	少々
	ささ身(筋を取る).....	1本
	塩、こしょう.....	各少々
B	玉ねぎ(薄切り).....	1/4個(50g)
	にんじん(半月切り).....	25g
	卵(冷蔵のもの).....	M1個
C	マヨネーズ.....	大さじ1 1/2
	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

*4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。水位を2の線に合わせる
- 2 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをし、金属製のザルにBとともに入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、2、3と卵をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → ポテトサラダ

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約16分(4人分は約20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。

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。
- 7 ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えてCであえる。
- 8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。



肉団子のもち米蒸し

材料(2人分・10個) 約293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	100g
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1本
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
A 酒、水、片栗粉	各大さじ1
しょうゆ、ごま油	各大さじ1/2
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)	75g
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。水位を2の線に合わせる
- 2 ボールに豚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)
- 3 バットに水気をきったもち米を敷き、2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。角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物 → シュウマイ(手作り)

→ スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約15分

※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。



シュウマイ(手作り)

材料(2人分・10個) 約253kcal 塩分1.2g

具	
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
塩	少々
片栗粉	大さじ1
しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2
水	大さじ1
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1/2
シュウマイの皮	10枚
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。水位を2の線に合わせる
- 2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 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づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウ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。

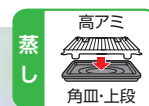
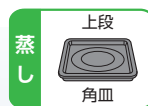
- 4 3を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物 → シュウマイ(手作り)

→ スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)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。



いろいろ野菜の蒸し煮

材料(2人分) 約99kcal 塩分1.0g

玉ねぎ	1/4個 (50g)
キャベツ	150g
かぼちゃ	50g
しめじ	1/2パック (50g)
ベーコン	1枚
にんにく	1/2かけ
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
白ワイン	大さじ1
塩、黒こしょう	各少々

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(2人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

しいたけシュウマイ

材料(2人分・8個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ	8枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	100g
鶏ひき肉	50g
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ3/4
片栗粉、ごま油	各大さじ1/2
こしょう	少々

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に分け、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物(強) | 20~22分

→ スタート

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 鶏肉は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入れて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせて上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物(強) | 16~18分

→ スタート

- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 生しいたけは石づきを取り、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。
- 3 ボールに2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2のしいたけにこんもりとのせる。
- 4 角皿に高アミをのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物

→ シュウマイ(手作り)

→ スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約15分



蒸し 上段 目安時間 約17分 角皿

たらの蒸し物

材料(2人分) 約69kcal 塩分0.2g

かいわれ菜.....1/2パック
生たら.....2切れ(1切れ80g)
レモン(薄切り).....2枚
ポン酢しょうゆ.....適量

*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 かいわれ菜は根を除いて3cm長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、2を添えてレモンをのせる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 魚介の蒸し物

→ 分量選択 → スタート → しっかり ※30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約17分(4人分は約20分)

- 5 加熱後、皿に盛りつけ、ポン酢しょうゆをかける。



蒸し 上段 目安時間 約12分 角皿

あさりの酒蒸し

材料(2人分) 約26kcal 塩分0.9g mL=cc

あさり.....200g
酒.....25mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

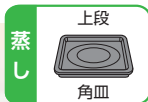
*4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 あさ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。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 魚介の蒸し物

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約12分(4人分は約15分)



白身魚と野菜のバター蒸し

材料(2人分) 約120kcal 塩分1.7g

白身魚	2切れ(1切れ80g)
塩	適量
こしょう	適量
片栗粉	大さじ1/2
しめじ	1パック(100g)
アスパラガス	3本
にんじん	1/4本(50g)
ピーマン	2個
しょうゆ	大さじ1/2
バター	5g

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 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。

手動加熱 → 蒸し物 → 蒸し物(強) | 約20分

→ スタート

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。



目安時間
約20分



たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

れんこだい	1尾(500g)
A [塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
B [にんじん(せん切り)	15g
しょうが(せん切り)	10g
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。水位を2の線に合わせる
- 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きる。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の容器をのせ、上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 魚介の蒸し物

→ 3~4人分 → スタート → しっかり ※30秒以内に押す

手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約20分

- 5 加熱後、絹さやをのせ、延長で約5分加熱する。

※このメニューは 魚介の蒸し物 で加熱したあと、すぐに絹さやを加えて延長で加熱を追加して仕上げます。

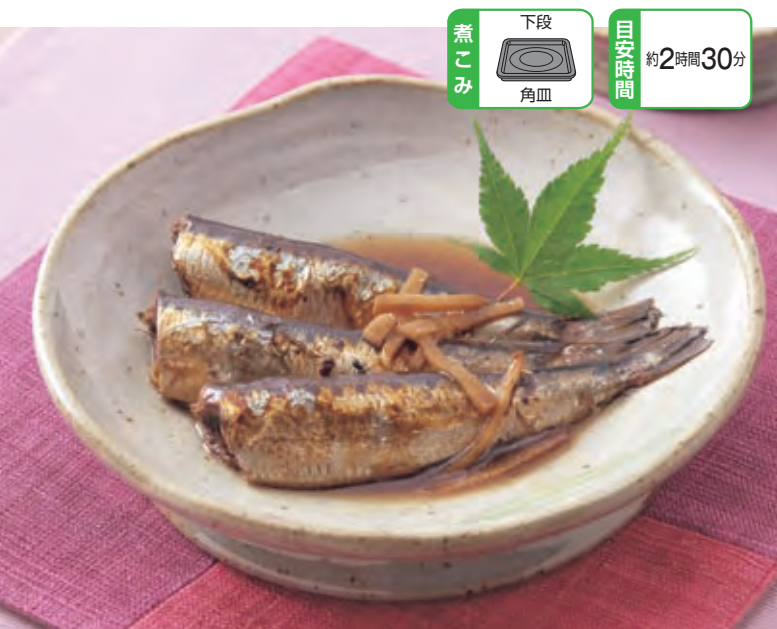
- 6 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → 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。

※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し、食品を取り出してください。

- 7 加熱後、5にかけ、青ねぎを散らす。



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 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 いわしは頭と内臓を除いておく。
- 3 金属製バット(ステンレス製)にAを入れて混ぜ合わせ、2を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
- 4 角皿に3をのせ、下段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → さんまの骨まで柔らか煮

→ スタート



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。水位を2の線に合わせる
- 2 さんまは頭、尾を切り落とし、4cmぐらいの筒切りにして内臓を除いておく。
- 3 金属製バット(ステンレス製)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、落としブタにする。
- 5 角皿に4をのせ、下段に入れる。

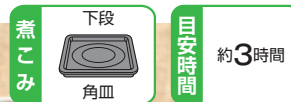
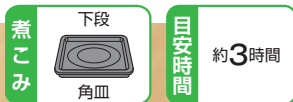
次へ> → 蒸し物・煮物 → さんまの骨まで柔らか煮

→ スタート

※しょうがの細切りを飾ってもよいでしょう。

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(ステンレス製)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、約25×20cm高さ3.5cmです)



昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g 1カップ=200mL

大豆	2カップ(280g)
水	4 1/2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。
- 2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 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、下段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 黒豆 → スタート

途中(残り時間が1時間のとき)、メロディ音または報知音が鳴れば取り出し、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。

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。
- 2 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 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、下段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 黒豆 → スタート

途中(残り時間が1時間のとき)、メロディ音または報知音が鳴れば取り出し、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。

- 5 4の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

煮豆のポイント

- 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。
- 加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のオープンを押してウォーターオープン・予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。



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

*もち米1~3カップまで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 洗ったもち米と水を金属製バット(右記の赤飯参照)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。
- 3 赤飯(右記)の3~5と同じようにする。

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。
- 加熱には、金属製バット(約27×21cm高さ3.5cm)を使います。底が平らで、浅い容器に入れると蒸気がまんべんなくあたります。



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カップまで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 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(約27×21cm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。
※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す。
- 3 角皿に高アミをのせ、2をのせる。



- 4 3を上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 赤飯 → 分量選択

→ スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約24分(1カップは約19分、3カップは約28分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがず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。

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

蒸し
高アミ
角皿・上段

目安時間
約24分



おかゆ

材料(2人分) 約151kcal 塩分0g
1カップ=200mL

米..... 1/2カップ(85g)
水..... 3 1/2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をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → 500W | 約25分

→ スタート

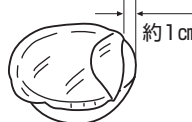
- 3 加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

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	加熱方法
1カップ (170g)	260mL~ 280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ (340g)	520mL~ 560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 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、(右図参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動レンジ →

600W | 設定時間(上記参照)

→ スタート

- 3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動レンジ →

200W | 設定時間(上記参照)

→ 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。

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 { ペーコン(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

*もち米1~3カップまで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 洗ったもち米とだし汁を金属製バット(右ページの赤飯参照)に入れ、約1時間つけておく。
- 3 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。2に里いもとAを加える。
- 4 赤飯(右ページ)の3~5と同じようにする。

ごはん・おかゆのポイント

- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。
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ページを参照ください)
※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。

一日の始まりをヘルシーな
モーニングセットメニューで。

モーニングセット

モーニングセットのポイント

- パンメニューとおかずは、どの組合せでも加熱できます。
- 食品の置き方は、角皿の奥側にパンメニュー、手前側におかずを並べます。
- 手動でするときは、グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで約14分を目安に加熱してください。
- トーストのみを焼く場合は、**10** ページをご覧ください。

焼き上げ



目安時間

約14分

バリエーション



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

- 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個に水気を絞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、こしょうをする。



- 5 角皿に3、4のをせ、下段に入れる。

次へ → セットメニュー

→ トースト&目玉焼き&ベーコン巻き → スタート

→ 濃いめ ※30秒以内に押す



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	

- 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 角皿に食パンを並べる。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、こしょうをする。
- 4 3を下段に入れる。

次へ →

セットメニュー

→ トースト&巣ごもり卵

→ スタート



トースト&目玉焼き&
ベーコン巻きは**10**
ページをご覧ください。

スパゲティのゆでとソースの加熱が同時にできます。

スパゲティ&ソース

スパゲティ&ソースのポイント

- スパゲティは、市販のレンジ用パスタゆで容器（約27×9cm高さ6cm）を使います。
- スパゲティをゆでる際、サラダ油を入れるのは、スパゲティをほぐしやすくするためです。
- 鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感の少ない仕上がりになります。
また、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。
麺が固い場合は、様子を見ながら加熱を延長してください。
- 手動をするときは、**蒸し物**を押して**蒸し物(強)**で約24分を目安に加熱してください。



オイルサーディンのスパゲティ

材料(2人分) 約616kcal 塩分2.2g mL=cc

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの).....200g	A	レモン汁.....大さじ1 1/2
水.....300mL		しょうゆ.....小さじ1
サラダ油.....小さじ2		塩.....適量
塩.....小さじ1/3		黒こしょう.....適量
オイルサーディン...1缶(105g)		プチトマト(4等分のくし切り).....4個
にんにく(みじん切り).....適量		

で注意

缶詰は、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。水位を2の線に合わせる
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 オイルサーディンは缶のフタを開けてにんにくをのせる。
- 4 角皿に2、3をのせて上段に入れる。



次へ> → セットメニュー

→ オイルサーディンのスパゲティ → スタート

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ボールに入れる。オイルサーディン(缶汁ごと)と、Aを加えて混ぜ合わせる。
※お好みでオイルサーディンに赤とうがらしを加えてもよいでしょう。

スパゲティ&市販ソース

材料(2人分) mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの).....200g
水.....300mL
サラダ油.....小さじ2
塩.....小さじ1/3
スパゲティソース(缶詰または、レトルトパック).....1缶または1袋(290g)

で注意

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。水位を2の線に合わせる
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器に入れ、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上段に入れる。

次へ> → セットメニュー

→ スパゲティ&市販ソース

→ スタート



- 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、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ごはんとおかずが同時に作れ
便利です。

ごはん & おかず

ごはん&おかずのポイント

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の献立を一度に作ることができます。
- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。
- 手動でするときは、**煮こみ**で約**50分**を目安に加熱してください。
- ごはんのみ1〜2カップ炊くときは、**47** ページを参照してください。

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。

煮こみ



目安時間

約50分

おかず：
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。



ごはん：アルミホイルでフタをする。

※写真の容器は、金属製ボール(直径18cm)です。

ごはん&肉じゃが

材料(2人分) 約608kcal 塩分3.3g
mL=cc 1カップ=200mL

肉じゃが

じゃがいも……………2個(300g)
玉ねぎ……………1個(200g)
牛薄切り肉……………100g
水……………150mL
A 砂糖……………大さじ1 1/2
酒、みりん……………各大さじ1
しょうゆ……………大さじ2 1/2

ごはん

米……………1カップ(170g)
B 水……………220~240mL
(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



- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 じゃがいもは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。
- 3 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。
- 4 別の耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルでフタをする。(米を浸漬する必要はありません)

- 5 角皿に3、4をのせ、下段に入れる。

次へ → セットメニュー → ごはん&肉じゃが

→ スタート

- 6 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&焼きなす&さばのみそ煮

材料(2人分) 約683kcal 塩分4.1g
mL=cc 1カップ=200mL

さばのみそ煮

さば……………2切れ(1切れ100g)
八丁みそ……………60g
熱湯……………120mL
A みりん……………大さじ2 1/2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ1 1/2
しょうが(せん切り)……………適量

焼きなす

なす……………2本(1本100g)

ごはん

B 米……………1カップ(170g)
水……………220~240mL
(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



焼きなす

さばのみそ煮

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、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 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 4 ごはん&肉じゃが(右ページ)の4を参照してごはんを準備する。

- 5 角皿に2、3、4をのせ、下段に入れる。

次へ → セットメニュー

→ ごはん&焼きなす&さばのみそ煮

→ スタート

- 6 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。

※写真の焼きなすはトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

バリエーション

ごはん&肉豆腐

材料(2人分) 約700kcal 塩分3.6g
1カップ=200mL mL=cc

肉豆腐

牛薄切り肉(ひと口大に切る)……………200g
焼き豆腐(4等分に切る)……………1/2丁(150g)
しょうゆ、みりん……………各40mL
A 砂糖……………25g
水……………50mL

ごはん

B 米……………1カップ(170g)
水……………220~240mL
(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

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 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つかるようにし、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。
- 3 ごはん&肉じゃが(右ページ)の4~6と同じようにする。



時間のかかる煮こみメニューも
2品同時に加熱できます。

4品組合せ自在

煮物セット

煮物セットのポイント

- 2人分ずつの煮物をお好きな2メニューを組み合わせ合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合でも角皿にのせ、下段に入れます。
- 1種類を一つの容器で4人分作ることもできます。
- 手動でするときは、煮こみで約50分を目安に加熱してください。

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食品をのせた角皿を下段に入れる。

次へ → セットメニュー → 煮物セット (4品組合せ自在) → スタート

煮こみ 下段 角皿 目安時間 約50分

(組み合わせ例)

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。

里いもの煮物&かぼちゃの煮物

※写真の容器は、金属製ボール(直径18cm)です。



里いもの煮物

材料(2人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも	400g
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖、みりん	各大さじ1 1/2
塩	少々
ゆずの皮(せん切り)	適量
クッキングシート	
アルミホイル	

- 1 里いもは皮をむいて塩(分量外)をふり、もんでぬめりを出して、水で洗い流す。
- 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をし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ合わせて加熱する。
- 4 加熱後、ゆずの皮を散らす。

かぼちゃの煮物

材料(2人分) 約184kcal 塩分1.2g mL=cc

かぼちゃ	300g
だし汁	150mL
砂糖	大さじ1 1/2
みりん、酒	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
クッキングシート	
アルミホイル	

- 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、アルミホイルでフタをする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ合わせて加熱する。



切り干し大根の煮物

材料(2人分) 約161kcal 塩分3.1g

切り干し大根	35g
油揚げ	1枚
だし汁	1カップ
A 砂糖、薄口しょうゆ	各大さじ2
酒	大さじ1
クッキングシート	
アルミホイル	

- 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、縦半分に切っ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布タにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせで加熱する。



ひじきの煮物

材料(2人分) 約123kcal 塩分2.3g

mL=cc

ひじき(乾燥)	15g
油揚げ	1枚
にんじん	20g
だし汁	50mL
A しょうゆ、みりん	各大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1/2
クッキングシート	
アルミホイル	

- 1 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、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、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 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布タにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせで加熱する。

酒の肴セットのポイント

- お好きな2メニューを組み合わせ合わせて加熱します。
- どの組み合わせの場合も、角皿に**低アミ**のをせ、その上に食品をのせて**下段**に入れます。
- 手動でするときは、**グリル**を押して**ウォーターグリル**・予熱なしで約**17分**を目安に加熱してください。

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 角皿に**低アミ**のをせ、食品をのせて**下段**に入れる。

次へ → セットメニュー → 酒の肴セット (8品組合せ自在) → スタート

焼き上げ



目安時間

約17分

(組み合わせ例)



オイルサーディンのパン粉焼き & いかのマヨネーズ焼き



たこときのこのエスカルゴ風

材料(2人分) 約229kcal 塩分1.1g

ゆでだこ	120g
生しいたけ	2枚
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
バター	20g
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ1
パセリ(みじん切り)	適量

- 1 ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
- 2 耐熱容器2個に**1**を等分に入れ、残りの材料を順に等分に入れる。
- 3 角皿に**低アミ**のをせ、**2**と他のメニューを組み合わせ合わせて加熱する。

※加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べてもよいでしょう。

鶏肉の磯辺焼き

材料(2人分) 約159kcal 塩分0.5g

鶏もも肉	150g
A しょうゆ、みりん	各小さじ1
片栗粉	少々
刻みのり	適量

- 1 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて8等分に切る。
- 2 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みで約10分漬ける。
- 3 角皿に**低アミ**のをせ、**2**を皮を上にして並べ、他のメニューを組み合わせ合わせて加熱する。
- 4 加熱後、刻みのりをまぶす。



いかのマヨネーズ焼き

材料(2人分) 約242kcal 塩分2.5g

するめいか……………1杯(250g)
A□ マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
一味とうがらし……………適量

- 1 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切りこみを入れてひと口大に切る。ビニール袋にAといかを入れ、約10分漬けておく。
- 2 角皿に低アミをのせ、1と他のメニューを組み合わせて加熱する。
- 3 加熱後、一味とうがらしをふる。



いわしのねぎ焼き

材料(2人分) 約212kcal 塩分2.2g

いわし(手開きにしたもの)…4尾(1尾60g)
A□ しょうゆ……………大さじ1 1/2
みりん……………大さじ1
しょうが(すりおろす)……………10g
青ねぎ(5cm長さに切る)……………4本
つまようじ

- 1 ビニール袋に、いわしとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約15分漬けておく。
- 2 1の汁気を軽く取って、青ねぎを等分に切けてのせて巻き、つまようじで止める。
- 3 角皿に低アミをのせ、2と他のメニューを組み合わせて加熱する。



砂肝のホイル焼き

材料(2人分) 約134kcal 塩分0.6g

砂肝……………200g
A□ 青ねぎ(斜め切り)……………2本
サラダ油……………小さじ2
塩、こしょう……………各少々
アルミホイル

- 1 砂肝は下処理(白い筋(薄皮)をそぎ取る)をして、切りこみを入れておく。ボールに砂肝とAを入れて混ぜ、全体に油をからませる。
- 2 アルミホイルで型を作り、1を入れる。
- 3 角皿に低アミをのせ、2と他のメニューを組み合わせて加熱する。
※加熱後、レモン汁を絞ってもよいでしょう。



なすのコチュジャン焼き

材料(2人分) 約77kcal 塩分2.4g

なす……………2本(200g)
A□ コチュジャン……………30g
酒……………小さじ1
にんにく(すりおろす)……………少々
白ごま……………適量

- 1 なすは1.5cm幅の輪切りにし、切った面に格子状に切りこみを入れる。
- 2 混ぜ合わせたAを1にまんべんなくぬる。
- 3 角皿に低アミをのせ、2と他のメニューを組み合わせて加熱する。



ささ身の明太マヨネーズ焼き

材料(2人分) 約163kcal 塩分1.2g

ささ身……………2本(100g)
A□ 明太子……………1/2腹(30g)
マヨネーズ……………大さじ2
青ねぎ(小口切り)……………適量

- 1 ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
- 2 角皿に低アミをのせ、1と他のメニューを組み合わせて加熱する。
- 3 加熱後、青ねぎを散らす。



オイルサーディンのパン粉焼き

材料(2人分) 約200kcal 塩分0.7g

オイルサーディン……………1缶(105g)
塩、こしょう……………各少々
にんにく(薄切り)……………ひとかけ
A□ パン粉……………小さじ2
粉チーズ……………小さじ1
パセリ(みじん切り)……………適量

- 1 オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてにんにくを散らし、混ぜ合わせたAをかける。
- 2 角皿に低アミをのせ、1と他のメニューを組み合わせて加熱する。

からだの中からきれいに

美容サポートメニュー

健康で美しい肌を保つには、バランスの取れた食事が大切です。
いくら毎日の念入りなスキンケアを欠かさなくても、食生活が乱れていては台無しです。
肌のハリや弾力がなくなった、ポツポツと吹き出ものができる……など
食事の内容はお肌に正直に反映されます。

本書では、美肌のベースとなる、たんぱく質やビタミン類をはじめ、
健やかなお肌づくりに役立つ栄養素を豊富に含んだメニューを
「美肌サポート」「若々しさサポート」「おなかすっきりサポート」の3つの
テーマに分類してご紹介しています。

これらのメニューや食材を、是非、日々の献立に積極的に取り入れていただき、
内側からきれいになる食生活をスタートしてください。



皮膚科医
私のクリニック目白
院長 平田 雅子 監修
Masako Hirata
医学博士、皮膚科認定専門医。
2003年10月に『私のクリニック
目白』を開業。民間としては日本で
初めて、複数の女性専門外来を
有するクリニックとなる。時間をかけて
話を聞く診療に定評があり、テレビ、
ラジオ、雑誌にも多数出演。女性
専門医療の第一線で活躍中。

● 美肌サポート ●

コラーゲン

お肌ぶるぶる

コラーゲンはたんぱく質の一種で、主に細胞と細胞をつなげる重要な役割を担っています。体内のコラーゲンが不足すると、肌のコラーゲン量も少なくなります。すると細胞間の結合が緩み、結果的に肌にたるみやしわができて、潤いも失われます。
→鶏の手羽先、牛すじなどに多く含まれます。



ビタミンA

うるおい肌

ビタミンAは肌のツヤや潤いを保ち、粘膜を正常に保つ働きがあります。不足すると、肌が乾燥して肌あれ・かさつきを起こしたり、にきびや吹き出ものができたりします。
→かぼちゃ、にんじん、パプリカなどに多く含まれます。



リコピン

抗酸化作用

美白

トマトの赤い色に含まれる色素「リコピン」。リコピンの抗酸化作用で、美肌の敵のシミの元「メラニンの生成」を抑制・還元してくれます。
トマトには美白効果やコラーゲンの生成を助ける効果のあるビタミンCも含まれています。



ビタミンC

美白

コラーゲン生成

ビタミンCの持つ抗酸化作用で活性酸素の害を防ぎ、また、シミ・しわ・皮膚の老化予防等にも役立ちます。ビタミンCはコラーゲンの生成を助けます。
→パプリカやブロッコリーなどの野菜や果物に多く含まれます。



● 若々しさサポート ●

ビタミンB群

疲労回復
新陳代謝の促進

ビタミンB群は美肌には欠かせず、特にビタミンB₂は細胞の再生や成長に関わり、「美容のビタミン」とも言われます。ビタミンB₁が不足すると疲労しやすくなります。ハツラツとした毎日を過ごすためにも大切な栄養素です。
→豚肉、卵、大豆製品などに多く含まれます。



ビタミンE

アンチエイジング(老化防止)

老化現象が起こる原因は、活性酸素による細胞の酸化だと言われています。ビタミンEはこの活性酸素を除去する抗酸化作用が強い栄養素の代表選手です。
→かぼちゃ、ピーマンなどの野菜や、アボカド、えびなどの魚介類などに多く含まれます。



ポリフェノール

抗酸化作用
アンチエイジング(老化防止)

抗酸化作用の高い栄養素として、ビタミンなどと、多くの植物に含まれるポリフェノールがあります。ポリフェノールは、活性酸素を無害化する作用をもっており、これらが多く含まれる食品を多く摂ることがアンチエイジングに有効です。
→りんご、さつまいも、ごぼうなどに多く含まれます。



● おなかすっきりサポート ●

食物せんい

おなかをすっきり
老廃物を排泄

食物せんいの効果のひとつに、腸内の便や有害物質、コレステロールを排出するはたらきがあります。どんなに外側から肌を手入れしても、腸のなかで老廃物を溜めていると肌は美しくなりません。ですから、腸をきれいにするのが、美肌への近道とも言えます。
→豆、きのこ、野菜、ひじきなどの海藻類などに多く含まれます。



美肌サポート(57～58ページ)、若々しさサポート(59～60ページ)、おなかすっきりサポート(60～61ページ)で紹介しているメニューで、上記テーマごとの栄養素が含まれる食材にそれぞれの色の◇マークをつけています。

美肌サポート

コラーゲンスープを取った後の
手羽先を使って



手羽先の甘辛焼き

材料(4人分)

鶏手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの).....12本
A 砂糖.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ2
酒.....大さじ2
クッキングシート

1 ビニール袋に手羽先(右記コラーゲンスープを取った後のもの)とAを入れ、手羽先にたれをからませてから、袋の口を結んで約10分漬ける。

2 角皿にクッキングシートを敷き、表が上になるようにして並べる。漬けこんだたれは残しておく。

3 2を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ グリル | 予熱なし

→ 20~22分 → スタート

4 漬けこんだたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

※お好みで七味とうがらしやごま、青のりをふってもよいでしょう。



じっくりしみ出たコラーゲンにお好みの野菜をプラスして

手羽先のコラーゲンスープ

材料(4人分) 約212kcal 塩分0.2g

◆鶏手羽先.....12本(1本60g)
しょうが(薄切り).....ひとかけ
A 白ねぎ(10cm長さに切る).....1/2本
水.....6カップ

※写真は、彩りのよい野菜とスープを取った後の手羽先をほぐして加え、塩、こしょうで味をととのえてカラフルなスープに仕上げています。

手羽先の油抜きをする

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿に低アミをのせ、表を上にして手羽先をのせる。

3 2を、下段に入れる。

手動加熱 → オープン

→ ウォーターオープン | 予熱なし

→ 190℃ | 約30分

→ スタート

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。

4 加熱後、手羽先を湯で洗う。

コラーゲンスープを作る

5 水タンクに水を入れる。

水位を2の線に合わせる

6 深い耐熱容器に4を入れる。Aを加えて、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

7 角皿に6をのせ、下段に入れる。

手動加熱 → オープン

→ ウォーターオープン | 予熱なし

→ 220℃ | 約1時間15分

→ スタート

アドバイス

- 手羽先は、油抜きすることによって余分な脂やアクが抜けます。
- スープを取った後の手羽先は、左記の「手羽先の甘辛焼き」や、身をさいてサラダなどに使えます。
- スープは、鍋料理、中華スープ、みそ汁などに使えます。保存する場合は、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に使いきってください。

美肌サポート



トマト1個を丸ごといただきます。
女性にうれしいカンタン美肌メニュー

トマトのグリル

材料(2人分) 約120kcal 塩分1.3g

◆トマト	2個(1個150g)
ベーコン	2枚
トマトジュース	1/2缶(95g)
にんにく(すりおろす・チューブ入りでも可)	適量
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ベーコンは2cm幅に切り、トマトは4等分に切ってヘタを取る。
- 3 耐熱容器(直径約12cmのスープカップ等)2個にそれぞれトマトを1個分ずつ入れ、ベーコンを散らす。
- 4 Aを等分に注ぎ、角皿にのせる。
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル 予熱なし

→ 22~23分 → スタート



野菜の甘みが引き立つシンプルなサラダ。ごまの香りが効いてます

にんじん&ウインナーのサラダ

材料(2人分) 約224kcal 塩分0.9g

◆にんじん(1cm厚さの輪切り)	1/2本(100g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1/2個(100g)
粗びきウインナー	4本
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
すりごま	大さじ1
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
 - 2 角皿に高アミをのせ、野菜とウインナーを並べ、上段に入れる。
- 手動加熱 → 蒸し物
- 蒸し物(強) | 約17分
- スタート
- 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。



ビタミンカラーのカラフルな野菜たちが身体も心も元気にしてくれそう

ビタミンサラダ

材料(2人分) 約134kcal 塩分0.8g

◆かぼちゃ(5mm角の拍子木切り)	100g
◆にんじん(5mm角の拍子木切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
◆赤パプリカ(細切り)	50g
◆黄パプリカ(細切り)	50g
冷凍枝豆	50g
◆プチトマト(ヘタを取る)	6個
オリーブオイル	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、パプリカを金属製のザル2個に分け入れる。
- 3 角皿に冷凍枝豆をのせ、高アミをのせる。2とプチトマトをのせて上段に入れる。



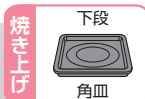
手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物(強) | 約17分

→ スタート

- 4 加熱後、ボールに皮をむいたプチトマトとAを入れ、軽くつぶして混ぜてドレッシングを作る。枝豆はさやから出して他の野菜と混ぜ合わせ、器に盛ってドレッシングをかける。

若々しさサポート



豚肉のビタミンB₁がイキイキとした毎日をサポート。ピリッとカレー味を効かせて

豚ヒレ肉のカレー焼き

材料(2人分) 約127kcal 塩分0.7g

◆豚ヒレ肉(かたまり).....	200g
A 酒.....	小さじ2
しょうゆ、カレー粉.....	各小さじ1
砂糖.....	ひとつまみ
塩、こしょう.....	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 豚ヒレ肉は、たたいて1.5cmの厚みにしてビニール袋に入れ、Aを加えて約10分漬けておく。
- 3 角皿に低アミをのせ、2の豚肉を並べて下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 24~25分 → スタート

※写真は、焼いた小玉ねぎやゆでた枝豆などといっしょにピックにしておつまみ風に仕上げています。

おなじみの食材ながら、実は美容に役立つ厚揚げ。野菜あんでまろやかに

厚揚げの野菜たっぷりあん

材料(2人分) 約166kcal 塩分1.3g
mL=cc

◆厚揚げ.....	120g
ピーマン.....	1個(30g)
◆赤パプリカ.....	1/2個(80g)
しめじ.....	50g
ささ身.....	1本(50g)
塩、こしょう.....	各少々
A 水.....	100mL
砂糖、しょうゆ.....	各大さじ1
片栗粉.....	小さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 厚揚げはひと口大に切る。ピーマンと赤パプリカは乱切りにし、しめじは小房に分ける。ささ身はひと口大に切り塩、こしょうをする。
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせてから2を加えて混ぜる。
- 4 角皿に3をのせ、下段に入れる。
- 5 加熱後、混ぜ合わせる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎを盛ってもよいでしょう。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 22~23分 → スタート

ビタミンもイソフラボンも摂れる、ちょっぴり欲張りなヘルシーグラタン

野菜の豆乳グラタン

材料(2人分) 約159kcal 塩分1.2g

◆かぼちゃ.....	80g
れんこん.....	80g
エリンギ.....	50g
アスパラガス.....	3本
こしょう.....	少々
A 豆乳.....	1カップ
卵.....	M1個
塩.....	小さじ1/3
パン粉.....	大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 かぼちゃ、れんこん、エリンギは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm幅の斜め切りにする。
- 3 グラタン皿2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。その上にパン粉を散らして角皿にのせ、下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル | 予熱なし

→ 26~27分 → スタート

若々しさサポート



下段
角皿
焼き上げ



上段
角皿
蒸し

目安時間
約35分
(蒸らし
10分含む)



上段
角皿
蒸し

甘酸っぱくて、どこか懐かしい味わい。
皮ごと食べてポリフェノールの効果を

焼きりんご

材料(2個分) 約273kcal(1個) 塩分0g

◆りんご	2個(1個300g)
砂糖	30g
A バター	20g
シナモン	小さじ1/2

- 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3cm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、下段に入れる。

手動加熱 → オープン

→ ウォーターオープン | 予熱なし

→ 200℃ | 35~40分

→ スタート

ビタミンB₂の多い乳製品を使って作る、
洋風なめらか茶わん蒸し

チーズ風味の茶わん蒸し

材料(2人分) 203kcal 塩分1.2g mL=cc

◆卵	M1個
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
◆牛乳	180mL
赤パプリカ	1/4個(40g)
ハム	1枚
しめじ	1/4パック(25g)
ブロッコリー	25g
◆スライスチーズ	2枚(1枚20g)
アルミホイル	

*1~4人分まで自動でできます

*チーズはピザ用チーズでもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 卵にコンソメを加えてよく溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
※卵の溶き方が足りないと固まらな
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。
- 3 赤パプリカ、ハムは1cm角、しめじは
1cm幅に切る。ブロッコリーは小さめ
の小房に分ける。
- 4 耐熱容器(直径約10cmのスープカッ
プ)4個に3、適当な大きさにちぎった
スライスチーズを等分に入れ、2を等
分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共フタ
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。
- 5 角皿に4を並べて上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物

→ 茶わん蒸し → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物
(弱)で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸
らす。

えびのビタミンEと、美容の代表素材
アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

えびとアボカドのサラダ

材料(2人分) 約260kcal 塩分0.7g

◆えび	6尾(120g)
白ワイン	大さじ1/2
◆アボカド	1個(230g)
レモン汁	適量
プチトマト	4個
フレンチドレッシング	大さじ2
黒こしょう	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 えびは殻つきのまま、背ワタを取り底
の平らな耐熱容器に入れて白ワイン
をふる。
- 3 角皿に2のをせ、上段に入れる。
手動加熱 → 蒸し物
→ 蒸し物(強) | 8~10分
→ スタート
- 4 アボカドは、縦半分に切り、種を取っ
て中身を取り出す。小切りにして、レ
モン汁をかけておく。
※アボカドの皮は器に使用するので、とっ
ておく。
- 5 3の殻をむいて、適当な大きさに切
り、4と半分に切ったプチトマト、フ
レンチドレッシングで軽くあえる。
- 6 アボカドの皮に、5を盛りつけ、黒こ
しょうをふる。

おなかすっきりサポート



上段
蒸し
角皿



下段
煮込み
角皿



下段
煮込み
角皿

きのこの食物せんいと肉、野菜をバランスよく組み合わせた中華風お総菜

肉と野菜の中華煮

材料(2人分) 約214kcal 塩分1.9g

牛もも薄切り肉	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ1
◆エリンギ(ひと口大の薄切り)	120g
たけのこの水煮(ひと口大の薄切り)	100g
赤パプリカ(ひと口大に切る)	80g
白ねぎ(斜め薄切り)	60g
◆ごぼう(斜め薄切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1/2
にんにく(すりおろす)	小さじ1/3
黒こしょう	少々
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうと片栗粉を全体にまぶす。
- 4 2の角皿に3と野菜を広げてのせ、混ぜ合わせたAをかける。
- 5 4を上段に入れる。
手動加熱 → 蒸し物
→ 蒸し物(強) | 約20分
→ スタート
- 6 加熱後、全体をよく混ぜる。

大豆やひじきは食物せんいをはじめ、女性に必要な栄養素がいっぱい

ひじきと大豆の煮物

材料(2人分) 約203kcal 塩分1.8g
mL=cc

◆ひじき(乾燥)	5g
◆大豆(水煮)	80g
鶏もも肉(1~2cm角の小切り)	100g
にんじん(細切り)	1/4本(50g)
◆しめじ(半分に切る)	1/2パック(50g)
◆しらたき(3cm長さに切る)	30g
だし汁	25mL
しょうゆ、みりん	各大さじ1
砂糖	小さじ1/4
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**
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。
- 3 深い耐熱容器に2と残りの全材料を入れる。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のをのせ、下段に入れる。
手動加熱 → オープン
→ ウォーターオープン | 予熱なし
→ 220℃ | 35~40分
→ スタート

大豆と、トマトのリコピン、豚肉のビタミンB₁がミックスされた頼もしい一品

ポークビーンズ

材料(2人分) 約213kcal 塩分2.3g

◆大豆(水煮)	110g
豚バラ薄切り肉(2cm幅に切る)	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
トマトの水煮(缶詰・実は細く刻む)	1/2缶(200g)
コンソメ(顆粒)	小さじ2 1/2
塩、こしょう	適量
パセリ	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**
- 2 深い耐熱容器にパセリ以外の全材料を入れて混ぜる。
- 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のをのせ、下段に入れる。
手動加熱 → オープン
→ ウォーターオープン | 予熱なし
→ 220℃ | 50~55分
→ スタート
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

おなかすっきりサポート

焼き上げ



食物せんいおかず

4品組合せ自在

●このページで紹介する4メニューの中から好きな2メニューを組み合わせ、加熱します。

●どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。

(組み合わせ例)



きんぴら&
きのこのホイル焼き



里いものごまみそ焼き&
しらたきの明太子あえ

加熱するときは
アルミホイルを開ける

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 食品をのせた角皿を下段に入れる。

手動加熱 → グリル

→ ウォーターグリル 予熱なし

→ 21~22分 → スタート

操作方法



きんぴら

材料(2人分) 約107kcal 塩分1.0g

◆ごぼう..... 50g	A	しょうゆ..... 大さじ3/4
にんじん(細切り)..... 1/4本(50g)		砂糖..... 大さじ1/2
さやいんげん(細切り)..... 20g		ごま油..... 大さじ1/4
		すりごま..... 大さじ1/2
		クッキングシート

- 1 ごぼうはピーラーで細かいさがきにし、水にさらしてアクをぬく。
- 2 金属製のボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、にんじん、さやいんげんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 4 加熱後、すりごまを加えて全体を混ぜる。



きのこの ホイル焼き

材料(2人分)
約92kcal 塩分0.3g

◆エリンギ..... 50g	バター..... 20g
◆しめじ..... 50g	塩、こしょう..... 各少々
◆えのきだけ..... 50g	赤とうがらし..... 1/4本
◆まいたけ..... 50g	アルミホイル

- 1 エリンギは薄切りにする。しめじ、えのきだけ、まいたけは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 アルミホイルを2枚広げ、1と輪切りにした赤とうがらし、バターを等分にのせて塩、こしょうし、包む。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。



里いもの ごまみそ焼き

材料(2人分)
約111kcal 塩分0.6g

◆里いも..... 4個(1個30g)	A	しょうゆ..... 大さじ1 1/2
すりごま..... 大さじ1 1/2		みそ..... 大さじ1/2
みそ..... 大さじ1/2		砂糖..... 小さじ1
砂糖..... 小さじ1		水..... 大さじ2 1/2
水..... 大さじ2 1/2		クッキングシート

- 1 里いもは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りにする。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べる。空いたスペースに耐熱容器に入れたAをのせる。
- 3 2と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 4 加熱後、里いもをAであえる。



しらたきの 明太子あえ

材料(2人分)
約29kcal 塩分0.8g

明太子	1/4腹
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/3
◆しらたき(食べやすい大きさに切る)	50g
◆えのきだけ(石づきを取り、半分に切る)	100g
にんじん(細切り)	40g
クッキングシート	

- 1 金属製のボールに明太子を入れてAで溶き、しらたき、えのきだけ、にんじんの順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにする。
- 2 1と他のメニューを組み合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、よく混ぜる。

「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。



●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。

●卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えて上手く焼けませんので、作業は手早くおこなってください

ご注意 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいので、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

●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、空気を生地につ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きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。



●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。(取扱説明編20ページを参照ください。)

また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

●このクックブック以外のレシピで作るときは

市販の本などのレシピで作るときは、料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

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
□レモン汁.....1/2個分
B □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

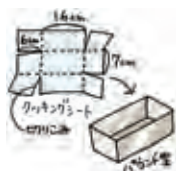
※自動メニューの「パウンドケーキ」で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約55分

ご注意

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、サックリと混ぜ、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)

次へ> → お菓子・パン

→ パウンドケーキ → 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、スタートを押す。

手動でするときには:オープンを押してオープン・予熱ありの160℃で約55分

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

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約8分)

焼き上げ
下段
角皿



スポンジケーキ

薄力粉.....90g
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
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)

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。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 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。



3 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。



4 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。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、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。

6 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)

手動レンジ → 200W | 約1分

→ スタート

7 加熱後、ヘラをつたわせて5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混ざります。

8 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 → オープン

→ オープン | 予熱あり → 150℃

→ スタート

9 1の型に7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。



10 予熱が完了すれば、角皿の中央に9をのせ、下段に入れる。

約40分 → スタート

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

11 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。

12 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。



筋がつくくらいの七分立てにする。



13 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。

●直径15cm、21cmも焼けます。分量と加熱時間は、下表を参照してください。

材料	直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4
オープン・予熱ありの150℃		約35分	約45分

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いる形もよい。		
固く、キメがつまみで、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、なめらかさがなく。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。



付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

予熱

焼き上げ

下段
角皿

目安時間
約20分

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

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
※自動メニューの「ロールケーキ」で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 2 角皿の内側に薄くバターをぬって(分量外)クッキングシートを敷く。
- 3 スポンジケーキ(右ページ)の2~3と同じようにして卵を泡立てる。

- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

次へ> → お菓子・パン

→ ロールケーキ → スタート

- 5 スポンジケーキ(右ページ)の4~5と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサクッと混ぜ、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ひらと落ち、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付けてください。

- 6 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。

- 7 予熱が完了すれば、6を下段に入れ、スタートを押す。

手動でするときは:オープンを押してオープン・予熱ありの170℃で20~22分

- 8 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。

- 9 ホイップクリームの作り方(右ページの12)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。

- 10 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度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を端を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。

- 11 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。

※粉砂糖をふってもよいでしょう。

バリエーション

※焼き上げは、ロールケーキと同じ要領です。

ココア

薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶

薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。



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	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

*型は、アルミ製のものをお使いください。
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。

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**に牛乳を一度に加えてザツと混ぜ、
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)

手動加熱 → オープン

→ オープン | 予熱あり → 150℃

→ 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、
中心の筒の部分をお指で押えて両手
で型を持ち、台の上にトントンとたた
きつけて空気抜きをする。

8 予熱が完了すれば、角皿の中央に**7**
をのせ、下段に入れる。

約50分 → スタート

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>

さかさまにしないで放置すると、生地
がしぼみます。

バリエーション

※焼き上げはシフォンケーキと同じ要領です。

マールブル

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散ら
して加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳
とともに加える。

ココア

薄力粉120gにココア20gを合わせて
ふるう。

抹茶

薄力粉120gに抹茶10gを合わせて
ふるう。

シュークリーム

材料(10個分)
約183kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc

カスタードクリーム
..... 2カップ分(下記を参照して作る)
シュー生地
水..... 100mL
バター..... 50g
薄力粉..... 50g
卵..... M2~3個
アルミホイル

- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ

→ 600W | 4分~4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。

- 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ

→ 500W | 40~50秒

→ スタート

- 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、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。

- 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。
※生地が柔らかすぎるとうまくふくらみません。

- 水タンクに水を入れる。水位1以上
※自動メニューのシュークリームで焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

次へ> → お菓子・パン

→ シュークリーム → スタート

- 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個絞り出す。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約40分



- 予熱が完了すれば、7を下段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きかけます。)スタートを押す。

手動でするときには:オープンを押してオープン・予熱ありの190℃で約40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。

- 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。



カスタードクリーム

材料(2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2
砂糖..... 80g
牛乳..... 2カップ
卵黄..... M3個
バター..... 30g
ブランデー..... 小さじ2
バニラエッセンス..... 少々

加熱
付属品は
入れません

- 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ばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません。)

手動レンジ

→ 600W | 約6分30秒

→ スタート

途中残り時間が約4分30秒と約2分30秒のときに混ぜる。

※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。

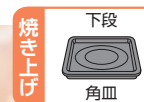
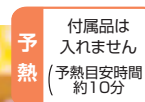
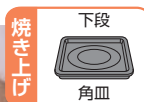
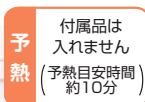
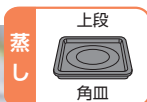
<ポイント>

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。

- 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>

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。



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。
水位を2の線に合わせる
- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動レンジ → 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ри、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に並べる。
- 7 6を上段に入れる。
手動加熱 → 蒸し物
→ 蒸し物(弱) | 20～25分
→ スタート
- 8 加熱後、庫内で約5分蒸らしてから粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして型から出す。

チョコチップクッキー

材料(約25個分)
約360kcal(5個) 塩分0.4g

クッキー生地	
バター(柔らかくしたもの)	80g
砂糖	60g
卵	M1個
薄力粉	150g
ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
チョコチップ	50g

- 1 型抜きクッキー(右記)の1～3と同じようにするが、ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサクリと混ぜる。
- 2 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 → オープン
→ オープン | 予熱あり
→ 170℃ → スタート
- 3 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。
- 4 予熱が完了すれば、3を下段に入れる。
18～20分 → スタート
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

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。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。

型抜きクッキー

材料(約36個分)
約161kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地	
バター(柔らかくしたもの)	60g
砂糖	50g
溶き卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g

- 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 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
手動加熱 → オープン
→ オープン | 予熱あり
→ 170℃ → スタート
- 7 ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で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)をおくときれいにのばせます。
- 8 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。
- 9 角皿に間隔をあけて並べる。
- 10 予熱が完了すれば、9を下段に入れる。
16～18分 → スタート

加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
＜ポイント＞アイシング(粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2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よいでしょう。



高アミ
蒸し
目安時間
約20分
角皿・上段

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 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 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。
- 3 金属製バット(約27×21cm×高さ3.5cm)に2のふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、3をのせる。
- 5 4を上段に入れる。

次へ> → お菓子・パン → おはぎ → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約20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。

- 6 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- 7 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。



高アミ
蒸し
目安時間
約20分
角皿・上段

おはぎ

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

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。水位を2の線に合わせる
- 2 つぶあんは15等分して丸める。
- 3 金属製バット(約27×21cm×高さ3.5cm)に洗ったもち米と水を入れ、約1時間つけておく。
- 4 角皿に高アミをのせ、3をのせる。
- 5 4を上段に入れる。

次へ> → お菓子・パン → おはぎ → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約20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。

- 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つきまでつき、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



蒸し

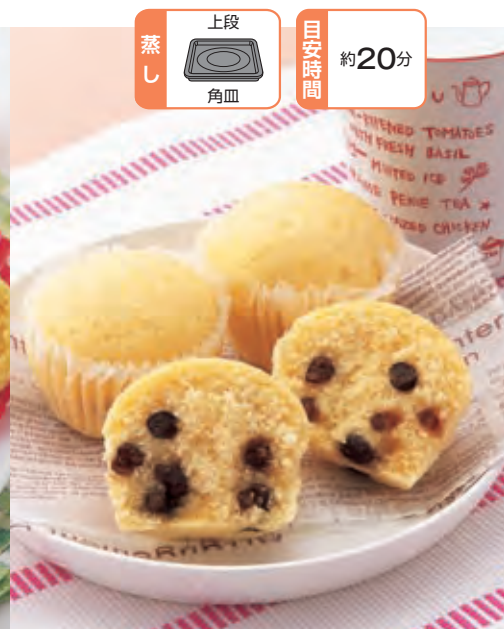
上段



角皿

目安時間

約20分



蒸し

上段



角皿

目安時間

約20分

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

- 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、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ

→ 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。

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 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 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。
- 3 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。
- 4 3を上段に入れる。

次へ> → お菓子・パン

→ 蒸しパン → スタート

手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約20分

- 5 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。

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。
水位を2の線に合わせる
- 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ヘラ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。

次へ> → お菓子・パン

→ 蒸しパン → スタート

手動ですときは:蒸し物を押して蒸し物(強)で約20分

- 6 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

「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ない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。



●間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●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、何度か霧を吹いてください。

●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。

●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。



ロールパン

材料(9個分)

約143kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地

強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	110mL
溶き卵	M1/2個分
バター	40g

ドリュール

溶き卵	M1/4個分
塩	少々



予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ

下段
角皿

目安時間

約21分

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)

■自動メニューの**ロールパン**で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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 生地をのばしてみ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 → 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9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)をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 9を下段に入れる。

手動加熱 → 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)

次へ → お菓子・パン

→ ロールパン → 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、下段に入れる。

スタートを押す。

手動でするときには:オープンを押してオープン・予熱ありの180℃で21～23分



ピザ(サラミ)

材料(直径28cmのピザ1枚分)

約163kcal(1/8切れ) 塩分0.8g mL=cc

ピザ生地

強力粉	100g
薄力粉	50g
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
水	90mL
サラダ油	小さじ2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	20枚
玉ねぎ(薄切り)	1/3個(70g)
ピーマン(薄切り)	2個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	50g
ピザ用チーズ	120g
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(71ページ)の2~5と同じようにする。

ピザのご注意

- 自動メニューの「ピザ」で焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。
- 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、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をする。ただし、ガス抜きした生地は分割せずに約10分休ませる。(ベンチタイム)

4 生地を直径28cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。

5 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)

次へ → お菓子・パン → ピザ

→ スタート

6 4にピザソースをぬって具をのせ、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に乗せるとよいでしょう。

7 予熱が完了すれば、ミトンなど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、下段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは:オープンを押してオープン・予熱ありの250℃で14~16分



焼き上げ

下段 角皿

目安時間

約17分

(冷凍ピザ 直径約15cm)

ピザ(冷蔵・冷凍)

材料(1枚)

市販の冷蔵ピザ(直径15~22cm)	1枚
または	
市販の冷凍ピザ(直径15cm)	1枚

1 水タンクに水を入れる。水位1以上

2 角皿にピザをのせ、下段に入れる。

次へ → お菓子・パン

→ ピザ(冷蔵・冷凍)

→ 保存状態を選択 → スタート

※冷蔵ピザ(直径約15cm)はスタート後、30秒以内に薄めを押す。

手動でするときは:
グリルを押してウォーターグリル・予熱なしで
冷蔵は15~17分
冷凍は約17分

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。



予熱
角皿
下段
(予熱目安時間)
約22分

焼き上げ
下段
角皿

目安時間
約11分

※ピザのご注意(72ページ)もご覧ください。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)

材料(直径28cmのピザ1枚分)

約75kcal(1/g切れ) 塩分0.2g

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各45g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	大さじ1 2/3
牛乳	小さじ4
オリーブオイル	大さじ1

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
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	120g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)	
クッキングシート	8枚

*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 ピザ(サラミ)(右記)の1~4と同じようにする。ただし、こねた生地は、ロールパンの写真ほど指が透けて見えません。

2 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)

次へ → お菓子・パン → ピザ

→ スタート → 薄め ※30秒以内に押す

3 1にトマトソースをぬってチーズを散らす。

4 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に3をクッキングシートごとのせ、下段に入れる。
スタートを押す。

手動でするときは:オープンを押してオープン・予熱ありの250℃で9~11分

5 加熱後、バジルの葉をのせる。

トッピングバリエーション

※焼き上げはクリスピーなピザ(マルゲリータ)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(なければドライバジルを適量)	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。

※焼き上げはピザ(サラミ)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	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

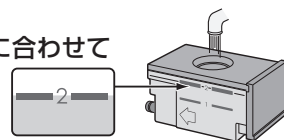
キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

*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。

- 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 3 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。

※水位2まで
水位を2の線に合わせて
水を入れて
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-1杯150mL	約1分40秒	—	—	● 加熱前、加熱後にもかき混ぜる。
		1本(180mL)	約1分10秒			
	自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで※	● 角皿の中央奥に置く。 ※表示部には「高アミ」が表示されますが、このメニューでは使いません。
	レンジ→600W	1杯(150g)	約1分20秒	—	—	● 固めのときは、水を振りかける。
	蒸し物→蒸し物(強)	150g	16～18分	角皿+高アミを上段	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) 金属製のザルに入れる。
	レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	● 2～3cm厚さで、平らに冷凍した ものを使う。 ● 必ず皿にのせる。
	蒸し物→蒸し物(強)	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	● パッケージのフタをはがす。
	レンジ→600W		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	—	—	● 加熱後、混ぜる。
			4～5分	—	ラップ有	● あらかじめ、よくほぐしておく。
	レンジ→600W	1人分(500g)	約2分	—	—	● 包装しているラップやフタ、調味料類、 ゆで卵、アルミケースは取り出す。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	2個・2切れ (約80g)	7～8分	角皿を下段	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。
	レンジ→600W		10～20秒	—	—	
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃		約9分	角皿を下段	水位1以上	
	レンジ→600W		20～30秒	—	—	
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	1個(100g)	約12分	角皿を下段	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			● 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→蒸し物(強)	1袋(200g)	14～15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	● レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
	レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
	自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	● スポットスチームで加熱するときは、高アミの中央奥に置く。 ● 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。
	蒸し物→蒸し物(強)	1個 (70～80g)	約11分30秒			
	レンジ→600W		50秒～1分	—	ラップ有	
	蒸し物→蒸し物(強)		約20分	角皿+高アミを上段	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。
	自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	● スポットスチームで加熱するときは、高アミの中央奥に置く。
	蒸し物→蒸し物(強)	12個(160g)	約11分30秒			
	レンジ→600W		約2分	—	ラップ有	● 両面に水を振りかける。
	蒸し物→蒸し物(強)		約12分	角皿+高アミを上段	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

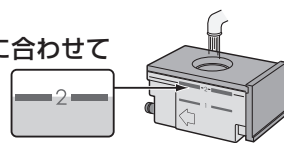
あたためる

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。

メニュー名		加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				加熱方法	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	牛乳・酒→牛乳	1～4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—		
	酒	常温	—	牛乳・酒→酒	1～4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→スポットスチーム	1杯(150g)
			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
		冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	あたため → レンジ 冷凍ごはんあたため	1～2個 (1個100～150g)
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～400g
		冷凍	—		250～400g
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため→ レンジ 弁当あたため	1人分(300～500g)
	ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
急ぐとき					
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→おかずパンあたため	1～2個(1個100～120g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
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)	
汁物・カレー・シチュー	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→ぬるめ	200～400g
		冷凍	—	あたため・スタート→あつめ	
レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。		
		容器に移しかえて	あたため・スタート→ぬるめ	200～400g	
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→スポットスチーム あたため→中華まんあたため →常温・冷蔵	1個(70～120g) ※1個が120gのときはあつめ 1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときはあつめ
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	あたため→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
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→スポットスチーム あたため→中華まんあたため →常温・冷蔵	5～12個(160gまで)
			急ぐとき	あたため・スタート→ぬるめ	
冷凍		しっとりさせたいとき	あたため→中華まんあたため→冷凍→ぬるめ		
		急ぐとき	あたため・スタート		

- 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 3 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。

※水位2まで
水位を2の線に合わせて
水を入れて
ください。



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			
	自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。 ●高アミの中央奥に置く。
	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。
	蒸し物→蒸し物(強)	1個(150g)	約18分	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、フィルム製のフタははがさず、そのまま加熱する。
	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。
	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	2個(200g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約1分40秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	120g (1個20~35g)	約20分	角皿+低アミを下段	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。
	レンジ→600W		約1分40秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	100g	約13分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	200g	約17分	角皿+低アミを下段	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。
	レンジ→600W		約50秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	200g	約18分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●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。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃		約19分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	●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。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	2個(140g)	18~20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	6本(150g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約50秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	2個(180g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約1分20秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃		約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	2切れ(200g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	————
	レンジ→600W		約50秒	—	—	————
	オープン→ウォーターオープン・予熱なし→250℃	1切れ(100g)	約16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	●皮を上にして低アミにのせる。
	レンジ→600W		約50秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分20秒	—	—	●パ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

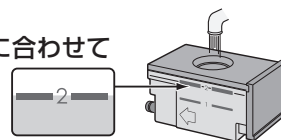
あたためる

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。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき あたため→スポットスチーム →ぬるめ	1個(50～100g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	茶わん蒸し	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	煮物	常温・冷蔵	—	あたため・スタート→あつめ 100～400g
フライ・天ぷら	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→フライあたため →常温・冷蔵	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	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→フライあたため→冷凍	80～150g(1個20～35g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	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 手動で加熱します。	
		急ぐとき		
	とんかつ・コロッケ (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→フライあたため →常温・冷蔵→薄め	100～200g
		急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
	天ぷら	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき あたため→天ぷらあたため →常温・冷蔵	100～400g ※400gは濃いめ
			急ぐとき	あたため・スタート 100～400g
		冷凍	サクサクさせたいとき あたため→天ぷらあたため→冷凍	100～400g ※400gは濃いめ
			急ぐとき	あたため・スタート 100～200g
焼き物・スパゲティ類	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。	
	焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき あたため→焼き魚あたため	100～200g
		急ぐとき	あたため・スタート	2～6本(150g)
	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→フライあたため →常温・冷蔵→薄め	1～2個(1個90g)
		急ぐとき	あたため・スタート→あつめ	1～4個(1個90g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき あたため→フライあたため→冷凍	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	あたため・スタート 1～4個(1個90g)
	焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき あたため→焼き魚あたため	1～2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため・スタート	
	うなぎのかば焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき あたため→焼き魚あたため→薄め	1～2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため・スタート	
	焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	あたため・スタート 100～200g

- 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 3 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。

※水位2まで
水位を2の線に合わせて
水を入れて
ください。



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				
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	8個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	——	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約3分20秒	—	—	——	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	2個(160g)	約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		30～40秒	—	—	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃		約17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
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。	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	1枚(200g)	約21分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分	—	—	——	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃		約26分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約5分30秒	—	—	——	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	2個(100g)	約20分	角皿+低アミを下段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分20秒	—	ラップ有	——	
自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※	● 缶詰のフタを開け、高アミの 中央奥に置く。 ● 缶詰はレンジ加熱では、絶対にし ないでください。	
レンジ→600W	500g	約10分	—	ラップ有	——	
レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	※少量で加熱しすぎると発煙・発火 ・火花のおそれがあります。	

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				
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	2枚(6枚切り)	約12分 約14分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央寄りに並べる。	
グリル→グリル・予熱なし	4個(1個50g)	13～14分	角皿を下段	—	●角皿にクッキングシートを敷き、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。	
		16～17分				
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	1枚(直径約22cm)	約17分	角皿を下段	水位1以上	●角皿の中央をさけてぎょうざを並べ、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ます。 ※冷蔵の場合は角皿にアルミホイルを敷いて薄く油をぬると、くっつきにくくなります。	
	1枚(直径約15cm)					
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	10個(180g)	20～21分	角皿を下段	水位1以上		
	12個(250g)	24～26分				
グリル→グリル・予熱なし	4個(1個100g)	19～21分	角皿を下段	—	●角皿にクッキングシートを敷き、表面にまんべんなくしょうゆをぬったおにぎりをのせる。	
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	4本(1本100g)	30～35分	角皿を下段	水位1以上	●竹串で数力所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。	
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	2本(1本 300g)	26～28分	角皿を下段	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分漬けてみ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。	
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	4個(1個100g) 殻付き	18～19分	角皿+低アミを下段	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。	

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。


メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
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→フライあたため→常温・冷蔵→薄め	80～160g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→フライあたため→冷凍→薄め	80～160g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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→フライあたため→常温・冷蔵→薄め	1～2個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→フライあたため→冷凍→薄め	1～2個(1個80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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→フライあたため→常温・冷蔵→濃いめ	1枚(200g)
		急ぐとき	「あたため・スタート」→あつめ	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→フライあたため→冷凍→濃いめ	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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→フライあたため→冷凍	80～300g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
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→スポットスチーム	1缶(80～100g) ※1缶が100g未満のときは ぬるめ
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	「あたため・スタート」	250～500g
ミックスベジタブル	冷凍	—	「あたため・スタート」	100～300g

調理済加工食品

冷凍食品

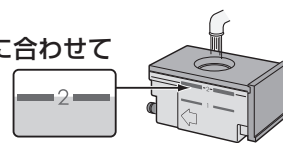
焼く

初期画面で「次へ」を押した後の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	
		自動加熱	分量
トースト (食パンを焼く) 	常温	セットメニュー→トースト&目玉焼き&ベーコン巻き	1～4枚(6枚切り) ※常温の1～2枚のときは 薄め
	冷凍		
もち	常温	手動で加熱します。	
	冷凍		
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	お菓子・パン→ピザ(冷蔵・冷凍)→冷蔵	1枚(直径15～22cm) ※直径約15cmのときは 薄め
	冷凍	お菓子・パン→ピザ(冷蔵・冷凍)→冷凍	1枚(直径約15cm)
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。	
	冷凍		
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。	
焼きなす	常温	手動で加熱します。	
焼きとうもろこし	常温	手動で加熱します。	
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。	

- 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 3 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。

※水位2まで
水位を2の線に合わせて
水を入れて
ください。



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	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→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。
		約2分 (まぐろの赤身)		

(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			
蒸し物→蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●太い根には十字の切り込みを入れる。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	200g	約12分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●小房に分ける。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●根元のかたい皮を取る。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	400g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●3～4cm角に切る。
レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
蒸し物→蒸し物(強)	200g	約17分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	400g	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●2～3cm厚さの輪切りにする。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	1個 (150g)	約22分	角皿+高アミを上段	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)
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。
蒸し物→蒸し物(強)	1本 (250g)	約22分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●1本を4等分に切る。丸ごとを加熱するときは、ふかしいも(38 ページ)を参照。
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。
蒸し物→蒸し物(強)	1袋 (200g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※	●角皿に重ならないように広げる。
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200mL)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。
蒸し物→蒸し物(強)	2本 (1本 300g)	約15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●皮をむく。
レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
蒸し物→蒸し物(強)	4個	14～15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●冷蔵保存の卵を使う。
蒸し物→蒸し物(強)	1杯(400g)	約16分	角皿+高アミを上段	水位2まで※	●腹を上にして加熱する。

加熱早見表

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	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、鶏肉、ひき肉)	冷凍	解凍 ※かたまり肉のときは強め	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		解凍→弱め	

蒸す・ゆでる

初期画面で「次へ」を押した後の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	
		自動加熱	
		加熱方法	分量
ほうれん草	常温	蒸し物・煮物→蒸し野菜→固め	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
ブロッコリー	常温	蒸し物・煮物→蒸し野菜	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
アスパラガス	常温	蒸し物・煮物→蒸し野菜→固め	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
かぼちゃ	常温	蒸し物・煮物→蒸し野菜→柔らかめ	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
にんじん ごぼう	常温	蒸し物・煮物→蒸し野菜→柔らかめ	100～400g
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
大根	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
じゃがいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
さつまいも	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。	
		急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。	
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。	