

SHARP®

クックブック **料理編**

ウォーターオープン 家庭用

エイエックス エス エイ

形名 **AX-SA100**

Healsio
ヘルシオ

COOK BOOK



えび入り二色シュウマイ&青菜のあえ物 **50** ページ

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-SA100シリーズ

Printed in Thailand TCADCB164WRRZ 14GT **(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

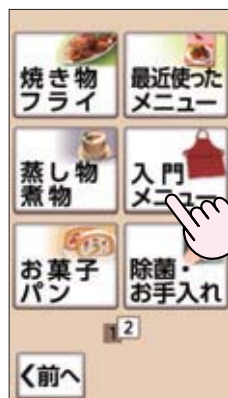
8

ページ

～

11

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



12

ページ～

健康・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

66

ページ～

お菓子・パン

71

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

82

ページ～

89

ページ

あたためる

コンビニ弁当、
冷凍ごはん



天ぷら、
うなぎのかば焼き、
市販品 他



焼く

トースト、もち 他



生ものを解凍する

肉類、魚介類



蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他



料理編もくじ

まず、7 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)

8

茶わん蒸し

9

もやしと豚の蒸し物

10

トースト&目玉焼き&ベーコン巻き
トースト

11



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

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

*フライに関する「よくあるご質問」は、20 ページ

●【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
フライに関する「よくあるご質問」	
● 鶏の照り焼き	21
● 鶏のねぎみそ焼き	
● 焼きとり	22
● ビリ辛チキン	
● タンドリーチキン	23
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)	24
スペアリブの黒酢風味焼き	
● ハンバーグ	25
● ハンバーグ* & 添え野菜&ゆで卵*	
● 豆腐ハンバーグ	26
焼き豚	
● グラタン(マカロニグラタン)	27
ホワイトソース	
● 海の幸の豆乳グラタン	28
焼きそば	
● 焼きいも	
● ベイクドポテト	29
シーザーサラダ	

焼き野菜サラダ	29
焼きかぼちゃのコロコロサラダ	
焼きなす	8
● から揚げ(鶏もも肉)	30
● から揚げ(手羽元)	
● ポテトコロッケ	31
● 明太子フライ	
● いわしのフライ	32
こんがりパン粉	
● 春巻き	33
● おつまみ春巻き	
フライドポテト	34
「焼き魚」のコツとポイント	
● 塩ざけ	35
● 塩さば	
● あじの開き	36
● さんまの開き	
● ぶりの照り焼き	37
● さわらのみそ漬	
● さばの塩焼き	38
海の幸のホイル焼き	

蒸し物・煮物

●【自動メニュー】26メニュー 【掲載】29メニュー

● 茶わん蒸し	9
● もやしと豚の蒸し物	10
「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	
● ミモザサラダ	37
● 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	39
● マカロニサラダ	
ゆで卵	40
ゆで卵* & 冷凍ごはん* & レトルトカレー*	
● シュウマイ(手作り)	41
● 温泉卵	
● シーフードサラダ	
● 鶏の柔らかハム	

● 蒸し鶏のあんかけ	42
● 蒸し鶏のサラダ仕立て	
● 蒸し鶏ののりソースがけ	43
● あさりの酒蒸し	
● たらの蒸し物	44
● たいの姿蒸し	
● さんまの骨まで柔らか煮	45
● いわしの骨まで柔らか煮	
● 黒豆	46
● 昆布豆	
● 赤飯	47
● 山菜おこわ	
● 里いもおこわ	
ごはん	
おかゆ	

健康・セットメニュー

●【自動メニュー】50メニュー 【掲載】77メニュー

■ヘルシー食セット

- 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ 48
- さけの香味蒸し&きのこのおひたし 49
- えび入り二色シュウマイ&青菜のあえ物 50
- 鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し 51
- 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜 52
- 大豆と野菜のタコライス&焼き野菜ヨーグルトソース 53
- ハーブ風味ヒレかつ&根菜マリネ 54
- 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ 55
- たいのわかめ蒸し&小松菜のおひたし 56
- から揚げポン酢かけ&かぼちゃサラダ 57
- かれいのあんかけ&もやしのあえ物 58
- コンビーフ入り春巻き&キャベツとコーンのサラダ 59
- 豆腐の焼きつくね&アスパラのごまあえ 60
- カレー風味肉じゃが&大豆の甘煮 61
- 牛肉のチャプチェ&二色ナムル 62

■モーニングセット

- トースト&目玉焼き&ベーコン巻き 11
- トースト*
- トースト*&巣ごもり卵*
- じゃこトースト&ほうれん草コロッツ 57

■お弁当セット(21品組合せ自在)

- いり卵 58
- 鶏そぼろ 59
- ささ身ロール
- [アスパラガス*/チーズ*/梅おかか*]
- じゃがいものカレーソテー
- 牛肉ときのこのソース炒め
- エリンギのベーコン巻き
- かぼちゃサラダ
- 肉巻きブロッコリー&トマト
- 豚肉の甘辛炒め
- 豚肉と高菜の混ぜごはん(具)
- ヘルシー大学いも
- 鶏マヨグラタン

- セサミチキン
- タラモサラダ
- まいたけのきんぴら
- 油揚げのチーズ巻き
- じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ
- カンタンチンジャオ
- かぼちゃのきんぴら
- 冷凍ハンバーグ
- 冷凍春巻き

■スパゲティ&ソース

- スパゲティ&市販ソース*
- オイルサーディンのスパゲティ

■サクリ天ぷらセット

- きのこのホイル焼き
- ブルスケッタ風
- 彩り野菜のチーズ焼き
- 白菜とツナの蒸し煮
- 野菜の焼きびたし
- 長いもカナッペ風
- 焼きなます
- 焼き野菜サラダ
- フレンチフライ
- パプリカのあえ物
- 焼きオクラのおひたし
- じゃこピーマン
- かぼちゃのきんぴら
- 大根とベーコンのサラダ

■煮物セット(4品組合せ自在)

- かぼちゃの煮物
- 里いもの煮物
- ひじきの煮物
- 切り干し大根の煮物



美容サポートメニュー

【掲載】15メニュー

■美容サポートメニュー

美肌サポート

手羽先のコラーゲンスープ

66

手羽先の甘辛焼き

ビタミンサラダ

トマトのグリル

67

若々しさサポート

野菜の豆乳グラタン

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

68

おなかすっきりサポート

ポークビーンズ

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

きんぴら

しらたきの明太子あえ

里いものごまみそ焼き

69

70

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

●バウンドケーキ

71

スポンジケーキ

72

●ロールケーキ

73

【●ココア／●抹茶】

シフォンケーキ

74

【マーブル／紅茶／ココア／抹茶】

●シュークリーム

75

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

プリン

76

●おはぎ

77

●桜もち

●蒸しパン

●野菜ジュースの蒸しパン

いちごジャム

78

「パン作り」のコツとポイント

●ロールパン

79

●ピザ(サラミ)

【ツナトマト＊／たらこ＊／キムチ＊】

●ピザ(冷蔵・冷凍)

●クリスピーなピザ(マルゲリータ)

【生ハムとルッコラ＊／アンチョビと野菜＊】

80

81

80

81

◆カタログなどに記載の自動メニュー数156メニューとは、あたための牛乳、酒、冷凍ごはんあたため、コンビニ弁当あたため、スポーツチームなどの9メニューと解凍、冷凍食品(市販品)、蒸し野菜の3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144メニューとを合わせた数です。

◆料理編掲載メニュー数213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 10 ページ ビタミンサラダ 67 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 64 ページ 食物せんいおかず 70 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 シーフードサラダ 41 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

下記の初期画面から操作する場合で記載しています。



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。

- 数値は一般調理器の1人分の目安です。

・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。

・「塩分」は食塩相当量のことです。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。

- 「ヘルシー食セット」の栄養成分の数値は株式会社ファンデリーにて監修しています。

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。

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分漬けておく。
- 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)

作り方文章中のことは

手動でするときは

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るときは内容が異なることがあります。

※手動加熱できないメニューは手動でするときはを記載していません。

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。

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。

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!



お好きな
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-SA100-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 を押し。

手動するときには:グリルを押し、ウォーターグリル・予熱なしで約23分(4人分は約26分)

冷凍したものを解凍せずに焼けます

●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。

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
 A 干しいたけのもどし汁.....大さじ1
 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。



- 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-SA100-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。



- 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。



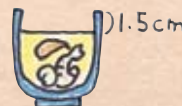
- 7 上段に入れ、**加熱する**を押し、付属品などを確認して**スタート**を押す。

- 8 加熱後、みつ葉を散らす。

手動するとき: 蒸し物を押してソフト蒸し90℃で約25分。
 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。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下くらいにします。



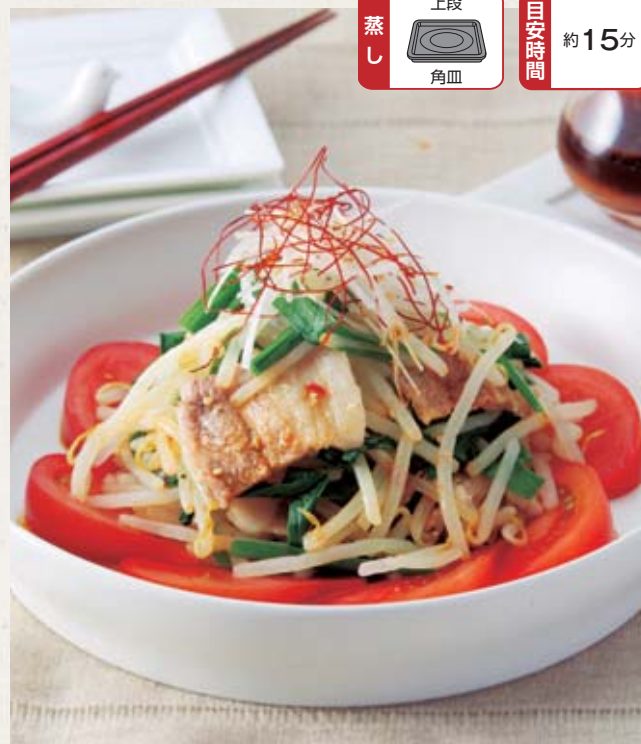
もやしと 豚の蒸し物

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。



蒸し
上段
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-SA100-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。

手動するときには:蒸し物を押して蒸し物で約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、

健康・セットメニュー → 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-SA100-W(ホワイト系)を使っています。



- 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。



- 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。



- 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

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。

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。

※ 健康・セットメニュー → 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。

手動でするときは(常温の場合):
グリルを押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

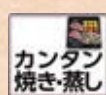
組み合わせ自由に
複数の食材を同時に焼くことができます。

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、食材を重ならないようにして並べ、下段に入れる。



(**焼き** が選択されています)

スタート

目安時間
約**25分**

- 仕上がり調節するときは、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

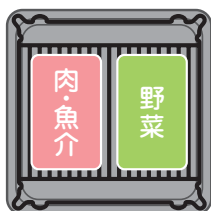
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって仕上がりが変わります。スタート後の仕上がり調節や加熱後の**延長**で調節してください。
- 下味をつける場合、しょうゆやみりんなどの調味料は塩に比べて焦げやすくなります。

食材や分量は?

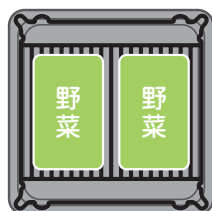
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 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。

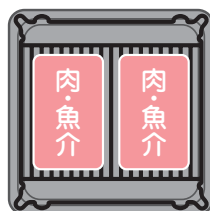
組み合わせパターン①



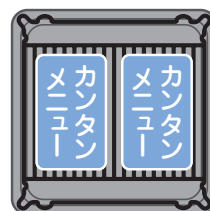
組み合わせパターン②



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て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(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

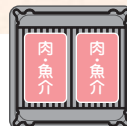


野菜がメインのヘルシーメニュー

●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



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。
※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しょうゆ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。



- 仕上がり調節するときは、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

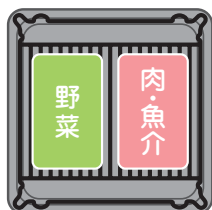
- 食品が重なっていると加熱されにくくなります。また、食材の種類、形状などによって仕上がりが変わってきます。様子を見ながら加熱し、加熱が足りないときは、**延長**で加熱を足すなどしてください。
- 材料を細かく切った場合は、市販の金属製のザルやバットを使うと便利です。
※加熱後、角皿を取り出す際、金属製のザルやバットがすべりやすいのでご注意ください。

食材や分量は?

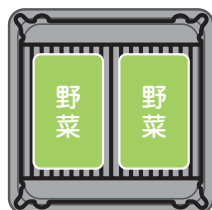
調理網全体にゆったりまんべんなく置ける量で

- 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。

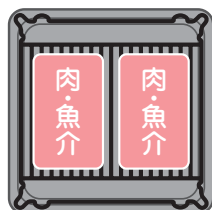
組み合わせパターン①



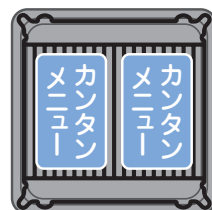
組み合わせパターン②



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

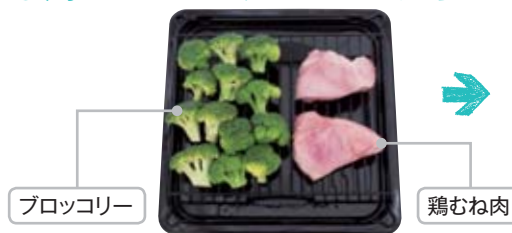


組み合わせパターン①



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



中華ドレッシングをかけて

組み合わせパターン②

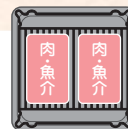


人気の蒸し野菜がたっぷり!

●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



好みのカンタンメニュー2品が同時に加熱できます。



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 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 高アミにクッキングシートを敷き、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、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、背の方に切りこ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、スベアリの黒酢風味焼き

- 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)とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないように、水を使わないグリル加熱を使います。

※下の【よくあるご質問】Q2もご参照ください。

で注意 ●「天ぷら」を揚げることはできません。

春巻き・揚げシュウマイ 水

(例)春巻き、揚げシュウマイ

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

おさえておきたいポイント

→ 冷凍したものを**解凍せずに**焼けます。

鶏の照り焼き (21 ページ)
ポテトコロッケ (30 ページ)
から揚げ(鶏もも肉) (8 ページ)

※下処理の方法などは各メニューページをご参照ください。

→ 手動加熱で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。

→ 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。好みに応じて加熱を延長してください。



フライに関する「よくあるご質問」

Q1.『ノンフライ調理』では、何ができますか？

A.・から揚げは油を使わずに、コロッケやフライドポテト、春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も大変楽です。

・「天ぷら」を揚げることはできません。

Q2. 白いパン粉がついたフライは、できますか？

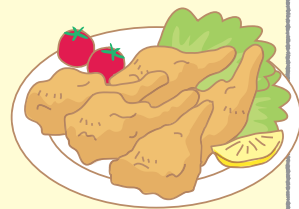
A. 白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉 (31 ページ)を使います。

(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。)

Q3. 冷凍もののフライはできますか？

A.・ご家庭で下処理したものは、から揚げ(鶏もも肉) (8 ページ)をご参照ください。

・市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)などは、のフライあたたため(取扱説明編32ページ)が便利です。





焼き上げ
低アミ
角皿・下段

目安時間
約23分

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
角皿・下段

目安時間
約23分

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

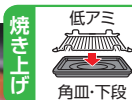
→ 分量選択 → スタート

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)

冷凍したものを解凍せずに焼けます

鶏の照り焼き

- 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。



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**をのせ、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**をのせ、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。

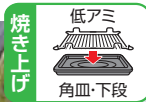
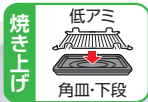
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 鶏肉は12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと**2**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に**低アミ**をのせ、**3**を並べる。
- 5 **4**を下段に入れる。

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

手動でするときには: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。

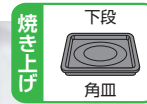
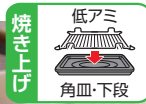
- 7 6を下段に入れる。

次へ → 焼き物・フライ → ハンバーグ

→ 分量選択 → スタート

手動でするときには: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

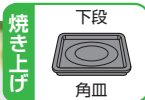
途中、残り時間が約2分と約1分のときに取り出して混ぜる。

※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。

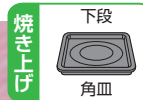
4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<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。



焼き上げ



焼き上げ



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 ぼたて貝柱(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。
- ※刻みパ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0.0g

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0.0g

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、十字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。



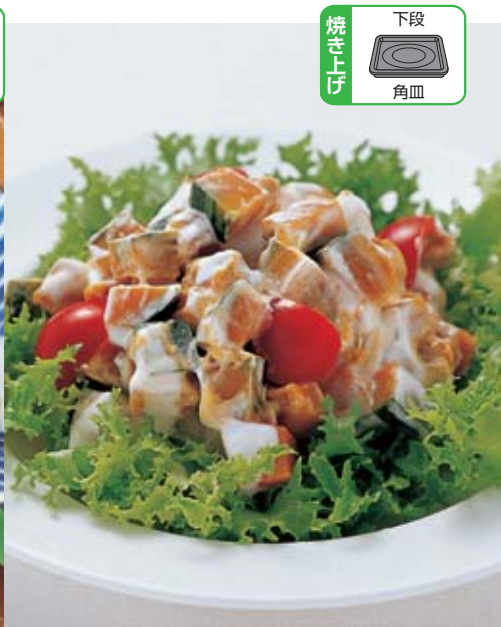


焼きなす

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。

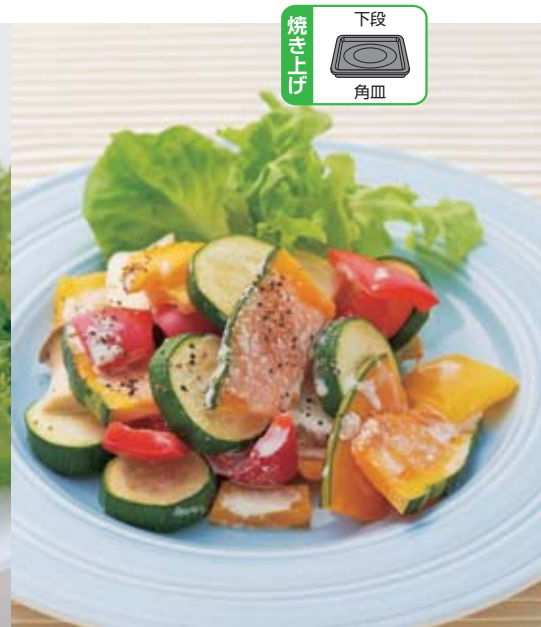


焼きかぼちゃのコロコロサラダ

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。

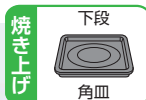


焼き野菜サラダ

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。



目安時間
約16分



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
じゃがいも(大きめの乱切り)	1 1/2個(225g)
玉ねぎ(みじん切り)	小1 1/2個(75g)
A 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、じゃがいもを並べる。

4 3を上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物 → 蒸し物 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30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

手動でするときは: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26分(4人分は約29分)

冷凍したものを解凍せずに焼けます

ポテトコロッケ

●こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、延長で約8分追加します。



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。
 ※好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。



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。

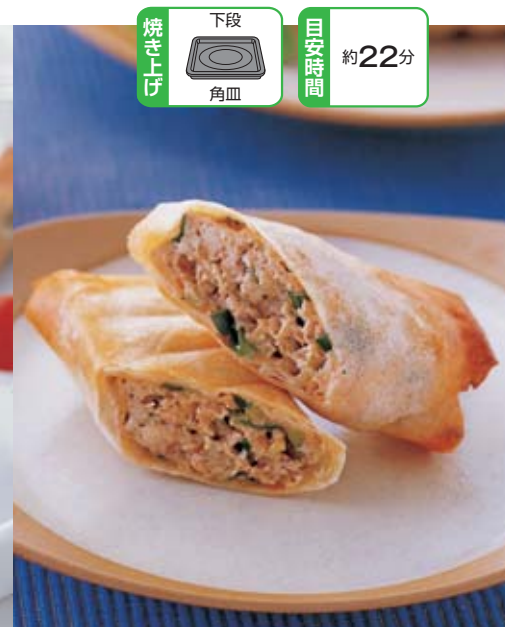
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。
 ※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に春巻きを並べる。
- 6 5を下段に入れる。

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)塩だけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「塩だけ・塩さば」で「減塩する」を選択します。(ウォーターグリル加熱)
- 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。
- 自動メニューの「塩だけ・塩さば」で「減塩しない」を選択すると減塩せずに焼くことができます。(水は使いません)

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、グリル加熱で焼いてください。予熱をするとさらにしっかり焼けます。(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、35 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。

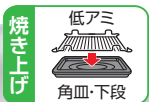
角皿のフチからはみ出さないように敷きます。

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。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、ふり塩に工夫をすると焼けます。(35 ページ「さばの塩焼き」参照)



目安時間 約29分



目安時間 約26分

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
※「減塩しない」の場合は、水は入れません。
- 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 → 塩だけ・塩さば

→ 減塩選択 | 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:「減塩する」の場合、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)「減塩しない」の場合、グリルを押してグリル・予熱なしで約26分(4人分は約29分)

減 塩 材料(2人分) 約143kcal 塩分1.3g
塩だけ 塩だけ……………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
※「減塩しない」の場合は、水は入れません。
- 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 → 塩だけ・塩さば

→ 減塩選択 | 分量選択 → スタート

手動ですときは:「減塩する」の場合、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)「減塩しない」の場合、グリルを押してグリル・予熱なしで約23分(4人分は約26分)



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

手動でするときは: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。



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
※減塩しないの場合は、水は入れません。
- 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 → 塩だけ・塩さば

→ 減塩選択 | 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:減塩するの場合、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) 減塩しないの場合、グリルを押してグリル・予熱なしで約26分(4人分は約29分)

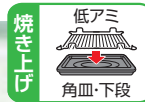
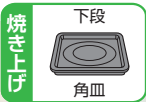
バリエーション

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。

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)

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、焼き色もきれいにつきます。
- ふり塩した後に水気には、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。

「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(61 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。**ウォーターオーブン**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
ボン酢しょうゆ	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
手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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。



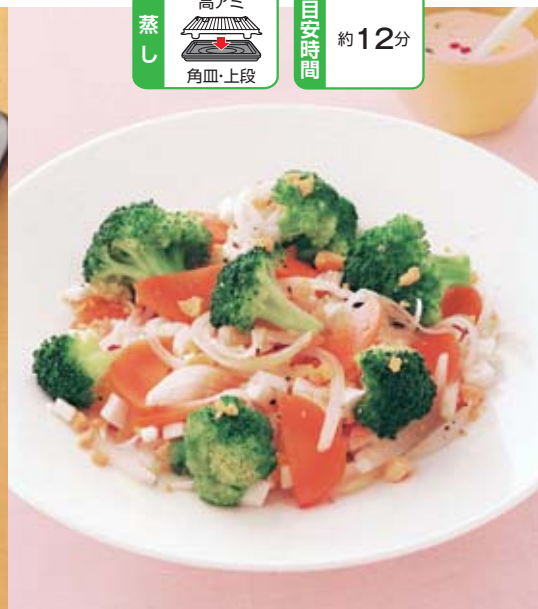
ビタミン保存 根菜のサラダ

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(縦半分に切ってから
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(縦半分に切ってから
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
手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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。



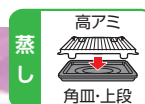
- 3 2を上段に入れる。
次へ> → 蒸し物・煮物
→ 蒸し野菜 → スタート
手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約12分

- 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。



目安時間
約16分



目安時間
約30分

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

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)..... 2本(1本250g)

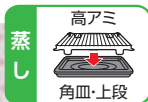
*1〜4本まで自動でできます。

- 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。

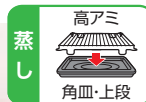
次へ> → 蒸し物・煮物 → ふかしいも → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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



蒸し



約16分



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 | 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。
※十分に中まで冷まないと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。

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

手動するときには:蒸し物を押して蒸し物で約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。



蒸し 高アミ 目安時間 約30分 (蒸らし 5分含む) 角皿・上段

温泉卵

材料(2人分) 83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの) M2個

*2~8個まで自動でできます。

ご注意

温泉卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 角皿に高アミをのせ、卵を並べる。



- 3 2を上段に入れる。

次へ → 蒸し物・煮物 → 温泉卵 → スタート

手動でするときは:蒸し物を押してソフト蒸し70℃で約25分。加熱後、庫内で5分蒸らす。

- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから器に割り入れる。

※写真はだしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

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



蒸し 高アミ 目安時間 約15分 角皿・上段

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。



鶏の柔らかハム

材料(4人分) 90kcal 塩分1.6g

鶏むね肉	1枚(300g)
はちみつ	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1/2
塩	小さじ1
こしょう	少々

*鶏むね肉1~2枚まで自動でできます。2枚を加熱するときは、スタート後、30秒以内に **しっかり** を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 鶏肉は皮を取り、ビニール袋にAとともに入れて、よくもみこみ袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けておく。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵庫で約1時間漬けておいても同じように加熱できます。
- 3 角皿に高アミをのせて、鶏肉をのせる。
- 4 3を上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → 鶏の柔らかハム

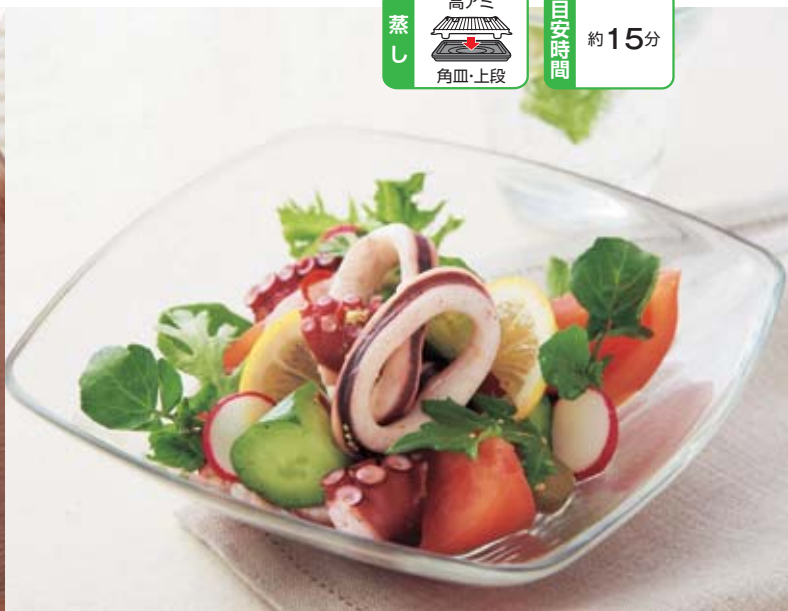
→ スタート

手動でするときは:蒸し物を押してソフト蒸し80℃で約38分

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

鶏の柔らかハムのポイント

- 「鶏の柔らかハム」は、加熱によって固くなりがちな鶏むね肉を柔らかく仕上げて作るオードブルです。
- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1~2日以内を目安に食べ切ってください。



シーフードサラダ

材料(2人分) 110kcal 塩分1.3g

するめいか	1/2杯(125g)
ゆでだこ	50g
酒	大さじ1/2
トマト(くし切り)	大1/2個(100g)
きゅうり(乱切り)	1/2本
玉ねぎ(薄切り)	25g
オリーブ	6粒
白ワイン、酢	各大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
レモン汁	少々
塩	少々
こしょう	少々
赤とうがらし(種を取り、輪切り)	1/2本
にんにく(薄切り)	1/2かけ
ペピーリーフ、レモン(薄切り)	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。水位を2の線に合わせる
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いする。足は1本ずつ切り分け、胴体は7~8mm厚さの輪切りにする。たこは、ひと口大に切る。
- 3 金属製バット(約24×18cm高さ3cm)に2を広げて入れ、酒をふり入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、3をのせて上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物 → シーフードサラダ

→ 分量選択 → スタート

手動でするときは:蒸し物を押してソフト蒸し75℃で15分(4人分は16分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、汁気をきり、Aを加えてあえる。

おすすめ手作りドレッシング *にんじンドレッシング

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



蒸し鶏ののりソースがけ

材料(2人分) 165kcal 塩分0.9g

鶏むね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ1
しょうが(皮つきのまま薄切り)	1/2かけ
鶏肉の蒸し汁	小さじ2
のりの佃煮(市販のもの)	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
しょうが(すりおろす)	少々
白ごま	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 鶏肉は身の厚いところを切り開き半分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねるように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2~3分おく。

- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物

→ 蒸し鶏のあんかけ

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:蒸し物を押してソフト
蒸し85℃で約35分(4人分は約38分)

- 4 加熱後、別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動レンジ → 600W | 約20秒

→ スタート

- 5 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、4をかける。

※水菜やみょうがなどの野菜が合います。

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(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

*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 鶏肉は身の厚いところを切り開き半分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねるように並べて、酒を全体にかけて2~3分おく。

- 3 角皿に2をのせて上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物

→ 蒸し鶏のあんかけ

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:蒸し物を押してソフト
蒸し85℃で約35分(4人分は約38分)

- 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。

蒸し鶏のあんかけ

材料(2人分) 約173kcal 塩分0.5g mL=cc

鶏むね肉	150g
塩、こしょう	各適量
白ねぎの青い部分	5cm
干しいたけ(水でもどして細切り)	1枚
酒	大さじ1
しょうが(すりおろす)	適量
鶏肉の蒸し汁	合わせて
干しいたけのもどし汁	100mL
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	少々
片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ1/2
白ねぎ(細切り)	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 鶏肉は身の厚いところを切り開き半分に切って、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねるように並べて白ねぎの青い部分をのせ、Aを全体にかけて2~3分おく。

- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

次へ> → 蒸し物・煮物

→ 蒸し鶏のあんかけ

→ 分量選択 → スタート

手動ですときは:蒸し物を押してソフト
蒸し85℃で約35分(4人分は約38分)

- 4 加熱後、鶏肉の蒸し汁と干しいたけのもどし汁を合わせて100mLにしたものを別の耐熱容器に入れ、3の干しいたけとBを加え、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

→ スタート

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

- 5 鶏肉を適当な大きさにさいて皿に盛り、4をかけて白ねぎをのせる。

※バブリカなどを添えるときれいです。
※加熱中に取り出す場合はとりけしを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。

たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

れんごだい	1尾(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	小さじ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

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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

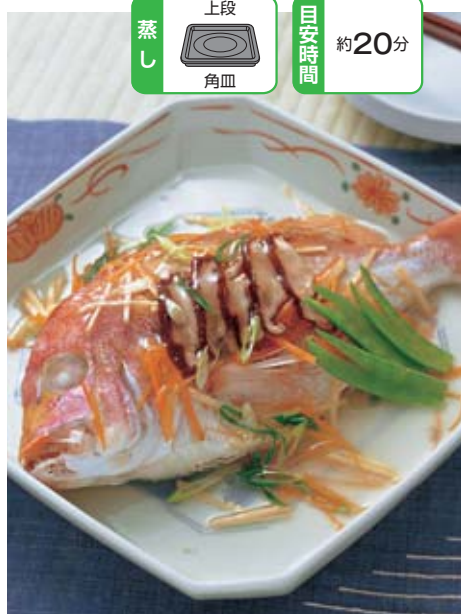
→ 600W | 約1分40秒

→ 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き片栗粉を加えてよく混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

※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。



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。

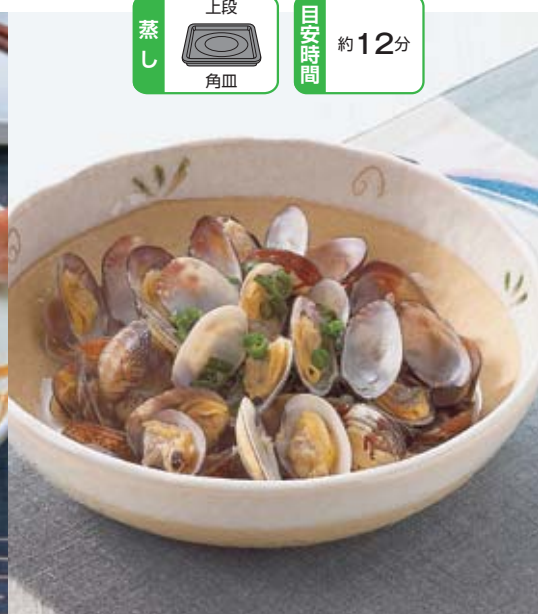
- 1 水タンクに水を入れる。
水位を2の線に合わせる
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

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で約12分(4人分は約15分)



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

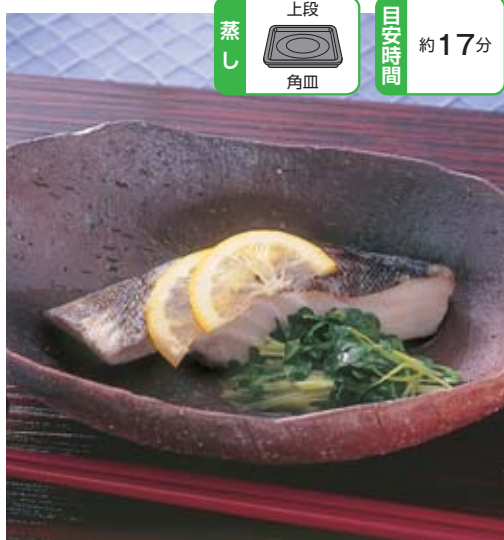
→ 魚介の蒸し物

→ 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。





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。

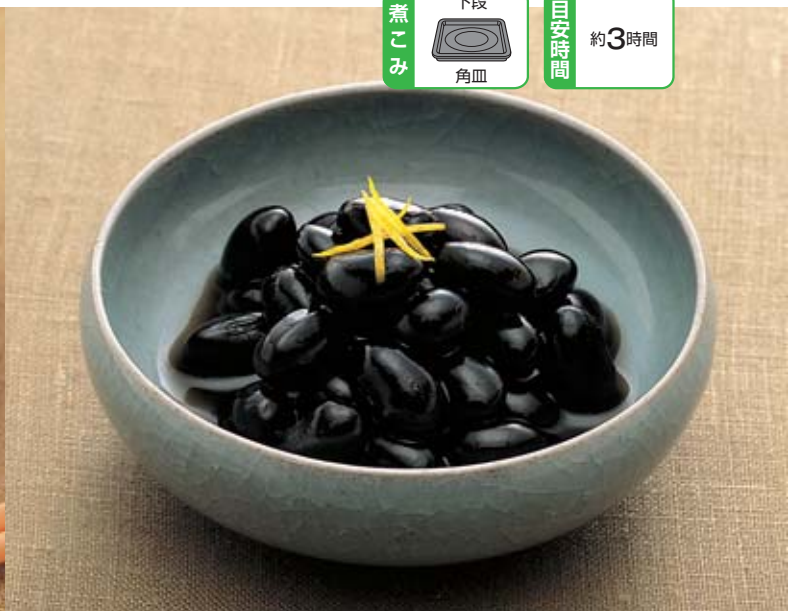
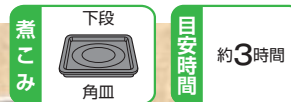
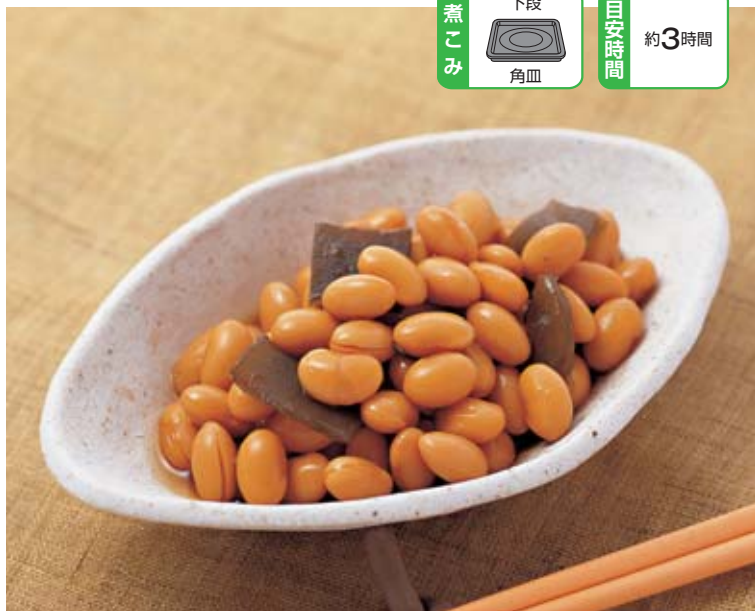
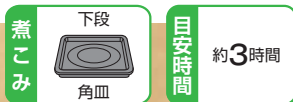
次へ> → 蒸し物・煮物 → さんまの骨まで柔らか煮

→ 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
mL=cc 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
mL=cc 1カップ=200mL

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

材料(米2カップ分) 約345kcal(1/4量) 塩分0.0g
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、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

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。

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0.0g
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

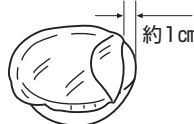
- 3 加熱後、そのまま庫内で約10分蒸らす。

ごはん

材料 約151kcal(1カップの1/4量)
塩分0.0g 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。

糖尿病・脂質異常症
高血圧・痛風・メタボ
腎臓病の方のための

管理栄養士さんが考えた

ヘルシー食セット

管理栄養士さん（【株式会社ファンデリー】下記）が考えた、生活習慣病の方におすすめのレシピをご紹介します。ヘルシオなら、複数の食材を同時調理できるので、手早くカンタン。疾病をお持ちでない方もおいしく健康的な毎日を送るために、ぜひお役立てください。

【株式会社ファンデリー】管理栄養士・栄養士による生活習慣病の方向けの食事宅配サービス「ミールタイム」を運営。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 岡所 志穂



管理栄養士さんの健康レシピ



複数の食材を同時調理できるヘルシオ

例えば、**糖尿病**の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

主菜と副菜を
同時調理
可能!



アルミホイルが
敷けて、お手入れ
ラクラク!

アルミホイルや
金属製のザル
が使える!

ご注意:「レンジ加熱」では、角皿、調理網、
金属製のザル、アルミホイルは使用しないでください。



余分な
脂を落として
カロリーダウン!

このメニューがたったの24分で完成!!

糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風・メタボ※1の方

◎1日3食バランスよく食べましょう

野菜や海草を多く取り入れた栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

◎適正なカロリーを摂取しましょう

自分に合ったカロリー、炭水化物、たんぱく質、脂質の最低摂取量を摂りましょう。
ビタミンやミネラル、食物繊維もバランスよくとるように心がけましょう。

◎ゆっくり食べましょう

早食いを避け、ゆっくり噛んで食べることで、少しの量でも満腹感が得られます。

◎薄味になれましょう

塩分のとりすぎは、血圧を上げたり、食べ過ぎる原因となります。
レモン・酢や香味野菜を上手に活用して減塩を心がけましょう。



腎臓病・糖尿病性腎症※2の方

◎たんぱく質と塩分を控えましょう

摂りすぎると腎臓に負担がかかります。

◎エネルギーは適正量を十分に摂りましょう

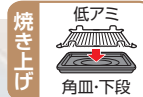
たんぱく質を減らした分だけ炭水化物や脂質を増やして適正なエネルギー量を確保しましょう。

毎日の食事のポイント

担当医師、管理栄養士の指導を受け、ご自分に合った食事を心がけてください。

※1 糖尿病・脂質異常症・高血圧・痛風の方におすすめのレシピは、メタボが気になる方にもおすすめです。

※2 腎臓病の方におすすめのレシピは、糖尿病性腎症の方にもおすすめです。



目安時間
約24分



糖尿病の方におすすめ

肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉	140g
エリンギ	30g
長いも	60g
A ざつまいも	30g
れんこん	30g
かぼちゃ	30g
なす	20g
赤パプリカ(縦半分切る)	40g
キャベツ(せん切り)	80g
もやし	50g

B にんにく(すりおろす)	3g
しょうゆ・みりん	各小さじ1
酒	小さじ2
ごま	適量(1g)
さくらえび	4g
塩	少々(0.4g)
ごま油	適量(1g)
アルミホイル	

栄養成分(1人分)

エネルギー	224kcal
たんぱく質	21.4g
脂質	4.8g
炭水化物	22.3g
ナトリウム	315mg
カリウム	900mg
カルシウム	92mg
リン	262mg
食物繊維	3.9g
食塩相当量	0.8g

*飾り野菜のレタスは、栄養価計算に含みません。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 エリンギと長いもは、5cm長さの拍子木切りにして、6等分した豚肉で巻く。
- 3 Aの野菜はすべて1cm厚さに切る。アルミホイルにキャベツ、もやしの順に入れ、包む。
- 4 角皿に低アミをのせ、2と3、赤パプリカを並べ、下段に入れる。



アルミホイルを
敷くと、お手入れ
が楽です。

*加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

健康・セットメニュー → ヘルシー食セット

→ 肉巻き&焼き野菜&キャベツサラダ → 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24分

- 5 Bを大きめの耐熱容器に入れ、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 → 200W | 約2分 → スタート

- 6 加熱後、5に、肉巻きを浸して、よくからめ、ごまをふる。
- 7 キャベツともやしは、さくらえび、塩、ごま油を加えてあえる。

*野菜が部分的に焼けることがありますが、調味料と合わせると目立たなくなります。

おすすめポイント

- エリンギと長いもで肉巻きのボリュームがアップし、満足感が出ます。また、野菜には食物繊維が豊富に含まれており、食物繊維は食後の血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食べる際は、野菜から先に食べることをおすすめします。
- 肉巻きのエリンギをしいたけ、えのきだけなどのきのこに置き換えてもよいでしょう。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 金野 祐希





栄養成分 (1人分)

エネルギー	251kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	6.2g
炭水化物	20.6g
ナトリウム	731mg
カリウム	741mg
カルシウム	93mg
リン	347mg
食物繊維	3.3g
食塩相当量	1.9g

糖尿病の方におすすめ

えび入り二色シュウマイ & 青菜のあえ物

材料 (2人分) ※飾り野菜の香草は、栄養価計算に含まれません。

- むきえび (5mm角に切る) ... 60g
- 鶏ひき肉 ... 80g
- 玉ねぎ (みじん切り) ... 1/4個 (50g)
- たけのこの水煮 (粗みじん切り) ... 30g
- A 生しいたけ (粗みじん切り) ... 1個 (15g)
- しょうが (すりおろす) ... 10g
- 塩 ... 少々 (0.2g)
- しょうゆ ... 小さじ1
- ごま油 ... 小さじ1
- 片栗粉 ... 小さじ1
- はんぺん ... 1/2枚 (50g)

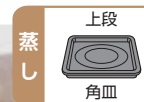
- 餃子の皮 (2mm幅の細切り) ... 3枚 (18g)
- スイートコーン (缶詰・粒状) ... 20g
- 片栗粉 ... 小さじ2
- B えのきだけ (半分に切ってほぐす) ... 30g
- しいたけ (2mm幅の薄切り) ... 2個 (30g)
- チンゲン菜 (5cm幅のざく切り) ... 100g
- C しょうゆ ... 小さじ1
- 練りからし ... 適量 (0.5g)
- クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
 - 2 スイートコーンの水気をキッチンペーパーでふき取る。
 - 3 はんぺんは手で細かくちぎり、ボールに入れる。Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
 - 4 3を8等分にして丸める。半分の4つに餃子の皮をしっかりとつける。残りの4つの表面に片栗粉をまぶし、2を押しつけるようにしっかりとつける。
 - 5 角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、4を並べる。
 - 6 Bを金属製のザルに入れ、チンゲン菜を別の金属製のザルに入れる。5ののせ、上段に入れる。
- 手動加熱 → 蒸し物
- 蒸し物 | 約14分 → スタート



おすすめポイント

- はんぺんを使っているので、エネルギーと脂質を抑えながら、ボリュームはたっぷりです。青菜のあえ物は、からしがアクセントになり、少量のしょうゆでも味がしっかりと感じられます。
- たっぶりの蒸気で、シュウマイをしっとり、ふっくら蒸すことができます。
- むきえびの代わりにいかを使ったり、たけのこの水煮の代わりにれんこんを細かく切って使っても、食感が楽しめます。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	242kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	7.8g
炭水化物	15.7g
ナトリウム	718mg
カリウム	1,164mg
カルシウム	86mg
リン	410mg
食物繊維	6.9g
食塩相当量	1.7g

糖尿病の方におすすめ

さけの香味蒸し & きのこのおひたし

材料 (2人分)

- 生さけ ... 2切れ (200g)
- A 酒 ... 大さじ1
- しょうゆ ... 小さじ1
- 塩 ... 少々 (0.1g)
- 赤とうがらし (輪切り) ... 少々 (0.5g)
- 白ねぎ ... 1本 (100g)
- ごぼう ... 40g
- B 赤パプリカ (薄切り) ... 30g
- えのきだけ (半分に切りほぐす) ... 40g
- ごま油 ... 小さじ1
- しょうゆ ... 小さじ1/2
- 塩 ... 少々 (0.1g)

- C なめこ (水でさっと洗う) ... 100g
- エリンギ (薄切り) ... 20g
- 生しいたけ (薄切り) ... 10g
- ほうれん草 (5cm長さに切る) ... 1/2束 (100g)
- D しょうゆ ... 小さじ2
- すりごま ... 適量 (3g)
- しょうが (せん切り) ... 5g
- 貝割れ菜 (半分に切る) ... 5g
- かつおぶし ... 適量 (3g)
- 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 白ねぎを青と白の部分に分ける。底の平らな耐熱容器に適当な大きさに切った青い部分のねぎ、さけの順にのせ、Aをかける。
 - 3 白い部分のねぎはせん切りにする。ごぼうはさがぎにして水にさらしたのち、よく水気をきる。
 - 4 金属製ボールに3とBを入れて混ぜる。
 - 5 角皿に2と4、アルミホイルで包んだCをのせ、上段に入れる。
- 手動加熱 → 蒸し物
- 蒸し物 | 約20分 → スタート
- ※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。
- 6 ほうれん草はざっとゆで、水にとって絞る。
 - 7 5の加熱後、さけを器に盛り、4をのせて、上にしょうが、貝割れ菜を散らす。ゆでたほうれん草、C、Dをあえて器に盛り、かつおぶしをかける。



おすすめポイント

- 食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。このレシピで食物繊維の1日の目標量の約1/3を摂取することができます。食べる際は、きのこほうれん草のおひたしから食べることをおすすめします。
- 魚は手に入りやすいもので応用ができます。普段の食卓では、たらなどを使っても良いでしょう。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子





焼き上げ



目安時間

約22分

揚げずに作れて
カロリーダウン*

脂質異常症 の方におすすめ

鶏のごま衣から揚げ & 焼き野菜

材料(2人分)

*飲み物は、栄養価計算に含みません。

	鶏もも肉(皮つき).....	160g	かぼちゃ(8mm厚さの薄切り)	
A	酒.....	小さじ2		80g
	しょうゆ.....	小さじ1	赤パプリカ(縦4等分に切る)	
	しょうが(すりおろす) ...	1g		1/2個(80g)
	んにく(すりおろす).....	1g	青じそ(せん切り).....	2枚(1g)
B	片栗粉.....	大さじ1/2		
	さんしょう(粉)			
		少々(0.1g)		
	黒ごま・白ごま.....	各大さじ1		

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位1以上**
- 2 鶏肉を8等分に切り、**A**に10分程度漬けておく。
- 3 **2**の汁気をきり、混ぜ合わせた**B**をまぶしつける。
- 4 角皿に**低アミ**のをせ、**3**を皮が上になるように並べる。かぼちゃ、赤パプリカも横に並べ、**下段**に入れる。



アルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。

健康・セットメニュー ➡ ヘルシー食セット

➡ 鶏のごま衣から揚げ&焼き野菜 ➡ 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

- 5** 加熱後、皿に盛りつけ、鶏肉に青じそをのせる。

おすすめポイント

- ごまに含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、体内でコレステロールを低下させる働きが期待できます。また、ビタミンEと同時に摂取するとさらに効果的なので、ビタミンEが豊富に含まれるかぼちゃや青じそを使用しました。
- 油の揚げは油で揚げていないので、カロリーが抑えられ、揚げ油の処理も不要です。

*通常調理(天ぷら鍋)308kcalに比べ、ヘルシオ調理278kcalで30kcalカロリーダウン(株式会社ファンデリー調べ)

蒸し



目安時間

約30分

榮養成分(1人分)

エネルギー … 239kcal
たんぱく質 …… 25.0g
脂質 …………… 4.5g
炭水化物 …… 23.7g
ナトリウム …… 715mg
カリウム …… 893mg
カルシウム …… 49mg
リン …………… 295mg
食物繊維 …… 3.9g
食塩相当量 …… 1.8g

脂質異常症 の方におすすめ

鶏のマーマレード蒸し
&なめこ茶わん蒸し

材料(2人分)

$$m_L = cc$$

*飾り野菜の青じそ、チャービルは、栄養価計算に含みません。

鶏むね肉(皮なし).....	160g	かぼちゃ(3mm厚さの薄切り).....	60g
A [マーマレード.....	小さじ4	里いも(3mm厚さの薄切り).....	60g
めんつゆ(2倍濃縮).....	大さじ1	大根おろし(水気を切る).....	30g
B [もやし.....	80g	D [めんつゆ(2倍濃縮).....	大さじ1
にんじん(細切り).....	20g	みつ葉(刻む).....	適量(1g)
なめこ(水でよく洗う).....	40g	アルミホイル	
卵.....	M1個(50g)		
C [だし汁.....	200mL		
しょうゆ・みりん.....	各小さじ2/3		
塩.....	少々(0.1g)		

- 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、Aとともにビニール袋に入れて10～15分程度漬けこんだのち、耐熱容器に漬け汁ごと入れる。
- 3 Bを金属製のザルに入れる。
- 4 蒸し茶わん2個になめこを等分に入れる。卵をよく溶きほぐしてCでのばし、容器に等分に注ぎ、ラップでフタをする。
- 5 2、3、4を角皿にのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてかぼちゃと里いもを並べる。
- 6 5を上段に入れる。



健康・セットメニュー

➔ ヘルシー食セット

➔ 鶏のマーマレード蒸し&なめこ茶わん蒸し

➔ **スタート**

手動でするときは:蒸し物を押してソフト蒸し90℃で約30分

- 7** 加熱後、Bとかぼちゃ、里いもを皿に盛り、Dをかける。鶏肉は薄く切り、蒸し汁をかける。茶わん蒸しは、みつ葉を散らす。

おすすめポイント

- 里いもやかぼちゃに含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールを吸着し、排出を促す働きがあります。
- ソフト蒸して調理することで鶏肉が柔らかく仕上がりが、旨み成分が引き出されてよりおいしくなります。



下段
角皿

揚げずに作れて
カロリーダウン*

栄養成分 (1人分)

エネルギー... 309kcal
たんぱく質... 17.0g
脂質... 16.8g
炭水化物... 22.3g
ナトリウム... 575mg
カリウム... 616mg
カルシウム... 61mg
リン... 203mg
食物繊維... 3.5g
食塩相当量... 1.5g

高血圧の方におすすめ

ハーブ風味ヒレかつ &根菜マリネ

材料(2人分) *飾り野菜のレタス、チャービルは、栄養価計算に含まれません。

豚ヒレ肉(かたまり).....100g
塩.....少々(0.1g)
パン粉(乾燥).....20g
オリーブオイル...大さじ1弱(10g)
A ベーコン(みじん切り)...1/2枚(10g)
にんにく(みじん切り)...1/2かけ(3g)
パセリ(乾燥).....小さじ1
黒こしょう.....少々(0.1g)
薄力粉.....小さじ2
溶き卵.....適量(25g)
大根.....100g

にんじん.....1/2本(100g)
B オリーブオイル...大さじ1
酢.....大さじ1/2
レモン汁はちみつ...各小さじ1/2
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/3
パセリ(乾燥).....小さじ1/2
プチトマト.....4個(40g)
レモン(半月切り)....1/4個(25g)
アルミホイル

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にパン粉とオリーブオイル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

加熱後、混ぜて再びラップをせずに延長で約40秒に合わせてスタートを押す。加熱後、混ぜて再び約30秒加熱して、全体をきつね色にし、粗熱をとる。

*パン粉は色がつき始めると急に黒くなるので、そばから離れずの様子を見ながら仕上げます。

2 豚肉は4等分し、たたいて薄くのばして塩を軽くふる。

3 1にAを混ぜ合わせる。

4 2に薄力粉、溶き卵、3の順に衣をつける。角皿に並べる。

5 4の空いたスペースにアルミホイルを広げて、1~2mm厚さの短冊切りにした大根とにんじんのをせ、別のアルミホイルをかぶせて端をとじ、下段に入れる。

手動加熱 → グリル

*加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

→ グリル | 予熱なし → 約13分 → スタート

6 加熱後、大根とにんじんをBであえる。ヒレかつにプチトマト、レモンを添える。

*大根とにんじんはシャキッとした歯ごたえを残す為、やや固めに仕上がります。

おすすめポイント

- パン粉にベーコンやパセリ、にんにくを混ぜることで、味に変化がつき、塩を余分に使用せず、塩分量を抑えられます。また、マリネにはお酢やレモンを利用することで、薄味でもしっかり味を感じることができます。
- ハーブパン粉は、肉だけではなくさけやあじなどの魚にも使え、おもてなし料理にもぴったりです。

*通常調理(天ぷら鍋)380kcalに比べ、ヘルシオ調理309kcalで71kcalカロリーダウン(株式会社ファンデリー調べ)



下段
角皿

栄養成分 (1人分)

エネルギー... 523kcal
たんぱく質... 21.6g
脂質... 11.2g
炭水化物... 83.4g
ナトリウム... 758mg
カリウム... 1094mg
カルシウム... 206mg
リン... 365mg
食物繊維... 8.0g
食塩相当量... 2.0g

脂質異常症の方におすすめ

大豆と野菜のタコライス &焼き野菜ヨーグルトソース

材料(2人分)

小松菜(1cm長さに切る)...40g
大豆(水煮)(粗みじん切り).....60g
豚ひき肉.....70g
玉ねぎ(みじん切り)...60g
にんじん(みじん切り)...30g
かぼちゃ(みじん切り)...30g
なす(みじん切り)...30g
トマトケチャップ.....大さじ1 1/2
ウスターソース.....大さじ1
カレー粉.....適量(1g)
黒こしょう.....少々(0.5g)

B スズキニ(1.5cm厚さの輪切り).....1/2本(100g)
赤パプリカ(縦4等分に切る).....1/2個(80g)
アスパラガス(かたい部分を切り落とす).....4本(100g)
あたたかいごはん.....300g
ピザ用チーズ.....20g
トマト(1cm角に切る).....100g
レタス(せん切り).....50g
C ヨーグルト.....20g
ボン酢しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
アルミホイル
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 金属製ボール(直径21cm)に小松菜を入れ、上から混ぜ合わせたAを加える。クッキングシートで落としブタをする。

3 角皿に2のをせ、アルミホイルで包んだアスパラガスを横におく。空いたスペースにアルミホイルを敷いてB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

→ 約23分 → スタート



*加熱するときは、アスパラガスのアルミホイルを閉じる。

4 加熱後、器2個にごはんを等分に盛り、混ぜ合わせた2を等分にしてのせ、ピザ用チーズ、トマト、レタスを盛り付ける。

5 アスパラガスを適当な大きさに切り、Bとともに盛り付け、混ぜ合わせたCをかける。

おすすめポイント

- ヘルシオで調理すれば、炒め油が不要です。大豆を細かく刻んでひき肉に混ぜ、脂質を抑えました。野菜もたくさんの種類が入っているので、食物繊維もたっぷり摂ることができます。
- 日常使いの金属製ボールやアルミホイルなどが利用でき、野菜も同時に加熱できるので、バランスの取れた食事をカンタンに用意できます。
- 大豆の代わりにおからを使ってもよいでしょう。野菜は冷蔵庫に残っているものを、細かく刻んでいれてOKです。

上段
蒸し 角皿
目安時間 約15分



栄養成分 (1人分)

エネルギー … 217kcal
たんぱく質 … 19.3g
脂質 … 11.2g
炭水化物 … 8.3g
ナトリウム … 339mg
カリウム … 686mg
カルシウム … 147mg
リン … 245mg
食物繊維 … 3.2g
食塩相当量 … 1.3g

高血圧の方におすすめ

たいのわかめ蒸し &小松菜のおひたし

材料 (2人分) mL=cc

*飲み物、飾り野菜のラディッシュは、栄養価計算に含みません。

たい …… 2切れ (140g)	レモン (輪切り) …… 2枚 (20g)
塩蔵わかめ …… 60g	ポン酢しょうゆ …… 小さじ2
酒 …… 大さじ1	
小松菜 (4cm長さに切る) …… 1/2束 (100g)	
えのきだけ (小房に分けて半分に切る) …… 20g	
A にんじん (細切り) …… 20g	
油揚げ (細切り) …… 20g	
めんつゆ (2倍濃縮) …… 大さじ1/2	
みりん …… 小さじ1	
だし汁 …… 50mL	

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 塩蔵わかめは水でしっかり洗い、たっぷりの水に10分程度つけて塩抜きをする。水気を絞って、くきを取り、ひと口大に切る。
- 3 2を底の平らな耐熱容器に入れ、上にたいのをのせ、酒をかける。
- 4 金属製ボールにAを入れ、ラップをたるませて食品に密着するようにかぶせて、落し布たにする。
- 5 角皿に3、4をのせ、上段に入れる。

健康・セットメニュー

→ ヘルシー食セット

→ 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約15分

- 6 加熱後、たいにレモンをのせ、ポン酢しょうゆをかける。小松菜のおひたしはよく混ぜる。

おすすめポイント

- わかめには高血圧の原因であるナトリウムを体の外に排出するカリウムが多く含まれています。ただし、調理する前にしっかりと洗い塩抜きをおこないましょう。
- たっぶりの蒸気で、魚を柔らかくふつくと蒸すことができます。
- たいとわかめのうまみが蒸し調理によって引き出されるため、下味をつけなくても、おいしく召し上がって頂けます。
- たいの代わりにさけで作ってもおいしいです。さけを使う場合は、塩さけでなく生さけを選ぶようにしましょう。

上段
蒸し 角皿
目安時間 約15分



栄養成分 (1人分)

エネルギー … 286kcal
たんぱく質 … 22.5g
脂質 … 12.9g
炭水化物 … 17.8g
ナトリウム … 395mg
カリウム … 681mg
カルシウム … 99mg
リン … 200mg
食物繊維 … 2.8g
食塩相当量 … 0.9g

高血圧の方におすすめ

鶏だんごの中華あんかけ &サラダ

材料 (2人分)

*飾り野菜の香草は、栄養価計算に含みません。

鶏ひき肉 …… 140g	じゃがいも …… 2/3個 (100g)
もめん豆腐 …… 60g	卵 …… M1個 (50g)
しょうが (みじん切り) …… 10g	マヨネーズ …… 小さじ2
青ねぎ (小口切り) …… 20g	かにかまぼこ (細かく裂く) …… 1本 (10g)
塩・こしょう …… 各少々 (0.2g)	貝割れ菜 (3cm長さに切る) …… 10g
白菜 (ざく切り) …… 60g	クッキングシート
白ねぎ (斜め薄切り) …… 20g	
にんじん (短冊切り) …… 20g	
干しいたけ (もどして薄切り) …… 小2枚 (3g)	
干しいたけのもどし汁 …… 大さじ2	
しょうゆ・酢・片栗粉 …… 各小さじ1	
酒 …… 小さじ2	
顆粒中華だし …… 少々 (0.4g)	

- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 Aをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2を10等分して丸め、角皿にクッキングシートを敷いて並べる。
- 4 金属製ボールにBを入れて混ぜる。
- 5 じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにして、金属製のザルに入れる。
- 6 3の角皿に4、5と卵をのせ、上段に入れる。

健康・セットメニュー

→ ヘルシー食セット

→ 鶏だんごの中華あんかけ&サラダ → スタート

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約15分

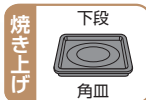
- 7 加熱後、肉だんごを器に盛りつけ、よく混ぜ合わせたあんをかける。卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、細かく切ってじゃがいもとCと一緒にあえる。

おすすめポイント

- お酢にはお料理全体の味を引き立たせる効果があり、減塩料理でも味をはっきりと感じやすくなります。
- 干しいたけの代わりに干し貝柱を使っても、おいしいだし汁がとれます。干し貝柱を使う場合は、ほたてに塩分が含まれているので、顆粒中華だしを少なめにしましょう。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 金野 祐希





目安時間
約20分



栄養成分 (1人分)

エネルギー … 241kcal
たんぱく質 … 23.9g
脂質 … 8.4g
炭水化物 … 17.2g
ナトリウム … 576mg
カリウム … 948mg
カルシウム … 88mg
リン … 296mg
食物繊維 … 4.4g
食塩相当量 … 1.3g

痛風の方におすすめ

かれいのあんかけ & もやしのあえ物

材料 (2人分)

mL=cc

かれい … 2切れ (200g)
酒 … 小さじ1
塩 … 少々 (0.1g)
片栗粉 … 大さじ1
昆布 (乾燥) … 1g
水 (昆布もどし用) … 80mL
ほうれん草 (5cm長さに切る) … 1/4束 (50g)
にんじん (いちょう切り) … 20g
生しいたけ (薄切り) … 20g
しめじ (小房に分ける) … 20g
赤・黄パプリカ (細切り) … 各10g
酒・しょうゆ … 各小さじ1
塩 … 少々 (0.5g)
片栗粉 … 小さじ2

もやし … 100g
まいたけ (小房に分ける) … 30g
オリーブオイル … 大さじ1
レモン汁・砂糖 … 各小さじ1
はちみつ … 小さじ1/2
塩 … 少々 (0.5g)
黒こしょう … 少々 (0.1g)
しょうが (せん切り) … 5g
とろろ昆布 … 3g
アルミホイル
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 昆布を15分ほど分量の水でもどす。水でもどした昆布は細切りにする。もどし汁は捨てずにとっておく。
- 3 かれいに酒と塩をかけ、片栗粉を両面につける。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3をのせる。
- 5 底の平らな耐熱容器にAと2の昆布ともどし汁を入れ、混ぜ合わせる。クッキングシートで落としづたをする。もやしとまいたけをアルミホイルで包む。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

- 6 4の角皿に5をのせ、下段に入れる。

健康・セットメニュー

→ ヘルシー食セット

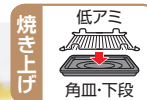
→ かれいのあんかけ & もやしのあえ物 → スタート

手動でするときは：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20分

- 7 加熱後、もやしとまいたけの水気を絞り、Bであえる。かれいを器に盛り、野菜あん、しょうが、とろろ昆布をのせる。

おすすめポイント

- 痛風にはまずはエネルギーを抑えることと、アルカリ性の食材をとることが大切です。海藻類や野菜の中ではほうれん草がアルカリ性の食材の代表例です。このレシピでは、全体的なエネルギーを抑えつつ、アルカリ性の食材を積極的にとれるよう、工夫しています。(ほうれん草のアクが気になる方は、代わりに小松菜を使ってもよいでしょう。)



栄養成分 (1人分)

エネルギー … 270kcal
たんぱく質 … 17.5g
脂質 … 6.6g
炭水化物 … 34.5g
ナトリウム … 481mg
カリウム … 819mg
カルシウム … 44mg
リン … 219mg
食物繊維 … 3.7g
食塩相当量 … 1.2g

揚げずに作れて
カロリーダウン*

高血圧の方におすすめ

から揚げポン酢がけ & かぼちゃサラダ

材料 (2人分)

*飲み物、飾り野菜のレタス、トマトは、栄養価計算に含みません。

鶏もも肉 (皮なし・6等分に切る) … 160g
しょうゆ … 小さじ1
みりん … 小さじ1/2
酒 … 小さじ2
しょうが (すりおろす) … 適量 (2g)
片栗粉 … 大さじ1
かぼちゃ (1.5cm角に切る) … 100g
さつま芋 (1.5cm角に切る) … 50g

りんご (角切り) … 1/4個 (60g)
レーズン … 10g
マヨネーズ … 小さじ2
プレーンヨーグルト … 10g
塩 … 少々 (0.1g)
こしょう … 少々 (0.1g)
大根 (すりおろして水気をきる) … 80g
ポン酢しょうゆ … 小さじ2
青じそ (細切り) … 4枚
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 Aをビニール袋に入れ、鶏もも肉を加えて、15分程度冷蔵庫で漬けておく。
- 3 2の余分な汁気をキッチンペーパーでよくふき取り、別のビニール袋に入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。
- 4 角皿に油をぬった低アミのをせ、3を並べる。
- 5 4の空いたスペースにクッキングシートを敷き、B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

→ 約23分 → スタート

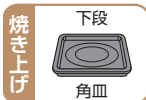


- 6 加熱後、ボールに5の野菜とCを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 7 から揚げに混ぜ合わせたDをのせ、青じそをのせる。

おすすめポイント

- 辛みのある大根おろしと、香りの豊かな青じそを組み合わせることで、限られた調味料でもおいしく感じられ、減塩になります。ヘルシオで加熱するので、揚げ油の分のカロリーをカットすることができます。また、サラダに使ったりんごには体内の余分な塩分を排泄するカリウムが豊富に含まれています。

*通常調理 (天ぷら鍋) 327kcalに比べ、ヘルシオ調理270kcalで57kcalカロリーダウン (株式会社ファンデリー調べ)



栄養成分 (1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	8.8g
炭水化物	17.1g
ナトリウム	572mg
カリウム	659mg
カルシウム	188mg
リン	220mg
食物繊維	5.0g
食塩相当量	1.5g

痛風の方におすすめ

豆腐の焼きつくね & アスパラのごまあえ

材料 (2人分) mL=cc

A 鶏ひき肉 60g もめん豆腐 (水気をきる) 100g ひじき (乾燥) (水で戻す) 7g 白ねぎ (みじん切り) 30g にんじん (みじん切り) 30g 冷凍枝豆 (さやから出す) 24粒 (15g) 卵 M1/2個 パン粉 5g 塩 少々 (0.2g) もやし 100g	アスパラガス (3cm長さに切る) 100g 水 70mL B しょうゆ 大さじ1/2 みりん 大さじ1 片栗粉 小さじ1 ちくわ (長さを半分に切り、縦に6等分に切る) 1本 (30g) C すりごま 小さじ2 めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ1/2 アルミホイル 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 ボールにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2を8等分して、平らに丸める。角皿にクッキングシートを敷いて、つくねを並べる。
- 4 アスパラガスともやしをそれぞれアルミホイルで包み、3にのせる。耐熱容器に入れたBもせて、下段に入れる。



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

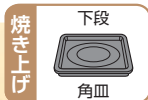
手動加熱 → グリル → ウォーターグリル | 予熱なし

→ 約20分 → スタート

- 5 加熱後、アスパラガスとちくわをCであえる。
- 6 もやしの上につくねをのせ、混ぜ合わせたBをかける。

おすすめポイント

- 尿をアルカリ性に傾ける食材のひとつである、ひじきをつくねに混ぜこみました。また、豆腐とちくわは尿酸値が上がる要因となるプリン体が少ない食材です。
- 冷凍枝豆の代わりに、冷凍のグリーンピースやミックスベジタブルを使っても彩りがきれいです。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	311kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	11.3g
炭水化物	39.3g
ナトリウム	738mg
カリウム	478mg
カルシウム	88mg
リン	120mg
食物繊維	3.1g
食塩相当量	1.8g

痛風の方におすすめ

コンビーフ入り春巻き & キャベツとコーンのサラダ

材料 (2人分) ※飾り野菜の香草、トマト、材料表の※は、栄養価計算に含みません。

白菜 (せん切り) 150g コンビーフ (細かくちぎる) 40g A 牛ひき肉 30g マヨネーズ 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1 春巻きの皮 6枚 青じそ 6枚 サラダ油 適量 (6g) キャベツ (5mm幅に切る) 200g	B スイートコーン (缶詰・ホール) (水気をきる) 15g 粒マスタード 小さじ1 レモン汁 小さじ1 塩 少々 (0.4g) こしょう 少々 (0.1g) 砂糖 小さじ1 パセリ (みじん切り) 適量 (0.2g) 水 小さじ1 薄力粉 小さじ1 アルミホイル 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 白菜は耐熱容器に入れてラップをして、庫内中央に置く。(角皿は入れません。)
- 3 ボールにAと水気をしっかり絞った2を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 4 春巻きの皮に青じそをのせ、6等分にした3をのせて巻く。巻き終わりを水で溶いた薄力粉でとめる。
- 5 4の表面にサラダ油をハケでまんべんなくぬる。角皿にクッキングシートを敷き、春巻きを並べる。
- 6 キャベツはアルミホイルで包み、5にのせて、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

→ 約22分 → スタート



※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。

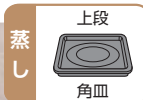
- 7 加熱後、キャベツの水気を絞り、Bと混ぜ合わせ、パセリをかける。

おすすめポイント

- プリン体の少ない食材のひとつであるコンビーフを使用した揚げずに作る洋風春巻きです。ヘルシオであれば、揚げ油が不要なので、カロリーを抑えることができます。また、ビタミンCが豊富なキャベツと白菜を一度の加熱でたくさん摂ることができる点も魅力です。

株式会社ファンデリー
管理栄養士 逸見 純子





栄養成分 (1人分)

エネルギー	356kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	18.2g
炭水化物	41.5g
ナトリウム	683mg
カリウム	830mg
カルシウム	72mg
リン	167mg
食物繊維	6.3g
食塩相当量	1.7g

腎臓病の方におすすめ

※たんぱく質量を調整したレシピです。

牛肉のチャプチェ & 二色ナムル

材料 (2人分)

mL=cc

緑豆春雨 (半分に切る)	50g
水	100mL
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	少々 (0.2g)
ごま油	大さじ1/2
しょうが (すりおろす)	4g
にんにく (すりおろす)	4g
牛肉 (ひと口大に切る)	50g
しめじ (小房に分ける)	40g
えのき (小房に分ける)	40g
しいたけ (薄切り)	40g

玉ねぎ (薄切り)	30g
ニラ (5cm長さに切る)	40g
にんじん (短冊切り)	40g
大豆もやし	60g
ほうれん草 (ざく切り)	80g
白ごま	適量 (1g)
しょうゆ	適量 (1g)
ごま油	小さじ1
コチュジャン	適量 (1g)
しょうゆ	適量 (1g)
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1/2
にんにく (すりおろす)	2g
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 C、大豆もやし、ほうれん草を15~20分程度、それぞれ水にさらす。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 底の平らな耐熱容器にAと春雨を入れ、春雨が出ないように、Bと水気をきったCをのせる。
- 4 もやしの水気をきって、アルミホイルで包む。
- 5 角皿に3と4のをせ、上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物

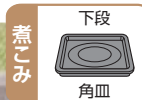
→ 蒸し物 | 約20分 → スタート



- 6 加熱後、3に白ごまを加え、よく混ぜ合わせる。
※加熱するときは、アルミホイルを閉じる。
- 7 ほうれん草はさっとゆで、水にとって絞る。
- 8 もやしにD、ほうれん草にEを加えてあえる。

おすすめポイント

- チャプチェとは、春雨の韓国風炒め物です。春雨をメイン食材として使うことで、少ない牛肉の量でも満足感があり、たんぱく質を抑えられます。ヘルシオで作るので、春雨を水で戻す必要がなく、一度の加熱で作れます。
- ナムルの野菜は、ぜんまいやたけのこの水煮を使えば、水にさらす必要がなくお使いいただけます。



目安時間

約40分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	339kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	19.5g
炭水化物	28.6g
ナトリウム	537mg
カリウム	516mg
カルシウム	68mg
リン	138mg
食物繊維	4.5g
食塩相当量	1.1g

腎臓病の方におすすめ

※たんぱく質量を調整したレシピです。

カレー風味肉じゃが & 大豆の甘煮

材料 (2人分 (大豆の甘煮は4人分))

mL=cc

*飾り野菜のみつ葉は、栄養価計算に含みません。

玉ねぎ (くし切り)	1/4個 (50g)
豚バラ薄切り肉	80g
じゃがいも (乱切り)	1/2個 (80g)
かぶ (乱切り)	40g
にんじん (乱切り)	1/4本 (50g)
カレー粉・バター	各小さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2
水	50mL

ひじき (乾燥)	2.4g
大豆 (水煮)	50g
にんじん (細切り)	10g
砂糖・水	各大さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
クッキングシート	

*大豆の甘煮は4人分の分量となっております。2回に分けて召し上がってください。残りは冷蔵庫で保存して頂き、なるべくお早めにお召し上がりください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 豚肉は4cm長さに切る。ひじきは20分程度水につけてもどし、水気を絞る。玉ねぎとAは15~20分程度水にさらして水気をきる。
※腎臓病の方は、カリウムを減らすために水にさらします。
- 3 金属製ボール (直径21cm) に玉ねぎ、豚肉の順に入れ、上からAとBを加え、クッキングシートで落とし布タをする。
- 4 別の金属製ボール (直径15cm) にひじきとCを入れ、クッキングシートで落とし布タをする。
- 5 角皿に3、4のをせ、下段に入れる。

健康・セットメニュー

→ ヘルシー食セット

→ カレー風味肉じゃが & 大豆の甘煮 → スタート



手動でするときは:煮こみで約40分

- 6 加熱後、それぞれよく混ぜる。大豆の甘煮の半量は分けて冷蔵庫で保存する。

おすすめポイント

- カレー粉のスパイスは減塩のお食事でも食欲を増進させてくれます。豚バラ肉は脂質が多い分、たんぱく質の少ない肉なので、もう一品大豆のおかずをつけることができます。じゃがいもとにんじんにはカリウムが多く含まれているので、調理の前に切ってから水にさらすようにしましょう。
- 日常使いの調理道具を使って、2品の煮物を同時に作ることができます。

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、どの組み合わ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。
- トーストのみを焼く場合は、**11**ページをご覧ください。

焼き上げ

下段



目安時間

約14分

バリエーション



目安時間

約16分

じゃこトースト&ほうれん草コcott

材料(2人分) 約534kcal 塩分3.0g

食パン(常温・4~6枚切り)...	2枚	ほうれん草	70g
マヨネーズ	大さじ2	ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
ちりめんじゃこ	20g	卵	M2個
味つけのり	適量	塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g		

- 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cott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をのせ、下段に入れる。

健康・セットメニュー → 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

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16分



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	キャベツ	80g
ベーコン	2枚	塩、こしょう	各少々
卵	M2個	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。

健康・セットメニュー → セットメニュー

→ トースト&巣ごもり卵 → 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14分



トースト、
トースト&目玉焼き&
ベーコン巻きは
11ページをご覧ください。

21品組合せ自在

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

お弁当セット



操作方法

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

健康・セットメニュー

→ セットメニュー

→ お弁当セット → スタート

焼き上げ

下段
角皿

目安時間

約16分

※ 58～60ページのメニューは共通です。

鶏そぼろ

材料(1人分)
121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉.....50g
A 砂糖.....小さじ2
酒.....小さじ1 1/2
しょうゆ.....小さじ1 1/2

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

同時に作ってごはんのにのせると
“2色ごはん”ができます。

いり卵

材料(1人分)
153kcal 塩分1.9g

卵.....M2個
A 牛乳.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....小さじ1/4

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

お弁当セットのポイント



- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、下段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、オープンを押してウォーターオープン・予熱なしの250℃で16分を目安に加熱してください。

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

ささ身.....1本
アスパラガス.....1本
塩、こしょう.....各少々

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

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

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

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

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

アスパラガス

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

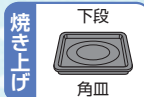
チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。





目安時間
約16分

※58～60ページのメニューは共通です。

操作方法

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

健康・セットメニュー → セットメニュー → お弁当セット → スタート

エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)
88kcal 塩分0.5g

エリンギ……………1/2本
ベーコン……………1～2枚
塩、こしょう……………各少々

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

牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分)
150kcal 塩分1.4g

牛薄切り肉……………60g
しめじ……………1/2パック
A ウスターソース…小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいものカレーソテー

材料(1人分)
124kcal 塩分1.3g

じゃがいも……………1/2個
にんじん……………1/8本
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
A サラダ油……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/2

- 1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)
226kcal 塩分2.0g

豚肩ロース肉(薄切り)…70g
塩、こしょう……………各少々
マーマレード……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2

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

肉巻きブロッコリー&トマト

材料(1人分)
223kcal 塩分0.3g

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

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

かぼちゃサラダ

材料(1人分)
130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ……………50g
ツナ……………大さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
A コーヒーフレッシュ……………1個分
塩、こしょう……………各少々

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

鶏マヨグラタン

材料(1人分)
220kcal 塩分0.5g

鶏もも肉……………60g
塩、こしょう……………各少々
ブロッコリー……………2房
粉チーズ……………適量
A マヨネーズ…大さじ1
カレー粉……………小さじ1/2
アルミケース……………2枚

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズをふりかける。

ヘルシー大学いも

材料(1人分)
112kcal 塩分0.4g

さつまいも……………50g
黒ごま……………適量
A はちみつ…大さじ1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
酢……………数滴
アルミホイル

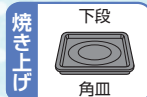
- 1 さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルに1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまをふる。

豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分)
369kcal 塩分2.8g

豚もも肉(薄切り)…50g
塩、こしょう……………各少々
高菜漬……………30g
酒……………大さじ1/2
A しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
ごはん……………適量

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



目安時間
約16分

※58～60ページの
メニューは共通です。

操作方法

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

健康・セットメニュー →

セットメニュー →

お弁当セット →

スタート

まいたけの きんぴら

材料(1人分)
101kcal 塩分1.7g

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

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

タラモ サラダ

材料(1人分)
145kcal 塩分0.9g

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

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

セサミ チキン

材料(1人分)
138kcal 塩分0.2g

鶏もも肉.....60g
塩、こしょう.....各少々
白ごま、黒ごま.....各適量

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

カンタン チンジャオ

材料(1人分)
371kcal 塩分2.0g

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

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

じゃがいもと ベーコンの バターじょうゆ

材料(1人分)
171kcal 塩分0.9g

じゃがいも.....1/2個
ベーコン.....1枚
バター.....5g
A 塩、黒こしょう.....各少々
しょうゆ.....適量

- 1 じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げの チーズ巻き

材料(1人分)
132kcal 塩分0.9g

油揚げ.....1/2枚
プロセスチーズ.....20g
青じそ.....2枚
みそ.....適量
アルミホイル

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

冷凍 春巻き

材料(1人分)
146kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き
.....2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

冷凍 ハンバーグ

材料(1人分)
112kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
.....2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

かぼちゃの きんぴら

材料(1人分)
100kcal 塩分1.3g

かぼちゃ.....50g
A しょうゆ.....大さじ1/2
砂糖、ごま油.....各小さじ1
七味とうがらし.....少々

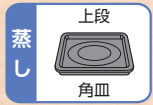
- 1 かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

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。



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		

ご注意

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。



手動加熱 → 蒸し物 → 蒸し物 約24分

→ 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。
※好ん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分ゆでタイプ・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)

ご注意

缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位を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とスパゲティソースをのせて上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物 約24分

→ 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。

サククリ天ぷらセット

市販の
天ぷらや
フライ

副菜

(調理例)

天ぷら

きのこのホイル焼き

市販の天ぷらやから揚げなどをサククリとあたためながら、カンタンな副菜も同時に作れます。

- 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、揚げ物と好みの副菜をのせて(下の角皿写真参照)、下段に入れる。
- 健康・セットメニュー → セットメニュー
- サククリ天ぷらセット → スタート

焼き上げ



目安時間

約19分

使いこなしのポイント

- 天ぷらやフライのみをあたためるときは
あたため → 天ぷらあたため または
フライあたため をお使いください。
- 手動でするときは、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19分を目安に
加熱してください。

こんな揚げ物をあたためることができます

(食品例)

バックから取り出してのせます。2人分で約300gが目安です。



から揚げ・チキンナゲット

とんかつ

天ぷら

※かき揚げは焦げやすいため、セットにして加熱できません。
かき揚げだけをあたためるときは 85 ページをご参照ください。

角皿にアルミホイルを敷くと、
お手入れが楽です。



カンタン副菜

1品選んでのせます。

彩り野菜の チーズ焼き

材料(2人分)
136kcal 塩分0.7g

●[ズッキーニ、なす、パプリカ、玉ねぎ]…合計で150g ●プチトマト…2個 ●ウインナー…2本 ●塩、こしょう…各少々 ●オリーブオイル…小さじ1/2 ●ピザ用チーズ…30g ●クッキングシート

- 1 野菜は1.5cm角に切る。プチトマトはヘタを取って半分に切り、ウインナーはそれぞれ4等分する。
- 2 12cm角に切ったクッキングシート2枚の上に、1を等分にのせ、塩、こしょうをし、オリーブオイルをまわしかけ、ピザ用チーズを散らす。

ブルス ケッタ風

材料(2人分)
430kcal 塩分3.0g

●フランスパン(1cm幅に切る)…6切れ ●バター…適量 ●トッピング[プチトマト(4等分に切る)…6個、スライスチーズ(粗みじん切り)…3枚] ●A[にんにく(すりおろす)…少々、白ワイン・オリーブオイル…各大さじ1、塩…適量]

- 1 フランスパンにバターをぬる。
- 2 トッピングに、Aを加えて混ぜ、1にのせる。
※写真のように、トッピングを生しいたけやズッキーニにしてもよいでしょう。

きのこのホイル焼き

材料(2人分) 92kcal 塩分0.3g

●きのこ(しめじ、エリンギ、生しいたけなど)…200g ●バター…20g ●塩、こしょう…各少々 ●アルミホイル

- 1 きのこは食べやすい大きさに切る。
- 2 アルミホイルを2枚広げ、1とバターを等分にのせて塩、こしょうをし、包む。

焼き オクラの おひたし

材料(2人分)
19kcal 塩分1.2g

- オクラ…10本
- A[ポン酢しょうゆ、かつおぶし…適量]

- 1 オクラは縦に切りこみを入れる。
- 2 加熱後、Aをかける。



パプリカ のあえ物

材料(2人分)
70kcal 塩分0.7g

- パプリカ…1個(160g)
- A[きゅうり(乱切り)…1本、酢…大さじ1、しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1/2]

- 1 パプリカはひと口大に切る。
- 2 加熱後、Aであえる。



角皿にアルミホイルを敷くと、お手入れが楽です。



カンタン副菜2品 組み合わせ自在

2品選んでのせます。

大根と ベーコン のサラダ

材料(2人分)
93kcal 塩分0.5g

- ベーコン(短冊切り)…2枚 ●大根…150g
- 塩・こしょう…少々 ●アルミホイル

- 1 アルミホイルで型を作り、ベーコン、2~3mm厚さのいちよう切りにした大根の順にのせ、塩、こしょうをする。
- 2 加熱後、混ぜる。
※マヨネーズであえてもよいでしょう。



かぼちゃ のきんぴら

材料(2人分)
73kcal 塩分0.4g

- かぼちゃ…150g ●A[しょうゆ、みりん…各小さじ1、砂糖…小さじ1/2] ●アルミホイル

- 1 アルミホイルで型を作り、5mm幅の細切りにしたかぼちゃをのせ、Aを全体にまわしかける。
- 2 加熱後、混ぜる。



じゃこ ピーマン

材料(2人分)
36kcal 塩分0.9g

- ちりめんじゃこ…15g ●ピーマン(細切り)…4個 ●A[しょうゆ…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、ごま油…小さじ1/4] ●アルミホイル

- 1 アルミホイルで型を作り、ちりめんじゃこ、ピーマンを順にのせ、混ぜ合わせたAをまわしかける。
- 2 加熱後、混ぜる。



長いも カナッペ風

材料(2人分)
110kcal 塩分0.7g

- 長いも…200g ●A[みそ…大さじ1 1/3、みりん、砂糖…各小さじ2、ねぎ(小口切り)…適量]

- 1 長いもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにして並べる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1の上にのせる。
※写真のように、Aを明太子1/2腹、マヨネーズ大さじ1/2にしてもよいでしょう。



野菜の 焼きびたし

材料(2人分)
91kcal 塩分1.0g

- [なす、白ねぎ]…合計で200g ●サラダ油…大さじ1 ●めんつゆ(市販品・ストレート)…適量

- 1 なすは4~5cm長さに切り、縦に4等分に切る。白ねぎは4cm長さに切る。ビニール袋にサラダ油を入れ、なすと白ねぎを加えて油をまぶす。
- 2 加熱後、すぐにめんつゆに漬ける。



白菜と ツナの 蒸し煮

材料(2人分)
31kcal 塩分0.4g

- 白菜…130g ●ツナ(缶詰)…60g ●しょうゆ…小さじ2/3 ●アルミホイル

- 1 アルミホイルで型を作り、ひと口大に切った白菜、汁気をきったツナの順にのせ、しょうゆをまわしかける。
- 2 加熱後、全体を混ぜる。



フレンチ フライ

材料(2人分)
198kcal 塩分0.3g

- 冷凍フレンチフライドポテト…150g
- 好みのハーブソルト…適量
- サラダ油…適量

- 1 ビニール袋に全材料を入れて、袋をゆすり、表面にからめる。



焼き野菜 サラダ

材料(2人分)
88kcal 塩分1.7g

- [パプリカ、れんこん、さつまいも、ズッキーニ、かぼちゃ]…合計で200g ●好みのドレッシング…適量

- 1 パプリカはひと口大に切り、他の野菜は7~8mm幅に切る。
- 2 加熱後、好みのドレッシングをかける。



焼き なます

材料(2人分)
58kcal 塩分0.5g

- にんじん(せん切り)…50g ●大根(せん切り)…150g ●A[酢…大さじ2、砂糖…大さじ2、塩…少々] ●アルミホイル

- 1 アルミホイルで型を作り、にんじん、大根の順にのせる。
- 2 加熱後、Aであえる。



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

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。

健康・
セットメニュー → セットメニュー

→ 煮物セット → スタート

煮
こ
み



目安時間

約50分

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。
- 手動ですときは、煮こみで約50分を目安に加熱してください。

(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。

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の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。

コラーゲンスープを取った後の手羽先を使って



焼き上げ

下段
角皿

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分漬けておく。

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。漬けたたれは残しておく。

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 漬けたたれを煮つめて、加熱後の手羽先にかける。

※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。



煮込み

下段
角皿

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

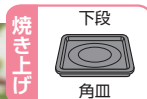
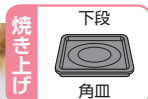
→ 220℃ | 約1時間15分

→ 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・若々しさサポート



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
豆乳	1カップ
A 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

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
A 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

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
ブチトマト(ヘタを取る)	6個
A 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とブチトマトをのせて上段に入れる。

手動加熱 → 蒸し物

→ 蒸し物 | 約17分

→ スタート

- 4 加熱後、ボールに皮をむいたブチトマトと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 ●



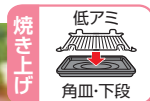
えびのビタミンEと、美容の代表素材アボカドを合わせたおしゃれなサラダ

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 | 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。



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
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分漬けこむ。
- 3 角皿に低アミのをせ、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さ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。野菜あんであまやかに

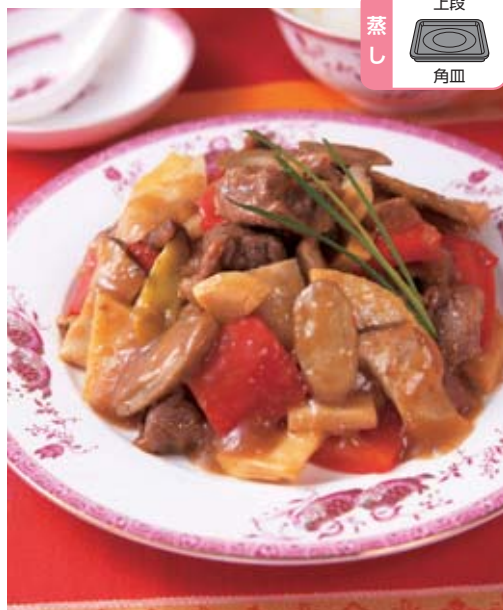
厚揚げの野菜たっぷりあん

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
水	100mL
A 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のをせ、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
→ 22~23分 → スタート
- 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。

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 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・実は粗く刻む)	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
アルミホイルを閉じる

- 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	すりごま..... 大さじ1 1/2
みそ..... 大さじ1/2		砂糖..... 小さじ1
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
しらたき(食べやすい大きさに切る)..... 50g		みりん..... 小さじ1/3
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、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。



●焼き上がりについて

・クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の高さや分量はそろえてください。



●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。)

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

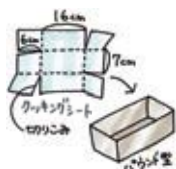
※自動メニューの「パウンドケーキ」で焼く場合は、適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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(いちごなど).....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かき混ぜ、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。生地を作った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
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、固い箇所をぬれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を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、
中心の筒の部分の部分を親指で押えて両手
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
ケーキははずす。



<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。



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

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。生地を直径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、生地に霧を吹きます。) 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。

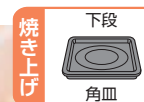
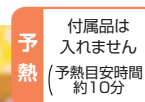
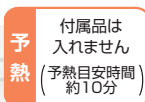
<ポイント>

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り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿に並べる。
- 7 6を上段に入れる。
手動加熱 → 蒸し物
→ ソフト蒸し90℃ | 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ックリと混ぜる。
- 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、仕上がりが異なる場合があります。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0.0g

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ックリと混ぜる。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0.0g(桜の葉は計算外)
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

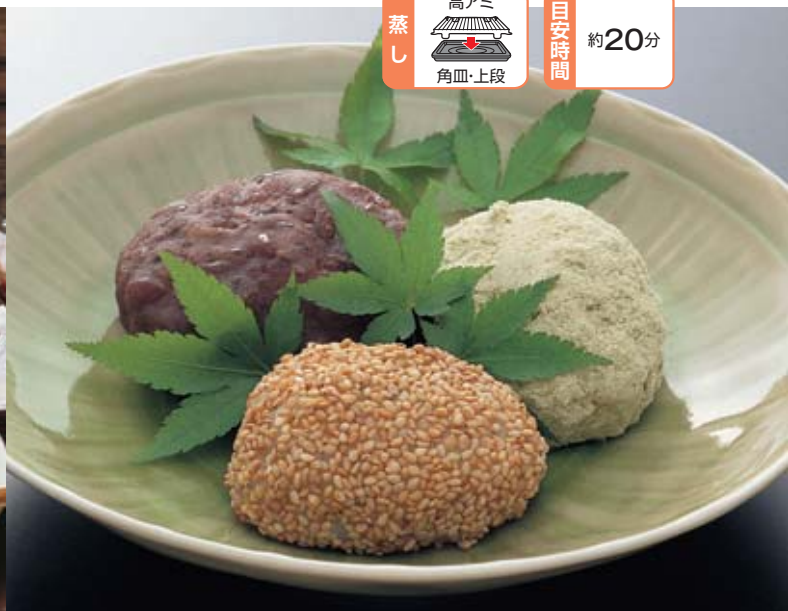
- 1 水タンクに水を入れる。水位を2の線に合わせる
- 2 ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- 3 金属製バット(約27×21cm×高さ3.5cm)に2のふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、3をのせる。
- 5 4を上段に入れる。

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、木じゃくして軽く混ぜる。
- 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0.0g
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づきまでつき、15等分する。
- 7 6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。



加熱

付属品は
入れません



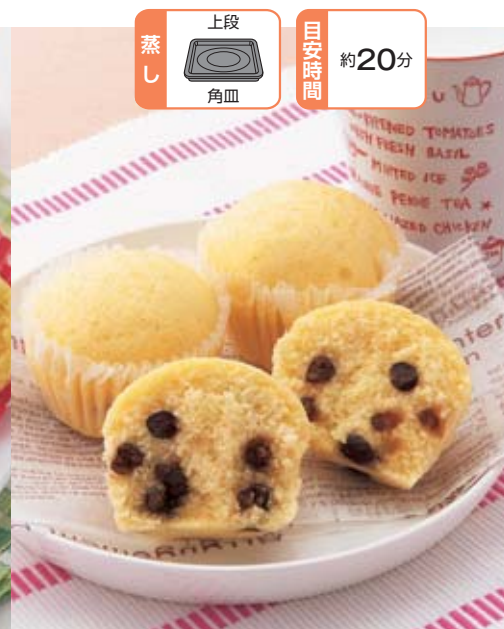
蒸し

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0.0g

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

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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

手動でするときは:蒸し物を押して蒸し物で約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。



●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

- ・室温や生地温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。



●間隔をあけて並べて

- ・2次発酵後、生地は2～2.5倍にふくれます。



●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。

●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(79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 (80 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

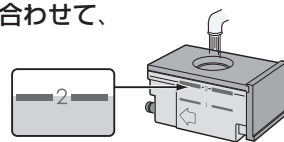
キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

*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。

- ※1 水タンクの水位を2の線に合わせて、水を入れてください。
- ※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。



(mL=cc)

手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法		分量	目安時間			
	レンジ→600W	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。
		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※1	● 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	150g	16～18分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	● 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	1個(200g)	約11分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	● 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	● 必ず皿にのせる。 ● あらかじめ、よくほぐしておく。
	レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※2	● 必ず皿にのせる。
	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。
	レンジ→600W	1人分(250g)	4～5分	—	※2	● 必ず皿にのせる。 ● 容器の形状、おかずの種類、盛り つけかたや保存状態などによって 仕上りの温度が変わります。 様子を見ながら加熱してください。
	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	
	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	—	—	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。
	レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。
			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	1袋(200g)	14～15分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	● 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	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。
	レンジ→600W	1人分(200g)	約4分	—	※2	● 必ず皿にのせる。 ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
	自動で加熱します。			角皿+高アミを上段	水位2まで※1	● 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	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		約20分		角皿+高アミを上段	水位2まで※1
	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。

加熱早見表

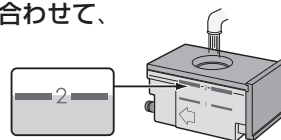
あたためる

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	—	あたため→ レンジ 牛乳・酒あたため	1～4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—	あたため→ レンジ 牛乳・酒あたため	1～4杯(1杯150mL)
	酒	常温	—	あたため→ レンジ 牛乳・酒あたため	1～4本(1本180mL)
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			
		急ぐとき	手動で加熱します。		
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～400g	
	冷凍	—	冷凍食品(市販品)	200～450g	
オムライス	冷凍	—	冷凍食品(市販品)→あつめ	1人分(200～300g)	
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため→ レンジ コンビニ弁当あたため	1人分(300～500g)	
冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	冷凍食品(市販品)→あつめ	1人分(200～300g)	
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	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
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)	
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	
丼の具	冷凍	—	冷凍食品(市販品)	1人分(100～200g)	
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	1個(70～120g) ※1個が120gのときは あつめ	
			あたため→中華まんあたため →常温・冷蔵	1～4個(1個70～120g) ※1個が120gのときは あつめ	
	冷凍	急ぐとき	手動で加熱します。		
		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。				

- 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。

- ※1 水タンクの水位を2の線に合わせて、水を入れてください。
- ※2 ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。



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※1	● 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	12個(160g)	約11分30秒	—	ラップ有	● 両面に水を振りかける。	
レンジ→600W		約2分	角皿+高アミを上段	水位2まで※1	—	
蒸し物→蒸し物		約12分	—	ラップ有	● 両面に水を振りかける。	
レンジ→600W		約3分	—	—	● 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。	
自動で加熱します。				角皿+高アミを上段	水位2まで※1	● あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
レンジ→600W	1個(50~100g)	10~20秒	—	—	—	
蒸し物→蒸し物	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※1 共ブタまたは ラップ有	● 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	—	—	● 加熱前、加熱後にかき混ぜる。 ● 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17分	角皿+低アミを下段	水位1以上	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。	
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℃	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16分	角皿+低アミを下段	水位1以上	● うなぎのかば焼きは、皮を上にして低アミにのせる。	
レンジ→600W		約50秒	—	—	● うなぎのかば焼きは、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。	
	1人分(300g)	4~5分	—	※2	● 必ず皿にのせる。 ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。	

加熱早見表

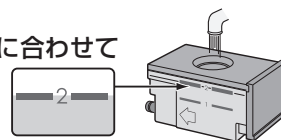
あたためる

あたため・スタート 以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

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	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	6個(80g)
		急ぐとき	あたため→中華まんあたため→常温・冷蔵	5～12個(160g)
	冷凍	しっとりさせたいとき	あたため・スタート→ぬるめ	
		急ぐとき	あたため→中華まんあたため→冷凍→ぬるめ	
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	冷凍食品(市販品)	1個(50～100g)
		急ぐとき	あたため→スポットスチーム→ぬるめ	
煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	100～400g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→フライあたため→常温・冷蔵	80～150g(1個20～35g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→フライあたため→常温・冷蔵→薄め	100～300g
		急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→フライあたため→常温・冷蔵→薄め	100～300g
		急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→天ぷらあたため→常温・冷蔵	100～400g ※400gのときは濃いめ
		急ぐとき	あたため・スタート	100～400g
焼き物・パスタ類	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→天ぷらあたため→冷凍	100～400g ※400gのときは濃いめ
		急ぐとき	あたため・スタート	100～200g
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	100～200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	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)
焼き物・パスタ類	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	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	しっとりさせたいとき	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)
	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	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	
パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため・スタート	100～200g
	冷凍	—	冷凍食品(市販品)	パスタ1人分(180～360g) ※340g以上のときはあつめ 焼きそば1人分(200～300g)

- 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。 ● 必ず皿にのせる。 ● 必ず皿にのせる。 ※ ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは 焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※ 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。
	レンジ→600W	400g	約10分	—	ラップ有	
	レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	

- 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。
- 必ず皿にのせる。
- 必ず皿にのせる。
- ※ ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。
- ※ 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 16～17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。	
グリル →ウォーターグリル・予熱なし	1枚(直径約22cm) 1枚(直径約15cm)	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。	
オープン→ウォーターオープン・予熱なし →250℃	10個(180g) 12個(250g)	20～21分 24～26分	角皿を下段	水位1以上	●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→グリル・予熱なし	4個(1個100g)	19～21分	角皿を下段	—	●(29 ページ)を参照。	
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	●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	2本(1本 300g)	26～28分	角皿を下段	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。	
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		

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
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。	
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。	
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。	
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→ぬるめ	1缶(80～100g) ※1缶が100gのときはぬるめを押しません
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	冷凍食品(市販品)	100～400g
ミックスベジタブル	冷凍	—	冷凍食品(市販品)	100～300g

調理済加工食品

冷凍野菜

焼く

初期画面から選ぶ方法で記載しています。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	分量
トースト(食パンを焼く)	常温	健康・セットメニュー→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。	



健康・セットメニュー→セットメニュー→トースト&目玉焼き&ベーコン巻き

お菓子・パン→ピザ(冷蔵・冷凍)→冷蔵

お菓子・パン→ピザ(冷蔵・冷凍)→冷凍

手動で加熱します。

手動で加熱します。

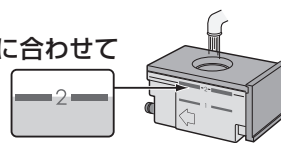
手動で加熱します。

手動で加熱します。

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200 g	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	200 g	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こみを入れる。	
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	200 g	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	200 g	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	400 g	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	200 g	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	400 g	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	1個 (150 g)	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	1本 (250 g)	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	1袋 (200 g)	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	2本 (1本 300 g)	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	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	1杯(400 g)	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。	