

SHARP®

クックブック 料理編

ウォーターオープン 家庭用

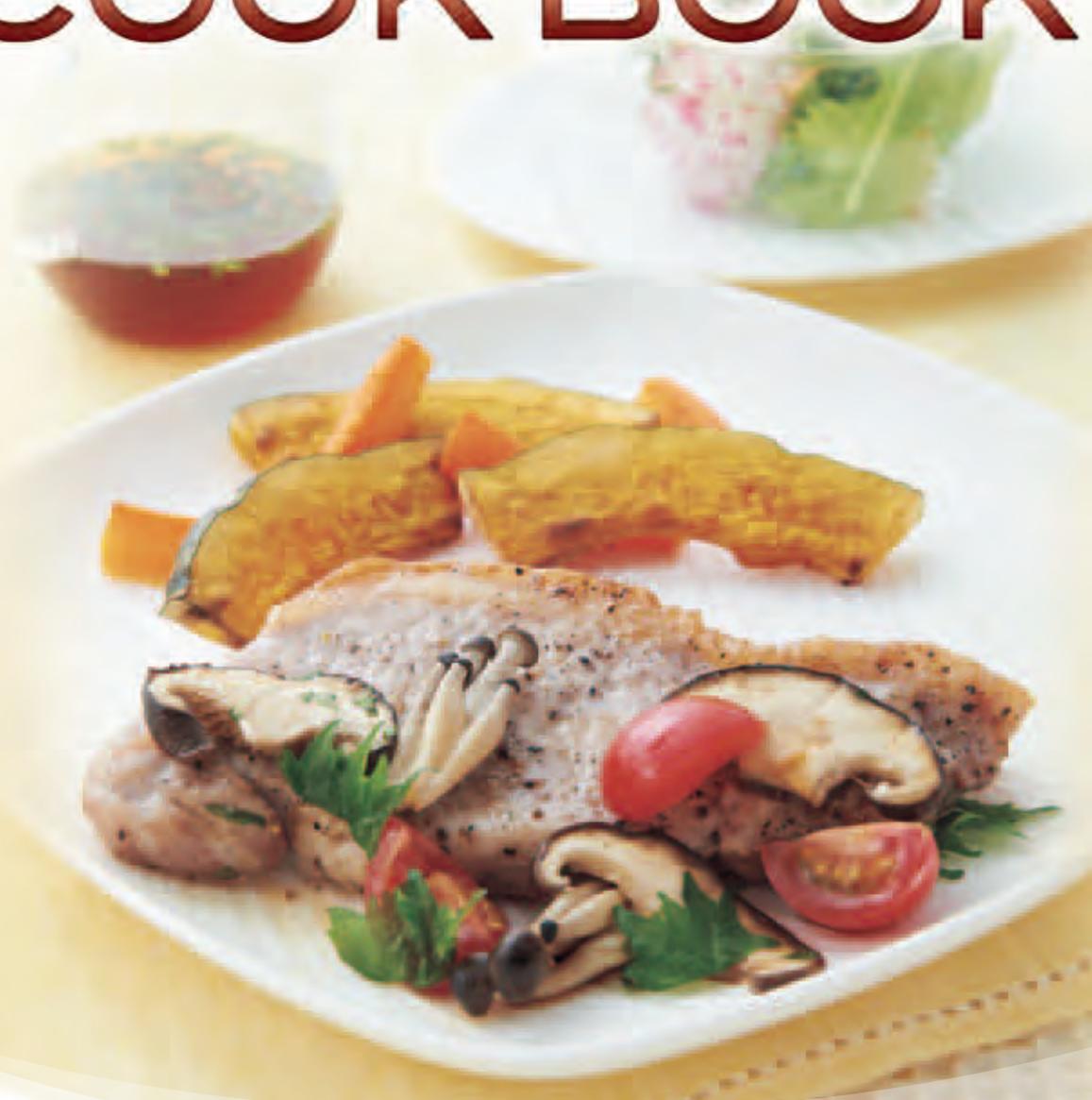
エイエックス エスピー

形名 **AX-SP1**

HEALSIO

ヘルシオ

COOK BOOK



ウォーターオープン 家庭用 クックブック 取扱説明編 / 料理編

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-SP1 シリーズ

Printed in Thailand

TCADCB134WRRZ13FT

Ⓧ ①



AX-SP1

ポイント

お料理の目的に応じて、各ページをご覧ください。



健康サポートセット

お菓子・パン

焼き物・フライ

蒸し物・煮物

セットメニュー

健康サポートセット

お菓子・パン

16 ~ 143 ページ

point 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。

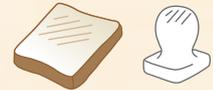
あたためる

コンビニ弁当、冷凍ごはん 他



焼く

トースト、もち 他



生ものを解凍する

肉類、魚介類



蒸す・ゆでる

野菜、いも、卵 他



季節の食材

枝豆、栗 他



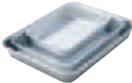
加熱早見表

144 ~ 155 ページ

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。

種類	サイズ例と使用メニュー例
金属製のザル 	約18cm×18cm 高さ4.5cm(写真右) ミモザサラダ 53 ページ 直径約22.5cm 高さ9cm(写真左) もやしと豚の蒸し物 14 ページ 直径約15cm 高さ5cm ビタミンサラダ(別冊クックブック/美容メニュー) 14 ページ
金属製ボール 	直径約24cm 高さ9cm(写真) 直径約21cm 高さ9cm 黒豆 76 ページ 直径約18cm 高さ6cm ごはん&おかずのごはん 90 ページ 食物せんいおかず(別冊クックブック/美容メニュー) 36 ページ
金属製バット 	約27cm×21cm 高さ3.5cm(写真大) 赤飯 58 ページ 約24cm×18cm 高さ3cm(写真中) カンタン蒸し(別冊クックブック/カンタンメニュー) 15 ページ 約19cm×13cm 高さ3cm(写真小) マカロニサラダ 54 ページ

料理編

使いこなし

point 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**する。



入門メニュー

11 ~ 15 ページ

point 2

いろいろな
お料理作りを楽しむ。

焼き物・
フライ



蒸し物・
煮物



セット
メニュー



カタログなどに記載の自動メニュー数及びクックブック掲載メニュー数について

■自動メニュー数381メニューとは、下記の合計数です。

- の冷凍ごはんあたため、弁当あたため、スポットスチームなどの16メニューと、牛乳、酒、解凍3メニューの計19メニュー
- 料理編 4 ~ 9 ページのもくじのメニュー名に●または○が付いている計247メニュー
- 別冊クックブックのもくじのメニュー名に●または○が付いているメニューの計115メニュー

■クックブックメニュー数431メニューとは、料理編掲載メニュー315メニューと別冊クックブック掲載メニュー116メニューの合計数です。手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューやカンタンなアレンジメニュー(*印)は含んでいない数です。

※107 お弁当セット(21品組合せ自在)、159 食物せんいおかず(焼き・6品組合せ自在)、160 食物せんいおかず(蒸し・6品組合せ自在)は、組み合わせ料理の総称なので自動メニュー数と掲載メニュー数には数えていません。

●は自動メニューです。
○は、同じメニュー番号の●と同じ操作でできるメニューです。

入門メニュー

「入門メニュー」のご紹介

メニュー番号	18	17	メニュー番号	50	102	68	79	51	メニュー番号
	●チキンステーキ ○鶏のトマトソースがけ	○ピリ辛チキン ●鶏の照り焼き ○鶏のねぎみそ焼き	自動メニュー...53メニュー 掲載メニュー...57メニュー	トースト	モーニングセット トースト&目玉焼き&ベーコン巻き	もやしと豚の蒸し物	茶わん蒸し	から揚げ(鶏もも肉)	
ページ	18	17	16	15	15	14	13	12	ページ

32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	
●焼き豚	●ローストポークのハーブマリネ焼き	●豚バラ肉のおろしがけ	●肉の油抜き(鶏もも肉)	●肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)	○野菜の肉巻き(大根とにんじん) ○白ねぎの和風ロール	●豚肉のしょうが焼き	○スペアリブの黒酢風味	○海の幸の豆乳グラタン ○ドリア	○豆腐ハンバーグ	●ハンバーグ	●焼きとり	○手羽元の香り焼き	●タンドリーチキン	●鶏のもも焼き(オレンジソース)
29	28	28	27	27	26	26	25	24	23	22	20	19	19	18

47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	パエリア				
●ベイクドオニオン	●ベイクドポテト	●焼きいも	●焼きなす	●シーザーサラダ	●焼きかぼちゃのココロサラダ	○焼き野菜サラダ ○ピンチョス	●焼き野菜	海の幸のホイル焼き	●ししゃも	●たいの姿焼き	○たいのみぞ漬 ●さわらのみぞ漬	●ぶりの照り焼き	●さんまの塩焼き	●さばの塩焼き	●あじの開き	●さんまの開き	●塩ざけ・●塩さば		
39	39	39	38	38	37	37	36	35	35	34	34	33	33	32	32	32	31	30	29

「焼き魚」の「コツとポイント」

54	53	52	51	メニュー番号	フライ	50	49	48
● 酢豚	○ フライドポテト ○ フライドポテト(カレー味) ○ フライドスイートポテト	● から揚げ(手羽元)	● から揚げ(鶏もも肉) ○ から揚げ(豚肉)	自動メニュー: 16メニュー 掲載メニュー: 17メニュー		● トースト	○ 焼きそば(海鮮塩味) ● 焼きそば	○ じゃがいもの重ね焼き ○ じゃがいものコーンクリーム焼き ○ 大根とベーコンのチーズ焼き
45	44	43	42	ページ	● 23 ハンバーグ	15	41	40

63	62	61	60	メニュー番号	蒸し物	59	58	57	56	55	
● ふかしいも	○ 蒸しいも・かぼちゃ ○ じゃがいもの薬味あえ	○ 蒸し根菜 ● 根菜のサラダ	● 蒸し青野菜 ○ ほうれん草のベーコンあえ	自動メニュー: 42メニュー 掲載メニュー: 45メニュー	「蒸し物・煮物」のコツとポイント	○ 春巻き(ツナ) ● 春巻き	○ いわしのフライ ● えびフライ	● ポテトコロケ	○ 明太子フライ ○ アスパラの肉巻きフライ	● とんかつ	● 揚げシウマイ
52	52	51	51	ページ	50	49	48	47	46	45	

76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	
● たいの姿蒸し	● 白身魚と野菜のバター蒸し	● あさりの酒蒸し	● 中華まん(手作り)	○ 小籠包 ● シウマイ(手作り)	○ 山菜おこわ ○ 里いもおこわ ● 赤飯	● せいろ蒸し (たつぷり野菜のせいろ豚しゃぶ) ○ せいろ蒸し(海の幸)	蒸しベーコン巻き	● キャベツのみそ蒸し	● もやしと豚の蒸し物	○ さつまいもサラダ ● ポテトサラダ	○ スパゲティサラダ ● マカロニサラダ	● キャベツの半熟卵サラダ	○ ミモザサラダ ● ブロッコリー&アスパラのサラダ
62	62	61	61	59	58	57	56	56	55	54	53	53	

86	メニュー番号	煮物	自動メニュー…16メニュー 掲載メニュー…19メニュー	●さんまの骨まで柔らかか煮	71
				○いわしの骨まで柔らかか煮	70
				○さんまの骨まで柔らかか煮 (トマト風味)	
				*「ハーブ&ワイン風味」	
				ページ	
85		うなぎの大皿蒸し		69	
84		●鶏のしょうが蒸し		68	
83		●牛肉と野菜のシャキシャぶ		68	
		●蒸し鶏のあんかけ		67	
		○蒸し鶏ののりソースかけ			
		○蒸し鶏のサラダ仕立て			
82		●鶏と野菜の蒸し物		66	
		○キャベツと蒸し鶏の中華風			
81		●鶏の柔らかかハム		65	
80		●温泉卵		64	
79		○茶わん蒸し (洋風)		64	
		●茶わん蒸し		13	
78		●ゆで卵		63	
77		●たらのちり蒸し		63	



●さんまの骨まで柔らかか煮 (トマト風味)

		おかゆ		77
		ごはん		77
92		●黒豆		76
		○昆布豆		
		ビーフシチュー		75
91		●豚の角煮		75
90		●鶏の赤ワイン煮		74
89		○ひじきの煮物		74
		○切り干し大根の煮物		
		○含め煮		73
		○白煮		
88		●肉じゃが		72
		○里いもの煮物		
		○かぼちゃの煮物		
87		●さばのみそ煮		71
		○かれの煮つけ		

102	メニュー番号	モーニングセット	自動メニュー…5メニュー 掲載メニュー…9メニュー	●*トースト&目玉焼き&ベーコン巻	15
				ページ	
101		●*塩さば&粉ふきいも		83	
		○*さんまの開き&焼き里いも			
100		●*塩ざけ&*焼きなす		82	
99		●*さんまの塩焼き&きんぴら		82	
98		●*さばの塩焼き&もやしのおえ物		81	
	メニュー番号	魚&野菜	自動メニュー…5メニュー 掲載メニュー…4メニュー	ページ	
97		●*ハンバーグ&添え野菜&*ゆで卵		80	
96		●ヒレかつ&大根サラダ		80	
95		●春巻き&チンジャオロースー		79	
94		●*から揚げ&焼き野菜&トマトソース		79	
93		●*鶏の照り焼き&野菜のもろみあえ		78	
	メニュー番号	肉&野菜	自動メニュー…5メニュー 掲載メニュー…8メニュー	ページ	

セットメニュー

106	●卵とウインナーのロールサンド	85
105	●じゃこトースト&ほうれん草ココット	85
104	●目玉焼きトースト&バーニャカウダ風	85
103	●りんごトースト&ポテトサラダカッパ	84

お弁当セット

107	●お弁当(21品組合せ自在) ○ささ身ロール ○肉巻きフロッコリー&トマト ○油揚げのチーズ巻き ○焼き魚3種 ○いり卵 ○鶏そぼろ ○タラモサラダ ○にんじんのきんぴら ○まいたけのきんぴら ○ハムエッグ ○エリンギのベーコン巻き ○セサミチキン ○カンタンチンジャオ	86
-----	--	----

88	○冷凍春巻き ○冷凍ハンバーグ ○鶏マヨグラタン ○ウインナーのマヨネーズ焼き ○豚肉と高菜の混ぜごはん(具) ○かぼちゃサラダ ○豚肉の甘辛炒め ○チンゲン菜のじゃこあえ	87
----	---	----

スパゲティ&ソース

108	●スパゲティ&*市販ソース ○ナポリタン	89
-----	-------------------------	----

ごはん&おかず

109	●ごはん&*肉じゃが どんぶりごはん	90
-----	-----------------------	----

110	●*ごはん&*焼きなす& *さばのみそ煮	91
-----	-------------------------	----

111	●カレーライス ○ドライカレー&カレーピラフ	92
-----	---------------------------	----

今晚&翌朝おかず

112	●鶏ゆずこしょう焼き&大根のごまびたし	93
-----	---------------------	----

113	●ポテトグラタン&きのこのマリネ ○キャベツグラタン&ピクルス	94
-----	------------------------------------	----

114	●野菜と鶏の串蒸し&パプリカのマリネ	95
-----	--------------------	----

115	●魚のねぎ蒸し&鶏肉のポン酢漬け	95
-----	------------------	----

おもてなしセット

96	おもてなしセット(和風) ・鶏のねぎおろしがけ・豚肉の梅しそ巻き ・和風焼き野菜・衣かつぎ	96
----	---	----

97	おもてなしセット(洋風) ・チューリップのフライドチキン ・じゃがいものカナッペ・焼き野菜 ・スティック春巻き	97
----	--	----

健康サポートセット

98	健康サポートセットのご紹介	98
----	---------------	----

高城順子先生のヘルシーアドバイス

低カロリーセット

116	●鶏のごまだれ焼き&焼き野菜 ○鶏と野菜の南蛮漬け ○鶏と野菜の焼きびたし	100
-----	---	-----

117	●ささ身の梅焼き&なすのあえ物 ひき肉豆腐&とろろ昆布煮	102
-----	---------------------------------	-----

118	●えびのチリソース& フロッコリーのおひたし ○さけのオイスター蒸し&パプリカのあえ物 ○いかのカレー蒸し&ツナじゃが ○いわしのしそ蒸し&里いもサラダ ○魚の野菜蒸し&なすの梅あえ	103
104		104
105		105

減塩セット

自動メニュー…4メニュー
掲載メニュー…8メニュー

メニュー番号

119	●さげのマリネ&なすのチーズ焼き ○さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ	106
-----	---	-----

120	●さわらの照り焼き&さつまいものあえ物	107
-----	---------------------	-----

121	●きのこのブルコギ風&ナムル	107
-----	----------------	-----

野菜たっぷりセット

メニュー番号

122	●ベジバーグ&野菜のチーズ風味	108
-----	-----------------	-----

123	●魚のかぶら蒸し&青菜のごまあえ	109
-----	------------------	-----

124	●鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ	110
-----	-------------------	-----

111	●あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物	111
-----	--------------------	-----

111	●さげのトマト焼き&さつまいものチーズ焼き	111
-----	-----------------------	-----

カルシウムたっぷりセット

メニュー番号

125	●ヘルシーかに玉&チンゲン菜ナムル	112
-----	-------------------	-----

126	●和風酢鶏&ニラのごまあえ	113
-----	---------------	-----

127	●チャンチャン焼き&きのこの白あえ	113
-----	-------------------	-----

疲れにおすすめセット

メニュー番号

128	●豚のごまだれ焼き&野菜のおかず2品	114
-----	--------------------	-----

129	●ほたてのサツと煮&パプリカの昆布あえ	115
-----	---------------------	-----

130	●ニラレバ炒め&卵スープ	115
-----	--------------	-----

160~131
別冊クックブックで紹介しています。

お菓子・パン

ケーキ

メニュー番号

161	●スポンジケーキ	116
-----	----------	-----

162	●チョコレートケーキ	117
-----	------------	-----

「お菓子作り」の「コツとポイント」

163	●2段ケーキ	118
-----	--------	-----

164	●ボールDEケーキ	118
-----	-----------	-----

165	●パウンドケーキ ○パウンドケーキ(栗) ○パウンドケーキ(にんじん)	119
-----	---	-----

166	●ロールケーキ ○ロールケーキ(抹茶) ○ロールケーキ(ココア)	120
-----	--	-----

167	●米粉ロールケーキ ○米粉ロールケーキ(黒ごま) ○米粉ロールケーキ(きな粉)	121
-----	---	-----

168	●シフォンケーキ ○シフォンケーキ(紅茶) ○シフォンケーキ(マール) ○シフォンケーキ(抹茶) ○シフォンケーキ(ココア)	122
-----	--	-----

165	●ココアチーズケーキ マドレーヌ	123
-----	---------------------	-----

クッキー・シュー

メニュー番号

169	●クッキー(型抜きクッキー) ○アイスボックスクッキー ○チョコチップクッキー	124
-----	---	-----

170	●シュークリーム ○パイシュー ○エクレア	126
-----	-----------------------------	-----

127	○エクレア	127
-----	-------	-----

プリン

メニュー番号	171
プリン	
自動メニュー...4メニュー 掲載メニュー...5メニュー	
ページ	128

メニュー番号	172
プリン(なめらかタイプ) ○豆乳プリン(なめらかタイプ)	
自動メニュー...4メニュー 掲載メニュー...5メニュー	
ページ	128

メニュー番号	173
カップリン	
自動メニュー...4メニュー 掲載メニュー...5メニュー	
ページ	129

メニュー番号	174
蒸しパン	
自動メニュー...7メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	130

メニュー番号	175
蒸しパン	
自動メニュー...7メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	131

メニュー番号	176
中華まん(ミックス粉)	
自動メニュー...5メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	131

メニュー番号	177
その他お菓子	
自動メニュー...5メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	131

メニュー番号	178
揚げパン	
自動メニュー...5メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	132

メニュー番号	179
アップルパイ	
自動メニュー...5メニュー 掲載メニュー...7メニュー	
ページ	133

メニュー番号	180
スイーツポテト	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	133

メニュー番号	181
パン・ピザ	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	136

メニュー番号	182
ロールパン	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	137

メニュー番号	183
あんパン	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	137

メニュー番号	184
ウインナーロール	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	140

メニュー番号	185
カレーパン	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	142

メニュー番号	186
「パン作り」の「コッ」とポイント	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	187
食パン	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	188
動物パン	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	189
フランスパン(バゲット)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	190
クックペ	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	191
ブル	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	192
ピザ(クリスピー)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	193
生ハムとルッコラ/アンチョビと野菜	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	186
ピザ(レギュラー)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	142

メニュー番号	187
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	188
「ツナトマト/たらこ/キムチ」	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	189
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	190
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	191
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	192
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	193
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	194
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	195
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	196
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	197
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	198
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	199
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	200
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	201
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	202
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	203
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	204
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	205
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

メニュー番号	206
ピザ(冷蔵・冷凍)	
自動メニュー...11メニュー 掲載メニュー...12メニュー	
ページ	143

さくいん

50音順で、健康面や主な材料の区分もわかるさくいんです。

料理編さくいん

加熱早見表

よく使うあたためや焼き物などの加熱方法の一覧表です。

季節の食材

- 春
- 夏
- 秋
- 冬

あたためる	148
-------	-----

焼く	152
----	-----

生ものを解凍する	154
----------	-----

蒸す・ゆでる	154
--------	-----

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。

焼き上げ



角皿・アミ

約8kcal減

約250kcal



カロリーダウン表示

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

お料理写真について

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

健康メニュー[®]での おすすめメニュー



を選んだ際に表示する5つの項目に該当するメニューを示しています。※3

メニュー番号

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

材料

- ・分量
自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。
- ・計量
1カップ=200mL
大さじ1=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

材料表の分量と*印の分量が自動でできます。
この場合は全材料を半量にします。

自動加熱の操作手順

下記の初期画面の場合に記載しています。



健康メニュー カロリー

17 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分にする。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 17

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで19～22分(2人分は17～19分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

カロリーダウン

ビタミン保存

減塩

の区分を表しています。

カロリー・塩分

健康管理に役立ててください。

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

水タンクの水位

水を使うメニューです。
水を使うメニューの必要水位目安です。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合17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。

食品の出し入れ

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

作り方文章中のことは

- ・手動ですときは
手動加熱するときの目安です。

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

※1 文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力：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、材料表にない吸水分などを考慮しています。
・健康サポートセットの目安カロリーと塩分は、料理研究家、高城順子先生の監修です。(カロリーダウンメニューのカロリーは除く)

※2 お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

※3 大阪府立大学(吉田幸恵教授・矢澤彩香准教授)の監修により分類しています。

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！

から揚げ

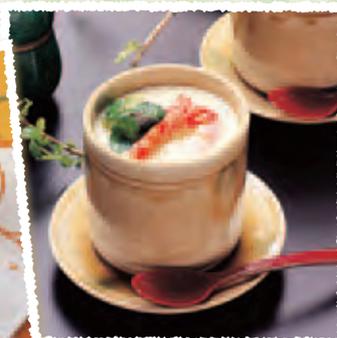
→ 12 ページ



揚げずに作れて
ヘルシーです

茶わん蒸し

→ 13 ページ



たっぷりの蒸気で
一度に8個分まで
できます

もやしと 豚の蒸し物

→ 14 ページ

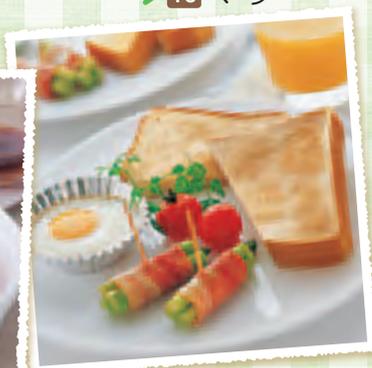


ザルを使った
ラクラクメニューです

モーニングセット

トースト&目玉焼き&
ベーコン巻き

→ 15 ページ



トーストと目玉焼きと
ベーコン巻きが
一度にできて便利です

操作は、カンタン



お好きな
メニューを
選んでね。

お料理の手順に合わせて、**音声**でポイントをご案内します

例えば…

ビニール袋を使うと
あと始末が楽ですよ。



アルミホイルも
使えます。

51 カロリーダウン から揚げ(鶏もも肉)

材料(4人分)

約294kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉……………2枚(500g)

A〔酒……………大さじ2

しょうゆ……………大さじ1

から揚げ粉(市販のもの) … 適量

* 2人分も自動でできます。

* 市販のから揚げ粉を使わないときは、43ページを参照ください。



※このメニューは、

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 51

からも選べます。

から揚げ(手羽元)は、43ページをご覧ください。



約39kcal減
約255kcal



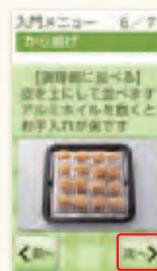
1 水タンクに水を入れる。
(水位1以上)



6 から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を移す。空気をに入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。



2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。



7 余粉を払って、粉が湿らないうちに油をぬった調理網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。



3 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、味をなじませて冷蔵庫で約10分漬けておく。



8 7を上段に入れ、加熱するを押し、分量選択画面で3~4人分を選ぶ。付属品などを確認してスタートを押す。

目安時間
約14分

・手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は17~20分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

※下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます。
(16ページを参照)

79 茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

- 干しいたけ(水でもどす)..... 2枚
- A 干しいたけのもどし汁..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- ささ身..... 100g
- 酒、薄口しょうゆ..... 各少々
- えび..... 4尾
- かまぼこ..... 4切れ
- ぎんなん(缶詰)..... 8粒
- 卵液
 - 卵..... M 2個
 - だし汁..... 2カップ
 - 塩..... 少々
 - 薄口しょうゆ..... 小さじ1
 - みりん..... 小さじ2
- みつ葉..... 適量



*1~8個まで自動でできます。



※このメニューは、

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 79

からも選べます。

茶わん蒸し(洋風)は、64ページをご覧ください。



- 1 水タンクに水を入れる。
(水位を2の線に合わせる)



- 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。



- 2 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)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約1分10秒

>> スタート



- 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。



- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 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。



- 7 中段に入れ、加熱するを押し、付属品などを確認してスタートを押す。

目安時間 約30分
(蒸らし5分含む)

- 8 加熱後、みつ葉を散らす。

・手動でするときは：ソフト蒸し90℃で約25分。加熱後、庫内で約5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固まることがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



68

健康メニュー 野菜不足 疲れ

もやしと豚の蒸し物

材料(4人分) 約265kcal 塩分0.1g

豚バラ薄切り肉……………240g
 塩、こしょう……………各少々
 A〔酒……………大さじ2
 しょうが(すりおろす)……………少々
 もやし……………2袋(400g)
 ニラ(ざく切り)……………1束(100g)
 好みのドレッシング……………適量

※2人分も自動でできます。



※このメニューは、

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 68

からも選べます。



- 1 水タンクに水を入れる。
(水位を2の線に合わせる)



- 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。野菜を少し押さえてから上に肉を広げてのせる。
- 4 角皿に3のをせる。



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

目安時間
約12分

・手動ですときは: 蒸し物で約12分
(2人分は約10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。

102

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317kcal 塩分1.4g

- 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
- 卵 2個
- アルミケース 6枚

* 4人分も自動でできます。



※このメニューは、

自動メニュー >> メニュー検索 >> **メニュー番号** で探す >> **102**

からも選べます。

84、85ページにも
バリエーションメニューを紹介しています。



1 水タンクに水を入れる。
(水位1以上)



5 4を上段に入れ、**加熱する**を押し、分量選択画面で付属品などを確認して**スタート**を押す。

目安時間 2人分約10分/4人分約14分

・手動ですときは：モーニングセット
84ページのポイント参照



2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さ切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。



【4人分の置き方】

※調理網は、使いません。

上段

下段

3 角皿に調理網をのせて、アルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。



4 食パンと**2**をのせる。
※つまようじが、天面にあたらないように、気をつけてください。

食パンだけをトーストする場合

50 トースト



材料

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り) 1~4枚

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
2 角皿に調理網をのせ、食パンをのせて上段に入れる。

自動メニュー >> **メニュー検索** >> **メニュー番号** で探す

>> **50** >> **分量選択** >> **スタート**

目安時間 2枚約8分/4枚約9分



手動ですときは(常温の場合)：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで2枚は10~11分、4枚は11~12分
※自動加熱とは棚位置が異なります

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。裏面の焼き色を追加する場合は加熱後すぐに裏返し、**延長**で2~3分焼いてください。また、表面に少し焼き色の濃淡ができます。表面の濃淡が気になるときは、手動ですときはを参考に手動加熱で加熱してください。

焼き物・フライ

お総菜

「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、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

(水は、水を使う加熱です) 《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー 水

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

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

ビタミンCなどを多く残したいメニュー 水

(例) 焼き野菜

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

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー 水

(例) 焼きいも

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

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

から揚げ 水

(例) から揚げ(鶏もも肉)

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

春巻き・揚げシュウマイ 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。

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、グリル加熱を使います。(水は使いません)
- 『こんがりパン粉』(47ページ)を使います。

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

おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。

- 油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱を使います。(水は使いません) このクックブック記載の各メニューの手動での加熱時間を1~2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

から揚げのポイント

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

下処理までして冷凍したものを解凍せずに焼けます

17 鶏の照り焼き (17ページ)

たれに約30分漬けこむ手順まで済ませ、間隔をあけて冷凍保存袋に平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備し、中段に入れ、手動加熱のウォーターグリル・予熱なしで4人分は約26分、2人分は約23分加熱します。

23 ハンバーグ (21ページ)

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

51 から揚げ(鶏もも肉) (12ページ)

から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備し、中段に入れ、手動加熱のウォーターグリル・予熱なしで4人分は約26分、2人分は約23分加熱します。

56 とんかつ (46ページ)

こんがりパン粉をつける手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じように準備し、中段に入れ、手動加熱のグリルで4人分は約21分、2人分は約20分加熱します。

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

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



17 鶏の照り焼きと 同じ操作でできるメニュー



約8kcal減
約347kcal

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

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

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- ② ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- ③ ②の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。



約8kcal減
約258kcal

ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚 (500g)	A	しょうゆ	大さじ4
白ねぎ	6cm		酒	大さじ4
赤とうがらし(種を取る)	2本		七味とうがらし	適量

- ① 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- ② 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- ③ ①のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ④ 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- ⑤ 加熱後、七味とうがらしをふる。

焼き上げ 上段
角皿・アミ
約8kcal減
約250kcal



健康メニュー カロリー

17 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉	2枚 (500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1

* 2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 17

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは:中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで
19~22分(2人分は17~19分)
※自動加熱とは柵位置が異なります

焼き上げ



約58kcal減
約291kcal



健康メニュー カロリー

19 カロリーダウン

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g

- 鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
- 塩、こしょう……………各適量
- オレンジソース
 - マーマレード……………140g
 - 水……………大さじ1
 - コーンスターチ……………小さじ1
 - バター……………10g
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう、ローズマリー……………各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 19

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときには：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで29～33分(2人分は27～30分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

- 5 オレンジソースの材料をあたため、肉にかける。

18 チキンステーキと 同じ操作でできる メニュー

約24kcal減
約317kcal



鶏の トマトソースがけ

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g

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

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

- ② 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

- ③ 肉を焼いている間に、トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス… オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- ④ 加熱後、適当な大きさに切って器に盛り、③のトマトソースをかける。

焼き上げ



約24kcal減
約291kcal



健康メニュー カロリー

18 カロリーダウン チキンステーキ

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g

- 鶏もも肉……………2枚(500g)
- 赤パプリカ……………1個
- 黄パプリカ……………1個
- 塩、黒こしょう……………各少々
- にんにく(薄切り)……………ひとかけ
- A 好みのハーブ……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………小さじ1
- 黒こしょう……………少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。

- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。パプリカは種を取って8等分に切る。

- 4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の前後にのせる。

- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 18

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動でするときには：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで22～26分(2人分は20～23分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約15kcal減
約218kcal

焼き物・フライ
焼き物



健康メニュー カロリー

20 カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(4人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g

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

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 20

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで25～29分(2人分は22～25分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

19 鶏のもも焼きと同じ操作でできるメニュー

約58kcal減
約212kcal



鶏のもも焼き(レモンガーリック)

材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.3g

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

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- ② Aをよくすりこみ、角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

20 タンドリーチキンと同じ操作でできるメニュー

約29kcal減
約269kcal



手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal☆ 塩分4.7g mL=cc

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

- ① ビニール袋にたれとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

焼き上げ



約10kcal減
約283kcal



焼き上げ



約17kcal減
約231kcal



健康メニュー カロリー

22 カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g

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

竹串

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 22

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約15分

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分(2人分は18～21分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

健康メニュー カロリー

21 カロリーダウン

手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先	12本(720g)
たれ	
黒酢、しょうゆ、砂糖	各大さじ4

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切りこみを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 21

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで25～29分(2人分は22～25分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

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

23 ハンバーグと同じ操作で できるメニュー



豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g

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

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント… 水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。
- ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で①も加えて生地を作り、成形する。
- 加熱後、器に盛り、大根おろしとあざつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

焼き上げ

上段



健康メニュー 疲れ

23 ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A [溶き卵	M1/2個分
こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

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

手動加熱 >> レンジ >> 600W 約2分40秒 >> スタート

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

ポイント… 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。

- 6を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 23

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

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

- 加熱後、好みのソースをかける。

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



健康メニュー カルシウム

24

グラタン (マカロニグラタン)

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース	2カップ分
(135ページを参照して作る)	
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
白ワイン	大さじ2
バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g
パセリ(刻む)	適量

*2人分も自動でできます。

1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約4分 >> スタート

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 24

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約19分

手動でするときは: グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

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

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

- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に手動で加熱します。
※ メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。
※ 自動加熱では加熱できません。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。



海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

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

- ① 135 ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。
- ② 耐熱容器に **A** を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約4分50秒 >> スタート
- ③ 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- ④ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に②を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ ④を角皿の中央寄りに並べる。
- ⑥ 加熱後、パセリを散らす。

ドリア

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

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

- ① 耐熱容器に **A** を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約4分50秒 >> スタート
- ② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- ③ ①の具、ごはん、**B** を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、②のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
- ④ ③を角皿の中央寄りに並べる。



焼き上げ



約65kcal減
約330kcal

健康メニュー | カロリー | 疲れ

26 カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g
 豚肉しょうが焼き用……………400g
 玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)
 A しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 片栗粉(同量の水で溶く)……………小さじ2
 しょうが(すりおろす)……………20g
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。

4 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 26

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約16分(2人分は約14分)

5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

25 スペアリブと同じ操作でできるメニュー

約55kcal減
約273kcal



スペアリブの黒酢風味

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

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

- ① ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておむ。
- ② 角皿に調理網をのせ、汁気をきった①を並べる。
 アドバイス …… 肉に漬けたたれを煮つけて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



焼き上げ



約55kcal減
約274kcal

健康メニュー | カロリー | 疲れ

25 カロリーダウン

スペアリブ

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

しょうゆ……………大さじ2
 酒……………大さじ1 1/2
 トマトケチャップ……………大さじ1
 砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす)……………1/4個(50g)
 にんにく(すりおろす)……………1/2かけ
 しょうが(すりおろす)……………10g

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 25

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の190℃で24～28分(2人分は21～24分)
 ※自動加熱とは棚位置が異なります

*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、延長または手動加熱で加熱を追加してください。

27 野菜の肉巻きと 同じ操作でできるメニュー



約25kcal減
約158kcal

野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

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

- 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 加熱後、Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。



約25kcal減
約225kcal

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 約250kcal☆ 塩分1.4g

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

- 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 野菜の肉巻き(アスパラとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、①を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。



焼き上げ
上段
角皿・アミ
約25kcal減
約196kcal

健康メニュー | カロリー | 疲れ

27 カロリーダウン

野菜の肉巻き (アスパラとにんじん)

材料(4人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも薄切り肉	400g	
アスパラガス	8本	
にんじん	80g	
塩、こしょう	各少々	
A	しょうゆ、みりん	各大さじ2
	砂糖、水	各大さじ1

*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 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。
- 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 27

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約16分

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20～24分(2人分は16～19分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

- 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)

手動加熱 >> レンジ >> 600W 約1分10秒 >> スタート

- 加熱後、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約208kcal減

約479kcal

豚バラ肉200g
の場合

約21kcal減

約203kcal

鶏もも肉 $\frac{1}{2}$ 枚
の場合



健康メニュー カロリー

29 カロリーダウン

肉の油抜き (鶏もも肉)

鶏もも肉(1人分 $\frac{1}{2}$ 枚の場合) 約224kcal☆ 塩分0.1g
鶏もも肉 1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿に調理網をのせ、皮を上にしてのせる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 29

>> スタート 目安時間 約19分

お願い

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

- 4 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし
1段の190℃で25~29分
※自動加熱とは棚位置が異なります

健康メニュー カロリー

28 カロリーダウン

肉の油抜き (豚バラ肉かたまり)

豚バラ肉(1人分200gの場合) 約687kcal☆ 塩分0.2g
豚バラ肉(かたまり) 250~800g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 肉は5cm角に切る。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 28

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

お願い

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

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし
1段の190℃で30~34分(400g未満は25~28分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約9kcal減
約251kcal

焼き物・フライ
焼き物



焼き上げ
上段
角皿・アミ

約30kcal減
約422kcal



健康メニュー カロリ 疲れ

31 カロリーダウン

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

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

たこ糸

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 31

>> スタート 目安時間 約1時間 (蒸らし10分含む)

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

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W 約50秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

アドバイス...

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

健康メニュー カロリ 疲れ

30 カロリーダウン

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal☆ 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり).....	600g(油抜き前)	
大根.....	300g	
A	酢.....	90mL
	砂糖.....	小さじ4
	ごま油.....	小さじ2
	塩.....	小さじ2/3
青ねぎ(小口切り).....	大さじ4	
しょうが(みじん切り).....	小さじ1	
塩、黒こしょう.....	各少々	

*2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)(右記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 30

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約8分

手動ですときは:中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで11~15分(2人分は9~12分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

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

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。

焼き上げ 中段
角皿・アミ



焼き上げ 中段
角皿・アミ



ローストビーフ

材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
グレービーソース	
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのぼす)	1/2カップ
ブランデー	大さじ1/2
ホースラディッシュ(すりおろす)	大さじ2 1/2
※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。	
A 生クリーム	大さじ2
酢	大さじ1
塩	少々

たこ糸

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

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 1段 >> 220℃ | 約30分
>> スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント… 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約1分20秒 >> スタート

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

健康メニュー 疲れ

32 焼き豚

材料(6人分) 約186kcal 塩分1.5g

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

たこ糸

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 32

>> スタート 目安時間 約55分 (蒸らし10分含む)

手動するときには：ウォーターオープン・予熱なし1段の170℃で約45分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約2分30秒 >> スタート

- 8 加熱後、6にかける。

焼き上げ
上段
角皿

焼き物・フライ
焼き物



焼き上げ
下段
角皿・アミ



パエリア

材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g mL=cc 1カップ=200mL
 米…………… 1 1/2カップ (260g)
 サフラン…………… 小さじ1/2
 いか…………… 100g
 えび…………… 120g
 ベーコン(1cm幅に切る)…………… 3枚
 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/2個 (100g)
 にんにく(みじん切り)…………… ひとかけ
 ピーマン(小切り)…………… 100g
 オリーブオイル…………… 大さじ2
 鶏もも肉(ひと口大に切る)…………… 200g
 あさり(塩水につけて砂ぬぎをする)…………… 200g
 水…………… 約1カップ
 白ワイン…………… 50mL
 塩…………… 小さじ1
 クッキングシート
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切りこみを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 6 5に、4の煮汁と水を足して1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- 7 角皿にクッキングシートを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
 ※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
 ※4の具は加熱後に加えます。

ローストチキン

材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g
 鶏…………… 1羽(1.5kg)
 塩、こしょう…………… 各適量
 たこ糸、竹串

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

手動加熱	≫	ウォーターオープン	≫	予熱なし		1段	≫	220℃		約40分
------	---	-----------	---	------	--	----	---	------	--	------

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

- 8 7を上段に入れる。

手動加熱	≫	ウォーターオープン	≫	予熱なし		1段	≫	250℃		約25分
------	---	-----------	---	------	--	----	---	------	--	------

≫ スタート
- 9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

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

(水は、水を使うメニューです)《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

●自動メニューの **33 塩ざけ・塩さば**、**34 あじの開き**、**40 ししゃも** で加熱します。

●庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

※素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じる場合があります。

油を減らしたいメニュー

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

●予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。

●焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

たれ焼き・みそ漬メニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬

●予熱なしで、グリル加熱を使います。

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

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

おさえておきたいコツとポイント

お好みに応じて焼くこともできます。

●塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、予熱ありでグリル加熱を使います。

(水は使いません)

このクックブック記載の各メニューの手動での加熱時間を1～2割程度、減らして焼くとよいでしょう。

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

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

角皿にアルミホイルやクッキングシートなどを敷くと調理後のお手入れが楽です。

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



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

知って
差が出る!

ワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

●塩をふってから魚から出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

●塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

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

塩ざけ

塩さば

焼き物・フライ

焼き物

健康メニュー 塩分

33 減塩

塩ざけ・塩さば

材料(4人分) 塩ざけ 約 143kcal 塩分 1.3g
塩さば 約 291kcal 塩分 1.8g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)
(または)塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 33

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約19分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで
21～23分(2人分は20～22分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

冷凍したものを解凍せず に焼けます

33 塩ざけ・塩さば (31ページ)

34 あじの開き (32ページ)

40 ししゃも (35ページ)

冷凍保存袋に重ならないように平らに入れて
冷凍します。凍っていない食材を加熱する
ときと同じ操作で加熱します。焼き色が薄い場
合は、**延長**で加熱してください。

35 さばの塩焼き (32ページ)

36 さんまの塩焼き (33ページ)

下処理 (30ページ ワンポイントアドバイスの
冷凍の仕方) まで済ませ、冷凍保存袋に重なら
ないように平らに入れて冷凍します。凍って
いない食材を加熱するときと同じように準備
し、手動加熱のウォーターグリル・予熱ありで
加熱します。予熱後、角皿を中段に入れ、さば
の塩焼き(4人分)は、17～18分、さんまの
塩焼き(4人分)は、25～27分で加熱します。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ

上段
角皿・アミ



焼き上げ

上段
角皿・アミ



35

さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)
塩……………適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 35

>> 分量選択 >> スタート

- 4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。

スタートを押す。 [目安時間 約9分]

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱ありで15～17分(2人分は13～15分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

健康メニュー 塩分

34

減塩

あじの開き

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き……………4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 34

>> 分量選択 >> スタート [目安時間 約19分]

手動ですときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで23～25分(2人分は20～22分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

34 あじの開きと同じ操作でできるメニュー

さんまの開き

材料(4人分) 約219kcal 塩分1.1g

さんまの開き……………4枚(1枚120g)

- ① 油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。



焼き上げ
上段
角皿・アミ

焼き物・フライ
焼き物



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



37 ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり……………4切れ(1切れ80g) たれ
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………小さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けておく。
ポイント…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 37

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動でするときは：中段に入れ、グリル・予熱なしで15～17分(2人分は14～16分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

36 さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g

さんま……………4尾(1尾150g)
塩……………適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。
ポイント…出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
ポイント…塩の分量に対して2割の砂糖を加えた「砂糖入りの塩」をふり塩として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。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 36

>> 分量選択 >> スタート

- 4 予熱が完了すれば、油をぬった調理網を角皿にのせて、2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。

スタートを押す。 目安時間 約16分



※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。



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

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱ありで23～25分(2人分は18～20分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

予熱

付属品は
入れません
予熱目安時間
約10分

焼き上げ

中段
角皿・アミ



39

たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g

たい……………1尾(500g)
塩……………適量
アルミホイル

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

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 39

>> スタート

- 4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。
※野菜の切れはしにアルミホイルを巻いて頭と尾の下に敷くと形がきれいになります。



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

目安時間 約18分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで18~20分

焼き上げ

上段
角皿・アミ



38

さわらのみそ漬け

材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g

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

- 1 油をぬった調理網を角皿にのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。
- 2 1を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 38

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは:中段に入れ、グリル・予熱なしで15~17分(2人分は14~16分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

38 さわらのみそ漬けと 同じ操作でできるメニュー



たいのみそ漬け

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.8g

たいのみそ漬け……………4切れ(1切れ80g)

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

焼き上げ
上段
角皿

焼き物・フライ
焼き物



焼き上げ
上段
角皿・アミ



海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
 - 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。
- 手動加熱 >> ウォーターグリル >> 予熱なし | 18~19分 >> スタート
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

健康メニュー 塩分

40 減塩 ししゃも

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.5g

ししゃも.....	12尾(1尾16g)
-----------	------------

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 油をぬった調理網を角皿にのせ、ししゃもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 40

>> スタート 目安時間 約12分

手動するときには：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで15~17分
※自動加熱とは棚位置が異なります

アドバイス ...ししゃもと同じくらいの大きさの干物も同じ操作でできます。

予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ

上段
角皿



健康メニュー 野菜不足

41 ビタミン保存

焼き野菜

材料(4人分) 約100kcal 塩分0.8g

にんじん	1本(200g)
ズッキーニ	1本(150g)
大根	300g
エリンギ	1パック(100g)
ラディッシュ	8個
にんにく	ひとかけ
コリアンダー(粉末)	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	小さじ1/3
A オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚

アルミホイル

※2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 にんじん、ズッキーニは4~5cm長さに切り、縦に8等分に切る。大根もにんじんと同じ位の大きさになるように切る。エリンギは、長いものは半分の長さに切ってから縦に4等分に切る。ラディッシュは、葉を少し残して半分に切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 ボールに2、Aを入れて全体を混ぜ、野菜にオイルをまぶす。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 41

>> 分量選択 >> スタート

- 5 角皿にアルミホイルを敷き、3を全体に広げ入れる。
- 6 予熱が完了すれば、5を上段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約11分

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱ありで約11分
(2人分は約9分)

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

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
上段
角皿

焼き物・フライ
焼き物

41 焼き野菜と同じ操作でできるメニュー



42 ビタミン保存

焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

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

好みの野菜

クッキングシート

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 角皿にクッキングシートを敷き、かぼちゃを平らに入れる。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号で探す ≫ 42

≫ 分量選択 ≫ スタート

4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。

目安時間 約10分

手動するときには：ウォーターグリル・予熱ありで約10分(2人分は約8分)

5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

ピンチョス

材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g

パプリカ

なす

かぼちゃ

小玉ねぎ

マッシュルーム

塩、こしょう……………各少々

オリーブオイル……………適量

オリーブ、フランスパン(薄切り) ……各適量

クッキングシート

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

合計で300g
くらいにする

①パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。

②角皿にクッキングシートを敷き、①、マッシュルームを平らに入れる。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

③加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

焼き野菜サラダ

材料(4人分) 約101kcal

(ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ……100g

かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り) ……80g

エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ……80g

ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り) ……80g

……………80g

ドレッシングA

マヨネーズ……………大さじ2

酢……………大さじ1

塩、粗びきこしょう……………各少々

生クリーム……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

白ワイン(または水) ……大さじ1

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル ……各小さじ2

砂糖、粗びきこしょう ……各少々

クッキングシート

①角皿にクッキングシートを敷き、野菜を平らに入れる。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

②加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みて)をかける。(写真はAをかけています。)

焼き上げ
上段
角皿



44 焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす……………4本(1本100g)
おろししょうが……………適量
しょうゆ……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 44

>> スタート 目安時間
約30分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30分

- 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。

ひとくち memo

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

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約161kcal減
約472kcal



健康メニュー カロリー カルシウム

43 カロリーダウン シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

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

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3の肉を皮を上にして左側にのせる。その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5cm角に切った食パンを並べて、食パンの上にアルミホイルをかぶせる。アルミホイルが飛ばないように数カ所を調理網に折りこむ。



- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 43

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約16分

手動ですときは:中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで25~29分(2人分は23~26分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

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

焼き上げ 上段
角皿



焼き物・フライ
焼き物

47 ベイクドオニオン

材料(4人分) 約48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ……………2個(1個200g)
梅干し……………2個
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
かつおぶし……………1パック(3g)
刻みのり……………適量

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 47

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)

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

焼き上げ 上段
角皿



46 ベイクドポテト

材料(4人分) 約103kcal 塩分0g

じゃがいも……………4個(1個150g)
*1~4個まで自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 46

>> スタート 目安時間 約40分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約40分

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

焼き上げ 上段
角皿



45 焼きいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)
……………4本(1本250g)
*1~4本まで自動でできます。

- 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、フォークで数箇所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

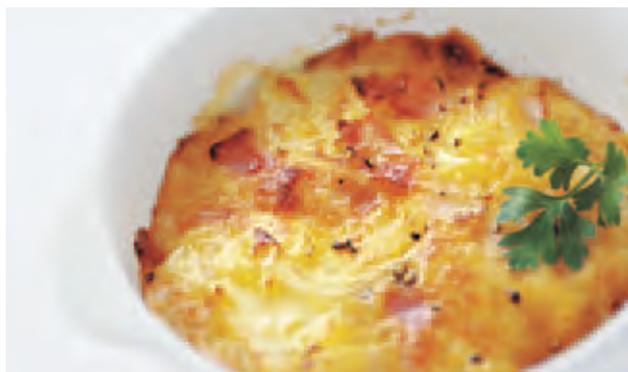
自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 45

>> スタート 目安時間 約33分

※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。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。

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約33分

48 ジャガイモの重ね焼きと 同じ操作でできるメニュー



ジャガイモのコーンクリーム焼き

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g

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

- ① ジャガイモは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② グラタン皿4皿に、①をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。



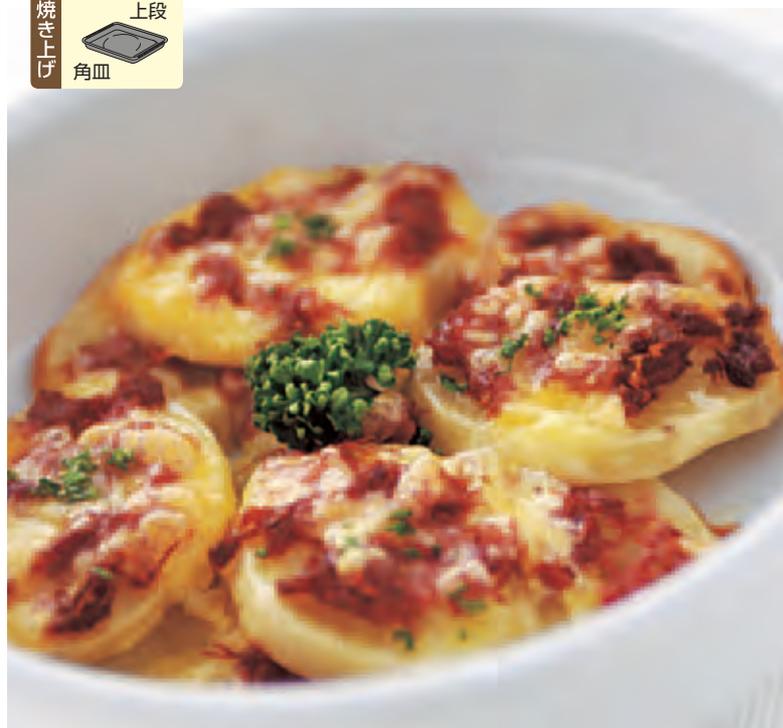
大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約244kcal 塩分0.8g

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

- ① 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ② 底の平らな耐熱容器に①をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

焼き上げ
上段
角皿



48 ジャガイモの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g

ジャガイモ	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	ひとかけ
ピザ用チーズ	40g
塩、こしょう	各少々
パセリ	適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ジャガイモは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にジャガイモの半量を敷き、ジャガイモの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にジャガイモ、コンビーフの順にのせる。
- 4 3にんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 48

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約24分

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

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

49 焼きそばと同じ操作で できるメニュー



焼きそば（海鮮塩味）

材料(4人分) 約415kcal 塩分4.0g

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

- ① えびは殻をむき、背ワタを取る。いかは輪切りにする。チンゲン菜は4～5cm長さに切り(軸の太い部分は、半分に切る)、にんじんは短冊切りにする。
- ② ボールに①のえび、いかとAを入れて混ぜる。
- ③ 角皿にアルミホイルを敷き、チンゲン菜を広げる。
- ④ めんをほぐし、③の角皿に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかけてから②、にんじんの順にのせる。
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。
- ⑤ 加熱後、混ぜる。

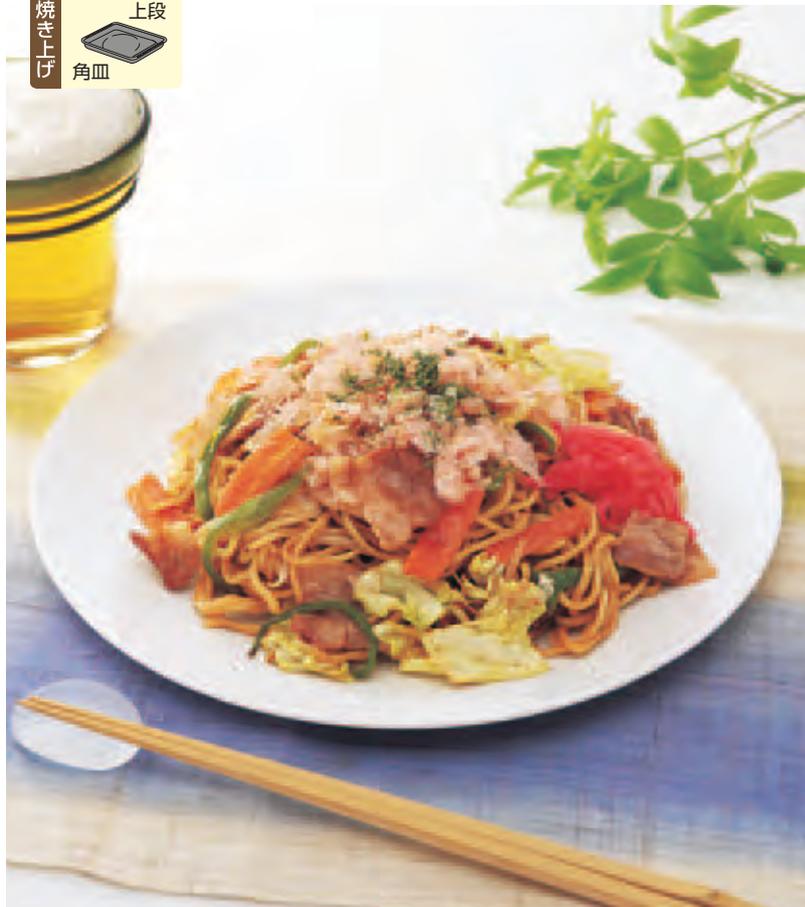
冷凍シーフードミックスでも 手軽にできます

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

焼き上げ

上段

角皿



49 焼きそば

材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの)	4玉(1玉150g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	150g
キャベツ(3cm角切り)	200g
ピーマン(細切り)	2個
もやし	1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り)	50g
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 角皿にアルミホイルを敷く。

3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜を広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。



4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 49

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約18分
(2人分は約16分)

5 加熱後、混ぜる。



健康メニュー カロリー

51 カロリーダウン

焼き上げ 上段
角皿・アミ

から揚げ(鶏もも肉) は、

12 ページをご覧ください。



51 から揚げ(鶏もも肉)と同じ操作でできるメニュー

約130kcal減
約**481**kcal



から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 約611kcal☆ 塩分2.1g

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

*2人分も自動でできます。

*市販のから揚げ粉を使わないときは、43ページの「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」を参照してください。

酢豚用に肉だけを **51** で加熱することができます。

酢豚(45ページ)を参照して肉に下味をつけ、粉をまぶしてから、上記の3~4と同じ要領で加熱する。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 豚肉は3cm角に切り、ビニール袋に入れ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

3 油をぬった調理網を角皿にのせて脂身を上にして並べて焼く。

4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> **51**

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約14分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで20~24分(2人分は17~20分)

*自動加熱とは棚位置が異なります

5 混ぜ合わせたAをかける。

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約42kcal減
約224kcal

焼き物・フライ
フライ



健康メニュー カロリー

52 カロリーダウン

から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元…………… 12本(1本60g)
A 酒…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)…………… 適量

*2人分も自動でできます。

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

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 52

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動するときには：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで22～26分(2人分は19～22分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元…………… 12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))
A しょうゆ…………… 大さじ1 2/3
酒…………… 大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)…………… 適量
塩、こしょう…………… 各少々
B 片栗粉、コーンスターチを1:1で混ぜ合わせたもの…………… 適量

- 1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けておく。
- 2 1の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでふき取り、別のビニール袋に入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

53 フライドポテトと同じ操作でできるメニュー



約9kcal減

約84kcal

フライドポテト(カレー味)

材料(4人分) 約93kcal☆ 塩分0.8g

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

- ①じゃがいもは皮をよく洗って1個をそれぞれ8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れて**A**を加えて袋をゆすり、表面に**A**をからめる。
- ②アルミホイルを敷いた角皿に①を重ねないように広げる。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。



約7kcal減

約193kcal

フライドスイートポテト

材料(4人分) 約200kcal☆ 塩分1.6g

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

- ①さつまいもは皮をよく洗って1本をそれぞれ長さ6cmに切ってから、写真のようなくし切りにする。ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- ②角皿にクッキングシートを敷いて①を重ねないように広げる。
- ③加熱後、すぐに塩をふる。

焼き上げ

上段
角皿

約10kcal減

約75kcal



健康メニュー カロリー

53 カロリーダウン

フライドポテト

材料(4人分) 約85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも.....2個(300g)
 サラダ油.....小さじ2
 塩.....適量
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 53

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約25分

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

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

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約29kcal減
約270kcal

焼き物・フライ
フライ



健康メニュー | カロリー | 疲れ

55 カロリーダウン

揚げシューマイ

材料(4人分)(20個分) 約299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シューマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮のをせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリーンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシューマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 55

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約17分

手動するときには：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで23～27分(2人分は約21～24分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

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

焼き上げ
角皿・アミ
上段
角皿下段

約78kcal減
約308kcal



健康メニュー | カロリー | 疲れ

54 カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 約386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豚肉は16等分に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 4 油をぬった調理網を角皿にのせて、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れてよく混ぜ合わせる。
※片栗粉が残っているとダメになります。
- 7 5で切ったAを6に加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 8 4を上段に入れ、7を下段に入れる。



自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 54

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動するときには：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分は約18分)

- 9 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

56 とんかつと同じ操作で できるメニュー

約91kcal減
約332kcal



アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 約423kcal☆ 塩分1.0g

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

- ① こんがりパン粉(47ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- ③ 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- ④ ③に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。

約124kcal減
約231kcal



明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分1.8g

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

- ① こんがりパン粉(47ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。

焼き上げ



上段
約123kcal減
約490kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

56 カロリーダウン

とんかつ

材料(4人分) 約613kcal☆ 塩分0.6g

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

*2人分も自動でできます。

- ① こんがりパン粉(47ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。
ポイント…筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。
- ③ 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。
ポイント…肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。
- ④ ③の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。
- ⑤ ④を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 56

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

手動ですときは：中段に入れ、グリル・予熱なしで16～18分(2人分は15～17分)
※自動加熱とは棚位置が異なります



約101kcal減
約259kcal

健康メニュー カロリー

57 カロリーダウン ポテトコロッケ

材料(4人分) 約360kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉

- パン粉.....60g
- サラダ油.....大さじ3
- じゃがいも(4つ切り).....3個(450g)
- 玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)
- A** 牛ひき肉(ほぐす).....100g
- 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
- 薄力粉、溶き卵.....各適量

*2人分も自動でできます。



- こんがりパン粉(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 62 蒸しいも・かぼちゃ >> スタート 目安時間
約22分

手動でするときは:蒸し物で約22分

※ 62 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動加熱のレンジ 600W で約8分加熱してください。

- 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

- 耐熱容器に A を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約3分30秒~4分 >> スタート

- 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。

- 7を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

- 8を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 57

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約13分

手動でするときは:中段に入れ、グリル・予熱なしで16~18分(2人分は15~17分)

※自動加熱とは棚位置が異なります

こんがりパン粉

材料

- パン粉.....60g
- サラダ油.....大さじ3

*こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

フライパンで作る場合

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

レンジ加熱で作る場合

- 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)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約2分20秒 >> スタート

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

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

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



58 えびフライと同じ操作で できるメニュー

約94kcal減
約222kcal



いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal☆ 塩分0.5g

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

- ① こんがりパン粉(47ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- ② いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
アドバイス… 中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。
- ③ いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- ④ ③に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約44kcal減
約98kcal



健康メニュー カロリー

58 カロリーダウン

えびフライ

材料(4人分) 約142kcal☆ 塩分0.5g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 こんがりパン粉(47ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうをして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 58

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約9分

手動でするときは：中段に入れ、グリル・予熱なしで12～14分
(2人分は11～13分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

かきフライもできます。

139 かきフライは、別冊クックブック
17 ページ参照

59 春巻きと同じ操作で できるメニュー

焼き物・フライ
フライ



約12kcal減
約499kcal

春巻き (ツナ)

材料(4人分) 約511kcal☆ 塩分1.0g

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

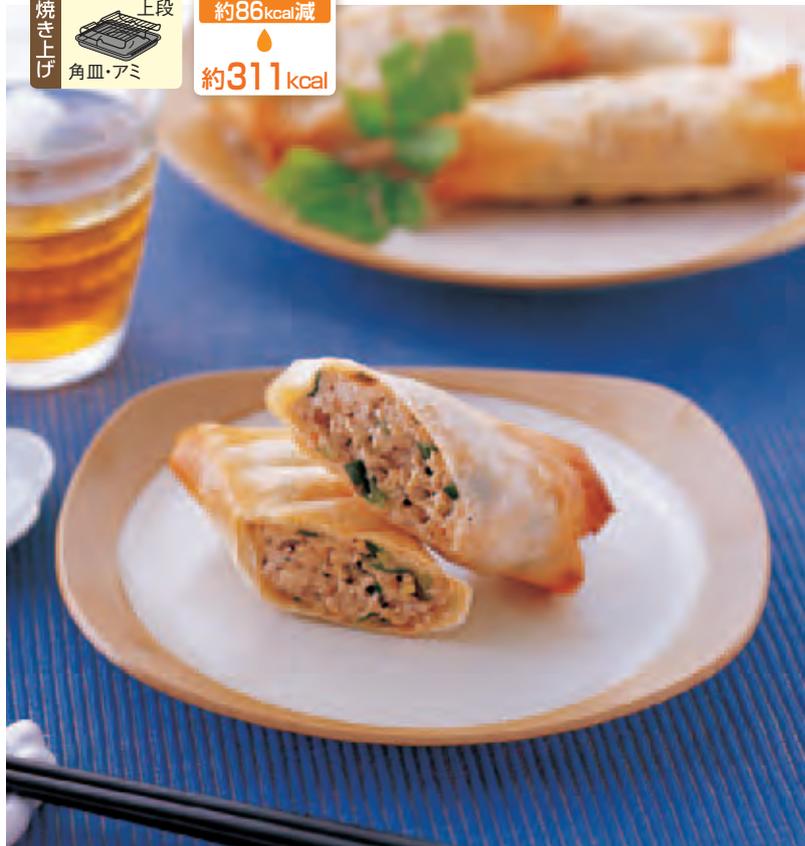
- ① 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- ② 薄力粉を同量の水で溶く。
- ③ 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを②でとめる。
※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- ④ ③の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬって角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。

梅じそ味

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

焼き上げ
上段
角皿・アミ

約86kcal減
約311kcal



健康メニュー カロリー

59 カロリーダウン

春巻き

材料(4人分) 約397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ	100g	
ニラ	2/3束	
好みのナッツ	30g	
A	豚ひき肉	160g
	しょうゆ	大さじ1
	ごま油	小さじ2/3
	片栗粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々	
春巻きの皮	8枚	
薄力粉、水	各適量	
サラダ油	適量	

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 2とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。
- 5 4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 5を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 59

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約14分

手動でするときは:中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18~22分(2人分は15~18分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

蒸し物・煮物

「蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

水蒸気(100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げ、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

便利な使い方ができます。

- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。
卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、パックのままできます。金属製のザルは、細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱できます。

(例) ミモザサラダ(53ページ)、マカロニサラダ(54ページ)、スパゲティ&市販ソース(89ページ)



ミモザサラダ



マカロニサラダ



スパゲティ&市販ソース

※写真の容器のサイズは、
金属製のザル
(約18×18×高さ4.5cm)、
金属製バット
(約19×13×高さ3cm)、
パスタゆで容器
(約27×9×高さ6cm)

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

肉・魚介のソフト蒸しについて

- 81 鶏の柔らかハム(65ページ)
- 82 鶏と野菜の蒸し物(66ページ)
- 83 蒸し鶏のあんかけ(67ページ)
- 84 鶏のしょうが蒸し(68ページ)
- 85 牛肉と野菜のシャキしゃぶ(68ページ)

- 70～85℃の食材に適した温度を維持しながら加熱し、食材の過加熱を防いでソフトに仕上げます。このクックブック記載の分量や切り方などを変更すると、うまく仕上がらない場合があります。そのため、記載内容通りに調理してください。また食材は、新鮮なものをご使用ください。

- 加熱が足りない場合は、**延長** または **手動でするときは** を参考に様子を見ながら加熱を追加してください。

- ソフト蒸しのメニューは微妙な温度帯での蒸し加熱を行うため、メニューによっては庫内が高温な状態でスタートすると「エラー番号 U-04」を表示します。庫内が充分冷めてから加熱をスタートしてください。

「煮物」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

- ①過熱水蒸気(約100℃以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編 22～23ページ参照)

※右の写真のように金属製ボールなども使えて便利です。
※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

ご注意

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけて、はずしてください。

- ②落としブ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いため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



クッキングシートで
落としブタをする

汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。



61 ビタミン保存

蒸し根菜 は、
取扱説明編 38 ~ 39 ページをご覧ください。



60 ビタミン保存

蒸し青野菜 は、
取扱説明編 38 ~ 39 ページをご覧ください。

61 蒸し根菜と 同じ操作でできるメニュー



根菜のサラダ

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.5g

かぼちゃ(5mmの薄切り).....	120g
にんじん(縦半分にとってから5mm幅の斜め切り).....	100g
大根(5mm幅の半月切り).....	100g
ごぼう(5mm幅の斜め切り).....	80g
れんこん(縦半分にとってから5mm幅の斜め切り).....	80g
ラディッシュ.....	4個
好みのドレッシング.....	適量

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
(水位を2の線に合わせる)

2 角皿に調理網をのせ、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調理網にのせます。



3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 61

>> スタート 目安時間 約19分

手動ですときは: 蒸し物で約19分

4 加熱後、好みのドレッシングをかける。

60 蒸し青野菜と 同じ操作でできるメニュー



ほうれん草のベーコンあえ

材料(4人分) 約70kcal 塩分0.8g

ほうれん草(太い根には十字の切りこみを入れる).....	200g
ベーコン.....	3枚
塩、こしょう.....	各少々

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 角皿に調理網をのせ、ほうれん草を並べ、その上にベーコンをのせる。



3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 60

>> スタート 目安時間 約9分

手動ですときは: 蒸し物で約9分

4 加熱後、ほうれん草はすぐに水に取ってアク抜きをし、水気を絞ってざく切りにする。ベーコンは細切りにする。

5 4に塩、こしょうをしてあえる。

蒸し 上段
角皿・アミ



63 ビタミン保存

ふかしいも

材料(4人分) 約297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)..... 4本(1本250g)

※1~4本まで自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 63

>> スタート 目安時間
約30分

手動でするときは: 蒸し物で約30分

蒸し 上段
角皿・アミ



62 ビタミン保存

蒸しいも・かぼちゃ

は、取扱説明編38~39ページをご覧ください。

62 蒸しいも・かぼちゃと 同じ操作でできるメニュー



じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約69kcal 塩分0.7g

じゃがいも..... 2個(300g)

A [しょうゆ、みりん..... 各大さじ1

水..... 小さじ1

B [白ねぎ(みじん切り)..... 大さじ3

かつおぶし..... 1パック(3g)

青ねぎ(小口切り)..... 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 角皿に調理網をのせて2を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 62

>> スタート 目安時間
約22分

手動でするときは: 蒸し物で約22分

- 5 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



65 ビタミン保存 キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 約184kcal 塩分0.6g

A	アスパラガス	4本
	キャベツ	4枚(200g)
	卵(冷蔵のもの)	M 4個
	ベーコン	4枚
	黒こしょう、粉チーズ	各適量

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 角皿に調理網をのせて、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。
- 3 2を上段に入れる。

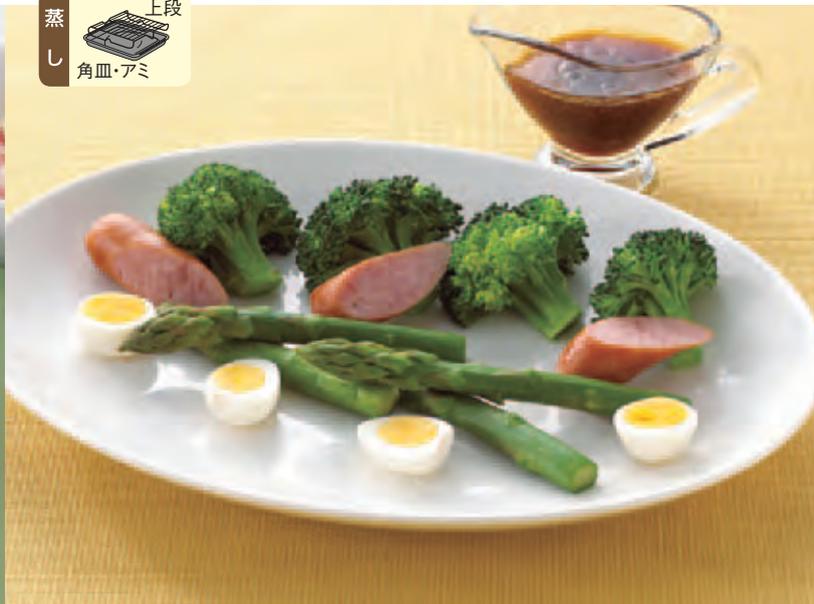
自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 65

>> スタート 目安時間 約11分

※2人分の場合は、加熱スタート後、30秒以内に固めを押す。

手動ですときは：蒸し物で約11分(2人分は約10分)

- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切って黒こしょう、粉チーズをかける。
※卵の加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。



64 ビタミン保存 ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 約137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 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、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 64

>> スタート 目安時間 約11分

手動ですときは：蒸し物で約11分

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

64 ブロッコリー&アスパラのサラダと同じ操作でできるメニュー

ミモザサラダ

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g
にんじん(3mm厚さの半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M 2個



ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- ① 金属製のザルに野菜を入れる(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)。角皿に調理網をのせて金属製のザルを置き、横に卵をのせる。
- ② 加熱後、金属製のザルごと野菜だけ取り出し、**延長**を押して3~5分、卵の加熱を続ける。
- ③ 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



金属製のザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

66 マカロニサラダと同じ操作でできるメニュー



スパゲティサラダ

材料(4人分) 約291kcal 塩分2.0g mL=cc

スパゲティ (7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	70g
A	
水	300mL
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
卵(冷蔵のもの)	M2個
きゅうり(薄切り)	1/4本(25g)
ツナ(缶詰)	1缶(165g)
B	
カレー粉	小さじ2
塩、こしょう	各少々
レモン汁	適量
市販のドレッシング(セパレートタイプ)	適量

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- ① 金属製バットにスパゲティを半分に折って入れ、**A**を加える。
- ② 金属製のザルに玉ねぎと卵を入れる。
- ③ 角皿に調理網をのせて①、②をのせる。
- ④ 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルから玉ねぎを取り出す。きゅうりは軽く塩をしてしばらくおき、水気を絞る。
- ⑤ ザルでスパゲティの水気をきり、④とツナ(油をきったもの)を加えて**B**であえる。



66 マカロニサラダ

材料(4人分) 約214kcal 塩分0.3g mL=cc

マカロニ(8分ゆでタイプ)	70g
A	
水	300mL
塩	少々
ささ身(筋を取る)	2本
塩、こしょう	各少々
B	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんじん(半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個
C	
マヨネーズ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど)	適量

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を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、こしょうをする。金属製のザルにささ身と**B**を入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて**2**と**3**のをせ、空いたスペースに卵をのせて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 66

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分



手動でするときは：蒸し物で約20分(2人分は約16分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルの材料を取り出し、ささ身は適当な大きさにさく。
- 6 ザルでマカロニの水気をきり、野菜とささ身に加えて**C**であえる。
- 7 好みの野菜とゆで卵とともに盛りつける。

67 ポテトサラダと 同じ操作でできるメニュー



さつまいもサラダ

材料(4人分) 約156kcal 塩分0.7g

さつまいも	1本(250g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
赤パプリカ	1/2個(80g)
豆の水煮(サラダ用)	100g
A 酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩、こしょう	各少々

- ① さつまいも、玉ねぎ、赤パプリカをそれぞれ1cm角に切り、金属製のザルに入れる。
- ② 角皿に調理網をのせて①をのせる。
- ③ 加熱後、豆の水煮を加えてAであえる。
※黒オリーブを加えてもよいでしょう。

蒸し
角皿・アミ



67 ビタミン保存 ポテトサラダ

材料(4人分) 約250kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし)	150g
塩、こしょう	各少々
白ワイン	小さじ2
A ジャがいも(1cm厚さのいちょう切り)	2個(300g)
にんじん(5mm厚さのいちょう切り)	80g
卵(冷蔵のもの)	M2個
マヨネーズ	大さじ5
B わさび	少々
塩、こしょう	各少々
好みの野菜(プチトマトなど)	適量

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 鶏むね肉は、半分に切って塩、こしょうをしてから白ワインをふり、2~3分おいておく。
- 3 金属製のザルにAを入れる。
- 4 角皿に調理網をのせて3をのせ、空いたスペースに鶏肉と卵ものせて上段に入れる。

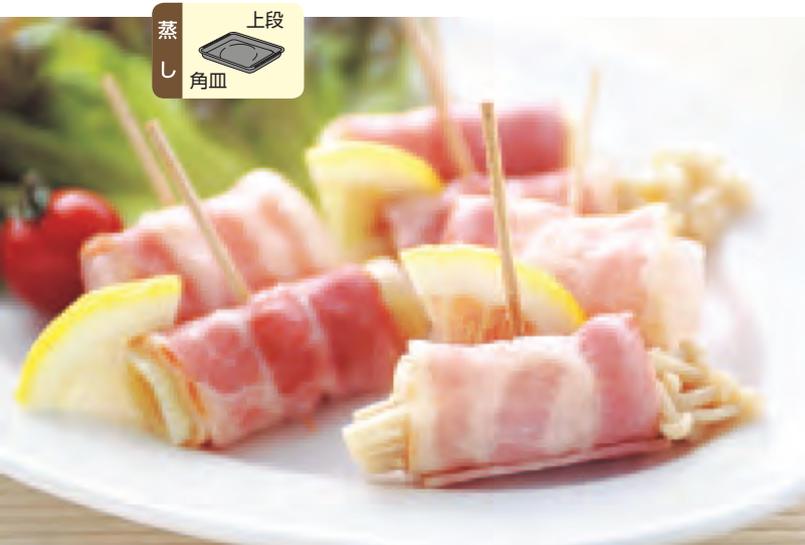
自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 67

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分



手動ですときは: 蒸し物で約20分(2人分は約16分)

- 5 卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。金属製のザルからAを取り出す。
- 6 鶏肉は適当な大きさにさく。5に加えてBであえる。
※ジャがいもは粗くつぶしてもよいでしょう。
- 7 好みの野菜とともに盛りつける。



蒸し 上段 角皿



蒸し 上段 角皿

蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 約274kcal 塩分1.6g

ベーコン	12枚
えのきだけ	1パック(100g)
大根	100g
白ねぎ(5cmの長さ)	8本
酒	大さじ4
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩、こしょう	各少々
つまようじ	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
- 3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約18分 >> スタート

69

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 約308kcal 塩分2.6g

キャベツ	350g
玉ねぎ	1個(200g)
豚バラ薄切り肉	200g
みそ、砂糖	各大さじ2 1/3
A しょうゆ	大さじ1 2/3
とうぼんじゅん 豆板醤	適量
片栗粉	大さじ2 1/3

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 69

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは:蒸し物で約18分(2人分は約16分)

- 5 加熱後、混ぜ合わせる。

70 せいろ蒸しと 同じ操作でできるメニュー



せいろ蒸し (海の幸)

材料(2人分) 約195kcal 塩分0.7g

えび	8尾 (160g)
キャベツ(3~4cm角に切る)	200g
生ざけ(ひと口大に切る)	100g
ほたて貝(殻付き)	2個
アスパラガス(半分に切る)	4本
パプリカ(6等分に切る)	1/2個
しめじ(小房に分ける)	1パック
竹串	4本

*4人分も自動でできます。

4人分のときは、キャベツの分量のみ倍量にせず(200gのまま)、加熱スタート後、30秒以内に **ひかえめ** を押す。

- ① えびは殻と背ワタを取り、竹串に2尾ずつ刺す。
- ② せいろ(直径24cm 高さ8cm)の底にキャベツを広げ、その上に他の材料を並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②をのせる。
※ポン酢やお好みのでお召上がりください。

せいろ蒸しのポイント

- せいろのサイズは、2人分は直径24cm高さ8cm、4人分は直径27cm、高さ8cmのものが適しています。
- 加熱をするときは、フタは使いません。
- 4人分の加熱は、調理網をのせた角皿を **下段** に入れます。



健康メニュー 野菜不足 疲れ

70 せいろ蒸し (たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ)

材料(2人分) 約423kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る)	160g
もやし	1/2袋(100g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1/2個(125g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)	1パック(100g)
生しいたけ(石づきを取る)	2枚
にんじん(3mm厚さの薄切り)	30g
白ねぎ(みじん切り)	30g
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

*4人分も自動でできます。

4人分のときは、ブロッコリーにアルミホイルをかぶせます。

*Aの酢は、半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 せいろ(直径24cm高さ8cm)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
※加熱するときは、せいろのフタは使いません。
- 3 角皿に調理網をのせて2をのせ、**中段**に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 70

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約15分

手動でするときは:蒸し物で約15分(4人分は約25分)

- 4 加熱後、混ぜ合わせた **A** を添える。
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

71 赤飯と同じ操作でできるメニュー



山菜おこわ

材料(米2カップ分) 約307kcal (1/4量) 塩分0.5g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
水……………280mL
山菜の水煮……………(正味)60g

A [薄口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々

- ①洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- ②角皿に調理網をのせ、①をのせる。



里いもおこわ

材料(米2カップ分) 約387kcal (1/4量) 塩分1.5g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
だし汁……………280mL
里いも……………150g

A [ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

- ①洗ったもち米とだし汁を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけておく。
- ②里いもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、塩(分量外)でもんでぬめりを取り、水洗いする。①に里いもとAを加える。
- ③角皿に調理網をのせ、②をのせる。



71 赤飯

材料(米2カップ分) 約345kcal (1/4量) 塩分0g
mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
あずき……………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……………300mL
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を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27×21×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、ゆであずきを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 71

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動でするときは:蒸し物で約23分
(1カップは約17分、3カップは約28分)

※角皿を取り出す際、金属製バットがすべりやすいので注意してください。

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- 金属製バットは、底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたりません。
- 冷めたおこわは 9 おこわあたため を使うと、しっとりあたためられます。

72 シュウマイ(手作り) と 同じ操作でできるメニュー



しょうろんぼう
小籠包

材料(4人分・16個) 約257kcal 塩分0.7g mL=cc

A	水	75mL
	鶏ガラスープの素	小さじ1/4
	粉ゼラチン	5g
B	薄力粉	140g
	ぬるま湯(約40℃)	60~70mL
	サラダ油	大さじ1/2
	豚ひき肉	150g
	塩	少々
C	干しいたけ(水でもどし、みじん切り)	3枚
	青ねぎ(みじん切り)	2本
	しょうが(みじん切り)	ひとかけ
	しょうゆ	小さじ1 1/2
	酒、ごま油	各小さじ2

クッキングシート

※皮を手作りする代わりに、大きめのぎょうざの皮(市販品)16枚でも作れます。

① Aを耐熱容器に入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約1分30秒 >> スタート

② 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。

③ ボールに Bを入れて混ぜ、生地がひとまとめになればサラダ油を加えて約5分、耳たぶぐらいの柔らかさになるまでこねる。こねあがれば、乾燥しないようにふんわりとラップで包み、30分おく。

④ ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Cを加えてよく混ぜ合わせる。

⑤ 冷やし固めた②をフォークなどで細かく刻み、④と混ぜる。
※②が溶けないように注意する。

⑥ 軽く粉をふった台の上に、③をスケッパーか包丁で16等分し、めん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと包みやすくなる。

⑦ 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。親指と人差し指で生地をつまみ、親指を動かさずに手の中の生地を回して、人差し指で横の生地をひっぱるようにつまんでひだをつけながら包む。最後は上部をしっかりと閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして並べる。

蒸し
上段
角皿・アミ



健康メニュー 疲れ

72 シュウマイ(手作り)

材料(4人分・20個) 約253kcal 塩分1.2g

	豚ひき肉	300g
	塩	小さじ1/3
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	片栗粉	大さじ2
A	砂糖、酒、しょうゆ	各大さじ1
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	水	大さじ2
	シュウマイの皮	20枚
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
	クッキングシート	

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 ボールに豚ひき肉と塩を入れてしっかり練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押しこみ、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に並べる。

4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 72

>> スタート 目安時間 約13分

手動でするときは:蒸し物で約13分

※写真は、加熱後に刻んだ赤パプリカを飾っています。



しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ	16枚
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

- ① 生しいたけは石づきを取り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- ② ボールに①のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて①のしいたけにこんもりとのせる。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②を並べる。

肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 約293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
A 酒、水	各大さじ2
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
鶏ガラスープの素	少々
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
クッキングシート	

- ① ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- ② バットに水気をきったもち米を敷き、①をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、肉団子を並べる。
※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

シュウマイ(手作り)のポイント

- シュウマイの上部に水溶き片栗粉をつけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。
- シュウマイや小籠包しょうろんぱうは、包み終わった生地が乾燥しないよう、加熱直前までラップをかけておくとういでしょう。



74 あさりの酒蒸し

材料(4人分) 約26kcal 塩分0.9g
mL=cc

あさり……………400g
酒……………50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)
*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 74
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約10分

手動ですときは:蒸し物で約10分
(2人分は約9分)



73 中華まん(手作り)

材料(8個分) 約204kcal (1個) 塩分1.0g mL=cc

皮生地	薄力粉……………150g	具	豚ひき肉……………150g
	強力粉……………100g		玉ねぎ(5mm角に切る)……………1/2個(100g)
	ベーキングパウダー…小さじ1 1/3		たけのこの水煮(5mm角に切る)……………60g
	砂糖……………30g		干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)…2枚
	塩……………小さじ1/4		酒……………大さじ2
	ドライイースト…小さじ1 1/3(4g)		しょうゆ、オイスターソース、砂糖、
	牛乳……………大さじ1		ごま油、片栗粉……………各大さじ1/2
	ぬるま湯(約40℃)……………120mL		しょうが(すりおろす)……………小さじ1
	ラード……………小さじ1		塩……………小さじ1/2
			干しいたけのもとし汁……………50mL

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

5 4を下段に入れる。
手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 40~50分
>> スタート

- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

- 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、中央をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
- 10 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地の手をつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。角皿に調理網をのせてクッキングシートを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント… 生地の手はひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。

- 11 水タンクに水を入れる。
(水位を2の線に合わせる)
- 12 10を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 73
>> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは:蒸し物で約18分

アドバイス… 蒸しパンミックスなどで作る手軽な「176 中華まん(ミックス粉)」(131 ページ)もあります。

蒸し 上段 角皿



蒸し 上段 角皿



76

たいの姿蒸し

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.9g

- れんこだい..... 1尾(500g)
- A 塩..... 小さじ1/2
- 酒..... 大さじ3
- B しょうが(せん切り)..... 10g
- にんじん(せん切り)..... 15g
- 生しいたけ(薄いそぎ切り)..... 1枚
- 絹さや(筋を取る)..... 3枚
- 塩..... 適量
- 片栗粉(同量の水で溶く)..... 小さじ1
- 青ねぎ(斜め切り)..... 1本

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に切りこみを入れ、身の厚いところ、両面に切りこみを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 76 >> スタート 目安時間 約25分

途中、メロディ音または報知音が鳴れば取り出して絹さやをのせ、再び上段に入れ、スタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

手動でするときは：蒸し物で約20分。絹さやを加えて**延長**で約5分

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

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約1分40秒 >> スタート

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

- 6 加熱後、4にかける。

健康メニュー 野菜不足 疲れ

75

白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 約119kcal 塩分1.7g

- 白身魚..... 4切れ(1切れ80g)
- 塩..... 適量
- こしょう..... 適量
- 片栗粉..... 大さじ1
- しめじ..... 2パック(200g)
- アスパラガス..... 6本
- にんじん..... 1/2本(100g)
- ピーマン..... 3個
- しょうゆ..... 大さじ1
- バター..... 10g

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 白身魚に塩こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじん、ピーマンはせん切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 75

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：蒸し物で約18分(2人分は約16分)

※ピーマンの半量をパプリカに代えてもよいでしょう。



蒸し物・煮物
蒸し物



78 ゆで卵

材料 約83kcal (1個) 塩分0.2g
卵(冷蔵のもの) M4個
*2~8個まで自動でできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 角皿に調理網をのせて、卵を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 78
>> スタート 目安時間
約12分

手動ですときは: 蒸し物で約12分

- 4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。
※充分に中まで冷まさないとお卵が破裂する場合があります。

ゆで卵&冷凍ごはん& レトルトカレーが同時にできます

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 11 (レトルト食品あたたため)
>> スタート >> しっかり 目安時間
約16分

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

手動ですときは: 蒸し物で約16分



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



77 たらのちり蒸し

材料(4人分) 約120kcal 塩分1.4g
生たら 4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る) 1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る) 4枚
えび(殻、背ワタを取る) 4尾
だし汁 1 $\frac{1}{2}$ カップ
塩 小さじ $\frac{1}{2}$
薄口しょうゆ 小さじ1
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2のをのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 77
>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約20分

手動ですときは: 蒸し物で約20分(2人分は約18分)

※ゆずのしぼり汁やポン酢しょうゆをかけてもよいでしょう。

ゆで卵のポイント

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

蒸し
上段
角皿・アミ



80 温泉卵

材料(4人分) 約83kcal 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの)M4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 角皿に調理網をのせ、卵を並べる。



3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 80

>> スタート 目安時間
約25分

手動でするときは:ソフト蒸し70℃で約25分

4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから割る。

※写真は、だしをはっています。だしは市販のめんつゆを使うと便利です。

温泉卵のポイント

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

蒸し
中段
角皿



79

茶わん蒸し は、

13 ページをご覧ください。

79 茶わん蒸しと 同じ操作でできるメニュー



茶わん蒸し (洋風)

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうをする)80g

マッシュルーム(缶詰・スライス)30g

ベーコン(1cm幅に切る)2枚(40g)

卵液(卵)M2個

ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)

A300mL

牛乳100mL

白ワイン大さじ1

塩、こしょう各適量

チャービル適量

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

※蒸し茶わんを使う場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

4 角皿に3を並べて中段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 79

>> スタート 目安時間 約30分
(蒸らし5分含む)

手動でするときは:ソフト蒸し90℃で約25分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

5 加熱後、チャービルを飾る。



健康メニュー 疲れ

81

鶏の柔らかハム

材料(4人分) 約89kcal 塩分2.1g

鶏むね肉	1枚 (300g)
A はちみつ	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とともにに入れて、調味料をよくもみこみ、袋の口を結んで、冷蔵庫で一晩漬けこむ。
※急ぐ場合は、Aの塩を小さじ2にし、冷蔵庫で約1時間漬けこんでも、同じよう加熱できます。
- 3 角皿に調理網をのせて、鶏肉をのせる。
- 4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 81

>> スタート 目安時間 約33分

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約33分

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

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

鶏の柔らかハムのポイント

- サラダやサンドイッチ、ラーメンの具などいろいろアレンジできます。
- 一般的なハムとは材料や加熱方法が異なります。塩分控えめで、保存料等も使用していませんので、長期間の保存はできません。保存する場合は、冷蔵庫で保存の上、1〜2日以内を目安に食べ切ってください。

82 鶏と野菜の蒸し物 と 同じ操作でできるメニュー



キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 約211kcal 塩分1.3g

キャベツ	300g	
鶏むね肉	1枚(300g)	
塩	少々	
酒	大さじ2	
A	しょうゆ、ごま油	各小さじ4
	酢	小さじ2
	豆板醤	適量
貝割れ菜	1パック	

- ① キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。
- ② 底の平らな浅い耐熱容器に①のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- ③ 角皿に②のをせる。
- ④ 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。

鶏むね肉をおいしく ヘルシーに！

ソフト蒸しなら、81 鶏の柔らかハム(65ページ)をはじめ、鶏むね肉がしっとり柔らかく仕上がります。また、疲労回復によいとされる「イミダゾールジペプチド」も保持されます。



健康メニュー 疲れ

82 鶏と野菜の蒸し物

材料(4人分) 約164kcal 塩分1.1g

鶏むね肉	1枚(300g)	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
玉ねぎ(薄切り)	50g	
にんじん(細切り)	60g	
アスパラガス(5cmの斜め切り)	4本	
A	白ワイン	大さじ2
	ローリエ	1枚
	好みのドライハーブ	小さじ1/2
	コンソメ(顆粒)	小さじ1

※2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをして10分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に野菜を敷き、その上に鶏肉を重ねないように並べ、Aをかける。
- 4 角皿に3のをのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 82

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約33分

手動でするときは:ソフト蒸し85℃で約33分(2人分は約30分)

- 5 加熱後、鶏肉をそぎ切りにして、野菜とともに盛りつけて蒸し汁をかける。
※お好みで蒸し汁にしょうゆ、マヨネーズなどを混ぜてかけてもよいでしょう。

83 蒸し鶏のあんかけと 同じ操作でできるメニュー



蒸し鶏ののりソースがけ

材料(4人分) 約165kcal 塩分0.9g

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	鶏肉の蒸し汁……………	小さじ4
塩、こしょう……………	各適量		のりの佃煮(市販のもの)	……………
酒……………	大さじ2		ごま油……………	小さじ1
しょうが(皮つきのまま薄切り)	……………		しょうが(すりおろす)……………	少々
……………	ひとかけ		白ごま……………	少々

①鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねないように並べてしょうがをのせ、酒を全体にかけて2～3分おく。

②角皿に①をのせる。

③加熱後、別の耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約20秒 >> スタート

④鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、③をかける。

※水菜やみょうがなどの野菜が合います。



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	貝割れ菜……………	適量
塩、こしょう……………	各適量		しょうゆ、酢……………	各大さじ2
酒……………	大さじ2		ごま油……………	大さじ1
白ねぎ(細切り)……………	1本		粒マスタード……………	小さじ1
にんじん(細切り)……………	30g			

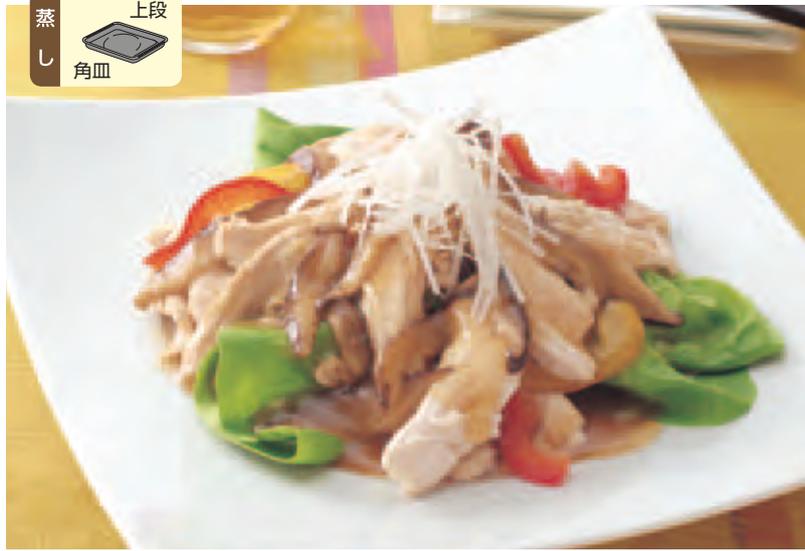
①鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

②角皿に①をのせる。

③加熱後、鶏肉の粗熱が取れれば冷蔵庫に入れて冷やす。

④鶏肉をそぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

蒸し
上段
角皿



健康メニュー 疲れ

83

蒸し鶏のあんかけ

材料(4人分) 約173kcal 塩分0.5g mL=cc

鶏むね肉……………	1枚(300g)	A	干しいたけ(水でもどして細切り)……………	2枚
塩、こしょう……………	各適量		酒……………	大さじ2
白ねぎの青い部分……………	10cm		しょうが(すりおろす)……………	適量
鶏肉の蒸し汁……………			合わせて	
干しいたけのもどし汁……………	200mL		しょうゆ……………	小さじ2
			ごま油……………	小さじ1
			鶏ガラスープの素……………	少々
			片栗粉(同量の水で溶く)……………	大さじ1
			白ねぎ(細切り)……………	適量

※2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏肉を重ねないように並べて白ねぎの青い部分をのせ、Aを全体にかけて2～3分おく。

3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 83

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは:ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

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200mLにしたものを別の耐熱容器に入れ、3の干しいたけとBを加え、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約3分 >> スタート

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

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。

※パプリカなどを添えるときれいです。

蒸し 上段 角皿



85 牛肉と野菜のシャキしゃぶ

材料(4人分) 約121kcal 塩分1.5g

牛薄切り肉	200g
水菜	200g
好みのたれ(ポン酢、ごまだれなど)	適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 水菜は、5~6cmの長さに切る。
- 3 少し深みのある直径24cm位の耐熱性の皿に、上の写真のような市販の焼き網をのせ、その上に水菜を広げてのせる。
※焼き網は、水菜の汁気をきるために使います。
- 4 3に牛肉を、なるべく重ならないように薄く広げる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 85

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約11分

手動でするときは:ソフト蒸し80℃で約11分
(2人分は約9分)

- 6 加熱後、牛肉で水菜を巻いて、好みのたれでいただく。

蒸し 上段 角皿



84 鶏のしょうが蒸し

材料(4人分) 約269kcal 塩分1.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
長ねぎの青い部分	2本(10cm)
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
酒	小さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に鶏肉を皮を上にして入れ、長ねぎ、たたいたしょうがをのせ、合わせたAを全体にかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 84

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動でするときは:ソフト蒸し85℃で約28分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁にからめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。
※写真は冷めた蒸し汁を一度加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたものをかけています。



ごま風味

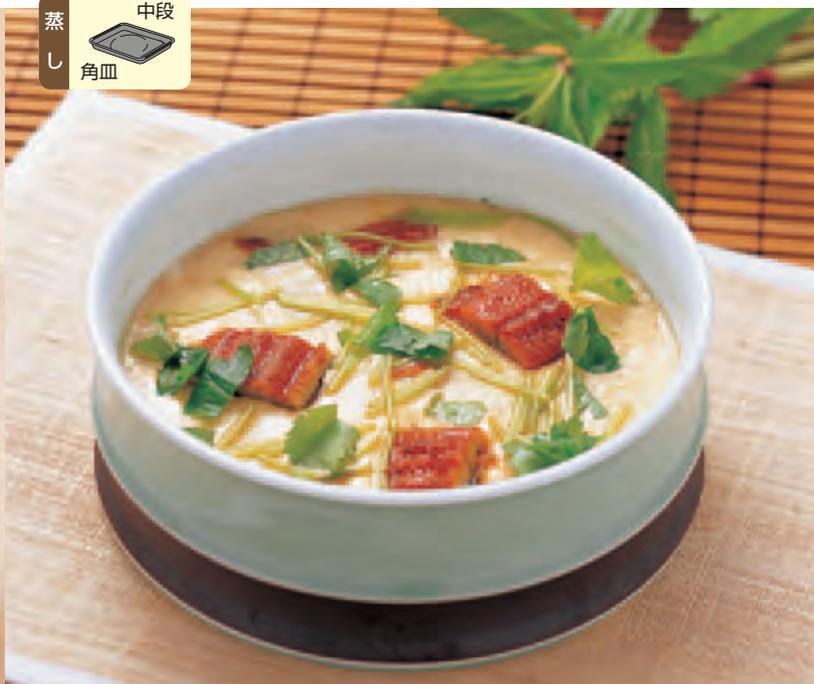
梅風味

手作り豆腐

とうふ
豆花

蒸し
角皿
上段

蒸し
角皿
中段



手作り豆腐

材料(4人分) 約58kcal 塩分0g (にがり計算外) mL=cc
豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)……500mL
にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。
- 4 角皿に3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約25分 >> スタート

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長を利用するか、手動加熱の蒸し物で様子を見ながら加熱を追加してください。

アレンジメニュー

ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.6g

卵液

卵	……………	M 4個
A	だし汁	…………… 1カップ
	酒	…………… 大さじ1
	薄口しょうゆ	…………… 小さじ1
	塩	…………… 小さじ1/2
	うなぎのかば焼き	…………… 100g
ゆり根(1片ずつはがす)	…………… 1個	
みつ葉	…………… 適量	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に3をのせて中段に入れる。

手動加熱 >> ソフト蒸し >> 90℃ | 約35分 >> スタート

- 5 加熱後、庫内で約5分蒸らす。飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

そのまま温奴

1個につき、おろししょうが適量と青ねぎの小口切りを加えて加熱。

とうふ 豆花

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

86 さんまの骨まで柔らか煮と 同じ操作でできるメニュー



いわしの骨まで柔らか煮

材料(4人分) 約185kcal 塩分1.2g mL=cc

いわし	12尾(1尾40g)
水	300mL
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
A みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
酢	大さじ2
しょうが(細切り)	20g
クッキングシート	

- ① いわしは頭と内臓を除いておく。
- ② 金属製バットに**A**を入れて混ぜ合わせ、①を入れる。クッキングシートをバットの大きさに切って、落としブタにする。
- ③ 角皿に②をのせる。



さんまの骨まで柔らか煮(トマト風味)

材料(4人分) 約401kcal 塩分1.1g mL=cc

さんま	4尾(1尾150g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
にんじん(4cm長さになり縦に6等分に切る)	1/2本(100g)
にんにく(薄切り)	1/2かけ
トマトジュース	1缶(190g)
A 水	200mL
白ワイン	50mL
砂糖、オリーブオイル	各大さじ1
固形ブイヨン(砕く)	1個
塩、こしょう	各少々
クッキングシート	

- ① さんまは頭、尾、内臓を除いて4cmぐらいの筒切りにする。
- ② 金属製バットに**A**を入れて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③ 具が調味料の表面から出ないように、バットの大きさに切ったクッキングシートを落としブタにし、角皿にのせる。

煮込み
角皿



健康メニュー カルシウム

86 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、内臓を除いて、4cmぐらいの筒切りにする。
- 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、上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 86

>> スタート 目安時間 約2時間30分

※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

- 容器はムラ煮えを防ぐため金属製バット(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が適しています。(上記3の写真のバットは、約24.5×20×高さ3.5cmです)

煮こみ
角皿

下段

蒸し物・煮物
煮物



87 さばのみそ煮

材料(4人分) 約309kcal 塩分3.1g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)	
八丁みそ	100g	
熱湯	150mL	
A	砂糖	大さじ2 1/2
	みりん	大さじ3
	酒	大さじ2
	しょうが(せん切り)	適量
クッキングシート		

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 87

>> スタート 目安時間 約28分

手動ですときは:煮こみで約28分

アレンジ
メニュー

86 さんまの骨まで柔らか煮の調味料を変えて同じ要領で加熱します。

ハーブ&ワイン風味 mL=cc

エリンギ(半分の長さに切り,4等分に切る)	1パック(100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
パプリカ(8等分に切る)	100g
プチトマト	8個
大豆の水煮	100g
水	300mL
白ワイン	100mL
固形ブイヨン(砕く)	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
タイム	8本

※さんまや具が調味料から出ないようにしてください。

さんまの骨まで柔らか煮と同時に煮豆もできて便利です!

さんまの骨まで柔らか煮の角皿を上段に入れ、昆布豆(76ページ)の①~②と同じようにして準備(だし昆布は初めから加える)した容器を庫内中央(フラットテーブル)に置きます。86さんまの骨まで柔らか煮と同じ要領で加熱します。

※豆の種類により、仕上がりが異なることがあります。豆が固いときは、水タンクに水を入れ(水位1以上)、手動加熱のウォーターオープン・予熱なし1段の140℃で様子を見ながら加熱してください。

87 さばのみそ煮と同じ操作でできるメニュー

かれいの煮つけ

材料(4人分) 約128kcal 塩分1.6g mL=cc

かれい	4切れ(1切れ100g)	
水	70mL	
A	砂糖	大さじ1
	酒、みりん	各大さじ1 1/2
	しょうゆ	大さじ2
クッキングシート		

- ① かれいは皮に切り目を入れる。
- ② 深い耐熱容器に①の表を上にして並べてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。



88 肉じゃがと同じ操作で できるメニュー



里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
A 砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮(せん切り)	適量
クッキングシート	

- ① 里いもは皮をむいて塩(分量外)でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。**A**を加えて、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ② 角皿に①をのせる。
- ③ 加熱後、ゆずの皮を散らす。



かぼちの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 1/2カップ
砂糖	大さじ3
A みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
クッキングシート	

- ① かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- ② 深い耐熱容器に①と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせる。



88 肉じゃが

材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
- 3 2にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 88

>> スタート 目安時間
約45分

手動でするときは: 煮こみで約45分



白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g mL=cc

れんこん	200g
里いも	8個(360g)
くわい	8個(220g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	300mL
みりん	100mL
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1 1/2
クッキングシート	

- ① れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
- ② 里いもは、きのこの形にむく。
- ③ くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- ④ 深めの耐熱容器に水気をきった①、②、③、Aを入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ⑤ 角皿に④をのせる。



含め煮

材料(4人分) 約117kcal 塩分2.4g mL=cc

こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	300mL
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL
クッキングシート	

- ① こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗って軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。) ごぼうはたわしできれいに洗い、3~4cm長さに切って酢水につけ、アク抜きする。
- ② にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- ③ 深めの耐熱容器に水気をきった①、②、Aを入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に③をのせる。

味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら
2種類同時に加熱することができます。
「含め煮」と「白煮」を準備し、
耐熱容器を角皿にそれぞれのせ、
上段と下段に入れます。
加熱は88肉じゃがと同じようにして
加熱スタート後、30秒以内に
「しっかり」を押します。
加熱後、続けて「延長」で約10分加熱します。



※写真の耐熱容器は金属製ボールを使用しています。ご家庭にある調理器具が使えて便利です。

アドバイス

加熱時間の似た煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができます。素材の固さや煮こみ具合の調節は「延長」機能を使うとよいでしょう。

手動でするときは：煮こみで約1時間



90 鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 約316kcal 塩分1.5g
 鶏もも肉……………2枚(500g)(油抜き前)
 赤ワイン、水……………各1/2カップ
 トマトケチャップ……………100g
 固形ブイヨン(くだく)……………1個
A 薄力粉……………大さじ1
 ペイリーフ……………1枚
 塩、こしょう……………各少々
 タイム……………少々
 しめじ……………1パック(100g)
 マッシュルーム……………8個
 クッキングシート

- 肉の油抜き(鶏もも肉)(26ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚をそれぞれ4等分に切る。
- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 深い耐熱容器に油抜きをした肉と**A**を入れ、容器の中で肉に**A**をかめる。
- 3**に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に**4**をのせる。
- 5**を下段に入れる。

自動メニュー >> **メニュー検索** >> **メニュー番号で探す** >> **90**
 >> **スタート** **目安時間 約45分**

手動でするときは:煮こみで約45分

89 ひじきの煮物と同じ操作でできるメニュー



切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約161kcal 塩分3.1g
 切り干し大根……………70g
 油揚げ……………2枚
A だし汁……………2カップ
 砂糖、薄口しょうゆ……………各大さじ4
 酒……………大さじ2
 クッキングシート

- 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、縦半分にしてから細切りにする。
- 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ブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に**2**をのせる。



健康メニュー **疲れ**

89 ひじきの煮物

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g
 ひじき(乾燥)……………30g
 油揚げ……………2枚
 にんじん……………40g
A だし汁……………1/2カップ
 しょうゆ、みりん……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 クッキングシート

- 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ひじきは、約15分水につけてもどす。もどしたら、2~3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分にしてから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 角皿に**3**をのせる。
- 5**を下段に入れる。

自動メニュー >> **メニュー検索** >> **メニュー番号で探す** >> **89**
 >> **スタート** **目安時間 約40分**

手動でするときは:煮こみで約40分

煮こみ 下段
角皿

蒸し物・煮物
煮物



ビーフシチュー

材料(4人分) 約662kcal 塩分2.2g mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g
サラダ油	適量
赤ワイン	大さじ3
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g
トマトピューレ	100mL
A 砂糖	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
バター	50g
薄力粉	50g
固形ブイヨン	2個
水	2 1/2カップ
クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、**A**とともに牛肉の入った容器に入れる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**2**に加え、残りの水も加える。
- 4 **3**の容器に、クッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に**4**をのせる。
- 6 **5**を下段に入れる。

手動加熱 >> 煮こみ >> 約2時間 >> スタート

煮こみ 下段
角皿



健康メニュー 疲れ

91

豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり)	800g(油抜き前)
酒	1/2カップ
砂糖、しょうゆ	各大さじ5
A にんにく、しょうが(薄切り)	各ひとかけ
はっかく八角	1個
水	2カップ

クッキングシート

- 1 肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)(26ページ)の**1**~**5**と同じょうにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。**A**を加えてクッキングシートを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に**3**をのせる。
- 5 **4**を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 91

>> スタート 目安時間 約1時間10分

手動でするときは:煮こみで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

92 黒豆と同じ操作でできるメニュー



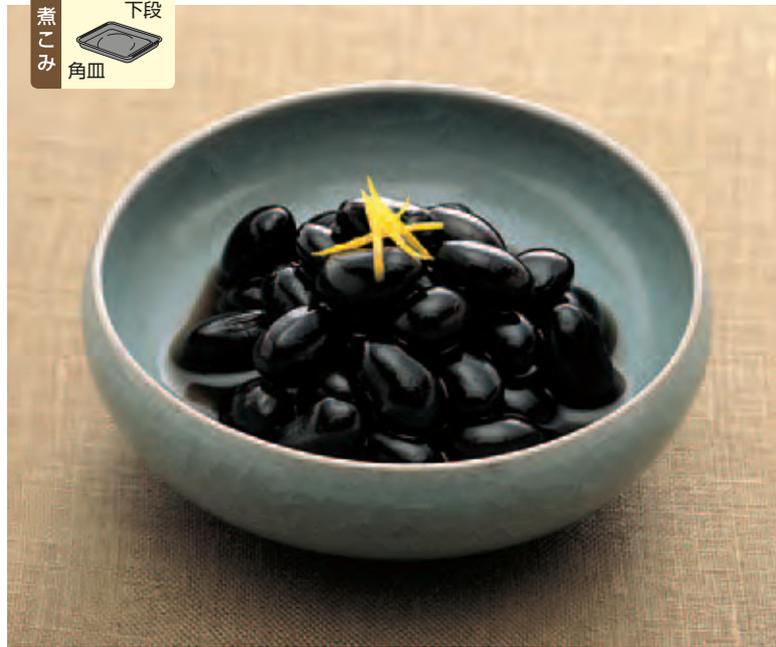
昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g 1カップ=200mL

大豆	2カップ(280g)
水	4 1/2カップ
砂糖	70g
A しょうゆ	大さじ3 1/2
みりん	大さじ1 1/2
塩	少々
だし昆布	10cm角
クッキングシート	

- ① 深い耐熱容器に大豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
ポイント… 容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- ② ①にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に②をのせる。
加熱の途中、メロディ音または報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。

煮しめ
下段
角皿



健康メニュー 疲れ

92 黒豆

材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g 1カップ=200mL

黒豆	2カップ(280g)
水	4 1/2カップ
砂糖	90g
A しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ1/3
砂糖	90g
クッキングシート	

- 1 深い耐熱容器に黒豆と**A**を入れフタをして一晩つけておく。
ポイント… 容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。
- 2 水タンクに水を入れる。(水位を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をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 92

>> スタート 目安時間
約3時間

- 途中、メロディ音または報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして**スタート**を押す。
- ※容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて取り出してください。
- ※加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオープン・予熱なし1段の140℃で様子を見ながら加熱してください。
- 6 5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜置き、味を含ませる。

炊き上げ

付属品は
入れません

炊き上げ

付属品は
入れません蒸し物・煮物
煮物

おかゆ

材料(4人分) 約151kcal 塩分0g 1カップ=200mL
 米..... 1カップ(170g)
 水..... 7カップ

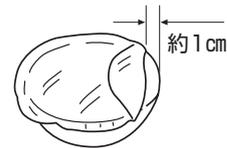
- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- 2 1をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 >> **レンジ** >> **500W** | **約30分** >> **スタート**
- 3 加熱後、続けて**延長**で約5分加熱する。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ごはん

材料 約151kcal (1カップの1/4量) 塩分0g
 mL=cc 1カップ=200mL

米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ (170g)	260mL ~ 280mL	約4分30秒 → 約17分
2カップ (340g)	520mL ~ 540mL	約8分 → 約27分

- 1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
- 2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照) 庫内中央に置く。(角皿は入れません)



- 手動加熱** >> **レンジ** >> **600W** | **設定時間(上表参照)** >> **スタート**
- 3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに
手動加熱 >> **レンジ** >> **200W** | **設定時間(上表参照)** >> **スタート**
 - 4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

ごはん・おかゆのポイント

- ごはん・おかゆは**レンジ加熱**で加熱します。
- **レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。**
 (取扱説明編22～23ページ参照)
 ※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。
- **レンジ加熱**を使用しますので、角皿は使わず**庫内中央**に置きます。
- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

セットメニューのポイント

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

単品のみ加熱するとき

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

セット メニュー

肉 & 野菜

おなじみのメニューが
バランスのよい組み合わせで加熱できます。

※ 自動メニュー >> セットメニュー >> 肉 & 野菜
からも選べます。



健康メニュー カロリー

93 カロリーダウン

鶏の照り焼き & 野菜のもろみあえ

材料(4人分) 約281kcal☆ 塩分1.9g

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

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 93

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約14分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで23～27分(2人分は18～21分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

- 8 加熱後、なすときのこをもろみみそであえる。





焼き上げ
1〜2人分



上段
角皿・アミ

3〜4人分



角皿・アミ
中段
角皿下段

約8kcal減
約450kcal



焼き上げ
1〜2人分



上段
角皿・アミ

3〜4人分



角皿・アミ
中段
角皿下段

約56kcal減
約347kcal

健康メニュー カロリ

95 カロリーダウン 春巻き & チンジャオロースー

材料(4人分) 約458kcal☆ 塩分2.2g mL=cc

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

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 95

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約20分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで17〜20分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

健康メニュー カロリ

94 カロリーダウン から揚げ & 焼き野菜 & トマトソース

材料(4人分) 約403kcal☆ 塩分3.0g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- から揚げ粉(市販のもの) … 適量
- パプリカ … 1個(160g)
- 冷凍フレンチフライドポテト … 120g
- 冷凍枝豆 … 10さや
- ミックスハーブソルト … 適量
- トマトの水煮 … 120g
- オリーブオイル … 小さじ2
- 好みのドライハーブ、塩、こしょう … 各適量

A

アルミホイル

*2人分も自動でできます。2人分のときは、角皿にBの容器をのせてから調理網をのせ、鶏肉と野菜をBの容器の上に野菜がくるように並べます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 から揚げ(鶏もも肉)(12ページ)の2〜7を参照して、鶏肉の準備をする。
- 3 パプリカは、12等分に切る。
- 4 高さ3cm位の小さめの耐熱容器にBを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3とアルミホイルで包んだ枝豆とハーブソルトをまぶしたフライドポテトを並べる。空いているスペースに4の耐熱容器をのせる。
- 6 2を中段に、5を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 94

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約23分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで19〜22分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

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

焼き上げ

上段



角皿



健康メニュー 疲れ

97 ハンバーグ & 添え野菜 & ゆで卵

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

- ハンバーグの材料 ……**21**ページ参照
- 卵(冷蔵のもの) ……4個
- じゃがいも ……2個(300g)
- にんじん ……80g
- バター(小切り) ……20g
- 塩、こしょう ……各少々
- 好みのソース ……適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ハンバーグ(**21**ページ)の1、2、4～6を参照してハンバーグ生地を作る。ただし角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を並べる。
- 3 ジャがいもは皮をむいてそれぞれ6等分にする。にんじんは、4～5cm長さに切り、それぞれ8等分に切って面取りする。卵は1個ずつアルミホイルで包む。
- 4 2の角皿の右側にアルミホイルで型を作り、3の野菜を入れバターを散らし、塩、こしょうをふる。卵はあいているスペースにのせる。



- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> **メニュー検索** >> メニュー番号で探す >> **97**

>> **分量選択** >> **スタート** 目安時間
約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分
(2人分は約22分)

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

焼き上げ

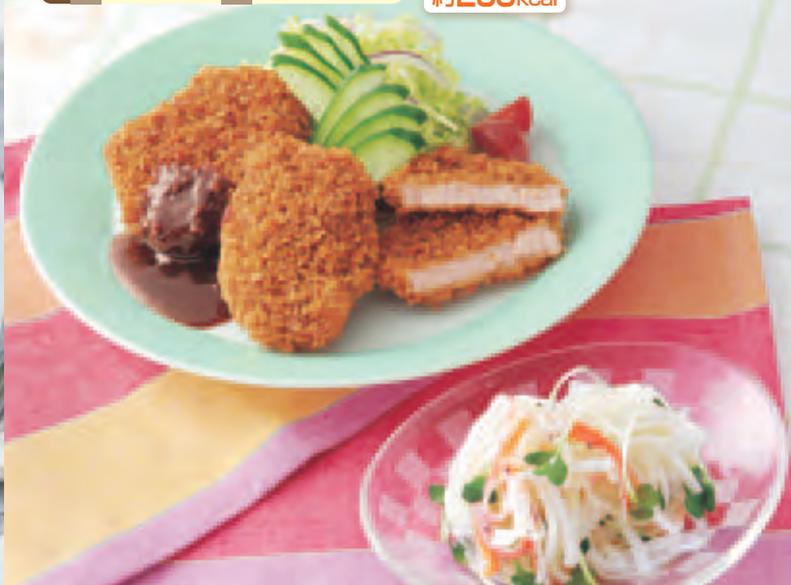
1
2人分

角皿・アミ

3
4人分角皿・アミ
中段
角皿下段

約85kcal減

約238kcal



健康メニュー カロリー 疲れ

96 **カロリーダウン** ヒレかつ & 大根サラダ

材料(4人分) 約323kcal☆ 塩分2.5g

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

*2人分も自動でできます。

2人分のときは、角皿に調理網をのせて左側に豚肉を並べ、大根はアルミホイルに包んでのせます。

- 1 こんがりパン粉(**47**ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は1cm厚さ強に切り、両面に塩、こしょうをふる。大根はせん切りにする。
- 3 豚肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて豚肉を並べる。
- 4 大根は底の平らな耐熱容器に入れ、塩をふってアルミホイルでフタをする。もう一枚の角皿にのせる。
- 5 3を中段に、4を下段に入れる。

自動メニュー >> **メニュー検索** >> **メニュー番号で探す** >> **96**

>> **分量選択** >> **スタート** 目安時間
約21分

手動ですときは:オープン・予熱なし2段の250℃で約21分
(2人分は中段に入れ、グリル・予熱なしで15～17分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

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

魚 & 野菜

おなじみのメニューが
バランスのよい組み合わせで一度に加熱できます。

※ 自動メニュー ≫ セットメニュー ≫ 魚 & 野菜
からも選べます。

魚 & 野菜のポイント

- さばの塩焼き、さんまの塩焼きは、ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えた「砂糖入りの塩」を使うと素材のうま味が増し、また、焼き色もきれいにつきます。(ワンポイントアドバイス(30ページ)の「おいしく仕上げると工夫」参照)

98

さばの塩焼き & もやしのあえ物

材料(4人分) 約202kcal 塩分3.8g

- さば…4切れ(1切れ100g)
- 塩…適量
- ハム(短冊切り)…6枚
- もやし…1袋(200g)
- キャベツ(短冊切り)…160g
- ポン酢しょうゆ…適量

クッキングシート

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 さばは皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 耐熱容器にAを材料表の順に入れ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにする。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)。

自動メニュー ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号で探す ≫ 98

≫ 分量選択 ≫ スタート

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

スタートを押す。目安時間 約14分

手動するときには:ウォーターグリル・予熱ありで約14分
(2人分は約11分)

- 7 加熱後、野菜はポン酢であえる。

予熱 付属品は入れません
(予熱目安時間 約10分)

焼き上げ 角皿・アミ上段
野菜は庫内中央



焼き上げ

1~2人分



角皿・アミ

上段

3~4人分



角皿・アミ
上段
角皿下段



予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ

角皿・アミ
上段
野菜は庫内中央



健康メニュー 塩分

100 減塩 塩づけ & 焼きなす

材料(4人分) 約183kcal 塩分2.1g

- 塩づけ…4切れ(1切れ80g)
 - なす…4本(1本100g)
 - おろししょうが…適量
 - しょうゆ…適量
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます。
*塩づけを塩さばに代えてもできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 100

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で21～25分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで22～25分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

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

99 さんまの塩焼き & きんぴら

材料(4人分) 約397kcal 塩分3.3g

- さんま…4尾(1尾150g)
 - 塩…適量
 - ごぼう…100g
 - にんじん…1/2本(100g)
 - さやいんげん…40g
 - しょうゆ…大さじ2
 - 砂糖…小さじ4
 - ごま油…小さじ2
 - いりごま…適量
- A
- クッキングシート
- *2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 99

>> 分量選択 >> スタート

- 6 油をぬった調理網を角皿にのせ、さんまを並べる。
- 7 予熱が完了すれば、4を庫内中央に置き、6を上段に入れる。
スタートを押す。 目安時間 約19分

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱ありで約19分(2人分は約14分)

101 塩さば & 粉ふきいも と 同じ操作でできるメニュー

焼き上げ



さんまの開き & 焼き里いも

材料(4人分) 約249kcal 塩分1.8g

- さんまの開き …4枚(1枚120g)
- 里いも …8個(240g)
- 塩 …適量

*2人分も自動でできます。

- ①油をぬった調理網を角皿にのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- ②里いもは洗って上下を少し切り落とし、空いているスペースに並べる。
- ③加熱後、里いもは半分に切り、お好みで塩をふっていただく。



健康メニュー 塩分

101 減塩 塩さば & 粉ふきいも

材料(4人分) 約415kcal 塩分2.3g

- 塩さば …4切れ(1切れ100g)
- じゃがいも …4個(1個150g)
- A [●しょうゆ …小さじ2
- バター …10g
- 青じそ(細切り) …4枚

*2人分も自動でできます。

*塩さばを塩だけに代えてもできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 101

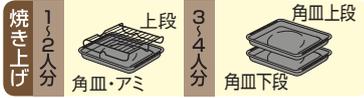
>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで25～30分(2人分は24～27分)
※自動加熱とは棚位置が異なります

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

モーニングセット

一日の始まりを、バリエーション豊かなモーニングセットがサポートします。



※ 自動メニュー ≫ セットメニュー

≫ モーニングセット から選べます。

※ 84～85 ページのメニューは共通です。

ただし、104 目玉焼きトースト&バーニャカウダ風の1～2人分は、ソースを庫内中央に置きます。



102
トースト & 目玉焼き & ベーコン巻き

..... 15 ページ ▶

モーニングセットのポイント

- 4人分は、調理網は使わず、角皿に食パンを並べ、もう1枚の角皿におかずを並べます。
- 手動でするときは、1～2人分(1段)は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで12～15分(自動加熱と
- は棚位置が異なります)、3～4人分(2段)はウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で14～17分を目安に加熱してください。
- トーストのみの場合は、15ページをご覧ください。

103 りんごトースト & ポテトサラダカップ

材料(2人分) 約380kcal 塩分1.4g

- りんご(皮つきのまま5mm厚さの薄切り) … 1/2個(150g)
- バター … 10g
- 砂糖(または、はちみつ) … 適量
- シナモン … 適量
- 食パン(常温・4～6枚切り) … 2枚
- バター … 適量

- ポテトサラダ … 適量
- ピザ用チーズ … 適量
- パセリ … 少々
- アルミケース … 2枚

アルミホイル

*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 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 3 アルミケース2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせて、りんごとポテトサラダカップをのせ、食パンも並べて上段に入れる。



自動メニュー ≫ **メニュー検索** ≫ **メニュー番号で探す** ≫ 103

≫ **分量選択** ≫ **スタート** 目安時間
約10分



- 5 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせ、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



健康メニュー カルシウム

106 卵とウィンナーのロールサンド

材料(2人分) 約322kcal 塩分1.6g

スクランブルエッグ

- 卵…M1個
 - ピザ用チーズ…大さじ1
 - 牛乳…大さじ1
 - ミックスベジタブル…大さじ1
 - 塩、こしょう…各少々
 - マヨネーズ…適量
 - ウィンナー(軽く切りこみを入れる)…2本
 - ロールパン…4個
 - トマトケチャップ、マスタード…各適量
 - アルミケース…1枚
- *4人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。(4人分の場合は、2つのココット型に分け入れる) ウィンナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。
- 3 角皿に調理網をのせて四隅にロールパンを並べ、中央の左側に2のココット、右側にウィンナーをのせる。上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 106

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約10分

※角皿を取り出す際、ココット型がすべりやすいので注意してください。

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

105 じゃこトースト & ほうれん草ココット

材料(2人分) 約534kcal 塩分3.0g

- 食パン(常温・4~6枚切り)…2枚
- マヨネーズ…大さじ2
- ちりめんじゃこ…20g
- 味つけのり…適量
- ピザ用チーズ…80g

- ほうれん草…70g
 - ベーコン(1cm幅に切る)…1枚
 - 卵…M2個
 - 塩、こしょう…各少々
- *4人分も自動でできます。

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



自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 105

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約10分

※角皿を取り出す際、ココット型がすべりやすいので注意してください。

104 目玉焼きトースト & バーニャカウダ風

材料(2人分) 約460kcal 塩分2.0g

- 食パン(常温・4~6枚切り)…2枚
- トマトケチャップ…30g
- マヨネーズ…30g
- 卵…M2個

- アスパラガス…2本
 - にんじん…40g
 - パプリカ…1/2個(80g)
 - A [●にんにく(すりおろす)…小さじ1 1/3
 - アンチョビフィレ(細かく刻む)…3g
 - 牛乳…大さじ1
 - オリーブオイル…大さじ1
- アルミホイル

*4人分も自動でできます。
4人分のときは、角皿にアルミホイルを敷き、野菜と3の容器を置きます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 104

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約13分

お弁当セット

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。

107 お弁当セット (21品組合せ自在)



水タンクに水を入れる。(水位 1 以上)

自動メニュー ≫ **メニュー検索** ≫ **メニュー番号で探す** ≫ 107 ≫ **スタート** 目安時間
約15分

※手動でするときは右記のポイント参照。
※86～88ページのメニューは共通です。

※ **自動メニュー** ≫ **セットメニュー** ≫ **お弁当セット** から選ぶ。



お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右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よいでしょう。
- 手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約15分を目安に加熱してください。



ささ身ロール

チーズ
材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

・ささ身…1本・塩、こしょう…各少々・プロセスチーズ…20g・味のり…2枚

アスパラガス
材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

・ささ身…1本・アスパラガス…1本・塩、こしょう…各少々

梅おかか
材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

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

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

チーズ **1** に味のり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

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

梅おかか **1** に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



焼き魚3種

塩ざけ
材料(1人分) 約143kcal 塩分1.3g

・塩ざけ(半分に切る)…1切れ(80g)
1 アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さわらのみそ漬
材料(1人分) 約155kcal 塩分0.9g

・さわらのみそ漬(半分に切る)…1切れ(80g)
1 余分なみそをふき取る。アルミホイルを敷いて、表側を上にして並べる。

さばのマヨネーズ焼き
材料(1人分) 約232kcal 塩分1.1g

・塩さば(半分に切る)…1/2切れ(50g)
・A【マヨネーズ…大さじ1・青ねぎ…1本】
1 身の上にAを等分にぬる。アルミホイルを敷いて、並べる。

油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 約132kcal 塩分0.9g

・油揚げ…1/2枚・プロセスチーズ…20g・青じそ…2枚・みそ…適量

1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。

2 青じそは片面にみそを薄くぬり、**1** に広げてのせる。

3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

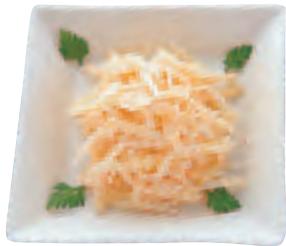
肉巻きブロッコリー & トマト

材料(1人分) 約223kcal 塩分0.3g

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

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。



タラモサラダ

材料(1人分) 約145kcal 塩分0.9g

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

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



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



鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

・鶏むね肉…50g・A【・酒…小さじ1 1/2
・砂糖…小さじ2・しょうゆ…小さじ1 1/2】

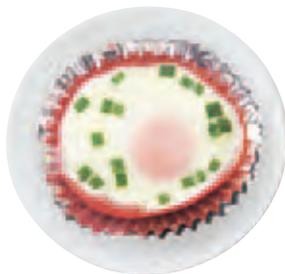
- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のにのせる。

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

・卵…2個・A【・牛乳…大さじ1・砂糖…小さじ1・塩…小さじ1/4】

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



ハムエッグ

材料(1人分) 約123kcal 塩分0.7g

・卵…1個・ハム…1枚・好みの野菜(みじん切り)…適量・アルミケース…2枚

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



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g

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

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



にんじんのきんぴら

材料(1人分) 約46kcal 塩分0.9g

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

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



カンタンチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2.0g

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

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



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

・鶏もも肉…60g・塩、こしょう…各少々・白ごま、黒ごま…各適量

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶす。
- 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。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

・エリンギ…1/2本・ベーコン…1~2枚・塩、こしょう…各少々

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



冷凍ハンバーグ

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

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



冷凍春巻き

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

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

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

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



ウインナーのマヨネーズ焼き

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

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る



鶏マヨグラタン

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

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



チンゲン菜のじゃこあえ

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

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



豚肉の甘辛炒め

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

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



かぼちゃサラダ

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

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

107

お弁当セット (21品組合せ自在)



水タンクに水を入れる。(水位1以上)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 107

>> スタート 目安時間 約15分

※手動でするときは 86 ページのポイント参照。

※ 88 ページのメニューは共通です。

スパゲティ&ソース

スパゲティのゆでとソースのあたためが同時にできます。

※ 自動メニュー ≫ セットメニュー ≫ スパゲティ&ソース から選べます。

セットメニュー

お弁当セット / スパゲティ&ソース



ナポリタン

材料(2人分) 約768kcal 塩分4.1g 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
- 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
- ピーマン(細切り) … 3個
- ベーコン(細切り) … 4枚
- A ●サラダ油 … 大さじ1 1/2
- トマトケチャップ … 120mL
- 塩 … 適量
- こしょう … 少々

① 右記の108 スパゲティ&市販ソースと同じようにして加熱スタート後、30秒以内に **しっかり** を押す。

手動でするときは: 蒸し物で約25分

② 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、**A**に加えてあえる。



蒸し
上段
角皿



108

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(1~2人分用)(缶詰または、レトルト) … 1缶または1袋(290g)

*サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意 缶詰やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)

2 スパゲティは、レンジ用バスタゆで容器(約27×9×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。上段に入れる。



自動メニュー ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号で探す ≫ 108

≫ スタート 目安時間 約23分

手動でするときは: 蒸し物で約23分

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

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

※レトルトパックや缶のフタを開けるときは、中味が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

ごはん & おかず

ごはんとおかずが同時に作れます。加熱中は、他の家事もできるので便利です。

ごはん & おかずのポイント

1～2人分(1段調理)	3～4人分(2段調理)
<p>・角皿にのせて下段に入れます。 アルミホイルでフタをする</p>  <p>おかず</p> <p>ごはん</p> <p>クッキングシートで落としフタをする。 (アルミホイルのフタはしません) ※写真の容器は、金属製ボール (直径18cm)です。</p>	<p>・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。 ・ごはんは角皿にのせて上段。</p>  <p>おかず</p> <p>ごはん</p> <p>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。 ※写真の容器は、おかずは直径24cm、 ごはんは直径21cm、高さ9cm以下の金属製ボールです。</p>

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

注意

加熱後のアルミホイルは、やけどに気をつけて、はずしてください。

※ 自動メニュー ≫ セットメニュー ≫ ごはん & おかず から選べます。

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



109

ごはん & 肉じゃが

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

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

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

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

クッキングシート
アルミホイル

※2人分も自動でできます。
2人分のときは、肉じゃがは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

- 1 ジャがいもは8つ切りにし、玉ねぎは12等分のくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
- 2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、ジャがいも、玉ねぎの順に入れてAを加える。クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(91ページ)を参照して準備し、角皿にのせて上段に入れる。



自動メニュー ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号で探す ≫ 109

≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約55分

- 4 加熱後、ごはんは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

ごはんの準備

材料 mL=cc 1カップ=200mL

分量	米の量	水の量	容器の大きさ
4人分	2カップ (340g)	480~500mL	直径21cm 高さ9cm以下
2人分	1カップ (170g)	220~260mL	直径18cm 高さ8cm以下

※無洗米の場合は、水を1割増しにする

(準備のしかた)

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

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

- 取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜてください。
- 炊きあがったごはんの底や周囲におこげができることがあります。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは77ページを参照してください。

2人分のごはんは、どんぶりでも作れます。

どんぶりごはん

材料(2人分・小さいどんぶり2個分)

mL=cc 1カップ=200mL

- 米…1カップ(170g)
- 水…260~300mL(無洗米の場合は、水を1割増しにする)

- 1 小さいどんぶり2個に洗った米と分量の水を等分に入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません)
- 2 組み合わせるおかずと共に1を角皿にのせ、下段に入れる。



アルミフタの作り方

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



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

健康メニュー 疲れ

110 ごはん & 焼きなす & さばのみそ煮

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

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

- 1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開けて1本ずつアルミホイルで包む。
- 3 1を庫内中央に置く。Bはごはん(上記)を参照して準備し、角皿にのせ、2も横に置いて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 110

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約50分



- 4 加熱後、ごはんは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆである。

*写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

※ 92 ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れる。(水位 1 以上)



111 カレーライスと 同じ操作でできるメニュー



ドライカレー & カレーピラフ

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

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●玉ねぎ(みじん切り) …2個(400g) ●にんじん(みじん切り) …1本(200g) ●ピーマン(みじん切り) …2個 ●にんにく(みじん切り、チューブ入りでも可) …少々 <p>●サラダ油 … 大さじ1</p> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●合びき肉 …300g ●薄力粉 … 大さじ2 ●カレー粉 … 大さじ3 ●トマトケチャップ … 大さじ3 ●ウスターソース … 大さじ1¹/₃ ●パイオン(固形パイオン2個を少量の湯で溶き、水でのばす) …1カップ ●塩 … 小さじ1¹/₂ ●こしょう … 少々 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米 …2カップ(340g) ●パイオン(固形パイオン1個を少量の湯で溶き、水でのばす) …480~500mL ●カレー粉 … 小さじ2 ●バター(小さく切る) …20g ●塩、こしょう … 各少々 |
|---|---|

- クッキングシート
アルミホイル
*2人分も自動でできます。
- ① 熱したフライパンにサラダ油を入れ、**A**を加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
 - ② ①に**B**を加えて混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。**C**はごはん(91ページ)を参照して準備し、角皿にのせる。
 - ③ 加熱後、カレーピラフは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



健康メニュー 疲れ

111 カレーライス

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

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

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 111

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約55分

手動ですときは: 90 ページポイント参照

- 5 加熱後、ごはんは取り出して耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

今晚 & 翌朝おかず

「今晚のおかず」と、「翌朝のおかず」が一度に作れて合理的です。

※ 自動メニュー ≫ セットメニュー ≫ 今晚 & 翌朝おかず から選べます。

今晚



翌朝



112 鶏ゆずこしょう焼き & 大根のごまびたし

材料(4人分) 約264kcal 塩分3.1g

●手羽中 … 12本(1本40g)

A ●ゆずこしょう … 小さじ2
●みりん、しょうゆ … 各大さじ2

●大根 … 400g

B ●みそ、みりん … 各大さじ2
●砂糖、すりごま … 各大さじ1
●しょうゆ … 大さじ1/2

C ●みりん、しょうゆ … 各小さじ1
●かつおぶし … 1パック

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 手羽中は、骨と骨の間に包丁を入れて切りこみを入れ、そのまま包丁をおろして片側の骨(軟骨)を切り離し、V字にする。ビニール袋にAと手羽中を入れ、途中上下を返ししながら約20分漬けておく。

3 大根は、厚めに皮をむき、2cm厚さのいちよう切りにする。皮はせん切りにしてアルミホイルにのせ、Cをかけて混ぜ合わせ、包む。

4 角皿の半分にアルミホイルを敷き、3のいちよう切りにした大根を並べ、横にホイルに包んだ大根をのせる。

5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、2の手羽中を皮を上にして並べ、上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー ≫ メニュー検索 ≫ メニュー番号で探す ≫ 112

≫ 分量選択 ≫ スタート 目安時間 約21分

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約21分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリルで20～23分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

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

今晚



翌朝



113 ポテトグラタン & きのこのマリネ

材料(4人分) 約260kcal 塩分1.5g

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

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

6 4を上段に、5を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 113

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

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

7 加熱後、マリネは冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

113 ポテトグラタン&きのこのマリネと 同じ操作でできるメニュー

今晚



翌朝



キャベツグラタン & ピクルス

材料(4人分) 約245kcal 塩分3.5g mL=cc

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

① キャベツはを3~4cm角に切って底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く(角皿は入れません。)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約6分 >> スタート

- 2 加熱後、余分な水分を捨て、その上にミートソースをまんべんなく広げ、ピザ用チーズを散らし、角皿にのせる。
- 3 ビニール袋にAとオリーブオイルを入れ、野菜にオイルをなじませる。耐熱容器にマリネ液の材料を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、③の容器をのせ、空いているスペースに③の野菜を並べる。
- 5 ②を上段に、④を下段に入れる。
- 6 加熱後、キャベツのミートソース焼きには、パセリを散らし、野菜は、マリネ液に入れて冷蔵庫で一晩置き、味を含ませる。

今晚

蒸し
角皿上段
角皿下段



翌朝



115 魚のねぎ蒸し & 鶏肉のポン酢漬け

材料(4人分) 約321kcal 塩分5.2g mL=cc

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 115

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは: 蒸し物で約18分(2人分は約16分)

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

今晚

蒸し
1~2人分
3~4人分
上段
角皿・アミ
角皿上段
角皿下段



翌朝



健康メニュー 野菜不足

114 野菜と鶏の串蒸し & パプリカのマリネ

材料(4人分) 約204kcal 塩分1.5g

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

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 114

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約12分

手動ですときは: 蒸し物で約12分(2人分は約11分)

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

おもてなしセット



鶏のねぎおろしがけ

衣かつぎ

和風焼き野菜

豚肉の梅しそ巻き

鶏のねぎおろしがけ

おもてなしセット(和風)

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



材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ

- ・ 鶏もも肉 … 2枚(500g)

- A
- しょうゆ … 大さじ2
 - みりん … 大さじ1

ねぎおろし

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

豚肉の梅しそ巻き

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

- B
- みそ、砂糖 … 各大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1

和風焼き野菜

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

衣かつぎ

- ・ 里いも … 8個(1個30g)
- ・ 塩 … 小さじ1/2

- ・ アルミホイル

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



- 9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、6と7をのせて下段に入れる。



- 手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 2段 >> 250℃ | 22~24分 >> スタート

- 10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。

※鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

スティック春巻き

じゃがいものカナッペ

チューリップのフライドチキン

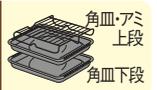
焼き野菜

おもてなしセット

おもてなしセット(洋風)

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

焼き上げ



材料(5~6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン

・鶏手羽先(チューリップ)…12本(600g)

A 酒、しょうゆ…各大さじ2
・片栗粉…大さじ6

じゃがいものカナッペ

・じゃがいも…2個(300g)
・オリーブオイル…適量
・塩、こしょう…各少々
・トマト…1個(150g)
・パプリカ(黄)…適量
・青じそ…3枚

B オリーブオイル…大さじ2
・しょうゆ…大さじ1

焼き野菜

・ズッキーニ…1本
・アスパラガス…6本

焼き野菜用ディップ

・マヨネーズ…大さじ3
・牛乳…小さじ2
・玉ねぎ(みじん切り)…20g
・ブラックペッパー、レッドペッパー(くたく)、
パセリ(みじん切り)…各適量

スティック春巻き

・春巻きの皮…3枚
・スライスチーズ…3枚
・ハム…6枚
・薄力粉、サラダ油…各適量

・アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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

3 じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。

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

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

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

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

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

8 角皿に調理網をのせ、**5**と**7**を並べる。

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



10 **8**を上段に、**9**を下段に入れる。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 2段

>> 250℃ | 25~27分 >> スタート

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

健康サポート セット

健康サポートセットのポイント

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

単品のみ加熱するとき

- セットメニューのうち、単品のみを加熱する場合は、「手動でするときは」の記載加熱方法を参考に様子を見ながら加熱してください。
付属品は、角皿に調理網をのせて食品をのせるメニューは中段に、角皿に直接のせるメニューは上段に入れて加熱します。

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

おいしくて、
からだにやさしい

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、
生活習慣病が増えています。

生活習慣病は、その名のとおり、

日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。

『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が

予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を

正しい食事によってサポートする

ヘルシーなメニューをご紹介します。

健康が気になる方はもちろん、そうでない方も

おいしく召し上がっていただけますので、

ぜひ、献立のヒントにお役立てください。



監修：高城 順子（料理研究家）

Junko Takagi

女子栄養短期大学卒。

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

低カロリーセット

100 ページ

105 ページ

減塩セット

106

107

野菜たっぷりセット

108

111

カルシウムしっかりセット

112

113

疲れにおすすめセット

114

115

生活習慣病の代表選手

『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

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

食事のワンポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

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

コレステロールの多い食品は控えめに。

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

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバー、ステーキ肉など。

不飽和脂肪酸が多く含まれる

植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいは、善玉コレステロールを増

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



MINI コラム

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

高血圧

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

食事のワンポイント

塩分を控えましょう。

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

〈塩分を控える工夫〉

新鮮な材料を使う

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

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

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



食べ方、食べ物を意識しましょう

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

栄養バランスのよい食事をしましょう。

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

毎日の食事に 野菜をたっぷり取り入れましょ

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

食事のバランスで 体調を整えましょ

食べ物には私たちの体に必要な大切な栄養素が含まれています。それらの食品を上手に組み合わせることによって体調を管理することが健康な心身を手に入れることにつながります。ヘルシオの「**カルシウムしっかりセット**」「**疲れにおすすめセット**」は、現代人に不足しがちなカルシウム、また日々のストレスや疲れによいとされる鉄・ビタミンB₁がしっかり摂れるヘルシーなメニューがセットで作れます。セットメニューに加え、毎朝の食事にカルシウムやビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ牛乳をプラスするなどの工夫もおすすめします。

低カロリーセット

116 カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き & 焼き野菜

材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分1.3g

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

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(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か冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。オクラは、アルミホイルで包む。
- 5 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、オクラ以外の4を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 6 角皿に調理網をのせ、3の鶏肉の調味料をふき取って皮を上にして中央にのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のオクラと5の野菜を並べ、下段に入れる。



自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 116

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは: ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約20分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで19~21分。※自動加熱とは棚位置が異なります)

- 7 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。

約83kcal減
約416kcal

焼き上げ
1~2人分



3~4人分



健康メニュー カロリー



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

鶏と野菜の南蛮漬け

材料(4人分) 約434kcal☆ 塩分1.3g

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●鶏もも肉 … 2枚(500g) A ●しょうゆ … 大さじ1 ●酒 … 大さじ1 ●さつまいも … 200g ●玉ねぎ … 1個(200g) ●アスパラガス … 4本 ●りんご … 1/2個 | <ul style="list-style-type: none"> ●酢 … 2/3カップ ●砂糖 … 大さじ2 B ●しょうゆ … 大さじ1 ●塩 … 小さじ1 ●黒こしょう … 少々 ●赤とうがらし(輪切り) … 2本 |
|--|--|
- アルミホイル

- ①鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ③さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。Bは混ぜ合わせておく。
- ④角皿に調理網をのせ、②の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、④のりんご以外の野菜を並べ、下段に入れる。
- ⑤加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごをともに、熱いうちにBに漬けこむ。

約78kcal減
約356kcal



鶏と野菜の焼きびたし

材料(4人分) 約359kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●鶏もも肉 … 2枚(500g) A ●しょうゆ … 大さじ2 ●みりん … 大さじ1 ●しょうが(せん切り) … 2かけ ●しいたけ … 8枚 ●なす … 2本(200g) ●白ねぎ … 1本 ●ししとう … 8本 | <ul style="list-style-type: none"> ●しょうゆ … 大さじ1 1/3 ●みりん、砂糖 … 各大さじ1 B ●ごま油 … 小さじ1 ●ゆずの絞り汁 … 適量 ●だし汁 … 50mL |
|---|---|
- アルミホイル

- ①鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開く。
- ②ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ③しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切りこみを入れてアルミホイルで包む。Bは混ぜ合わせておく。
- ④角皿に調理網をのせ、②の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、③の野菜を並べて下段に入れる。
- ⑤加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちにBに漬けこむ。

約66kcal減
約293kcal



117 カロリーダウン

ささ身の梅焼き & なすのあえ物

材料(4人分) 約290kcal☆ 塩分2.0g

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

アルミホイル
*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 117 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約18分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで17~20分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

約54kcal減
約236kcal

焼き上げ
1~2人分

上段
角皿・アミ

3~4人分

角皿・アミ
上段
角皿下段

健康メニュー カロリー



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

ひき肉豆腐 & とろろ昆布煮

材料(4人分) 約224kcal 塩分1.2g mL=cc

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

クッキングシート

アルミホイル

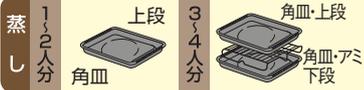
- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 3 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- 4 耐熱容器に3とBを入れて全体を混ぜ合わせ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにする。角皿にのせて下段に入れる。
- 5 ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
- 6 アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に2の豆腐を並べ、5を4等分してのせて表面を平らにし、上段に入れる。

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 2段 >> 250℃ | 約24分 >> スタート

- 7 加熱後、とろろ昆布煮は全体を混ぜる。

焼き上げ
角皿上段
角皿下段





健康メニュー カロリー 野菜不足

118

えびのチリソース & ブロccoliのおひたし

材料(4人分) 約193kcal 塩分2.3g

- えび…16尾(320g)
- A
 - 酒…小さじ2
 - 片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- B
 - トマトケチャップ…大さじ3
 - 酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$
 - 砂糖、片栗粉…各小さじ2
 - ごま油、とうぼんしゃん豆板醬…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量

- ブロッコリー…250g
- えのきだけ…1袋(100g)
- C
 - しょうゆ…大さじ1
 - 水…大さじ1
- かつおぶし…適量

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 118

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約18分

手動ですときは: 蒸し物で18~20分(2人分は15~16分)

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



いかのカレー蒸し & ツナじゃが

材料(4人分) 約288kcal 塩分2.3g

- するめいか…2杯(500g)
- しめじ…2パック(200g)
- 緑豆春雨(乾燥)…30g
 - 酒…大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…大さじ1/2
- A**
 - カレー粉、片栗粉、しょうが(すりおろす)、
にんにく(すりおろす)…各小さじ1
 - 赤とうがらし(輪切り)…適量

- じゃがいも…2個(300g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
 - ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)…小1缶(80g)
 - しょうゆ…小さじ2
 - 青じそ(細切り)…4枚

- ① いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- ② 底の平らな耐熱容器に①の春雨をもどさず敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせた**A**を全体に回しかけ、角皿にのせる。
- ③ じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ もう1枚の角皿に調理網をのせ、③のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
- ⑤ ②を上段に、④を下段に入れる。
- ⑥ 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、**B**を加えて混ぜ合わせる。
※「いかのカレー蒸し」に香葉や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。



さけのオイスター蒸し & パプリカのあえ物

材料(4人分) 約225kcal 塩分2.4g

- 生さけ…4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉…大さじ1/2
 - 酒…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - 塩…少々
- A**
 - オイスターソース…大さじ2
 - しょうが(みじん切り)…適量
 - 豆板醤、砂糖…各小さじ1
- にんにくの芽…160g

- パプリカ(赤・黄)…2個(320g)
- きゅうり(乱切り)…1本
 - 酢…大さじ2
 - しょうゆ、砂糖、ごま油…各大さじ1

- ① さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、**A**を加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。
- ② ①の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- ③ パプリカは、4等分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて並べる。
- ④ ②を上段に、③を下段に入れる。
- ⑤ 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともに**B**であえる。



魚の野菜蒸し & なすの梅あえ

材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

●白身魚(さわら、たいなど)…4切れ(1切れ80g)

- A**
- 酒…大さじ2
 - 塩、こしょう…各少々
 - しょうが(すりおろす)…少々
- B**
- アスパラガス(斜め薄切り)…4本(80g)
 - たけのこの水煮(細切り)…80g
 - にんじん(細切り)…60g
 - 生しいたけ(細切り)…2枚
- C**
- しょうゆ、ごま油…各大さじ1
 - 塩…少々
 - ラー油…少々

- なす…2本(200g)
- しめじ…1パック(100g)
- えのきだけ…1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む)…5~6個(50g)
- 大根(すりおろす)…300g

- D**
- みりん…大さじ1
 - しょうゆ、ごま油…各小さじ2

- ①白身魚は1cm幅に深めに切りこみを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べて**A**で下味をつけ、しばらくおく。
- ②①に**B**をのせて混ぜ合わせた**C**を回しかける。
- ③なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- ④角皿に調理網をのせて③を並べ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿に②をのせ、**上段**に入れる。
- ⑤加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、**D**を加えてあえる。



いわしのしそ蒸し & 里いもサラダ

材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

●いわし…8尾(1尾50~60g)

- A**
- しょうゆ、酒…各大さじ1
 - しょうが絞り汁…小さじ2
 - 青じそ…8枚
 - しょうが(細切り)…20g
 - 白ねぎ(細切り)…適量

- 里いも…200g
 - さつまいも…100g
 - にんじん…30g
- B**
- 昆布茶…大さじ1
 - 酢…小さじ1

- ①いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふき取る。
- ②バットにいわしと**A**を入れ、4~5分漬けておく。
- ③②に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
- ④里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。
- ⑤もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。
- ⑥③を**上段**に、⑤を**下段**に入れる。
- ⑦加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんと**B**を加えてあえる。「いわしのしそ蒸し」に白ねぎをのせる。

減塩セット

119

減塩

健康メニュー 塩分 野菜不足

さけのマリネ & なすのチーズ焼き

材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 甘塩ざけ…4切れ(1切れ80g)
 - 玉ねぎ…1/2個(100g)
 - にんじん(細切り)…60g
 - ピーマン(細切り)…2個
 - 酢…大さじ6
 - オリーブオイル、砂糖…各大さじ2
 - にんにく(すりおろす)…少々
 - こしょう…少々
 - なす…2本(200g)
 - プチトマト…8個
 - ピザ用チーズ…30g
 - かつおぶし…1パック(3g)
 - しょうゆ…小さじ2
- アルミホイル
*2人分も自動でできます。

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



自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 119 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約21分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約21分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで23～25分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)



- 7 加熱後、さけに3をかける。
※写真は、赤こしょうを散らしています。

119 さけのマリネ & なすのチーズ焼き と同じ操作でできるメニュー

さばのピリ辛あえ & りんごポテトサラダ

材料(4人分) 約430kcal 塩分1.8g

- 塩さば…4切れ(1切れ80g)
 - にんにくの芽…160g
 - にんじん…80g
 - 玉ねぎ…1/2個(100g)
 - 白ごま…適量
 - しょうゆ、酢…各大さじ1
 - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす)…各小さじ2
 - 豆板醤…適量
 - じゃがいも…2個(300g)
 - りんご…1/2個
 - レーズン…大さじ4
 - マヨネーズ…大さじ2
 - 酢…小さじ2
 - 練りからし…小さじ1
- アルミホイル
*2人分も自動でできます。

- ① 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- ② にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- ③ じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- ④ 角皿に調理網をのせて、①を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に②をのせ、片側にアルミホイルを敷いて③のじゃがいもをのせ、下段に入れる。
- ⑤ 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。



120

減塩

さわらの照り焼き & さつまいものあえ物

材料(4人分) 約252kcal 塩分0.8g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
 - しょうゆ…小さじ4
 - みりん…小さじ4
 - 酒…小さじ4
 - さつまいも…300g
 - りんご…1/2個
 - 大根(おろす)…800g
 - 酢…大さじ4
 - 砂糖…小さじ4
 - 塩…少々
 - 青じそ…4枚
- アルミホイル
*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 120 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約19分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約19分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで18~21分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)



健康メニュー 塩分



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

121

減塩

きのこのプルコギ風 & ナムル

材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉…240g
 - エリンギ…4本(200g)
 - 玉ねぎ…1個(200g)
 - にら…100g
 - 酒…大さじ3
 - しょうゆ…大さじ2
 - 砂糖、んにく(すりおろす)…各小さじ2
 - しょうが汁…小さじ1
 - 白ねぎ(みじん切り)…1本
 - 白ごま、糸とうがらし…各適量
 - ゆで大豆…100g
 - ブロッコリー…160g
 - もやし…100g
 - パプリカ(赤)…1/2個(80g)
 - 白ねぎ(みじん切り)…大さじ2
 - しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油…各小さじ2
 - 塩、一味とうがらし…各少々
- アルミホイル
クッキングシート
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分にして薄切りにする。
- 3 牛肉は、2~3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の2を加えて約10分漬けこむ。
- 4 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで角皿にのせ、下段に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 5 底の平らな耐熱容器に3とにらを入れて混ぜ、クッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、もう1枚の角皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 121 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約26分



健康メニュー 塩分 野菜不足



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

- 6 加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

野菜たっぷりセット



焼き上げ
1~2人分



3~4人分



健康メニュー 野菜不足 疲れ

122

ベジバーグ & 野菜のチーズ風味

材料(4人分) 約434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
- 薄力粉 … 大さじ3
- パン粉 … 30g
- 牛乳 … 大さじ3
- 合びき肉 … 300g
- 塩 … 小さじ1/2
- A
 - スイートコーン(缶詰・ホール) … 80g
 - 卵 … M 1個
 - こしょう … 少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る) … 大1個(200g)

- 大根 … 250g
- かぼちゃ … 200g
- ピーマン … 100g
- B
 - オリーブオイル … 大さじ4
 - 粉チーズ … 大さじ2
 - 塩 … 小さじ1
 - こしょう … 少々
 - にんにく(すりおろす) … 適量

クッキングシート
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 - 2 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約3分20秒 >> スタート
- 3 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳で湿らせておく。
 - 4 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
 - 5 ピニール袋にBと4を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら15分以上漬けておく。
 - 6 ポールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、3とAを加えてさらに混ぜる。
 - 7 角皿にクッキングシートを敷き、6を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
 - 8 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて5を並べ、下段に入れる。
※1~2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、5を並べます。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 122

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約28分

手動ですときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約28分
(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約26分)

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

123

魚のかぶら蒸し & 青菜のごまあえ

材料(4人分) 約223kcal 塩分2.1g

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

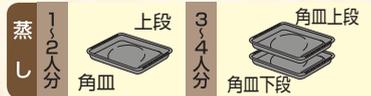
*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 123 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約20分

手動ですときは: 蒸し物で約20分(2人分は約18分)

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



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



魚介のワイン蒸し & ポテトサラダ

材料(4人分) 約328kcal 塩分2.1g mL=cc

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

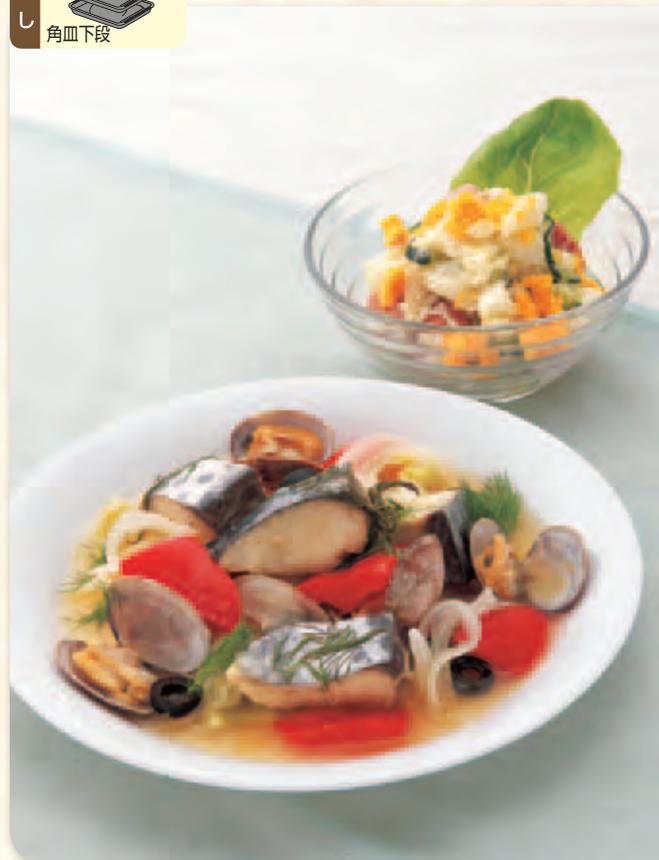
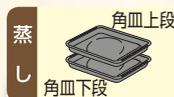
ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 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。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 3 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器に3のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- 5 4にAを全体にふりかけ、香草のをせ、角皿にのせる。
- 6 金属製のザルに皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにしたじゃがいも、薄切りにした玉ねぎ、輪切りにしたウィンナー、卵をのせてもう1枚の角皿にのせる。
- 7 5を上段に入れ、6を下段に入れる。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約20分 >> スタート

- 8 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいも、ウィンナー、玉ねぎと塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。



※「魚介のワイン蒸し」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

焼き上げ
1~2人分



3~4人分



健康メニュー 野菜不足

124

鶏のきのこ焼き & 根菜の和風マリネ

材料(4人分) 約287kcal 塩分1.6g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) …2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ) … 合わせて200g
 - グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身 …30g
- A
 - 片栗粉 … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1
 - こしょう … 少々
- れんこん … 150g
- 大根 … 200g
- かぼちゃ … 150g
- ごぼう … 100g
- B
 - サラダ油 … 大さじ1
 - 塩、こしょう … 各少々
 - 酢 … 50mL
 - 水 … 大さじ2
- C
 - 砂糖 … 大さじ1/2
 - 薄口しょうゆ … 小さじ1 1/2
 - 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 3 きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- 4 ボールに3とAを加えて混ぜる。
- 5 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 6 角皿にアルミホイルを敷き、2をくっつけて並べ、上に4を平たくのせる。
- 7 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、5を平らにのせる。
- 8 6を上段に入れ、7を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 124

>> 分量選択 >> スタート 目安時間
約25分

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

- 9 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

あんかけ肉野菜 & チンゲン菜のあえ物

材料(4人分) 約300kcal 塩分1.9g

- キャベツ…300g
 - エリンギ…2本(100g)
 - 玉ねぎ…1/2個(100g)
 - パプリカ(赤)…1/2個(80g)
 - にんにく(スライス)…ひとかけ
 - 豚ロース肉(しょうが焼き用)…300g
 - A [●しょうが(すりおろす)…20g
 - しょうゆ、みりん…各大さじ1/2
 - 片栗粉(同量の水で溶く)…大さじ1
 - 青ねぎ(斜め切り)…適量
 - チンゲン菜…3株(300g)
 - ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと)…1缶(70g)
 - B [●しょうゆ、ごま油、酢…各大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - こしょう…少々
- アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4~6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3~4cm幅に切る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷いて2の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。
※1~2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。
- 4 もう1枚の角皿にチンゲン菜を縦半分に切って葉の部分折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約16分 >> スタート

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

蒸し
角皿上段
角皿下段



さけのトマト焼き & さつまいものチーズ焼き

材料(4人分) 約316kcal 塩分2.3g

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

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

手動加熱 >> ウォーターオープン >> 予熱なし | 2段 >> 250℃ | 約25分

>> スタート

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



※「さけのトマト焼き」に黒オリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

カルシウムしっかりセット

125

ヘルシーかに玉 & チンゲン菜ナムル

材料(4人分) 約274kcal 塩分3.8g

●卵…M4個

A ●かにかまぼこ(4等分に切り、ほぐす)…8本
●もめん豆腐(粗くつぶす)…1丁(300g)

●まいたけ(ほぐす)…200g

●水…1カップ

B ●砂糖…大さじ4

●しょうゆ…大さじ3

●片栗粉…大さじ2

●鶏ガラスープの素…大さじ1

●チンゲン菜(4～5cm長さに切り、
太い茎や葉は縦半分に切る)…300g

●もやし…1/2袋(100g)

C ●しょうゆ…大さじ1

●ごま油…小さじ1

●にんにく…少々

●すりごま…少々

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。
(水位を2の線に合わせる)

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

3 底が平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合
わせ、2の角皿の横にのせる。



4 別の耐熱容器にチンゲン菜ともやしを入
れ、もう1枚の角皿にのせる。

5 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 125

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは: 蒸し物で約24分
(2人分は約20分)

6 加熱後、チンゲン菜ともやしは水気をき
り、Cであえる。

※写真はナムルにクコの実を散らしています。



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



和風酢鶏 & ニラのごまあえ

材料(4人分) 約523kcal☆ 塩分3.1g mL=cc

- 鶏もも肉…2枚(500g)
 - しょうゆ…大さじ1
 - 片栗粉…大さじ3
 - 水…100mL
 - しょうゆ…大さじ2 1/2
 - みりん…大さじ2
 - 酢…大さじ2
 - 片栗粉…大さじ1
 - 砂糖…小さじ2
 - なす(乱切り)…2本(200g)
 - 厚揚げ(ひと口大に切る)…2個(160g)
 - トマト(ひと口大に切る)…1個(150g)
 - ニラ(4cm長さに切る)…200g
 - すりごま…大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 ビニール袋に1枚をそれぞれ12等分に切った鶏肉としょうゆを入れてよくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった鶏肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 3 油をぬった調理網を角皿にのせて、2の肉を皮を上にして並べる。
- 4 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてからBを加えて、もう一枚の角皿にのせる。
- 5 ニラをアルミホイルで包んで、4の角皿の横にのせる。
- 6 3を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 126 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約22分

手動するときには：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約22分(2人分は約18分)



健康メニュー カロリー 野菜不足 カルシウム



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

チャンチャン焼き & きのこの白あえ

材料(4人分) 約340kcal 塩分4.0g

- もやし…1袋(200g)
 - にんじん(短冊切り)…1/2本(100g)
 - キャベツ(短冊切り)…200g
 - 生さけ(ひと口大に切る)…400g
 - みそ…100g
 - みりん…大さじ3
 - おろししょうが…小さじ1
 - しめじ(小房に分ける)…1パック(100g)
 - こんにゃく(短冊切り)…60g
 - わかめ(乾燥)…2g
 - めんつゆ(市販品・ストレート)…大さじ1
 - もめん豆腐…2/3丁(200g)
 - すりごま…大さじ2
 - 砂糖…小さじ4
 - 塩…適量
- アルミホイル
- *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 角皿の2/3にアルミホイルを敷き、汁気が流れないようにふちを立てる。もやし、にんじん、キャベツの順に入れ、混ぜ合わせたAの2/3量を広げ、皮を上にした生さけをのせて残りのAを身にまんべんなくぬる。
- 3 耐熱容器にBを入れ、別の耐熱容器に半分に切った豆腐を入れ、それぞれアルミホイルでフタをする。
- 4 2の角皿のあいたスペースに3をのせて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 127 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)



健康メニュー 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 5 加熱後、豆腐から出た水をきり、すり鉢ですって、BとともにCであえる。

※チャンチャン焼きにバター適量をのせたり、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

疲れにおすすめセット



健康メニュー | カロリー | 野菜不足 | 疲れ

128 カロリーダウン

豚のごまだれ焼き & 野菜のおかず2品

材料(4人分) 約468kcal☆ 塩分3.1g

●豚肉しょうが焼き用…400g

- A ●すりごま…大さじ3
●しょうゆ…大さじ2½
●みりん…大さじ2½

●かぼちゃ(5mm厚の半月切り)…250g

- B ●しょうゆ…小さじ2
●酢…小さじ2
●砂糖…小さじ1

●キャベツ(ざく切り)…300g

- C ●塩昆布…大さじ4
●しょうゆ…小さじ1

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

2人分のときは、キャベツ等は肉の横にのせます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

2 ビニール袋にAを入れ、豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで味をつける。

3 角皿に調理網をのせ、2を半分に折ってのせ、かぼちゃを並べて、上段に入れる。

4 キャベツとCをアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 128

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約18分

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約18分(2人分は中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで15～18分 ※自動加熱とは棚位置が異なります)

5 加熱後、かぼちゃはBにひたす。

129

ほたてのサツと煮 & パプリカの昆布あえ

材料(4人分) 約203kcal 塩分2.6g

- | | |
|--|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●もめん豆腐(2cm角に切る) … 1丁(300g) ●ベビーほたて … 320g ●青ねぎ(3cm長さに切る) … 200g ●かつおぶし … 2袋(6g) ●酒 … 大さじ3 ●薄口しょうゆ … 大さじ1 ●塩 … 少々 | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●赤パプリカ(1cm幅に切る) … 2個(320g) ●アスパラガス(4等分に切る) … 8本 ●梅干し … 2個(20g) ●塩昆布 … 大さじ2 |
|--|---|

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 深めの耐熱容器にAを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 3 Bはアルミホイルで包む。
- 4 角皿に2と3をのせて、中段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 129 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約24分

手動でするときは：蒸し物で約24分(2人分は約20分)

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



健康メニュー 野菜不足 疲れ



130

ニラレバ炒め & 卵スープ

材料(4人分) 約271kcal 塩分2.7g mL=cc

- | | |
|---|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●鶏レバー … 400g ●しょうゆ … 大さじ1 ●片栗粉 … 大さじ4 | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卵 … M2個 ●昆布茶 … 小さじ1 ●しょうゆ … 小さじ1 ●水 … 480mL |
| <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●もやし … 1/2袋(100g) ●しょうゆ … 大さじ2 ●サラダ油 … 大さじ2 ●砂糖 … 小さじ2 ●にんにく(みじん切り) … ひとかけ ●赤とうがらし(輪切り) … 2本 ●こしょう … 少々 | |

*2人分も自動でできます。

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 130 >> 分量選択 >> スタート 目安時間 約23分

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約23分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分)

※写真はスープにココの実、ニラレバ炒めに糸とうがらしをのせています。



健康メニュー 疲れ



161 スポンジケーキ

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

スポンジケーキ

- 薄力粉.....90g
- 卵.....M 3個
- 砂糖.....90g
- バニラエッセンス.....少々
- バター.....15g
- 牛乳.....大さじ1

ホイップクリーム

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

仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで).....適量
クッキングシート(または硫酸紙)

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、**118**ページの**サイズ別材料表**を参照ください。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■自動メニューの**161スポンジケーキ**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 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

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

ポイント... 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



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



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

6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクリと、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。

予熱 付属品は入れません(予熱目安時間約6分)

焼き上げ 下段 角皿



お菓子・パン

7 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)。

手動加熱 >> レンジ >> 200W | 約1分 >> スタート

8 加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

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

9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 161

>> サイズ選択 >> スタート

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

ポイント... 高い位置から流し入れると泡が均一になります。



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

目安時間 約35分

手動するときには: オープン・予熱あり1段の160℃で約35分(15cmは約30分、21cmは約40分)

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

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



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



● タラリとさせたいとき

泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。



● スポンジケーキにぬるとき

もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



● 絞り出し袋に入れて絞るとき

さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。



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

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

お菓子作りのコツとポイント

● 準備はきちんと

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



● ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。
卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。



- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早く行ってください。

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

● バターの有塩・無塩は、お好みで

● 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

- 固まりを取り除き、空気を生地につまみ入れることにより、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。生地の大さや分量はそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後または上下段を入れ替えてください。



● 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 22～23 ページ参照) また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものに比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

● 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、このクックブックの類似メニューを見ながら加熱してください。ただし、オープン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。



予熱

付属品は入れません
予熱目安時間
約6分

焼き上げ

下段
角皿

162

チョコレートケーキ

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

スポンジケーキ

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

ホイップクリーム

生クリーム……………200mL
砂糖……………大さじ2
ココア……………大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー……………各適量

仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど……………適量
クッキングシート(または硫酸紙)

*15cm、21cmも自動で焼けます。材料は、118ページのサイズ別材料表を参照ください。

1 スポンジケーキ(116ページ)の1～12と同じ要領で、操作は

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 162

>> サイズ選択 >> スタート

で焼き上げる。ただし、薄力粉にココアを加えていっしょにふるって使う。目安時間 約35分

手動でするときは:オープン・予熱あり1段の160℃で約35分
(15cmは約30分、21cmは約40分)

2 ホイップクリームの作り方(116ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを入れ、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

仕上がりチェック!!

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

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)

焼き上げ 下段 角皿



くまちゃん

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

パンダちゃん

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

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)

焼き上げ 角皿上段 角皿下段



164

ボール DE ケーキ

材料(直径21cmの金属製ボール1個分)
約292kcal (1/8切れ) 塩分0.1g mL=cc

スポンジケーキ

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

ホイップクリーム

- 生クリーム 200mL
- 砂糖 大さじ2
- ココア(くまちゃんの場合のみ) 大さじ3
- バニラエッセンス 適量
- 仕上げ用飾り 適量 (市販のココアクッキー、ビスケットなどお好みで)

*ガラス製のボールではうまく焼けません。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■自動メニューの164 ボール DE 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 スポンジケーキ(116ページ)の2~8と同じようにする。ただし、丸型の代わりに金属製ボールの内側に薄くバター(分量外)をぬって薄力粉(分量外)を軽くふり、余分な粉を落として冷蔵庫で冷やしてから使う。バターと牛乳の加熱は約1分にする。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 164 >> スタート

4 スポンジケーキの10~12の要領で焼く。

目安時間 約40分

手動でするときは:オープン・予熱あり1段の160℃で約40分

5 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖、(くまちゃんの場合は、同量の湯で溶いたココアを入れ)氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスを加えてさらに泡立てる。(七分立て位が目安)

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

6 網の下にバットを敷いて、5のクリームを流すようにぬり、冷蔵庫で冷やし固める。好みのお菓子で仕上げる。

*ケーキを横半分になり、ホイップクリームとフルーツをはさんでもよいでしょう。

163

2段ケーキ

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

約256kcal (1/16切れ) 塩分0.1g

1 スポンジケーキ(116ページ)の1~8と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は下記 サイズ別材料表 参照)を一度に作る。

2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 163

>> サイズ選択 >> スタート

3 型に生地を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンたたいて空気抜きをする。

4 予熱が完了すれば2枚の角皿の中央に型をのせ、上段と下段に入れる。(15cm型は、下段に入れる。)スタートを押す。

目安時間 約50分

手動でするときは:オープン・予熱あり2段の150℃で約50分

サイズ別材料表			
(チョコレートケーキは薄力粉の約2割をココアにします)			
	直径	15cm	21cm
材料			
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

165 パウンドケーキ と 同じ操作でできるメニュー



パウンドケーキ (栗)

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

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

①型に入れる前に栗を加えて混ぜる。



パウンドケーキ (にんじん)

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

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

①型に入れる前ににんじんとレーズンを加えて混ぜる。

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

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



165

パウンドケーキ

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

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

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

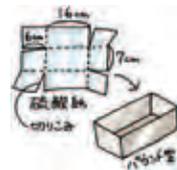
■自動メニューの165パウンドケーキで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

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)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約1分20秒 >> スタート

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

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



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

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

6 4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サククリと混ぜ、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)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 165 >> スタート

9 予熱が完了すれば、角皿の中央に7を横方向になるようにのせて下段に入れる。スタートを押す。【目安時間 約45分】

手動でするときには:オープン・予熱あり1段の160℃で約45分

166 ロールケーキ

材料(1本分) 約264kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

スポンジケーキ生地

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

ホイップクリーム

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

黄桃やキウイなどお好みのフルーツ 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166 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(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。
※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。
- 3 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
ポイント… 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。
- 4 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません)
自動メニュー >> **メニュー検索** >> **メニュー番号で探す**
>> **166** >> **スタート**
- 6 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかなになるまで混ぜ合わせる。
- 7 6に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるよ

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分)
焼き上げ 下段 2枚の角皿を重ねる



うにして混ぜ合わせる。その際は、ヘラを大きく動かしてサクッと混ぜ、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つけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

- 8 2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- 9 予熱が完了すれば、8の下に角皿をもう1枚重ね、下段に入れる。**スタート**を押す。 **目安時間 約19分**

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

手動でするときは：オープン・予熱あり1段の180℃で約19分

- 10 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。
- 11 ホイップクリームの作り方(116ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- 12 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返してクッキングシートにのせ、表面にクリームをぬって巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の手端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。
- 13 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませる。
※2本分を焼くときは、手動加熱のオープン・予熱あり2段の180℃で予熱後、角皿を上段と下段に入れ、25～27分を目安に様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、残り時間が8～10分のときに角皿の棚位置や向きを変えてください。

166 ロールケーキと同じ操作でできるメニュー



ロールケーキ(ココア)

材料(1本分) 約266kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

- ① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gにココア20gを合わせてふるう。

ロールケーキ(抹茶)

材料(1本分) 約255kcal (1/8切れ)
塩分0.2g mL=cc

- ① 上記の生地の薄力粉の部分を薄力粉80gに抹茶大さじ1を合わせてふるう。

167 米粉ロールケーキと 同じ操作でできるメニュー

米粉ロール ケーキ (黒ごま)



材料(1本分) 約298kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

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

- ①米粉とベーキングパウダーを合わせたものを混ぜるときにすりごま(黒)を入れ、一緒に混ぜる。

米粉ロール ケーキ (きな粉)



材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.3g mL=cc

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

- ①米粉とベーキングパウダー、きな粉を合わせてふるう。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
下段
2枚の角皿を重ねる

167 米粉ロールケーキ

材料(1本分) 約283kcal (1/8切れ) 塩分0.4g mL=cc

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

- 1 ロールケーキ(120ページ)の1~4と同じようにする。
2 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> **メニュー** 検索 >> **メニュー番号** で探す >> 167 >> スタート

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

目安時間 約19分

手動でするときは:オープン・予熱あり1段の180℃で約19分

- 4 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。
5 抹茶をぬるま湯で溶く。
ホイップクリームの作り方(116ページ)の13と同じようにしてホイップクリームを作り、溶いた抹茶と黒豆を混ぜる。
6 ロールケーキの12~13と同じように仕上げる。
※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

168

シフォンケーキ

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

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

*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1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー ≫ **メニュー** ≫ **メニュー番号** 検索 で探す

≫ **168** ≫ **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クッと混ぜる。

7 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分の親指で押さ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。**スタート**を押す。

目安時間 約50分

手動ですときは：オープン・予熱あり
1段の170℃で約50分

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

アドバイス...

さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



168 シフォンケーキと同じ操作でできるメニュー



シフォンケーキ(マール)

約211kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

①インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、6のできあがった生地に加えて混ぜ合わせる。



シフォンケーキ(紅茶)

約207kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

①ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳とともに加える。



シフォンケーキ(ココア)

約213kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

①薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。



シフォンケーキ(抹茶)

約211kcal (1/10切れ) 塩分0.1g

①薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
上段
角皿



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
下段
角皿

マドレーヌ

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

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

*敷き紙は高さが2cm以上のものをお使いください。高さが低いと加熱中に生地があふれることがあります。

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 2 ボールに卵を割り入れ、泡立器でよく溶きほぐしてから砂糖を一度に加え、全体が白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- 3 2にレモン汁を加えてサッと混ぜ合わせ、Aを合わせてふり入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 200W | 約4分30秒 >> スタート

固まりがなくなるまで溶かす。

- 5 3に4を回し入れ、底から生地をすくい上げるようにして混ぜる。
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 170℃

>> スタート

- 7 1の型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをし、角皿に並べる。
- 8 予熱が完了すれば、7の角皿を上段に入れる。

28~30分 >> スタート

- 9 加熱後、すぐに型から出して冷ます。

ココアチーズケーキ

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

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

クッキングシート(または硫酸紙)

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

- 1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- 2 グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくかく。
- 3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 200W | 約1分 >> スタート

- 4 加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。

- 5 Aをフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。(フードプロセッサーがない場合は、ボールにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、その後、薄力粉を加えて混ぜ、卵、生クリームの順にダマができないよう、少しずつ加えて混ぜる。)

- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 1段 >> 170℃ >> スタート

- 7 5の生地を1/4量をボールに取り、同量の湯で溶いたココアを加えてヘラで混ぜ、ココア生地を作る。

- 8 4に残りの5を流し入れ、その上に7を静かにまんべんなく流し入れて生地を2層にする。

*ココア生地を1ヶ所に流しこむと、きれいな2層にならない場合があります。

- 9 予熱が完了すれば、角皿に8をのせて下段に入れる。

約45分 >> スタート

- 10 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

予熱

付属品は
入れません
予熱目安時間
約6分

焼き上げ

1 段



2 段



169

クッキー (型抜きクッキー)

材料(約98個・2段分) 約158kcal(5個) 塩分0g

クッキー生地

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

*49個(1段分)も自動でできます。

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

- 8 角皿に間隔をあけて等分に並べる。
- 9 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 169

>> 分量選択 >> スタート

- 10 予熱が完了すれば、8を上段と下段に入れ、スタートを押す。

目安時間 約22分

手動でするときは: オープン・予熱あり2段の180℃で約22分
(1段は、予熱あり1段の180℃で約17分)

- 11 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
アドバイス…アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



チョコチップクッキー

材料(約50個・2段分) 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)	160g
砂糖	120g
卵	M 2個
薄力粉	300g
ココア	25g
ベーキングパウダー	小さじ1
チョコチップ	100g

- クッキー(124ページ)の1~3と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせてふるい入れ、チョコチップを加えてサクリと混ぜる。
- 少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえて、1cm厚さにする。



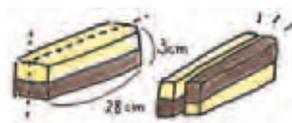
- 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

アイスボックスクッキー

材料(約92個・2段分) 約152kcal(5個) 塩分0g

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

- クッキー(124ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
- 好みの形にし、3cm角(または直径3cm程度)の長さ28cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やし固める。ラップを取って約6mm厚さに切り、少し多めにバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。



- 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

お菓子・パン
クッキー・シュー

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

クッキー
ハンドメイド
ラッピング



お子様には
かわいい
紙コップでも
グー

予熱	付属品は 入れません (予熱目安時間 約8分)	焼き上げ	1 段	上段 角皿	2 段	角皿上段 角皿下段

170

シュークリーム

材料(20個・2段分)
約165kcal(1個) 塩分0.1g mL=cc
カスタードクリーム……………4カップ分
(135ページを参照して作る)

シュー生地
水……………160mL
バター……………80g
薄力粉……………80g
卵……………M4～5個

アルミホイル
*10個(1段分)も自動でできます。



1 シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1/2を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約5分30秒
>> スタート

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

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

手動加熱 >> レンジ >> 500W | 約1分
>> スタート

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

4 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

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

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



5 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

■自動メニューの170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。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す
>> 170 >> 分量選択 >> スタート

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

8 予熱が完了すれば、7を上段と下段に入れる。(手動で焼く場合は、生地に霧を吹きます。)スタートを押す。

目安時間 約45分

手動でするときは：オープン・予熱あり
2段の200℃で約45分(1段は、予熱あり1段の200℃で30～35分)

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

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



ひとくち memo

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

パイシュー

材料(16個・2段分)
約254kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ……各大さじ3
砂糖②……100g
牛乳……480mL
卵黄……M 4個
バター……50g
ブランデー……大さじ1
バニラエッセンス……少々
生クリーム……160mL
砂糖⑥……30g

シュー生地

水……100mL
バター……50g
薄力粉……50g
卵……M 3個

冷凍パイシート(市販のもの)

……2枚(200g)

クッキングシート

アルミホイル

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。



- ①カスタードクリーム(135ページ)と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約9分にし、残り時間が約5分と約1分30秒のときに混ぜる。
- ②冷えた生クリームに砂糖⑥を加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③冷凍パイシートを冷凍室から出し、16等分する。
- ④シュークリーム(126ページ)の1～5と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約3分50秒にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約50秒にする。

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



- ⑧でき上がった生地は、バットなどにセラップをして冷蔵庫で約30分ねかせてから2枚の角皿にアルミホイルを敷き、生地を8個ずつ間隔をあけて並べる。
- ⑨加熱後、カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

エクレア

約202kcal(1個) 塩分0.1g

- ①シュークリーム(126ページ)の1～5と同じようにする。
- ②シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に10個ずつ絞り出す。
- ③加熱後、シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート120gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。





蒸し
上段
角皿



蒸し
上段
角皿

172 プリン(なめらかタイプ)

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

A 牛乳……………300mL 卵黄……………M5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 耐熱容器にA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)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約2分50秒 >> スタート

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 172 >> スタート

目安時間 約35分(蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約30分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

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

172 プリン(なめらかタイプ) と 同じ操作でできるメニュー

豆乳プリン (なめらかタイプ)



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

A 豆乳……………300mL 卵黄……………M5個
砂糖……………70g バニラエッセンス……………少々
生クリーム……………150mL アルミホイル

- ①牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえる。

171 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)

手動加熱 >> 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、泡立ないように混ぜ合わせて、こす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして角皿の中央寄りに並べる。
- 7 6を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 171 >> スタート

目安時間 約22分(蒸らし5分含む)

手動ですときは：ソフト蒸し90℃で約17分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 8 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて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。



オムレット

材料(8個・2段分) 約238kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc

A	ホットケーキミックス	200g
	牛乳	130 ~ 150mL
	卵	M1個
	砂糖	20g
	ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
	クッキングシート	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 A の材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。
- 3 2枚の角皿にクッキングシートを敷き、生地をだ円形に4枚ずつのばす。
- 4 3を上段と下段に入れる。

手動加熱 >> 蒸し物 >> 約10分 >> スタート

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

173 カップリン

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

牛乳	250mL
砂糖	40g
卵	M2個
バニラエッセンス	少々
マフィン型カップ	10個
アルミケース(9号)	10枚
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 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)
- 3 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立でないように混ぜ合わせて、こす。
- 4 型にアルミケースをきっちりと押しこみ、プリン液をアルミケースに同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルできっちりフタをする。
※型にアルミケースを入れるのは、マフィン型につなぎ目がある場合が多いため、プリン液が漏れるのを防ぐためです。
- 5 角皿に調理網をのせ、4を並べて上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 173

>> スタート 目安時間 約17分 (蒸らし5分含む)

手動でするときは:蒸し物で約12分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

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

174 蒸しパンと同じ操作でできるメニュー

野菜ジュースの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約110kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc

卵……………M2個
A [ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………50g
野菜ジュース……………80mL
紙ケース……………10枚

- ①ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ②プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- ③加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。



※野菜ジュースの種類によっては加熱前と加熱後の色が異なる場合があります。

さつまいもの蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約123kcal (1個) 塩分0.3g mL=cc

卵……………M2個
A [ホットケーキミックス……………200g
砂糖……………30g
牛乳……………100mL
さつまいも(1cm角に切る)……………1/2本
紙ケース……………10枚

- ①ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ②プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れてさつまいもを上にはらし、角皿にのせる。
- ③加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。



抹茶&黒糖の蒸しパン

抹茶蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型 10個分)
約127kcal (1個) 塩分0.3g

A [蒸しパンミックス……………300g
抹茶……………大さじ1
水……………1カップ
甘納豆……………50g
紙ケース……………10枚

- ①ボールにAを入れて混ぜ合わせ、水を加えて全体がなじむように混ぜ合わせる。
- ②プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて表面に甘納豆を散らし、角皿にのせる。
- ③加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。



黒糖蒸しパン

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

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

蒸し
上段
角皿



174 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へらで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。
- 4 プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 174 >> スタート 目安時間 約17分

手動でするときは: 蒸し物で約17分

- 6 加熱後、型から出し、網にのせて冷ます。

蒸しパンのポイント

- 固めのアルミケースや、カップリン(129ページ)のような紙型も使えます。紙型の場合は底が湿るのを抑えるために角皿に調理網をのせて紙型を置いてください。

焼き上げ
角皿上段
角皿下段

約17kcal減
約253kcal



蒸し
上段
角皿・アミ



蒸し
上段
角皿



健康メニュー カロリー

177 カロリーダウン

大学いも

材料(4人分) 約270kcal ☆ 塩分0.1g

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

クッキングシート

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

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

3 角皿にクッキングシートを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。



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



自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 177

>> 分量選択 >> スタート 目安時間 約30分

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なし2段の250℃で約30分(2人分は約25分)

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

※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意

みつの容器は高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。

176

中華まん(ミックス粉)

材料(8個分) 約151kcal (1個)

塩分0.5g mL=cc

- A 蒸しパンミックス……………200g
- 水……………50mL
- サラダ油……………大さじ1 1/2
- 冷蔵シューマイ(市販品)……………8個
- クッキングシート

1 水タンクに水を入れる。

(水位を2の線に合わせる)

2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとままとまりになるまでこねる。

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

4 角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷き、その上に閉じ目を下にして3を並べる。

5 4を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 176 >> スタート 目安時間 約13分

手動ですときは:蒸し物で約13分

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



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

175

米粉蒸しパン

材料(ステンレス製プリン型10個分)

約121kcal(1個) 塩分0.2g mL=cc

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

1 水タンクに水を入れる。

(水位を2の線に合わせる)

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

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

4 3を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 175 >> スタート 目安時間 約17分

手動ですときは:蒸し物で約17分

5 加熱後、型から出し、網にのせて冷めます。

※米粉はメーカーや保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。



179

チョコバナナケーキ

材料(18cm角1枚分) 約74kcal (1/8切れ) 塩分0.2g

- ホットケーキミックス..... 100g
- バナナ ① 1本(正味90g)
- 卵..... M 1個
- バナナ ②(トッピング用・輪切り) 1/3本(正味30g)
- チョコチップ..... 10g
- ビニール袋
- クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 適当な大きさにちぎったバナナ①をビニール袋に入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- 3 2にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、クッキングシートを敷く。
- 5 3のビニール袋の角をはさみで切り、4の上に絞り出し、18cm角にのばす。半分にバナナ②を並べ、半分にチョコチップを散らす。
- 6 5を中段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 179

>> スタート 目安時間
約15分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約15分

- 7 加熱後、好みの大きさに切る。
※粉砂糖をふってもよいでしょう。



健康メニュー カロリー

178

カロリーダウン

揚げパン

材料(20本分) 約430kcal (5本)☆ 塩分0.6g

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

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

手動加熱 >> レンジ >> 200W | 約2分 >> スタート

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 178

>> スタート 目安時間
約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分

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

クルトン

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

焼き上げ 中段
角皿・アミ



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約8分)
焼き上げ 上段
角皿



スイートポテト

材料(12個分) 約122kcal (1個) 塩分0g

さつまいも(直径5cmくらいのもの)..... 2本(1本250g)
A 砂糖..... 40g
 卵黄①..... M 1個
 バター(小さく切る)..... 70g
 バニラエッセンス..... 少々
 卵黄②..... M 1個
 牛乳、はちみつ..... 各適量
 クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。(水位を2の線に合わせる)
- 2 さつまいもは皮ごと4等分に切る。角皿に調理網をのせていもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す
 >> 62 蒸しいも・かぼちゃ >> スタート 目安時間 約22分

手動ですときは: 蒸し物で約22分

※ 62 蒸しいも・かぼちゃ で加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動加熱のレンジ600Wで約8分30秒加熱してください。

- 4 加熱後、皮をむいて裏ごしする。
- 5 4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。
- 6 5を12等分して形をととのえ、角皿に調理網をのせてクッキングシートを敷いた上に並べ、表面に卵黄②をぬる。
- 7 6を中段に入れる。

手動加熱 >> グリル >> 予熱なし | 16~18分 >> スタート

- 8 加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

約321kcal (1/8切れ) 塩分0.7g

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

- 1 りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。
- 2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約12分 >> スタート

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

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

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

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

約40分 >> スタート

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

180 おはぎと 同じ操作でできるメニュー



桜もち

材料(20個分) 約98kcal(1個) 塩分0g mL=cc

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

- ① ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。
- ② 金属製バット(約27×21×高さ3.5cm)にふやかした道明寺粉を平らに入れる。
- ③ 角皿に調理網をのせ、②をのせる。
- ④ 加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。
- ⑤ 手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

蒸し
上段
角皿・アミ



180 おはぎ

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

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

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 180

>> スタート 目安時間 約20分

手動でするときは:蒸し物で約20分

※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のあんて包む。

加熱 付属品は
入れません



いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g分)
約489kcal(全量) 塩分0g

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

加熱 付属品は
入れません



カスタードクリーム

材料(4カップ分)
約614kcal(1カップ) 塩分0.2g

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

加熱 付属品は
入れません



ホワイトソース

材料(2カップ分)
約308kcal(1カップ) 塩分0.6g

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

お菓子・パン

その他お菓子／ソース・クリーム・ジャム

- 1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ

>> 600W | 12~13分 >> スタート

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

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

- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

ポイント… つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、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。)

手動加熱 >> レンジ

>> 600W | 約13分 >> スタート

途中、残り時間が約8分と約6分30秒、約5分、約2分のときに取り出して混ぜる。

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

ポイント… 加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

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



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

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

手動加熱 >> レンジ

>> 600W | 約1分20秒 >> スタート

- 2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ

>> 600W | 約6分30秒 >> スタート

途中、残り時間が約4分と約2分のときに取り出して混ぜる。

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

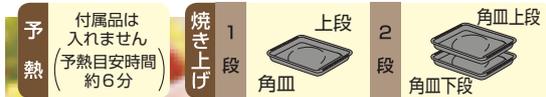
- 4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

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

181 ロールパン

材料(20個・2段分) 約142kcal(1個) 塩分0.4g mL=cc

パン生地		ドリュール	
強力粉	460g	溶き卵	M 1/2個分
砂糖	大さじ4	塩	少々
塩	小さじ1	*10個(1段分)も自動でできます。	
ドライイースト			
	小さじ2(6g)		
牛乳(室温のもの)	260mL		
卵	L1個		
バター	90g		



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

■自動メニューの**181**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)の膜が十分にできず、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20等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

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

※137ページの「パン作りのコツとポイント」のイラストを参照して、10個ずつ並べます。

10 9を上段と下段に入れる。(1段のときは上段に入れる。)

手動加熱 >> 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)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 181

>> 分量選択 >> スタート

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

目安時間 約28分

手動でするときは：オープン・予熱あり2段の180℃で約28分(1段は、予熱あり1段の180℃で約23分)

181 ロールパンと同じ操作でできるメニュー

ウインナー ロール

(20個・2段分)



約211kcal(1個) 塩分0.7g

- ① ロールパンの**1**~**10**と同じようにする。
- ② ドリュールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り90gとミックスベジタブル60gをしっかりと詰めて、ピザ用チーズ90gをのせる。



あんパン

(20個・2段分)



約202kcal(1個) 塩分0.4g

- ① ロールパンの**1**~**8**と同じようにする。
 - ② 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(500g)を20等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめる。
- ※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



182 カロリーダウン カレーパン

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

A	レトルトカレー	400g
	豚ひき肉	100g
パン生地		
	強力粉	420g
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ1
	ドライイースト	小さじ2(6g)
	牛乳(室温のもの)	220mL
	卵	M1個
	バター	80g
	溶き卵	M1個分
	こんがりパン粉(47ページを参照して作っておく)	120g

※8個(1段分)も自動でできます。

1 耐熱容器にAを入れ、よく混ぜ合わせてラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 >> レンジ >> 600W | 約11分 >> スタート

途中、残り時間が7分と3分のときに取り出して混ぜ、再び加熱する。

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

2 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

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

■自動メニューの182 カレー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。

4 ロールパン(136ページ)の2~7と同じようにして、生地づくり、1次発酵、ガス抜きをする。

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

予熱	付属品は入れません (予熱目安時間約8分)	1 段 角皿	2 段 角皿上段 角皿下段	約88kcal減 約265kcal
	焼き上げ			



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

7 溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

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

9 8を上段と下段に入れる。(1段の時は上段に入れる。)

手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 35~40分 >> スタート

10 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 182 >> 分量選択 >> スタート

11 予熱が完了すれば、上段と下段に入れ、スタートを押す。

目安時間 約30分

手動ですときは：オープン・予熱あり2段の200℃で約30分
(1段は、予熱あり1段の200℃で約25分)

パン作りのコツとポイント

● 材料

- 材料はきちんと量りましょう。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- イーストは予備発酵のいら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。



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

● ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



● 発酵は様子を見て加減を

- 室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

● 間隔をあけて並べて

- 2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくらめます。



● 生地が乾燥しないように気をつけて

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



● 焼き上がりについて

- ロールパンなど生地の高さが違うと焼きムラの原因になります。生地の高さはそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後または上下段を入れ替えてください。

● おいしく食べるために

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



予熱

付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ

下段
角皿



183 食パン

材料(約20×8×高さ8.5cmの1斤用パン型1本分)約126kcal (1/12切れ)

塩分0.6g mL=cc

パン生地

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

ドリュール

- 溶き卵.....M1/2個分
- 塩.....少々

クッキングシート

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

■自動メニューの**183 食パン**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 材料表の材料でロールパン(136ページ)の**2～5**と同じようにする。

3 ロールパンの**6～8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

4 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。角皿にパン型をのせる。



※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

5 **4**を下段に入れる。

手動加熱 >> 発酵 >> 40℃ | 40～50分

>> スタート

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 183 >> スタート

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

目安時間 約35分



手動でするときは：オープン・予熱あり1段の180℃で約35分

8 加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約6分)

焼き上げ
角皿上段
角皿下段



動物パン

材料(8個・2段分) 約328kcal (1個)
塩分0.9g mL=cc

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- 2 材料表の材料でロールパン(136ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分し、ベンチタイムをおく。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に間隔をあけて生地をのせる。
- 4 ロールパン(136ページ)の10と同じようにして2次発酵する。

5 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動加熱 >> オープン >> 予熱あり | 2段

>> 170℃ >> スタート

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

26~27分 >> スタート

※1段で焼くときは上段に入れ、加熱時間を22~23分にする。

動物パンの成形の仕方

■かに



■かたつむり



■かめ



■くま



予熱

角皿 上段
(予熱目安時間約 12分)

焼き上げ

角皿 上段



バゲット

クッペ

ブール

ブール

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切りこみ(クーブ)は#の字にする。

クッペ

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側 $\frac{1}{3}$ を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。優しく転がして形をととのえる。切りこみ(クーブ)は一文字にする。



ひとくち memo

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

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

材料(2本分) 約93kcal (1/6本) 塩分0.3g mL=cc

パン生地

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

キャンバス地

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

カミソリ

生地を移動させる板

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



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

2 材料表の材料でロールパン(136ページ)の2~5と同じようにする。

3 2を下段に入れる。

手動加熱 >> 発酵 >> 30℃ | 約2時間 30分

>> スタート

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

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



向こう側
1/3を折る



手の腹で
閉じる



生地をつまんで
ひっつける

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



7 6を上段に入れる。

手動加熱 >> 発酵 >> 30℃ | 約40分

>> スタート

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す

>> 184 >> スタート

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

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



真上から見たところ

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

10 カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、上段に入れる。

スタートを押す。 | 目安時間 約30分

フランスパンのポイント

● 材料

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

● 発酵と、発酵の目安

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

● 生地の扱い

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

● 焼き上げ

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

フランスパンを手動で焼くとき

2次発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。予熱時は、角皿2枚を上段と下段に入れる(食品は入れません)。予熱をしている間に熱湯100mLを準備し、予熱完了後、生地は上記9の要領で上段の角皿に移しかえて10の要領で切りこみを入れ、霧を吹いて上段に戻す。ミトンで下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れる。

※角皿に熱湯を入れるとき蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

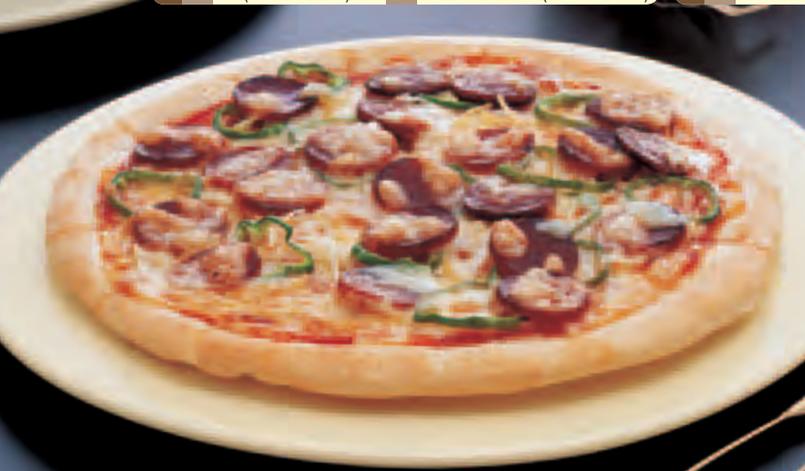
手動ですときは：オープン・予熱あり
1段の230℃で約30分

予熱 1 段 角皿 (予熱目安時間 約14分) 上段

2 段 角皿上段 (予熱目安時間 約16分) 角皿下段

予熱 1 段 角皿 上段

2 段 角皿上段 角皿下段



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

186

ピザ (レギュラー)

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

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 (発酵と焼き上げの両方ができる水量)
 ■自動メニューの186ピザ(レギュラー)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 材料表の材料でロールパン(136ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径28cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
 自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 186
 >> 分量選択 >> スタート
- 6 4にピザソースをぬって具を等分にのせ、ピザ用チーズを散らす。
 ※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。スタートを押す。目安時間 約20分

手動ですときは:オープン・予熱あり2段の250℃で20~25分
 (1段は、予熱あり1段の250℃で13~15分)

185

ピザ (クリスピー)

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

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

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
 (発酵と焼き上げの両方ができる水量)
 ■自動メニューの185ピザ(クリスピー)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 材料表の材料でロールパン(136ページ)の2~5と同じようにする。ただし、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は2つに分割してベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 生地を直径28cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
 自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 185
 >> 分量選択 >> スタート
- 6 4にトマトソースを等分にぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、上段と下段に入れる。スタートを押す。目安時間 約14分
- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

手動ですときは:オープン・予熱あり2段の250℃で14~17分
 (1段は、予熱あり1段の250℃で10~12分)



187 ピザ (冷蔵・冷凍)

材料(1枚)
市販の冷蔵(直径約22cm)または冷凍ピザ(直径約15cm)..... 1枚

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

自動メニュー >> メニュー検索 >> メニュー番号で探す >> 187

>> 保存状態選択 >> スタート

目安時間 冷蔵 約8分
冷凍 約9分

手動でするときは：中段に入れ、ウォーターグリル・予熱なしで
冷蔵は13～15分、冷凍は14～16分
※自動加熱とは棚位置が異なります

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なります。
様子をしながら加熱をしてください。

アレンジメニュー

焼き上げは185ピザ(クリスピー)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186ピザ(レギュラー)と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径28cmのピザ1枚分)

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

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎ
は薄切りにする。

たらこ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

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

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散
らす。

キムチ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

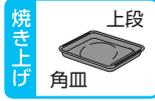
トッピング キムチ..... 80g
ゆで卵..... 1個
マヨネーズ..... 適量

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨ
ネーズを全体に絞る。

●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。

夏



とうもろこし

分量 2本(1本300g)

蒸し方

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- 角皿に調理網をのせ、皮をむいたとうもろこしを並べて、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 夏 >> とうもろこし
>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「蒸し物・14分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- 皮をむいて皿にのせてラップをする。600Wで5分30秒～6分加熱する。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。

焼き方

(水タンク) 水位1以上

- ①皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて、約30分漬けこむ。
- ②角皿にアルミホイルを敷き、①をのせて上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 夏 >> とうもろこし
>> 次へ >> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・23分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



さざえ

分量 4個(1個100g) 殻つき

(水タンク) 水位1以上

- 角皿に調理網をのせて並べ、しょうゆ、酒各小さじ1を合わせたものを等分に口に注ぎ、中段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 夏 >> さざえ
>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・15分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



枝豆

分量 1袋(200g)

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- 角皿に重ならないように広げ、上段に入れる。

※おつまみの場合は、塩を多めにふり、少しおいてから加熱する。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 夏 >> 枝豆
>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「蒸し物・18分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- 耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水(約200mL)を加え、ラップをたるませて枝豆に接するようにかぶせる。600Wで約5分30秒加熱する。



うなぎのかば焼き(あたたため)

分量 200g(1切れ(100g))

*1～2切れまで自動でできます。

(水タンク) 水位1以上

- 皮を上にして角皿にのせた調理網に並べ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 夏 >> うなぎのかば焼き
>> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約9分

手動するときには、中段に入れ、ウォーターオープン・予熱なし1段の200℃で約11分

※自動加熱とは棚位置が異なります。

急ぐときは、あたたため・スタートで加熱します(角皿は入れません。)

- 皮を下にして耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに加熱する。

手動するときには：レンジ600Wで約50秒

加熱早見表 ～季節の食材～

春



えんどう豆

分量 200g(正味 100g)

*正味 100～400gまで自動でできます。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- さやから出して金属製のザルに入れ、塩少量をふって少しおいてから、角皿にのせた調理網にのせて、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 春 >> えんどう豆

>> 加熱の画面へ進む >> スタート >> 柔らかめ 目安時間約 11分

手動ですときは: 蒸し物で約 11分

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- さやから出して、耐熱容器に入れ、浸かるぐらいの水(約 100mL)と塩少量を加え、ラップをたるませて豆に接するようにかぶせる。600W で約 5分加熱する。



そら豆

分量 500g(正味 150g)

*正味 100～400gまで自動でできます。400gのときは「柔らかめ」を押します。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- さやから出して金属製のザルに入れ、角皿にのせた調理網にのせて、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 春 >> そら豆

>> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約 9分

*おつまみの場合は、塩を多めにふって少しおいてから加熱します。

手動ですときは: 蒸し物で約 9分

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- さやから出して、皿にのせてラップをする。600W で約 5分加熱する。



菜の花

分量 150g

*100～400gまで自動でできます。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- 角皿に調理網をのせて並べ、上段に入れる。加熱後、色止めのため、水に取って絞る。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 春 >> 菜の花

>> 加熱の画面へ進む >> スタート >> 固め 目安時間約 7分

手動ですときは: 蒸し物で約 7分

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- 花先と茎を交互にしてラップに包み、皿にのせる。600W で約 1分 30秒加熱する。



あさり はまぐり

分量 4人分(400g)

*2人分も自動でできます。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- 塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように入れ、酒適量をふって、角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 春 >> あさり・はまぐり

>> 加熱の画面へ進む >> 分量選択 >> スタート 目安時間約 10分

手動ですときは: 蒸し物で約 10分(2人分は約 9分)

「74 あさりの酒蒸し」(61ページ) 参照

●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。

冬



大根・かぶ

分量 400g

*100～400gまで自動でできます。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- ◎大きさをそろえて切り、角皿に調理網をのせて並べ、上段に入れる。



大根

自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> 大根・かぶ

>> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約 19分

手動ですときは: 蒸し物で約19分

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- ◎底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。600Wで約7分30秒加熱する。

かぶ

自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> 大根・かぶ >> 次へ

>> 加熱の画面へ進む >> スタート >> 固め 目安時間約 16分

手動ですときは: 蒸し物で約16分

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

- ◎底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。600Wで約5分加熱する。



もち

分量 4個(1個50g)

- ◎角皿に並べて上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> もち

>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「グリル・予熱なし・9分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

※ふくれてくればできあがりです。トースターのような焼き色はつきません。



かに

分量 1杯(1kg)

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- ◎角皿に調理網をのせ、汁がこぼれないように、腹を上にしてのせて、中段に入れる。

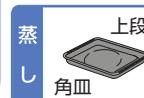
自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> かに

>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「蒸し物・20分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



●かきの蒸し物



●かきフライ



かき

かきの蒸し物

分量 かき(むき身) 4人分(300g)

*2人分も自動でできます。

(水タンク) 水位を2の線に合わせる

- ◎塩水に入れてふり洗いし、耐熱容器に入れて角皿にのせて、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> かき

>> 加熱の画面へ進む >> 分量選択 >> スタート 目安時間約 10分

手動ですときは: 蒸し物で約10分(2人分は約9分)

「138 かきの蒸し物」(別冊クックブック 16 ページ) 参照

かきフライ

分量 かき(むき身) 4人分(400g)

*2人分も自動でできます。

- ◎塩水に入れてふり洗いし、薄力粉、卵、こんがりパン粉をつけて角皿にのせた調理網に並べて上段に入れる。

※詳しい作り方は、「139 かきフライ」(別冊クックブック 17 ページ) 参照。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 冬 >> かき

>> 次へ >> 加熱の画面へ進む >> 分量選択 >> スタート 目安時間約 9分

手動ですときは: 中段に入れ、グリル・予熱なしで12～14分(2人分は11～13分)

※自動加熱とは棚位置が異なります。

加熱早見表 ～季節の食材～

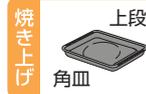
秋



●ふかしいも



●焼きいも



さつまいも

分量 直径5cm以下のもの 4本(1本250g)

*1～4本まで自動でできます。

ふかしいも(丸ごと加熱するとき)

(水タンク)水位を2の線に合わせる

●角皿に調理網をのせて並べ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> さつまいも

>> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約30分

手動ですときは:蒸し物で約30分

「63 ふかしいも」(52ページ)参照

急ぐときは、手動レンジで加熱します(角皿は入れません。)

●皿にのせて、ラップをして600Wで約5分30秒加熱する(1本250gの場合)。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。

焼きいも

(水タンク)水位1以上

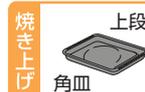
●洗った水気をふき、フォークで数カ所穴を開けて、角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> さつまいも

>> 次へ >> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約33分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約33分

「45 焼きいも」(39ページ)参照



ぎんなん

分量 100g(殻付き)

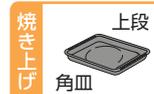
(水タンク)水位1以上

●破裂防止に、殻に割れ目を入れ、濃いめの塩水に約30分浸してから、水気をきって、角皿に広げ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> ぎんなん

>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・12分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



栗

分量 300g

蒸し方

(水タンク)水位を2の線に合わせる

●角皿に調理網をのせて並べ、上段に入れる。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> 栗

>> 加熱の画面へ進む >> スタート 目安時間約22分

※加熱後、半分に切ってスプーンですくって食べます。

手動ですときは:蒸し物で約22分

焼き方

(水タンク)水位1以上

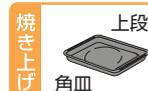
●破裂防止に、皮に深い切り込みを入れ、角皿に並べ、上段に入れる。

●加熱後、そのまま約10分蒸らす。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> 栗

>> 次へ >> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「ウォーターオープン・予熱なし・1段の160℃・22分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。



松茸

分量 3～4本(1本40g)

(水タンク)水位1以上

●石づきの汚れを削り取り、下に十字に切りこみを入れ、香りを逃さないようアルミホイルに包んで角皿にのせて、上段に入れる。

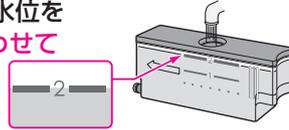
●加熱後、手で裂く。

自動メニュー >> 季節の食材 >> 秋 >> 松茸

>> 加熱の画面へ進む >> スタート

※スタート画面に表示される「ウォーターグリル・予熱なし・16分」は、目安です。様子を見ながら加熱してください。

※②水タンクの水位を
2の線に合わせて
入れてくださ
さい。



(mL=cc)

手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間			
レンジ→600W	牛乳 1杯(200mL) コーヒー1杯(150mL)	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
レンジ→600W	1本(180mL)	約1分10秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。
蒸し物	1人分(150g)	約13分	角皿を上段	水位2まで※②	●茶わんか浅い耐熱容器に入れる。 ●スポットスチームで加熱するときは、 角皿の右側に置く。(画面には調理網 が表示されますが、このメニューで は使いません)
自動で加熱します。					
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	150g	約18分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	●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。 ●容器入りのものを加熱するときは、 取扱説明編30ページを参照。
蒸し物	1個(200g)	約11分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	●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 4~5分	—	—	●加熱後、混ぜる。
レンジ→600W	1人分(500g)	約1分40秒	—	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。
レンジ→600W	1人分(500g)	約1分40秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、 ゆで卵(うすら卵含む)、アルミケースは 取りはずす。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→120℃	2個・2切れ (60g)	5~6分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●フランスパンは、切り口を上にして 置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がた つと固くなるので、食べる直前に 様子を見ながら加熱する。
レンジ→600W		10~20秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→120℃		7~8分	角皿+調理網を中段	水位1以上	
レンジ→600W		20~30秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→120℃	1個(100g)	7~8分	角皿+調理網を中段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なる ので、様子を見ながら加熱する。
レンジ→600W		20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる 直前に様子を見ながら加熱する。
レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
		約5分	—	ラップ有	●底の平らな浅い容器に入れ、加熱 途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物	1袋(200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	※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	1袋(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物	1個(70~80g)	約14分	角皿+調理網を中段	水位2まで※②	●スポットスチームで加熱すると きは、調理網の右側に置く。
自動で加熱します。					
レンジ→600W	1個(70~80g)	50秒~1分	—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、 ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分 以上加熱すると発煙・発火のおそれあ るので、加熱時間はひかえめに。
蒸し物		約20分	角皿+調理網を中段	水位2まで※②	—
レンジ→600W		1分20秒~ 1分30秒	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポ イントアドバイス等」を参照ください。
蒸し物	12個(160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	●スポットスチームで加熱するときは、 調理網の右側に置く。
自動で加熱します。					
レンジ→600W	12個(160g)	約2分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。
蒸し物		約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	—
レンジ→600W		約3分	—	ラップ有	●両面に水を振りかける。

加熱早見表

- 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。

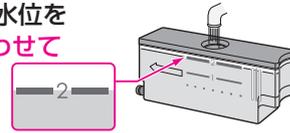
あたためる

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	
飲み物	牛乳	冷蔵	—	牛乳・酒→牛乳	1~4杯(牛乳1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温			
	酒	常温	—	牛乳・酒→酒	1~4本(1本180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん おこわ 	常温	しっとりさせたいとき	あたため→9 おこわあたため	100~600g
			少量のとき	あたため→3 スポットスチーム→あつめ	1人分(100~150g)
		常温・冷蔵	急ぐとき	あたため・スタート	1~4杯(1杯150g) ※4杯のときはあつめ
	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→ 1 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	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵 冷蔵	— —	あたため・スタート	100~400g 250~400g
	コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため →2 レンジ 弁当あたため	1人分(300~500g)
	フランスパン ロールパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→16 フランスパンあたため →常温・冷蔵	フランスパン2~8切れ(1切れ30g) ロールパン2~8個(1個30g)
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→16 フランスパンあたため →冷蔵	フランスパン2~8切れ(1切れ30g) ロールパン2~8個(1個30g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→15 おかずパンあたため	1~4個(1個100~120g)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
汁物・カレー・シチュー	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	
		冷凍	—	あたため・スタート →あつめ	200~400g
レトルトカレー	常温	パックのまま	あたため→11 レトルト食品あたため	1~2袋(1袋200g)	
		容器に移しかえて	あたため・スタート →ぬるめ	200~400g	
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→7 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
			少量のとき	あたため→3 スポットスチーム→あつめ	1個(70~80g)
		急ぐとき	手動で加熱します。		
	冷凍	しっとりさせたいとき	あたため→7 中華まんあたため→冷蔵	1~4個(1個70~120g) ※1個が120gのときはあつめ	
急ぐとき		手動で加熱します。			
シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	あたため→8 シュウマイあたため →常温・冷蔵	5~12個(160gまで)	
		少量のとき	あたため→3 スポットスチーム	6個(80g)	
		急ぐとき	あたため・スタート		
	冷凍	しっとりさせたいとき	あたため→8 シュウマイあたため →冷蔵	5~12個(160gまで)	
急ぐとき		あたため・スタート			

※①自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。
角皿+調理網を自動加熱は上段に、手動加熱は中段に入れます。

※②水タンクの水位を2の線に合わせて入れてください。



手動加熱 (手動加熱を押して、加熱の種類を選びます)			付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間			
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> 調理網の右側に置く。 ※もちを使った和菓子(例:大福など)は、加熱できません。
レンジ→600W	1個(50~100g)	10~20秒	—	—	<ul style="list-style-type: none"> あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
蒸し物	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> 手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたはラップをする。 市販の茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。
		約20分			
レンジ→200W		3~4分	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> 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	—	—	<ul style="list-style-type: none"> 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。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2個(200g)	約13分	上記※①参照	水位1以上	
レンジ→600W		約1分40秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	120g (1個20~35g)	約14分	上記※①参照	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ※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	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	100g	約9分	上記※①参照	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ●耐熱性の皿に広げてのせる。
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	200g	約11分	上記※①参照	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ※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	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	200g	約13分	上記※①参照	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃		約14分	上記※①参照	水位1以上	
レンジ→600W	150g	約1分50秒	—	—	<ul style="list-style-type: none"> ※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。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2個(140g)	9~10分	角皿+調理網を中段	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	6本(150g)	約11分	上記※①参照	水位1以上	—
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2個(180g)	約11分	上記※①参照	水位1以上	—
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		約14分	上記※①参照	水位1以上	
レンジ→600W		約3分20秒	—	ラップ有	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2切れ(200g)	約11分	上記※①参照	水位1以上	—
レンジ→600W		約50秒	—	—	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	1切れ(100g)	約11分	上記※①参照	水位1以上	<ul style="list-style-type: none"> ●皮を上にして調理網に並べる。
レンジ→600W		約50秒	—	—	<ul style="list-style-type: none"> ●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	—	—	<ul style="list-style-type: none"> ●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 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。

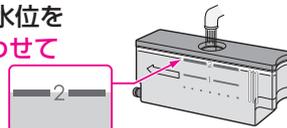
あたためる

[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→3 スポットスチーム→ぬるめ	1個(50~100g)
		急ぐとき	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	あたため→10 茶わん蒸しあたため→常温	1~4個(1個150g)
	冷蔵		あたため→10 茶わん蒸しあたため→冷蔵	
	常温・冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	—	[あたため・スタート]→ぬるめ	100~400g
市販の骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたため→5 フライあたため→常温・冷蔵→濃いめ	100~400g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	冷凍	サクリさせたいとき	あたため→5 フライあたため→冷凍	80~300g(1個20~35g) ※300gは濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたため→5 フライあたため→常温・冷蔵→薄め	100~200g
		急ぐとき	手動で加熱します。	
フライ・天ぷら	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたため→5 フライあたため→常温・冷蔵	100~400g ※300g以上は濃いめ
		急ぐとき	[あたため・スタート]	100~400g
天ぷら	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	あたため→4 天ぷらあたため→常温・冷蔵	100~400g
		急ぐとき	[あたため・スタート]	100~400g
	冷凍	サクリさせたいとき	あたため→4 天ぷらあたため→冷凍	100~400g
		急ぐとき	[あたため・スタート]→あつめ	100~200g
かき揚げ	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→6 焼き魚あたため	100~300g ※300gは濃いめ
		急ぐとき	[あたため・スタート]	2~6本(150g)
ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→5 フライあたため→常温・冷蔵	1~4個(1個90g) ※4個は濃いめ
		急ぐとき	[あたため・スタート]→あつめ	1~4個(1個90g)
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→5 フライあたため→冷凍	1~4個(1個90g) ※4個は濃いめ
		急ぐとき	[あたため・スタート]	1~4個(1個90g)
焼き魚	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→6 焼き魚あたため	1~3切れ(1切れ100g) ※3切れは濃いめ
		急ぐとき	[あたため・スタート]	1~2切れ(1切れ100g)
うなぎのかば焼き(あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→6 焼き魚あたため	1~2切れ(1切れ100g)
急ぐとき	[あたため・スタート]			
焼きそば・スパゲティ	常温・冷蔵	—	[あたため・スタート]	100~200g

※①自動加熱と手動加熱で、棚位置が異なります。
角皿+調理網を自動加熱は上段に、手動加熱は中段に入れます。

※②水タンクの水位を2の線に合わせて入れてください。



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				
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	8個(160g)	11~12分	角皿+調理網を中段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約1分20秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		14~15分	角皿+調理網を中段	水位1以上	——	
レンジ→600W		約3分20秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	2個(160g)	11~12分	角皿+調理網を中段	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。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		14~15分	角皿+調理網を中段	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。	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→200℃	1枚(200g)	13~15分	上記※①参照	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃		18~20分	上記※①参照	水位1以上	——	
レンジ→600W		約5分30秒	—	—	——	
ウォーターオープン →予熱なし・1段→220℃	2個(100g)	14~16分	上記※①参照	水位1以上	——	
レンジ→600W		約2分20秒	—	—	●皿にのせる。	
蒸し物	1缶(100g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	●缶詰のフタを開ける。 ●スポットスチームで加熱するときは調理網の右側に置く。 ※缶詰はレンジ加熱では、絶対にしないでください。	
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段			
レンジ→600W	500g	約8分	—	ラップ有	——	
レンジ→600W	100g	約2分40秒	—	ラップ有	※少量で加熱しすぎると発煙・発火・火花のおそれがあります。	

手動加熱(手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間				
ウォーターグリル →予熱なし	2枚	10~11分 11~12分	上記※①参照	水位1以上	●1枚のときは、調理網の右側に置く。	
グリル→予熱なし	4個(1個50g)	9~10分 11~12分	角皿を上段	—	●角皿に並べる。 ※ふくれてくればでき上がりです。 トースターのような焼き色はつきません。	
ウォーターグリル →予熱なし	1枚(直径約22cm)	13~15分	上記※①参照	水位1以上	——	
	1枚(直径約15cm)	14~16分				
ウォーターグリル →予熱なし	10個(180g)	19~21分	角皿を上段	水位1以上	●角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。 ※ひだの部分が若干固く焼き上がります。	
	12個(250g)	23~25分				
グリル→予熱なし	4個(1個100g)	16~17分	角皿+調理網を中段	—	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。	

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 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。

あたためる

「あたため・スタート」以外は、初期画面から選ぶ方法で記載しています。

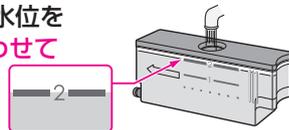
メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	分量
市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→13 たい焼き・たこ焼きあたため→常温・冷蔵	80~300g ※300gは濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→13 たい焼き・たこ焼きあたため→冷凍	80~300g ※300gは濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のたい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→13 たい焼き・たこ焼きあたため→常温・冷蔵	1~4個(1個80g) ※4個は濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→13 たい焼き・たこ焼きあたため→冷凍	1~4個(1個80g) ※4個は濃いめ
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	あたため→14 お好み焼きあたため→常温・冷蔵	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→14 お好み焼きあたため→冷凍	
		急ぐとき	手動で加熱します。	
市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	あたため→5 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→12 缶詰あたため	1~2缶(1缶80~100g)
		少量のとき	あたため→3 スポットスチーム	1缶(80~100g)
里いも・かぼちゃ	冷凍	—	「あたため・スタート」	250~500g
ミックスベジタブル	冷凍	—	「あたため・スタート」	100~300g

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	自動メニュー→メニュー検索→メニュー番号で探す→50(トースト)→分量を選択	1~4枚 (4~6枚切り)
	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	自動メニュー→メニュー検索→メニュー番号で探す→187(ピザ(冷蔵・冷凍))→冷蔵	1枚(直径約22cm)
	冷凍	自動メニュー→メニュー検索→メニュー番号で探す→187(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。	
焼きとうもろこし		※ 144 ページを参照ください。	
さざえ		※ 144 ページを参照ください。	

※②水タンクの水位を
2の線に合わせて
入れてください。



手動加熱 (手動加熱)を押して、加熱の種類を選びます)			付属品・棚位置	ワンポイント アドバイス等
加熱方法	分量	目安時間		
レンジ→200W	約200g	2分30秒～3分 (薄切り肉)	—	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 ●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明編37ページを参照。
		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	200g	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●太い根には十字の切り込みを入れる。 ●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	200g	約11分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●小房に分ける。 ●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
レンジ→600W		約2分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	200g	約9分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●根元のかたい皮を取る。 ●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	
蒸し物	400g	約19分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●大きさをそろえて切る。 ●底の平らな耐熱容器に入れる。
レンジ→600W		約7分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ※上記「大根」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
レンジ→600W		約5分	—	ラップ有	
蒸し物	200g	約19分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●1cm厚さの輪切り、または斜め切りにする。 ●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。
レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	1個 (150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ●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。
レンジ→600W		約4分	—	ラップ有	
蒸し物	1本 (250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●1本を4等分に切る。 ●丸ごと加熱するときは、63 ふかしいも(52ページ)を参照。 ●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。
レンジ→600W		約5分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	400g	約16分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●3～4cm角に切る。 ●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
レンジ→600W		約4分30秒	—	ラップ有	
蒸し物	2本 (600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●皮をむく。 ●皮をむいて皿にのせる。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
レンジ→600W		5分30秒～6分	—	ラップ有	
蒸し物	4個	約12分	角皿+調理網を上段	水位2まで※②	<ul style="list-style-type: none"> ●冷蔵保存の卵を使う。

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明編 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。

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	100~1000g
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	自動メニュー→蒸し物・煮物→60 蒸し青野菜 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
ブロッコリー	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→60 蒸し青野菜→柔らかめ 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
アスパラガス	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→60 蒸し青野菜 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
大根	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→61 蒸し根菜 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
かぶ	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→61 蒸し根菜→固め 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
にんじん ごぼう	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→61 蒸し根菜 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	100~400g
じゃがいも	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→62 蒸しいも・かぼちゃ 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	150g~1kg
さつまいも	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→62 蒸しいも・かぼちゃ 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	150g~1kg
かぼちゃ	常温	自動メニュー→蒸し物・煮物→62 蒸しいも・かぼちゃ→固め 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	150g~400g
枝豆		※ 144 ページを参照ください。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。 急ぐときは、手動レンジで加熱します。	
卵	冷蔵	自動メニュー→蒸し物・煮物→78 ゆで卵	2~8個
かに(生)		※ 146 ページを参照ください。	