

ヘルシオを上手にお使いいただくために  
ヘルシオの特長を生かした、  
基本のお料理を入門メニューとして、  
くわしくご紹介します。



# 入門 メニュー

過熱水蒸気ならではの健康効果や  
便利さを実感いただき、  
ヘルシーでおいしい食生活を  
今日からお楽しみください。



## 入門メニュー

ページ数

鶏のから揚げ(もも肉).....	69	ミモザサラダ.....	72	ゆで卵.....	74
酢豚.....	70	かぼちゃといんげんのサラダ.....	73	マカロニグラタン.....	75
肉団子の甘酢あん.....	71	じゃがいもの薬味あえ.....	73	ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー.....	75
揚げシューマイ.....	71	れんごんの明太子あえ.....	73	茶わん蒸し.....	76
ブロッコリーとアスパラガスのサラダ.....	72	焼きいも.....	74	赤飯.....	77
キャベツの半熟卵サラダ.....	72	バイクドポテト.....	74	山菜おこわ.....	77

いつものメニューが揚げずに作れて、うれしいカロリーダウン。しかも、揚げ油の処理も不要です。

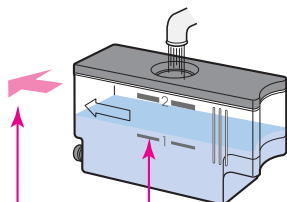
## 鶏のから揚げ (もも肉)

骨つき(手羽元)の鶏のから揚げは、97ページをご覧ください。

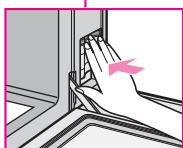
材料(4人分) 294kcal 塩分 1.4g  
 鶏もも肉…………… 2枚(500g)  
 A[酒…………… 大さじ2  
 しょうゆ…………… 大さじ1  
 から揚げ粉(市販のもの)…………… 適量  
 \*2人分も自動でできます。

### 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

水位ライン1以上の水を入れる



- 水位ライン1以下にならないように注意
- 水位ライン2を越えて入れるとこぼれやすくなります。



水タンクをセットする  
(奥までしっかり押し込む)

2 鶏もも肉を1枚をそれぞれ、8等分に切る。  
 \ポイント/小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

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

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ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。

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



6 5を上段に入れる。

次の操作をする

回して鶏のから揚げのメニュー番号16で「4人分」に合わせる。  
 (「16-2人分」から回転つまみを回して「16-4人分」にします)

ウォーターグリル

自動

16

-4

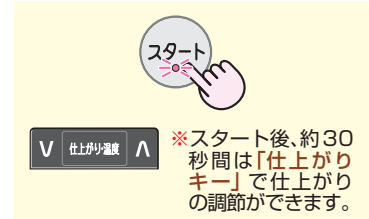
人分

上段

完了



付属品などを確認してスタートを押す



※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がり調節ができます。

・加熱時間の目安：約26分  
 ・手動するときには：ウォーターグリル(メニュー番号34)・予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)で約26分(2人分は約21分)

### フライドポテト風おつまみ

じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油をからめて鶏肉の横に並べると、ポテトのおつまみができます。塩やドライハーブで味付けします。



# 酢豚

いつものメニューが揚げずに作れて、うれしい



## 材料(4人分)

386kcal 塩分2.8g mL=cc

豚もも肉(かたまり).....	300g
しょうゆ、みりん.....	各小さじ2
片栗粉.....	大さじ2
玉ねぎ.....	1個(200g)
たけのこの水煮.....	60g
パプリカ.....	1/3個(60g)
<b>A</b> ピーマン.....	2個
パインナップル(缶詰・スライス).....	2枚
干しいたけ(水でもどす).....	2枚
干しいたけのもどし汁.....	100mL
(足りないときは水を加える)	
砂糖.....	大さじ5
<b>B</b> しょうゆ、酢、トマトケチャップ.....	各大さじ3
酒.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ1 1/2
鶏がらスープの素.....	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。**水位ライン1以上**

※69ページの【鶏のから揚げ】参照

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。



5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

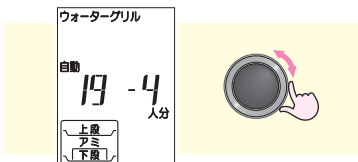
6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



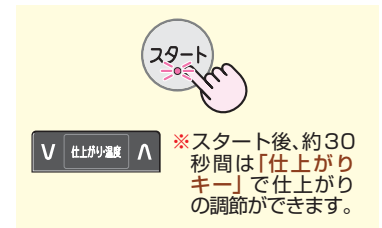
7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

### 次の操作をする

回して**酢豚**のメニュー番号**19**で「4人分」に合わせる。(「19-2人分」から回転つまみを回して「19-4人分」にします)



付属品などを確認して**スタート**を押す



※スタート後、約30秒間は「仕上がりキー」で仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約28分  
・手動でするときは：ウォーターグリル(メニュー番号**34**)・予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)で約28分(2人分は約23分)

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。

※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

カロリーダウン。しかも、揚げ油の処理も不要です。

■設定するメニュー番号、水タンクの手順・操作の要領は「酢豚」(70ページ)と同じです。

\*2人分も自動でできます。

## 肉団子の甘酢あん

材料(4人分)

291kcal 塩分1.5g mL=cc

玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個(100g)
豚ひき肉.....	300g
塩.....	少々
A	
青ねぎ(小口切り).....	2本
しょうが(みじん切り).....	適量
片栗粉①.....	大さじ2
ごま油①.....	大さじ1
しょうゆ.....	小さじ1
ごま油②.....	大さじ1
片栗粉②.....	大さじ2
B	
砂糖.....	大さじ4
しょうゆ.....	小さじ4
酢.....	大さじ2
片栗粉(同量の水で溶く).....	小さじ2
鶏がらスープの素.....	大さじ1
塩.....	少々
水.....	70mL



1 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)

レンジのメニュー番号29に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

2 加熱後、冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

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、2とAをよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油①、片栗粉①の順にまぶしつける。

5 角皿に調理網をのせ、4を並べる。

6 底の平らな耐熱容器にBを順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

7 6を上段に入れ、5を下段に入れる。

8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。

## 揚げシュウマイ

材料(4人分)(20個分)

299kcal 塩分1.0g

豚ひき肉.....	300g
塩.....	小さじ1/2
A	
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
シュウマイの皮.....	20枚
グリーンピース.....	20粒
サラダ油.....	大さじ2



1 水タンクに水を入れる。水位ライン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、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、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込み、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ウマイを並べ、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。

※表示部は角皿2枚と調理網が表示されますが、このメニューは角皿1枚に調理網をのせて上段に入れます。

アドバイス…市販の冷凍シュウ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。

# ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

超・低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。



材料(4人分) 114kcal 塩分0.7g

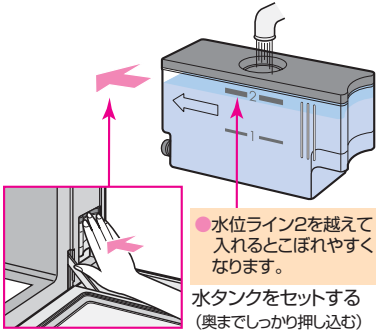
ブロッコリー……………	1個	ドレッシング	
アスパラガス……………	12本	玉ねぎ(すりおろす)……	50g
粗びきウインナー……………	4本	ポン酢しょうゆ……………	大さじ4
うずら卵……………	4個	オリーブオイル……………	大さじ1
		塩、こしょう……………	各少々

\*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。水位ライン2

水位ライン2まで水を入れる



**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

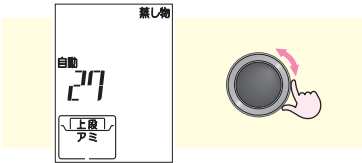
に調理網をのせて材料を並べる。



**3** 2を上段に入れる。

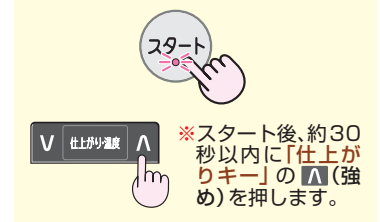
次の操作をする

回して **ゆで青野菜** のメニュー番号 **27** に合わせる。



付属品などを確認して **スタート** を押す

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



・加熱時間の目安: 約10分  
・手動ですときは: 蒸し物(メニュー番号 **30**)「強」で約10分

■ 設定するメニュー番号、水タンクの手順・操作の要領は「ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」(上記)と同じです。

**【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。

\*2人分も自動でできます。

## キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 170kcal 塩分0.6g

A	アスパラガス……………	4本
	キャベツ(大きい葉)……………	4枚
	卵(冷蔵のもの)……………	M4個
	ベーコン……………	4枚
B	黒こしょう、粉チーズ……………	各適量

**1** 卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べて加熱する。

\*2人分を加熱する際は仕上がりキーを押す必要はありません。

**2** 加熱後、庫内で3~4分蒸らす。

**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、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。



・加熱時間の目安: 約10分  
・手動ですときは: 蒸し物(メニュー番号 **30**)「強」で約10分(2人分は約8分)

## ミモザサラダ

材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

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

**1** 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)横に卵をのせる。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

**2** 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。

**3** 回転つまみを回し **延長** で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



・加熱時間の目安: 約10分  
・手動ですときは: 蒸し物(メニュー番号 **30**)「強」で約10分

いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。



# かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分) 75kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(5mm厚さに切る)……………200g

いんげん……………100g

マヨネーズ、粗びきこしょう……………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。水位ライン2

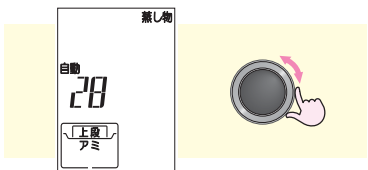
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

## 2 角皿に調理網をのせて材料を並べる。

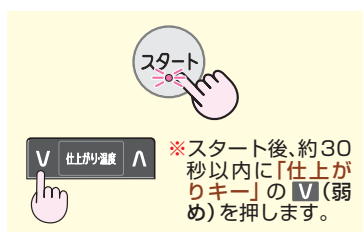
## 3 2を上段に入れる。

次の操作をする

回して「ゆで根菜」のメニュー番号28に合わせる。



↓  
付属品などを確認して「スタート」を押す



※スタート後、約30秒以内に「仕上がりキー」の「V(弱め)」を押します。

## 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

・加熱時間の目安:約15分  
・手動ですときは:蒸し物(メニュー番号30)「強」で約15分

■設定するメニュー番号、水タンクの手順・操作の要領は「かぼちゃといんげんのサラダ」(上記)と同じです。

\*2人分も自動でできます。

## じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 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

## 1 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って並べる。

## 2 「かぼちゃといんげんのサラダ」

と同じ操作をするが、「仕上がりキー」は押さない。

## 3 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。

・加熱時間の目安:約22分  
・手動ですときは:蒸し物(メニュー番号30)「強」で約22分



## れんこんの明太子あえ

材料(4人分) 58kcal 塩分0.8g

れんこん……………200g

A 明太子……………40g

バター(柔らかくしたもの)……………10g

塩、こしょう……………各少々

刻みのり……………適量

## 1 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル(72ページのミモザサラダ参照)に並べる。

## 2 「かぼちゃといんげんのサラダ」と同じ操作をする。

## 3 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。



# 焼きいも



**材料(4人分)** 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。

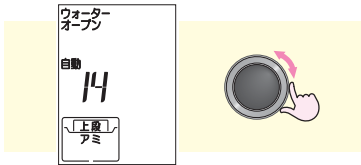
- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**  
 ※69ページの【鶏のから揚げ】参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿に調理網をのせていもを並べる。



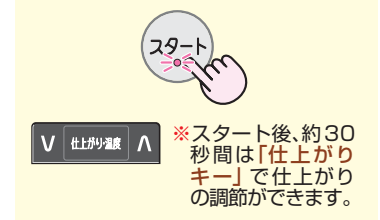
**4**3を上段に入れる。

次の操作をする

回して**焼きいも**のメニュー番号**14**に合わせる。



付属品などを確認して**スタート**を押す



- ・加熱時間の目安:約40分
- ・手動でするときは:ウォーターオープン・発酵(メニュー番号**32**)・1段予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)の250℃で約40分

# ベイクドポテト

**材料(4人分)** 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。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿に調理網をのせていもを並べる。
- 4**3**を上段に入れる。  
 「**焼きいも**」と同じようにするが、

**スタート**を押して約**30秒**以内に**仕上がりキー**の**▲(強め)**を押す。

- ・加熱時間の目安:約50分
- ・手動でするときは:ウォーターオープン・発酵(メニュー番号**32**)・1段予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)の250℃で約50分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、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。



# ゆで卵



**材料** 141kcal (2個) 塩分0.4g  
 卵(冷蔵のもの).....4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 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**  
 ※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。
- 2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。**上段**に入れる。  
 蒸し物のメニュー番号**30**で**「強」**に合わせる → **手動決定**  
 → **14~15分** → **スタート**



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

## ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら左記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー 1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

## マカロニグラタン

材料(4人分) 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

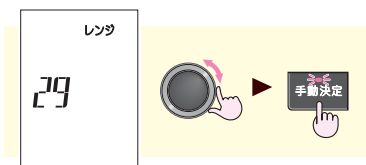
\*2人分も自動でできます。



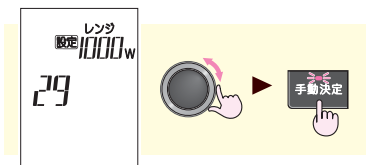
1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

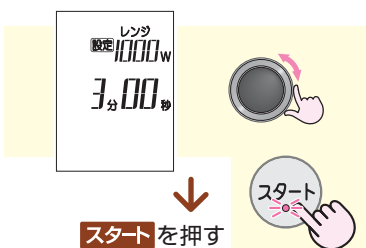
回して **レンジ** のメニュー番号 **29** に合わせて、**手動決定** を押す。



回して「1000W」に合わせて、**手動決定** を押す。



回して約「3分」に合わせる。



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。

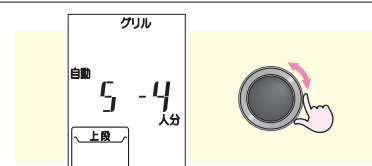
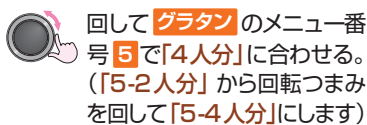
3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

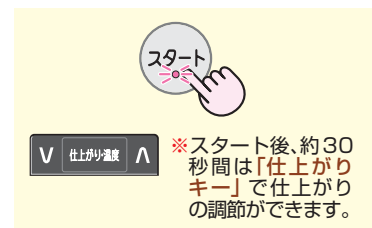
※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体にセットされていても、支障ありません。)

次の操作をする

回して **グラタン** のメニュー番号 **5** で「4人分」に合わせる。(「5-2人分」から回転つまみを回して「5-4人分」にします)



付属品などを確認して **スタート** を押す



・加熱時間の目安：約24分  
・手動でするとき：グリル(メニュー番号**33**)・予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)で約24～25分(2人分は約22～23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、約30秒以内に **仕上がりキー** の **△**(強め)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) **レンジ**(メニュー番号**29**)

**1000W** 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。

- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、**上段**と**下段**に入れます。手動の**グリル**(メニュー番号**33**)で35～40分にセットして、様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

ゆで卵&冷凍ごはん  
&レトルトカレーが  
同時にできます。

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

1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、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。卵、レトルトカレーも調理網にのせる。



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

3 2を上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 **30** で **「強」** に合わせる → **手動決定**

→ **16～17分** → **スタート**

4 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。

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



# 茶わん蒸し

材料(4人分) 112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	大さじ2
<b>A</b> 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

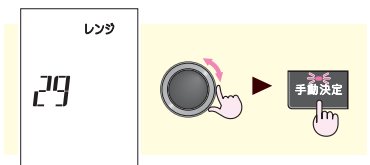
\*1~4人分も自動でできます。



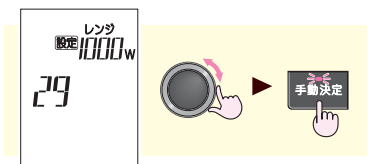
**1** 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

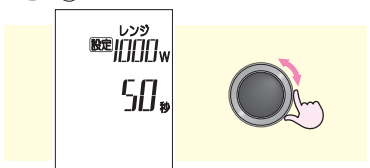
回して **レンジ** のメニュー番号 **29** に合わせて、**手動決定** を押す。



回して「**1000W**」に合わせて、**手動決定** を押す。



回して約「**50秒**」に合わせる。



**スタート** を押す



**2** 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

**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のばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

**5** 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

**6** 角皿に**5**を並べる。



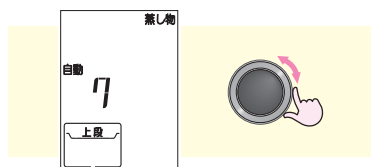
共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。



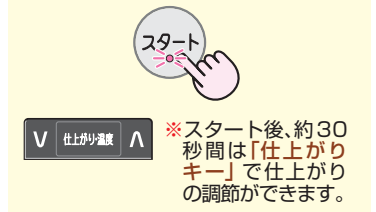
**7** **6**を上段に入れる。

次の操作をする

回して **茶わん蒸し** のメニュー番号 **7** に合わせる。



付属品などを確認して **スタート** を押す



・加熱時間の目安：約25分  
・手動するときには：蒸し物(メニュー番号**30**)「弱」で約25分

**8** 加熱後、庫内で約10分蒸らしてからみつ葉を散らす。

## 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。温度が高いとスガたったりします。
- 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。



# 赤飯



材料(米2カップ分) 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。  
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がり  
キーを使います。

1カップ…**V**(弱め)  
3カップ…**Λ**(強め)

## 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残してお)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

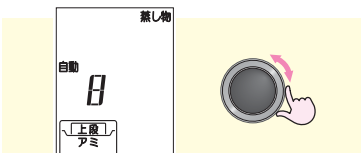
3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



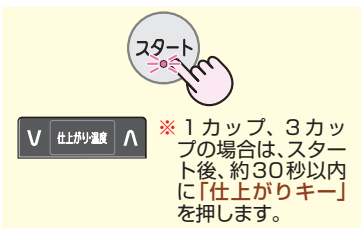
## 4 3を上段に入れる。

次の操作をする

回して**赤飯**のメニュー番号  
8に合わせる。



付属品などを確認して**スタート**を押す



**V** 仕上げ温度 **Λ** ※1カップ、3カップの場合は、スタート後、約30秒以内に「仕上がりキー」を押します。

・加熱時間の目安:約21分  
・手動でするときは:蒸し物(メニュー番号**30**)「強」で約21分(1カップは約17分、3カップは約25分)

5 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

## 山菜おこわ

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

もち米……………2カップ(340g)  
水……………280mL  
山菜の水煮(正味)……………60g  
A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2  
塩……………少々

\*もち米1～3カップ分まで自動でできます。  
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がり  
キーを使います。

1カップ…**V**(弱め)  
3カップ…**Λ**(強め)

## 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

2 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。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を上段に入れる。

赤飯(上記)の4～5と同じようにする。

