

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。

※116～117ページのメニューは共通です。



水タンクに水を入れます。水位ライン以上

モーニングセット操作

ウォーターグリルのメニュー番号34で
「予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 17～18分 → スタート



トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 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

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

2 角皿に調理網をのせて1をのせ、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、食パンを並べて上段に入れる。

※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。



食パン(常温)だけを
トースト(2～4枚)する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて上段に入れる。
手動のウォーターグリル(メニュー番号34)・予熱なし(表示部の(予熱有)が消灯)で、17～18分を目安に加熱してください。





りんごトースト& ポテトサラダカップ

材料(2人分) 380kcal 塩分1.4g

*りんごトースト

- りんご … 1/2個
- バター … 10g
- 砂糖(または、はちみつ) … 適量
- シナモン … 適量(好みで)
- 食パン(6枚切り) … 2枚
- バター … 適量

*ポテトサラダカップ

- ポテトサラダ … 適量(アルミケースに入るくらい)
- ピザ用チーズ … 適量
- パン粉、パセリ … 各少々(あれば)
- アルミケース … 2枚
- アルミホイル

- 1 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
- 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(ココットでも可) 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。あればパン粉を散らす。



- 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る。食パンも並べて上段に入れる。
- 5 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

じゃこトースト& ほうれん草ココット

材料(2人分) 534kcal 塩分3.0g

*じゃこトースト

- 食パン(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

*ほうれん草ココット

- ほうれん草 … 70g
- ベーコン … 1枚(1cm幅に切る)
- 卵 … 2個
- 塩、こしょう … 各少々

- 1 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。
- 2 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。



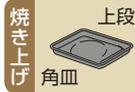
- 3 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
- 4 角皿に調理網をのせて2と3をのせ上段に入れる。

お弁当セット

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

お弁当セットのポイント

- 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。



お弁当セット操作 水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 32 で1段「予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 温度 250°C

→ 約19分 → スタート



ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 53kcal 塩分0.2g

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

梅おかか

材料(1人分) 77kcal 塩分1.9g

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

チーズ

材料(1人分) 118kcal 塩分0.8g

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

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

- チーズ** ①に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。
- アスパラガス** アスパラガスは固い部分を切り落とし、①にのせ端から巻いてしっかり包む。
- 梅おかか** ①に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。



肉巻きブロッコリー&トマト

材料(1人分) 223kcal 塩分0.3g

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



かぼちゃサラダ

材料(1人分) 130kcal 塩分0.4g

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

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



ヘルシー大学いも

材料(1人分) 112kcal 塩分0.4g

- ・さつまいも … 50g
- ・黒ごま … 適量
- ・はちみつ … 大さじ1/2
- ・A 砂糖 … 大さじ1

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



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 101kcal 塩分1.7g

- ・まいたけ … 1/2パック
- ・しめじ … 1/2パック
- ・油揚げ … 1/4枚
- ・しょうゆ … 小さじ2
- ・A 砂糖 … 小さじ1

- ① まいたけは細かくさいいて、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。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 88kcal 塩分0.5g

- ・エリンギ … 1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、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、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。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分) 150kcal 塩分1.4g

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

- ① 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



鶏そぼろ

材料(1人分) 121kcal 塩分1.4g

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

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



いり卵

材料(1人分) 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を加えてよく混ぜてアルミホイルをかぶせる。
- 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せる。

同時に作ってごはんのせると“2色ごはん”ができます。



じゃがいものカレーソテー

材料(1人分) 124kcal 塩分1.3g

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

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



タラモサラダ

材料(1人分) 145kcal 塩分0.9g

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

- 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。
- 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、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の①とあえる。



鶏マヨグラタン

材料(1人分) 220kcal 塩分0.5g

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

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



油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 132kcal 塩分0.9g

- 油揚げ … 1/2枚
- プロセスチーズ … 20g
- 青じそ … 2枚
- みそ … 適量

- 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 青じそは片面にみそを薄くぬり、①に広げてのせる。
- 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。



豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 226kcal 塩分2g

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

- 豚肉は食べやすい大きさに切り、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。



冷凍春巻き

材料(1人分) 146kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き … 2個(1個25～30g)

- 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) 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

- 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。
- 耐熱容器に①を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 加熱後、ごはん混ぜこむ。



セサミチキン

材料(1人分) 138kcal 塩分0.2g

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

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



かんたんチンジャオ

材料(1人分) 371kcal 塩分2g

- 焼肉用牛肉 … 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

- 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。
- 耐熱容器に①を入れ、Aを加えて混ぜる。



じゃがいもと

ベーコンのバターじょうゆ

材料(1人分) 171kcal 塩分0.9g

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

- じゃがいもは、皮をむいて2～3mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 耐熱容器に①を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。



かぼちゃのきんぴら

材料(1人分) 100kcal 塩分1.3g

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

- かぼちゃは皮をむいて、2～3mmの厚さのイチョウ切りにする。
- 耐熱容器に①を入れてAを加え、混ぜ合わせる。



冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 112kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ … 2個(1個25～30g)

- 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。

