



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 | かぼちゃといんげんのサラダ..... | 73 | マカロニグラタン..... | 75 |
| 酢豚..... | 70 | 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 |
| 焼きいも..... | 71 | れんごんの明太子あえ..... | 73 | 茶わん蒸し..... | 76 |
| ベイクドポテト..... | 71 | モーニングセット | | 赤飯..... | 77 |
| ブロッコリーとアスパラガスのサラダ..... | 72 | (トースト&ベーコン巻き&目玉焼き)..... | 74 | 山菜おこわ..... | 77 |
| キャベツの半熟卵サラダ..... | 72 | トースト..... | 74 | | |
| ミモザサラダ..... | 72 | ゆで卵..... | 74 | | |

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。

カロリーダウン   

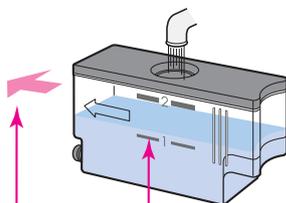
鶏のから揚げ (もも肉)

骨つき(手羽元)の鶏のから揚げは、99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室で約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)



光る健康サインの **カロリーダウン** が点灯します。

マークは一般調理器とヘルシオの1人分のカロリー差の目安です。(41ページ参照)



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」で仕上りの調節ができます。

・加熱時間の目安：約24分
 ・手動するときには：ウォーターグリル(メニュー番号 40)・予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)で24~25分(2人分は19~20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。



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。

カロリーダウン 

酢豚

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)
- A たけのこの水煮..... 60g
- パプリカ..... 1/3個(60g)
- ピーマン..... 2個
- パイナップル(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)
- B 砂糖..... 大さじ5
- 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



・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40)・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。

光る健康サインの **カロリーダウン** が点灯します。

 マークは一般調理器とヘルシオの1人分のカロリー差の目安です。(41ページ参照)

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。

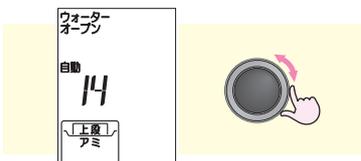
3 角皿に調理網をのせていもを並べる。



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



※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38分
 ・手動するときには：ウォーターオープン・発酵(メニュー番号38)・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45分
 ・手動するときには：ウォーターオープン・発酵(メニュー番号38)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)の250℃で約45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。



ビタミン保存

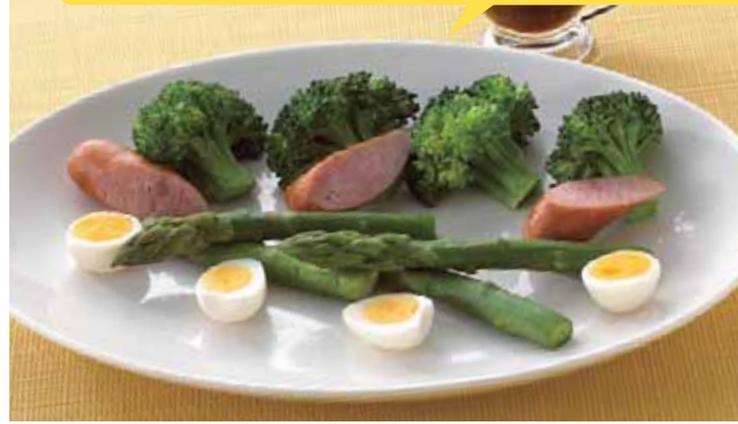
ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

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。

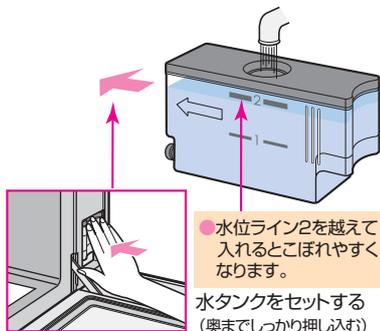
超・低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。



で注意 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



●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 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

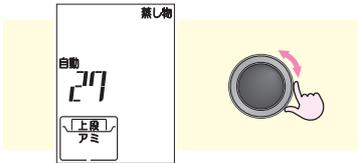
に調理網をのせて材料を並べる。



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



※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。

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**36**)「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。

で注意 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。

ビタミン保存

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**36**)「強」で約10分(2人分は約8分)

ビタミン保存

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**36**)「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。



ビタミン保存

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

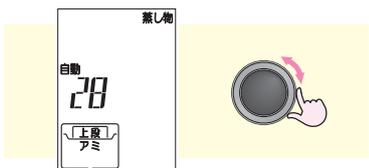
※72ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照。

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「仕上がり温度」の「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 36)「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。

ビタミン保存

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、「仕上がり温度」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 36)「強」で約22分



ビタミン保存

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

明太子……………40g

A 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。



モーニングセット

トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き

いろいろな組み合わせが楽しめる「モーニングセット」のバリエーションを122、123ページに紹介しています。



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 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 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。

3 角皿に調理網をのせて2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。

次の操作をする

回してモーニングセットのメニュー番号32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16分

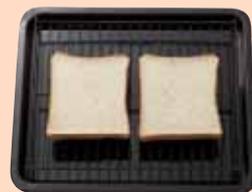


食パン(常温)だけをトースト(2~4枚)する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて上段に入れる。

モーニングセットのメニュー番号32に合わせて焼きます。

・加熱時間の目安：約16分



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36で「強」に合わせる

→ 手動決定 → 14~15分 → スタート



3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。

※十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら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
(155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。



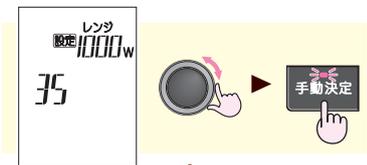
1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

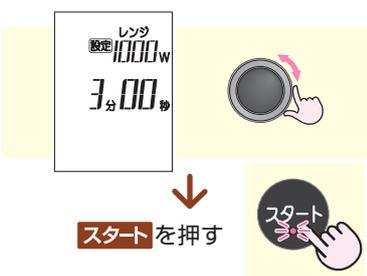
回して **レンジ** のメニュー番号 **35** に合わせて、**手動決定** を押す。



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。

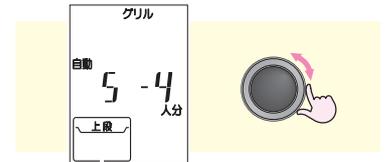
3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけて、ピザ用チーズを散らす。

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
・手動するときには：グリル(メニュー番号**39**)・予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)で24~25分(2人分は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**35**)

- 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。**グリル**(メニュー番号**39**)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 **36** 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 |
| 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 |

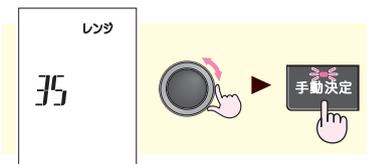
*1~4人分も自動でできます。



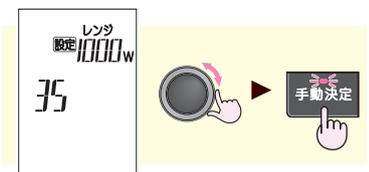
1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

回して「レンジ」のメニュー番号35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: 蒸し物(メニュー番号36)「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…▼(弱め)
3カップ…▲(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(ゆで汁は残しておく)。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。

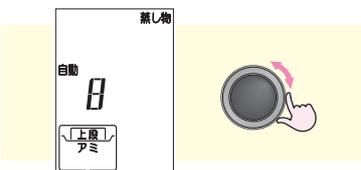
3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



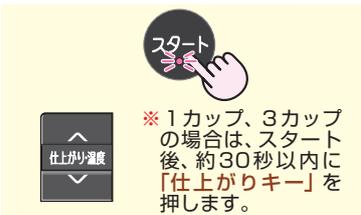
4 3を上段に入れる。

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



・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36)「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…▼(弱め)
3カップ…▲(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。

