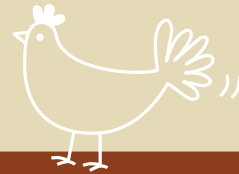


料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあつてこそ。
『ヘルシオ』で素材の持ち味、良さを生かした、
おいしくて栄養バランスの取れた
家庭料理のレパートリーを
広げてください。

監修：爲後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園 調理・製菓専門学校／
栄養専門学校／辻クッキング 教授。
テレビ出演や講演など幅広く活躍し、多数の著作がある。



焼き物



「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」「使わない」の区別があります。

《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

(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・発酵加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー

(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・発酵加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディー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)

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をする
とさらに効果的です。

→ 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。

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。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。
ます。好みに応じて延長してください。

おすすめメニュー

肉の油抜き (90ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

鶏のねぎみそ焼き (80ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

焼き物

ページ数

焼きいも	71
ベイクドポテト	71
マカロニグラタン	75
鶏の照り焼き	79
焼きとり	79
タンドリーチキン	79
手羽元の香り焼き	80
鶏のねぎみそ焼き	80
ピリ辛チキン	80
鶏手羽先の黒酢焼き	81
チキンステーキ	81
鶏のトマトソースがけ	82
鶏のゆず風味焼き	82
鶏のキムチ添え	82
鶏のもも焼き(2種)	83
鶏の香草パン粉焼き	83
ハンバーグ(ハンバーグセット)	84
豆腐ハンバーグ	84
海の幸の豆乳グラタン	85

ドリア	85
海の幸のホイル焼き	85
スペアリブ	86
スペアリブの黒酢風味焼き	86
豚肉のしょうが焼き	86
野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)	87
野菜の肉巻き(大根とにんじん)	87
白ねぎの和風ロール	87
ローストボークのハーブマリネ焼き	88
焼き豚	89
ローストチキン	89
ローストビーフ	89
肉の油抜き(2種)	90
豚バラ肉のおろしがけ	90
ベーコン・ハム	90
焼き肉	91
焼き野菜のサラダ	91
ピンチョス	91

カンタン焼き物おかず

じゃがいもの重ね焼き	92
ポテトとコーンのらくらくグラタン	92
じゃがピザ	93
ポテトのミートソース焼き	93
じゃがいもときのこのグラタン	93
キャベツのチーズ焼き	94
キャベツの巣ごもり	94
玉ねぎとなすのオイル焼き	94
ベイクドオニオン	94
大根とベーコンのチーズ焼き	95
かぼちゃのチーズ焼き	95
トマトの肉詰め	95
トマトとレタスの卵コロッツ	95

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal 塩分2.1g

鶏もも肉……………2枚(500g)

たれ

しょうゆ……………大さじ3

みりん……………大さじ2

酒……………大さじ1

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。水位ライン1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。

4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

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〕が消灯)で24~25分(2人分は22~23分)

焼き上げ

上段
角皿・アミ

目安時間

約24分



15 鶏の照り焼き を使って

焼きとり

材料(8本・4人分) 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。水位ライン1以上

2 鶏肉は24等分、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。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

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〕が消灯)で24~25分(2人分は22~23分)

焼き上げ

上段
角皿・アミ

目安時間

約24分



15 鶏の照り焼き を使って

タンドリーチキン

材料(4人分) 233kcal 塩分3.2g

鶏手羽元……………12本(1本60g)

A 塩……………小さじ1

レモン汁……………1/2個分

プレーンヨーグルト……………150g

にんにく、しょうが(すりおろす)

……………各大さじ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。水位ライン1以上

2 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、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込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。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

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〕が消灯)で26~27分(2人分は24~25分)

焼き上げ

上段
角皿・アミ

目安時間

約26分





焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約26分

15 鶏の照り焼き を使って

手羽元の香り焼き

材料(4人分) 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(トウバンジャン)	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。水位ライン1以上

2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、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。

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。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート → 仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

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」が消灯)で26~27分(2人分は24~25分)



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約24分

15 鶏の照り焼き を使って

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 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
A 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
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個(150g)
塩、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1以上

2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

3 ビニール袋に A を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。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。

4 3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。

5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

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」が消灯)で24~25分(2人分は22~23分)



焼き上げ 上段
角皿・アミ

目安時間
約24分

15 鶏の照り焼き を使って

ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal 塩分2.7g

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

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、A も加えてたれを作る。

3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。

5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

6 5を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 15 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15-4人分」にします

→ スタート

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」が消灯)で24~25分(2人分は22~23分)

7 加熱後、七味とうがらしをふる。

15 鶏の照り焼き を使って

鶏手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 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。**水位ライン1以上**
- 2 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
- 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、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼き のメニュー番号 **15** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「15・4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (強め) ※約30秒以内に押す焼き上げ 上段 目安時間 約26分
角皿・アミ

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〕が消灯)で26～27分(2人分は24～25分)

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

カロリーダウン

チキンステーキ

材料(4人分) 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)……………1かけ
好みのハーブ……………大さじ1
A 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。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、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か冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

焼き上げ 上段 目安時間 約27分
角皿・アミ

- 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、パプリカも肉の横にのせる。

- 5 4を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **17** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「17・4人分」にします

→ **スタート**

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〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



焼き上げ 上段 目安時間 約27分
角皿・アミ

17 チキンステーキ を使って

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 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
A 塩……………小さじ2/3
レモン汁……………大さじ3
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。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、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。
- 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。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

5 肉を焼いている間に、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。

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。



焼き上げ 上段 目安時間 約27分
角皿・アミ

17 チキンステーキ を使って

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 169kcal 塩分1.1g

鶏もも肉(皮なし)……………2枚(500g)
A 塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
ゆず……………1個
赤とうがらし……………1本
塩……………少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。

4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。

5 4を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。



焼き上げ 上段 目安時間 約27分
角皿・アミ

17 チキンステーキ を使って

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 268kcal 塩分0.6g

鶏もも肉……………2枚(500g)
塩、こしょう……………各少々
キムチ……………40g
青ねぎ(小口切り)……………適量
マヨネーズ……………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**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉を皮を上にしてのせ、上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 17 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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〕が消灯)で27～28分(2人分は25～26分)

4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

17 チキンステーキ を使って

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 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
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。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 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。

チキンステーキ のメニュー番号 **17** で分量を
合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (強め)
※約30秒以内に押す

手動ですときは: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〕が
消灯)で31~33分(2人分は29~31分)

- 6 オレンジソースをあたためて、肉にかけろ。

アドバイス… オレンジソースに水溶き
コーンスターチを加えて煮ると、とろ
みのあるソースも楽しめます。

焼き上げ 上段
目安時間 約31分
角皿・アミ



17 チキンステーキ を使って

鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 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
にんにく(すりおろす)……………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**
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにして、Aをよくすり込み、4と同じようにする。
- 3 2を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **17** で分量を
合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (強め)
※約30秒以内に押す



手動ですときは: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〕が
消灯)で31~33分(2人分は29~31分)

17 チキンステーキ を使って

鶏の香草パン粉焼き

材料(4人分) 189kcal 塩分0.7g

鶏もも肉(皮なし)……………2枚(400g)
塩、こしょう……………各適量
オリーブオイル……………大さじ1

A「パン粉……………30g
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
トマトケチャップ……………大さじ2
B「粒マスタード……………小さじ1
プレーンヨーグルト……………大さじ2
パセリ、青ねぎ(各みじん切り)
……………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。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。

- 3 フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBを鶏肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。

- 5 4を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **17** で分量を
合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (弱め)
※約30秒以内に押す

手動ですときは: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〕が
消灯)で24~25分(2人分は19~20分)

- 6 加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

焼き上げ 上段
目安時間 約24分
角皿・アミ





焼き上げ 上段 目安時間 約24分 角皿

ハンバーグ

材料(4人分) 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。

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

レンジのメニュー番号35に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
 ポイント… 塩と肉をしっかりと練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を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ハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
 ポイント… たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6を上段に入れる。

ハンバーグのメニュー番号6で分量を合わせる
 ※回転つまみを回して「6-4人分」にします
 → スタート

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「38」)・1段予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)の250℃で24～25分(2人分は23～24分)

8 加熱後、好みのソースをかける。

ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

【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 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)は、アルミホイルでくるむ。

2 1の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個をのせ、卵ものせて上段に入れる。

ハンバーグのメニュー番号6で分量を合わせる
 ※回転つまみを回して「6-4人分」にします
 → スタート → 仕上がり(強め) ※約30秒以内に押す

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「38」)・1段予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)の250℃で29～30分(2人分は約28分)

※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



焼き上げ 上段 目安時間 約24分 角皿

豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 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、あさつき 各適量
 ポン酢しょうゆ 適量
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
 ポイント… 水気をしっかりととると、上手に仕上がります。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)ハンバーグ(上記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分にする。

3 ハンバーグ(上記)の3～6と同じ要領で生地を作り、成形する。

4 3を上段に入れる。

ハンバーグのメニュー番号6で分量を合わせる
 ※回転つまみを回して「6-4人分」にします
 → スタート

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「38」)・1段予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)の250℃で24～25分(2人分は23～24分)

5 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 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
生さけ・切身(ひと口大に切る)	300g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
はたて貝柱(半分に切る)	4個
マッシュルーム(スライス・缶詰)	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

*2人分も自動でできます。

1 155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)

レンジのメニュー番号 **35** に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約3分30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て上段に入れる。

グラタンのメニュー番号 **5** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「5-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)



6 加熱後、パセリを散らす。

ドリア

材料(4人分) 493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース……………1カップ分
(155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(スライス・缶詰)	50g
白ワイン	大さじ1
ごはん	250g
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々
生クリーム	1/2カップ
ピザ用チーズ	80g

*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)

レンジのメニュー番号 **35** に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約3分30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て上段に入れる。

グラタンのメニュー番号 **5** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「5-4人分」にします

→ スタート



手動でするときは：グリル(メニュー番号「39」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で24～25分(2人分は22～23分)

海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 229kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうする)	4切れ(1切れ80g)
はたて貝柱(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
ボン酢しょうゆ	適量
アルミホイル(25cm角)	4枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン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。

ウォーターグリルのメニュー番号 **40** で「予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 18～20分 → スタート

4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。





焼き上げ 上段 目安時間 約30分
角皿・アミ

カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 370kcal 塩分3g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)

600g

たれ

しょうゆ.....大さじ4
酒.....大さじ3
トマトケチャップ.....大さじ2
砂糖、サラダ油.....各大さじ1
玉ねぎ(すりおろす).....1/2個(100g)
にんにく(すりおろす).....1かけ
しょうが(すりおろす).....20g

*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
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。(肉を漬けたたれは残しておく)

4 3を上段に入れる。

スペアリブ のメニュー番号 18 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート

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「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の190℃で約30分(2人分は約27分)

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

5 耐熱容器に3で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号 35 に合わせる → 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分30秒 → スタート

6 加熱後、器に盛った肉にかける。



焼き上げ 上段 目安時間 約30分
角皿・アミ

カロリーダウン

スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 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).....1かけ
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。水位ライン1以上
- 2 スペアリブ(上記)の2~3と同じようにする。
- 3 2を上段に入れる。

スペアリブ のメニュー番号 18 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「18-4人分」にします

→ スタート

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「38」)・1段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の190℃で約30分(2人分は約27分)

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

4 スペアリブ(上記)の5~6と同じようにして、残しておいたたれを加熱し、肉にかける。



焼き上げ 角皿・上段 角皿・アミ・下段 目安時間 約24分

カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 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)

しょうゆ、みりん、酒.....各大さじ3
砂糖.....大さじ1
A 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。水位ライン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。

4 3を上段に入れ、2を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

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〕が消灯)で約24分(2人分は約20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。

カロリーダウン

野菜の肉巻き

(アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り)	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩、こしょう	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。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は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。
- 4 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。
- 5 4を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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〕が消灯)で23~24分(2人分は21~22分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジのメニュー番号 35 に合わせる

→ 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約50秒 → スタート

- 7 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

目安時間

約23分



カロリーダウン

野菜の肉巻き

(大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal 塩分0.5g

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

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(左記)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。

- 3 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 3を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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〕が消灯)で23~24分(2人分は21~22分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 250kcal 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り)	400g
白ねぎ	2本
塩、こしょう	各少々
みそ、みりん、すりごま(白)	
A	
しょうゆ	各大さじ2
砂糖	小さじ2

(梅味) A を下記に変える。

梅肉	40g
A しょうゆ	小さじ2
白ごま	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。水位ライン1以上
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(上記)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。
- 4 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。
- 5 4を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 21 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

焼き上げ

上段

角皿・アミ

目安時間

約23分



手動ですときは: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〕が消灯)で23~24分(2人分は21~22分)



ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分)

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)	
A	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。**水位ライン2**

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**を下段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー
番号 **38** 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**

→ **170℃** → **1時間～1時間5分** → **スタート**

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

7 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。

8 耐熱容器に**4**で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに**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 **35** に合わせる → **手動決定** → **1000W**

→ **手動決定** → **約30秒** → **スタート**

9 加熱後、**7**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。

焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり)..... 500g
たれ

A 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。**水位ライン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を下段に入れる。

ウォーターオープン・発酵 のメニュー
番号 38 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

→ 170℃ → 1時間～1時間5分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

7 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。

8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー
番号 35 に合わせる

→ 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分30秒 → スタート



角皿・アミ



9 加熱後、7にかける。

ローストチキン

材料(6人分) 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。**水位ライン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。

ウォーターオープン・発酵 のメニュー
番号 38 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 220℃ → 55分～1時間 → 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。



角皿・アミ



ローストビーフ

材料(6人分) 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

A ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)..... 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。

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。**水位ライン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のせる。

4 3を下段に入れる。

ウォーターオープン・発酵 のメニュー
番号 38 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 220℃ → 45～50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フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ のメニュー
番号 35 に合わせる

→ 手動決定 → 1000W

→ 手動決定 → 約1分 → スタート



角皿・アミ



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。



目安時間
約30分
(鶏もも肉は
約27分)

カロリーダウン (豚バラ肉の場合)

肉の油抜き

豚バラ肉(200g) 687kcal 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 224kcal 塩分0.1g

[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり) 250 ~ 800g
鶏もも肉 1 ~ 3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 肉は5cm角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。



4 3を上段に入れる。

肉の油抜き のメニュー番号
22 に合わせる → スタート

※400g未満の豚バラ肉と鶏もも肉は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの (弱め) を押します。

手動でするときは:

豚バラ肉かたまりの場合

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〕が消灯)の190℃で約30分

鶏もも肉の場合

同じようにして190℃で約27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。



- 1 肉の油抜き(上記)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。水位ライン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。

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり) 600g(油抜き前)
大根 300g
酢 90mL
A 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

ウォーターグリル のメニュー
番号 40 で「予熱なし(表示部の〔予熱有〕消灯)」に合わせる

→ 手動決定 → 13~14分 → スタート

7 加熱後、3のおろしだれをかける。



目安時間
約16分
(ハムは
約20分)

減塩

ベーコン・ハム

ベーコン 2枚 162kcal 塩分0.8g
ハム 2枚 196kcal 塩分2.5g

[できる種類と分量]

ベーコン 2 ~ 6枚(1枚15g)
ハム 2 ~ 6枚(1枚50g)

* メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。

3 2を上段に入れる。

ベーコン・ハム のメニュー
番号 26 に合わせる → スタート

※ハムは加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの (強め) を押します。

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〕が消灯)で16~20分

20 豚肉のしょうが焼き を使って

焼き肉

材料(4人分) 349kcal 塩分0.3g

焼き肉用牛肉……………400g
 市販の焼き肉のたれ……………大さじ6
 かぼちゃ(7~8mmの薄切り)……………200g
 玉ねぎ(半月の輪切りにし、つまようじでさす)
 ……………小1個(150g)
 キャベツ(8cm角くらいにちぎる)
 ……………150g
 ピーマン(縦半分に切る)……………4個
 エリンギ(縦に3~4等分)
 ……………2本(100g)
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。角皿1枚に調理網をのせ、材料を並べて上段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
- 5 4を上段に入れ、3を下段に入れる。

豚肉のしょうが焼き のメニュー番号 20 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「20・4人分」にします

→ **スタート** → **仕上がり** (強め)
 ※約30秒以内に押す

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〕が消灯)で約28分(2人分は約23分)

焼き上げ 角皿・上段 角皿・アルミ・下段 目安時間 約28分



- 6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。

※肉はたれに漬けこまず、塩、こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

焼き野菜のサラダ

材料(4人分) 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
 スズキニ(5mmの厚さの輪切り)……………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

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 角皿に野菜を平たく入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」〔予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)〕に合わせる

→ **手動決定** → **温度** 250℃ → **スタート**

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れ、回転つまみで約16分に合わせ、**スタート**を押す。
- 5 加熱後、合わせたドレッシング(A、B 好みで)をかける。(写真はAをかけています。)



ピンチョス

材料(4人分) 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
 フランスパン(薄切り)……………適量

合計で300g
 くらいにする

*ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 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。

- 3 角皿に2、マッシュルームを平たく入れる。

- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 38 で「1段」〔予熱あり(表示部の〔予熱有〕点灯)〕に合わせる

→ **手動決定** → **温度** 250℃ → **スタート**

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れ、回転つまみで約16分に合わせ、**スタート**を押す。
- 6 加熱後、塩、こしょう各少々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。

カンタン焼き物おかず



にんにくの香りが食欲をそそります。

じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 116kcal 塩分0.6g

- じゃがいも…2個(300g) ●コンビーフ…1/2缶(50g) ●にんにく…1かけ ●ピザ用チーズ…40g ●塩、こしょう…各少々 ●パセリ…適量

- 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じゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3に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。

ウォーターオープン・発酵のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。

ポテトとコーンのらくらくグラタン

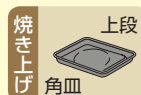
材料(4人分) 198kcal 塩分0.8g

- じゃがいも…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 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。
- 3 グラタン皿4皿に、2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。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート



お子様の大好きなトマト味。
ブランチやワインにも合います。

じゃがピザ

材料(4人分) 130kcal 塩分0.6g

●じゃがいも…2個(300g) ●ピーマン…1個 ●プチトマト…6個 ●ピザ用チーズ…60g ●塩、こしょう…各少々 ●トマトケチャップ…大さじ2 ●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。

市販のミートソースを使った簡単メニュー。
でも、手間をかけた一品に見えます。

ポテトのミートソース焼き

材料(4人分) 139kcal 塩分0.8g

●じゃがいも…2個(300g) ●なす…1本(100g) ●ミートソース(市販品)…100g ●ピザ用チーズ…60g ●塩、こしょう…各少々 ●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を並べ、塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。
※じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。

まいたけの風味がポイントです。
食物せんいたっぷりなのうれしい。

じゃがいもときのこのグラタン

材料(4人分) 189kcal 塩分0.7g

●じゃがいも…2個(300g) ●ベーコン…3枚 ●まいたけ…1パック(100g) ●A [マヨネーズ…大さじ3 / 牛乳…大さじ1 / マスタード…小さじ1 / チューブ入りのにんく…少々] ●塩、こしょう…各少々 ●パン粉…大さじ1 ●パセリ…適量

- 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、塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

焼き上げ 上段
角皿



チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き

材料(4人分) 183kcal 塩分1.3g

●キャベツ…1/4個(300g) ●トマト…1個(200g) ●ベーコン…4枚 ●A[コンソメ(顆粒)…小さじ1/塩、こしょう…各少々] ●ピザ用チーズ…80g ●ミックスハーブ(乾燥)…適量 ●アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。

3 アルミホイルを25×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。

4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。

5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。

6 5を上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

焼き上げ 上段
角皿



おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツの巣ごもり

材料(4人分) 265kcal 塩分1g mL=cc

●キャベツ…200g ●玉ねぎ…1/2個(100g) ●粗びきウインナー…4本 ●A[生クリーム…60mL/塩、こしょう…各少々] ●卵…M 4個 ●ピザ用チーズ…60g ●パン粉…大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。

3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出てしまうと焦げやすくなります。)

4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

5 角皿に4のをせて上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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℃ → 23~25分 → スタート

焼き上げ 上段
角皿



パンと一緒にブランチャ、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き

材料(4人分) 107kcal 塩分0.2g

●玉ねぎ…1個(200g) ●なす…2本(200g) ●アンチョビ…4~5枚 ●オリーブオイル…大さじ2 ●塩、こしょう…各少々 ●タバスコ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷

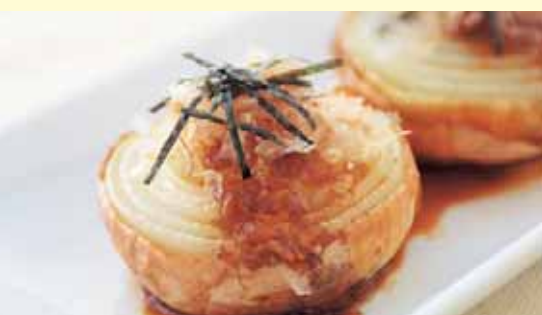
き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上になすに並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。

4 角皿に3のをせて上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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℃ → 23~25分 → スタート

焼き上げ 上段
角皿



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

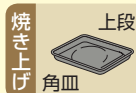
●玉ねぎ…2個(400g) ●梅干し…2個 ●しょうゆ…大さじ1 ●みりん…大さじ1/2 ●かつおぶし…1パック(3g) ●刻みのり…適量

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

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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℃ → 28~29分 → スタート

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。



大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 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

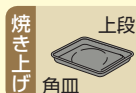
- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 大根は3mm厚さのいちよう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。

- 3 底の平らな耐熱容器に2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。

- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー
番号 38 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℃ → 28~30分 → スタート



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 327kcal 塩分0.8g mL=cc

- かぼちゃ…260g ●玉ねぎ…60g
- A [ツナ缶…小2缶(160g) / 生クリーム…90mL / 塩、黒こしょう…各少々] ●ピザ用チーズ…50g ●パン粉…大さじ1 ●パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。

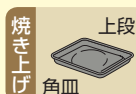
- 3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。

- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー
番号 38 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℃ → 26~28分 → スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め

材料(4人分) 105kcal 塩分0.6g

- トマト…2個(400g) ●A [合びき肉…120g / 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個(50g) / パン粉…大さじ2 / 塩、こしょう…各少々]
- B [コンソメ(顆粒)…小さじ1/2 / トマトケチャップ…大さじ2 / 水…大さじ4]
- バジル(乾燥)…適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)

- 3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)

- 4 2に、3を4等分してつめる。

- 5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。

- 6 角皿に5をのせて上段に入れる。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー
番号 38 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℃ → 30~35分 → スタート



野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。

トマトとレタスの卵ココット

材料(4人分) 221kcal 塩分0.9g

- レタス…120g ●トマト…1個(200g)
- ベーコン…4枚 ●卵…M 4個 ●こしょう…少々 ●ピザ用チーズ…60g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。

- 3 4個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。

- 4 3にこしょうをふり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。

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー
番号 38 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℃ → 23~25分 → スタート