

ゆで・蒸し物

「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

使いこなしポイント

- 水蒸気(約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ると、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。

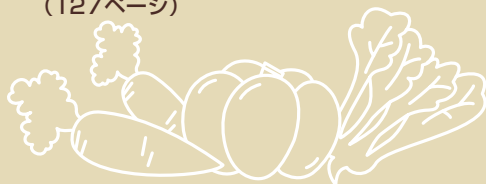
- 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルト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、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例) ミモザサラダ(72ページ)、スパゲティ&ソース(127ページ)



おさえておきたいコツとポイント

- 加熱途中では、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。
- 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。

おすすめメニュー

茶わん蒸し(76ページ)

- 蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

手作りシュウマイ(111ページ)

赤飯(77ページ)

- たっぶりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの半熟卵サラダ(72ページ)

- 半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

蒸し鶏のサラダ仕立て(112ページ)

- しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

ゆで・蒸し物

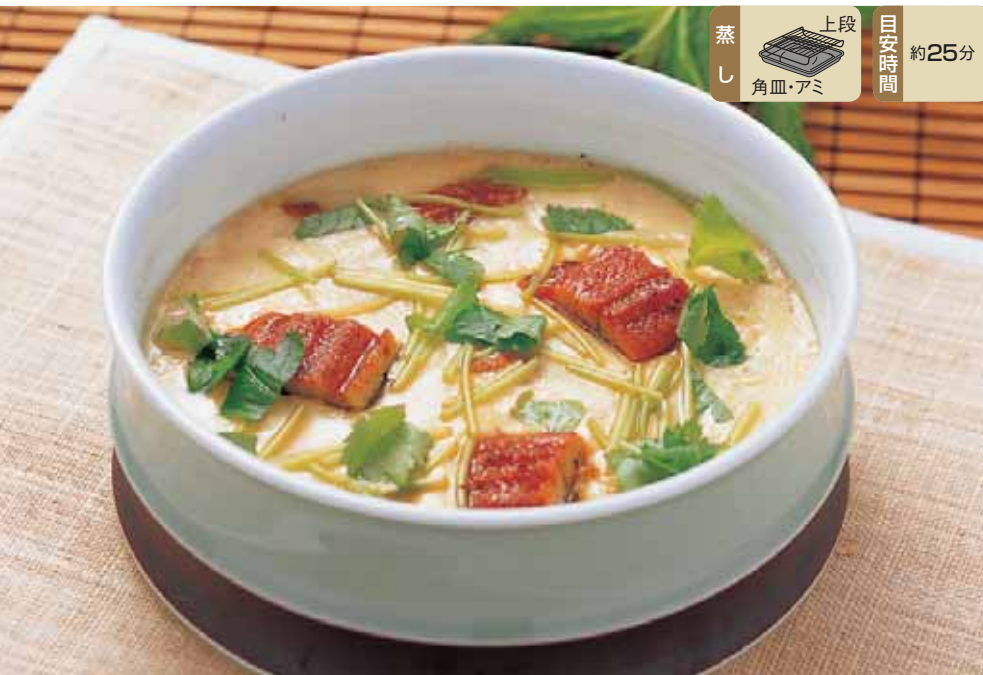
ページ数

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ	72
キャベツの半熟卵サラダ	72
ミモザサラダ	72
かぼちゃといんげんのサラダ	73
じゃがいもの薬味あえ	73
れんこんの明太子あえ	73
ゆで卵	74
ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー	75
茶わん蒸し	76
赤飯	77
山菜おこわ	77

うなぎの大皿蒸し	108
洋風茶わん蒸し	108
手作り豆腐	109
うなぎの蒸し寿司	109
手作り中華まん	110
手作りシュウマイ	111
肉団子のもち米蒸し	111
アスパラガスの簡単ぎょうざ	112
蒸し鶏のサラダ仕立て	112
たいの姿蒸し	113
あさりの酒蒸し	113
えびのサラダ	113

カンタン蒸し物おかず

白身魚のねぎとろ蒸し	114
たらのちり蒸し	114
キャベツのみそ蒸し	114
キャベツと蒸し鶏の中華風	115
キャベツと厚揚げの卵とじ	115
キャベツのザワークラウト風	115
キャベツと梅じその豚しゃぶ	116
キムチ豆腐	116
蒸しベーコン巻き	116
いろいろ野菜の蒸し煮	116



蒸し



目安時間

約25分

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 175kcal 塩分 1.6g

卵液

卵	M 4個
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。水位ライン2

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 角皿に調理網をのせて3のをせ上段に入れる。

茶わん蒸し のメニュー番号
7 に合わせる

→ スタート

※表示部は、調理網が表示されませんが、このメニューでは使用します。

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「弱」で約25分

5 加熱後、庫内で10分蒸らしてから飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。



蒸し



目安時間

約25分

洋風茶わん蒸し

材料(4人分)

142kcal 塩分 1.4g mL = cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする)

80g

マッシュルーム・薄切り(缶詰) 30g

ベーコン(1cm幅に切る) 2枚(40g)

卵液

卵 M 2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) 300mL

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 ~ 4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

2 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩こしょうを加えて混ぜ、こす。

3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に2、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。

4 角皿に3を並べて上段に入れる。

茶わん蒸し のメニュー番号
7 に合わせる

→ スタート

手動でするときは：蒸し物(メニュー番号「36」)「弱」で約25分

※蒸し茶わんで作る場合は、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。

5 加熱後、庫内で約10分蒸らしてからチャービルを飾る。

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1cm外をはさみで1cm切る。



手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal
塩分0g (にがりは計算外) 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。水位ライン2

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。(108ページの洋風茶わん蒸しを参照)

4 角皿に3を並べる。

5 4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

→ 約25分 → スタート

6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

バリエーション

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。

そのまま温奴

1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りを加えて加熱。

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。

豆花(トウファ)

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。



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場合があります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、手動の蒸し物「強」で様子を見ながら加熱を追加してください。

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分)
447kcal 塩分2.4 g mL=cc

干しいたけ(水でもどす)4枚

干しいたけのもどし汁80mL

A しょうゆ小さじ2

砂糖小さじ4

すしめし

あたたかいごはん720g

酢大さじ3

砂糖大さじ2

塩小さじ1

うなぎ(そぎ切り)100g

えび(殻、背ワタを取る)4尾

錦糸卵適量

絹さや12枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 干しいたけは、細切りにし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)(煮汁は、残しておく。)

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

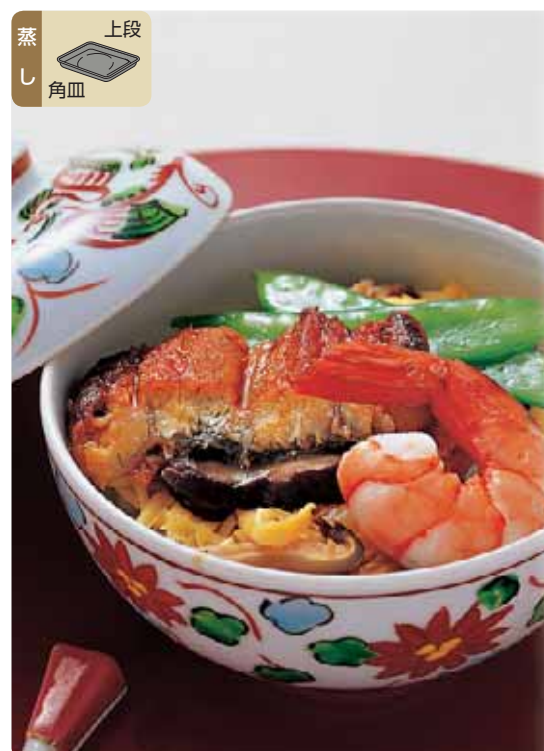
3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

4 角皿に3をのせる。

5 4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

→ 約14分 → スタート





手作り中華まん

材料(8個分)

204kcal (1個) 塩分 1g mL=cc

皮生地	薄力粉	150g
	強力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
	砂糖	30g
	塩	小さじ1/4
	ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
	牛乳	大さじ1
	ぬるま湯(約30℃)	120mL
	ラード	小さじ1

オープン用クッキングペーパー

具	豚ひき肉	150g
	玉ねぎ(5cm角に切る)	1/2個(100g)
	たけのこの水煮(5cm角に切る)	60g
	干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)	2枚
	酒	大さじ2
	しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	干しいたけのもどし汁	50mL

1 水タンクに水を入れる。【水位ライン2】

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。

ウォーターオープン発酵のメニュー
番号 38 で「発酵」に合わせる

→ 手動決定

→ 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、まん中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、生地のまん中に具を置く。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ふちをつまみ、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。調理網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。

ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができきれいに包めます。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 角皿に10をのせる。

12 11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

→ 約18分 → スタート

手作りシュウマイ

材料(4人分・20個分)
210kcal 塩分 1.4g

具	かに(缶詰).....	100g
	豚ひき肉.....	200g
	たけのこの水煮(みじん切り).....	40g
	玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個(100g)
	しょうゆ.....	小さじ1
	塩.....	小さじ1/2
	砂糖.....	大さじ1/2
	片栗粉.....	大さじ1
	ごま油.....	小さじ1/2
	こしょう.....	少々
	水.....	小さじ4
	鶏ガラスープの素.....	少々
	片栗粉(倍量の水で溶く).....	大さじ1
	グリーンピース.....	20粒
	シュウマイの皮.....	20枚
	オープン用クッキングペーパー	

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 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づくる。シュウ

蒸し
上段
角皿・アミ



マイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4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

→ 約15分 → スタート

肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・約20個分)
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
	オープン用クッキングペーパー	

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 ボールに豚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)
- 3 バットに水気をきったもち米を敷き、2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。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

蒸し
上段
角皿・アミ



- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4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

→ 約15分 → スタート

※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。



蒸し 上段
角皿・アミ

アスパラガスの簡単 ぎょうざ

材料(4人分・16個分)

200kcal 塩分0.2g

アスパラガス……………8本
ぎょうざの皮……………16枚
A 豚ひき肉……………200g
酒……………大さじ3
しょうが(すりおろす)……………小さじ2
塩、こしょう……………各適量
オープン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3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

→ 約12分 → スタート



蒸し 上段
角皿

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

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

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 鶏は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2～3分おく。

3 角皿に2の容器をのせる。

4 3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

→ 約18分 → スタート

5 加熱後、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。

たいの姿蒸し

材料 73kcal (1/4量) 塩分0.9g

れんこだい……………1尾(500g)
 A 塩……………小さじ1/2
 酒……………小さじ3
 しょうが(せん切り)……………10g
 B 青ねぎ(斜め切り)……………1本
 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(倍量の水で溶く)……………大さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 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、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、土しょうがをのせる。Bの準備をしておく。

4 角皿に3の容器をのせる。

5 4を上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
 「強」に合わせる

→ 約17分 → スタート

6 加熱後、Bを散らし、延長で約2分加熱する。

7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、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

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。



※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し、食品を取り出してください。

8 加熱後、6にかける。

あさりの酒蒸し

材料(4人分)

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)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 あさ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を重ねないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
 「強」に合わせる

→ 約12分 → スタート



えびのサラダ

材料(4人分)

199kcal 塩分1.7g mL=cc

えび(小さめのもの)……………200g
 らっきょう(酢漬け・甘くないもの)……………100g
 レタス……………120g
 白ワイン……………50mL
 フレンチドレッシング(市販のもの)……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。

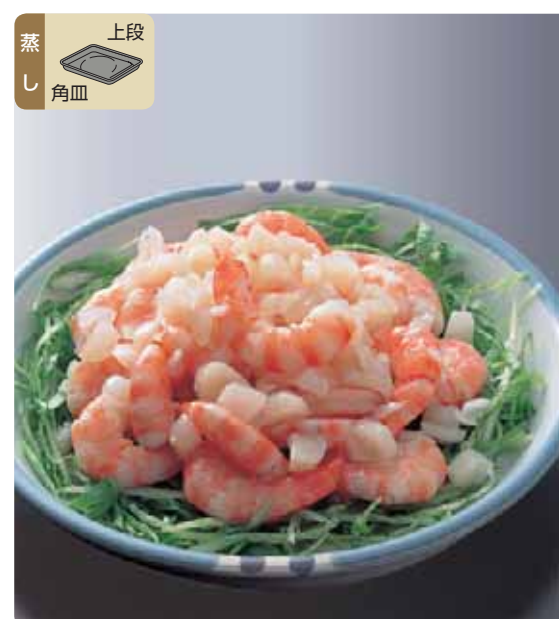
蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
 「強」に合わせる

→ 約8分 → スタート

5 加熱後、殻を取る。

6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。

7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。



カンタン蒸し物おかず



魚の柔らかさと、山いもの口あたりが
とてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し

材料(4人分) 165kcal 塩分 1.1g

- 白身魚…4切れ(1切れ80g) ●青ねぎ…3本 ●山いも…100g ●塩…小さじ1/2
- ポン酢しょうゆ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 5 角皿に4の容器をのせ、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

→ 約15分 → スタート

- 6 加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

お腹にやさしい、
ホッと落ちつく一品です。

たらのちり蒸し

材料(4人分) 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 ●A [だし汁…1 1/2カップ / 塩…小さじ1/2 / 薄口しょうゆ…小さじ1] ●みつ葉

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 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をのせ、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

→ 約20分 → スタート

みそ味が効いた、ごはんによく合う
おかずです。

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 262kcal 塩分 2.2g

- キャベツ…300g ●豚バラ肉(薄切り)…200g ●A [みそ、砂糖…各大さじ2 / 酒、しょうゆ…各小さじ4 / 豆板醤…適量 / 片栗粉…小さじ4]

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。
- 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キャベツを敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で
「強」に合わせる → 手動決定

→ 約15分 → スタート



キャベツの上に鶏肉をのせて
ふっくら柔らかく。

キャベツと蒸し鶏の 中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

●キャベツ…300g ●鶏むね肉…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 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 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。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3のをのせ、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

→ 約18分 → スタート

- 5 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。

朝食にもぴったりの身体にやさしい
メニューです。

キャベツと厚揚げの 卵とじ

材料(4人分) 147kcal 塩分1.5g

●キャベツ…160g ●厚揚げ…100g
●白ねぎ…2/3本 ●卵…M4個 ●A [だし
汁…大さじ5/しょうゆ、みりん…各大
さじ2] ●青ねぎ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 キャベツは3～4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体に回しかける。
- 4 角皿に3のをのせ、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

→ 約18分 → スタート

- 5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。

※かつおぶしをかけてもよいでしょう。

キャベツメニューの代表格。
冷やして味をなじませて。

キャベツの ザワークラウト風

材料(4人分) 129kcal 塩分1.8g

●キャベツ…300g ●粗びきウインナー…8本 ●A [酢…大さじ6/塩…小さじ2/3/黒こしょう…少々/赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)…2本] ●パセリ…適量 ●粒マスタード…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 角皿に3のをのせ、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

→ 約15分 → スタート

- 5 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。



食欲のないときでも、
さっぱりいただけます。

キャベツと梅じその 豚しゃぶ

材料(4人分) 146kcal 塩分3.3g

●キャベツ…200g ●豚もも肉(薄切り)
…200g ●えのきだけ…1パック(100g)
●塩、こしょう…各少々 ●A [酢…大さじ
2/しょうゆ…小さじ2/ごま油…大さ
じ1/砂糖…小さじ1] ●梅干し…6個 ●
青じそ(細切り)…10枚

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

- 2 キャベツは1cm幅のせん切りにする。
豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
3 底の平らな耐熱容器に2を入れて混
ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。
4 角皿に3のをせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
「強」に合わせる

→ 約15分 → スタート

- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻
み、Aと混ぜ合わせておく。
6 加熱後、容器にたまった水気を捨
て、青じそと5を加えて混ぜる。



キムチ好きには、たまらない。

キムチ豆腐

材料(4人分) 200kcal 塩分2.1g

●豚もも肉(薄切り)…200g ●もめん豆腐
…1丁(300g) ●白菜キムチ…200g
●A [ブイヨン(顆粒)…小さじ1/しょう
ゆ…大さじ1/酒…大さじ2/ごま油…
小さじ2] ●青ねぎ…適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチ
と混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半
分に切ってからひと口大に切る。

- 3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキ
ムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合
わせたAをかける。

4 角皿に3のをせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
「強」に合わせる

→ 約15分 → スタート

- 5 加熱後、小口切りにした青ねぎを
散らす。



ベーコンの適度な塩加減が
素材を引き立てる。

蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 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 ●A [酒…大さじ4/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。水位ライン2

- 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のをせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
「強」に合わせる

→ 約15分 → スタート



薄味にすることで、
野菜本来の味が楽しめます。

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

●玉ねぎ…1/2個(100g) ●キャベツ…
1/4個(300g) ●かぼちゃ…100g ●し
めじ…1パック(100g) ●ベーコン…2枚
●にんにく…1片 ●A [コンソメ(顆粒)…
小さじ2/白ワイン…大さじ2/塩、黒こ
しょう…各少々]

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切
り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、
しめじは小房に分ける。ベーコンは半
分に切り、にんにくはつぶしておく。

3 底の平らな少し深さのある耐熱容
器に2の野菜を並べ、Aを全体に
ふりかける。

4 角皿に3のをせ、上段に入れる。

蒸し物のメニュー番号 36 で → 手動決定
「強」に合わせる

→ 約20分 → スタート