

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。

※122～123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

モーニングセット のメニュー番号 → スタート
32 に合わせる



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。



モーニングセットのポイント

- 入門メニューの74ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。
- 角皿に調理網をのせて食品をのせ、上段に入れます。
- 加熱時間の目安：約16分
- 食パン(常温)だけをトーストする場合は、74ページをご覧ください。

グラタンパン&
おさつマーマレード

材料(2人分) 549kcal 塩分1.7g

*グラタンパン

- ロールパン … 4個
- 卵 … 1個
- ツナ(缶詰) … 80g
- 塩、こしょう … 各少々
- ピザ用チーズ … 適量

*おさつマーマレード

- さつまいも … 80g
- マーマレード … 大さじ2
- バター … 20g

1 ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)

2 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上のにせる。

3 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2~3mmの薄切りにし、耐熱容器2個に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)



4 角皿に調理網をのせて2と3のをのせ、上段に入れる。

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のをのせ、上段に入れる。

ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き

材料(2人分) 408kcal 塩分3.1g

*ミートサンド

- 牛ひき肉 … 100g
- ピーマン … 2個(せん切り)
- 薄力粉 … 大さじ1
- トマトケチャップ … 大さじ3
- ウスターソース … 小さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 食パン … 2枚(8枚切り) ・アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き

- らっきょう … 8個
- ベーコン … 2枚(半分に切る)
- プチトマト … 4個 ・塩、こしょう … 各少々
- パセリ … 少々 ・アルミケース … 2枚

1 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで型を作った中にまんべんなくのせる。

2 つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。



3 角皿に調理網をのせて1と2のをのせる。食パンも並べて上段に入れる。

4 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

お弁当セット

お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。

※ 124～125ページのメニュー共通です。

焼き上げ 上段 目安時間 約18分
角皿

お弁当セット操作

水タンクに水を入れます。水位ライン以上

お弁当セット のメニュー番号 → スタート
33 に合わせる

アスパラガス

チーズ

梅おかか

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

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

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

- 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。

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。

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。

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。

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。

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等分にくし切りにしたもの) … 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。



鶏そぼろ
といり卵を
同時で作って
ごはんの上にのせると
“2色ごはん”が
できます。

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にのせる。

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
- アルミホイル

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、**A**を加えてよく混ぜ、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にのせる。



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。
- 手動ですときは、**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℃**で約**18分**を目安に加熱してください。

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
- A
 - はちみつ … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 酢 … 数滴

- 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。



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。



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
- A
 - しょうゆ … 小さじ2
 - 砂糖 … 小さじ1
 - ごま油 … 小さじ1
 - 七味とうがらし … 少々

- 1 まいたけは細かくさいて、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。



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。



※ 126～127ページのメニュー共通です。

焼き上げ 上段 目安時間 約18分
角皿

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

お弁当セットのメニュー番号
33に合わせる

→ スタート



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
- A
 - しょうゆ … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 小さじ2
 - 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。



かんたんチンジャオ

材料(1人分) 371kcal 塩分2g

- 焼き肉用牛肉 … 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。

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。



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
- A
 - 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。



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、こしょうです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。

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、こしょうです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。



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。



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

- 1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- 3 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。



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
- 塩、黒こしょう … 各少々
- ベーコン … 1枚
- しょうゆ … 適量
- バター … 5g

- 1 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。
- 2 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。

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
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

- 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。

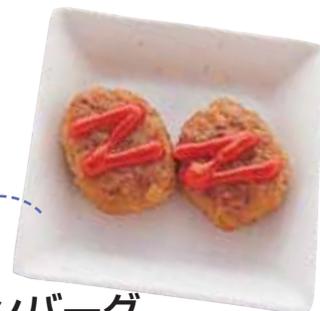


かぼちゃのきんぴら

材料(1人分) 100kcal 塩分1.3g

- かぼちゃ … 50g
- 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 … 各少々

- 1 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。
- 2 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)

- 1 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。

昼食にも便利！
スパゲティのゆでと
ソースの加熱が
同時にできます。



スパゲティ&ソース

材料(2人分) mL=cc

- スパゲティ
(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- スパゲティソース(1~2人分用)(缶詰または、レトルト) 1缶または1袋(290g)

- 1 水タンクに水を入れる **水位ライン2**
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで

容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

- 3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ上段に入れる。蒸し物(メニュー番号「36」)「強」で約23分加熱する。

※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は延長してください。

- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。



ナポリタン(2人分) も同じ操作で作れます



材料(2人分) 768kcal 塩分4.6g mL=cc

- スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
- ピーマン(細切り) … 2個
- ベーコン(細切り) … 3枚
- サラダ油 … 大さじ1
- トマトケチャップ … 120mL
- 塩 … 小さじ1/3
- こしょう … 少々



上記の要領でスパゲティを準備。

混ぜ合わせたAを耐熱容器に入れる。

加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

※Aの容器は広口の底の平らな大きめのものが適しています。

夕食セット

加熱中は
他の家事がはかどり、
便利です。

※128～129ページのメニューは共通です。

| | | | | |
|-------------|----|-----|----------|---------------------|
| 炊き上げ 2人分 | 下段 | 4人分 | 角皿上段 | 目安時間 約1時間 15分 |
| | 角皿 | | おかずは庫内中央 | |

•ごはん&肉豆腐は約1時間9分

夕食セット操作

水タンクに水を入れます。水位ライン2

夕食セットのメニュー番号34で
分量を合わせる

※回転つまみを回して「34-4人分」
または「34-2人分」にします

→スタート



ごはん&肉じゃが

材料(4人分) 608kcal 塩分3.3g

1カップ=200mL

- じゃがいも…4個(600g)
- 玉ねぎ…2個(400g)
- 牛薄切り肉…200g
- A
 - 水…1 1/2カップ
 - 砂糖…大さじ3
 - 酒、みりん…各大さじ2
 - しょうゆ…大さじ5
- B
 - 米…2カップ(340g)
 - 水…480～520mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

※肉じゃがを2人分作るときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

1 じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。

2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。

3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(129ページ)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

夕食セットのポイント

| 2人分(1段調理) | 4人分(2段調理) |
|---|--|
| <p>・角皿にのせて下段に入れます。 アルミホイルでフタをする。</p>  <p>オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。(アルミホイルのフタはしません)</p> | <p>・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。 ・ごはんは角皿にのせて上段に置きます。</p> <p>おかず  ごはん </p> <p>オープン用クッキングペーパーで落としフタをして、アルミホイルでフタをする。</p> |

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。
- 手動でするときは、4人分の場合、ウォーターオープン・発酵(メニュー番号「38」)・2段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の220℃で約1時間加熱後、とりけしを押してすぐにウォーターオープン・発酵(メニュー番号「38」)・2段予熱なし(表示部の〔予熱有〕が消灯)の170℃で約15分。(2人分の場合は1段の220℃で約45分)を目安に加熱してください。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ごはん

材料(4人分) 1カップ=200mL mL=cc

- ・米…2カップ
- ・水…480～520mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。(容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

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5cm外をはさみで切る。



※炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。全体を混ぜて蒸らしてください。
※ごはんのみ1～2カップ炊くときは、121ページを参照してください。

どんぶりごはん(どんぶり1～2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分) 1カップ=200mL mL=cc

- ・米…1/2カップ(85g)
- ・水…130～150mL

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、上段に入れる。

3 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。

上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。



1人分ずつどんぶりで加熱する場合



2人分を1つの容器で加熱する場合

※水は米1/2カップにつき120～130mLにしてください。

ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 700kcal 塩分3.6g

1カップ=200mL mL=cc

- ・牛薄切り肉(ひと口大に切る)…400g
- ・焼き豆腐(6等分に切る)…1丁(300g)
- ・しょうゆ、みりん…各80mL
- A
 - ・砂糖…50g
 - ・水…1/2カップ
- ・米…2カップ(340g)
- B
 - ・水…480～520mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- ・オープン用クッキングペーパー
- ・アルミホイル

1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルでフタをする。

2 1を庫内中央に置く。(1～2人分の場合もアルミホイルでフタをしま



す。) Bはごはん(上記)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。

3 34 夕食セット でスタート を押し て約30秒以内に仕上がりキーの (弱め) を押し。

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

夕食セット操作

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

※ 130～131ページのメニューは共通です。

夕食セットのメニュー番号 34で分量を合わせる

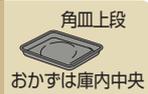
※回転つまみを回して「34-4人分」または「34-2人分」にします

→ スタート

炊き上げ
2人分



4人分



目安時間
約1時間
15分



なすのあえ物

さばのみそ煮

ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

材料(4人分)

683kcal 塩分4.1g mL=cc 1カップ=200mL

さばのみそ煮

- さば…4切れ(1切れ100g)
- 八丁みそ…120g
- 熱湯…240mL
- しょうが(せん切り)…適量
- A [• みりん…大さじ5
- 砂糖…大さじ4
- 酒…大さじ3
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

なすのあえ物

- なす…4本(1本100g)
- アルミホイル

ごはん

- B [• 米…2カップ(340g)
- 水…480～520mL
- (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- アルミホイル

- 1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布たにし、アルミホイルでフタをする。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 3 1を庫内中央に置く。Bはごはん(129ページ)を参照して角皿にのせ、2も横に置いて上段に入れる。
- 4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。
※写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

【ご注意】 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

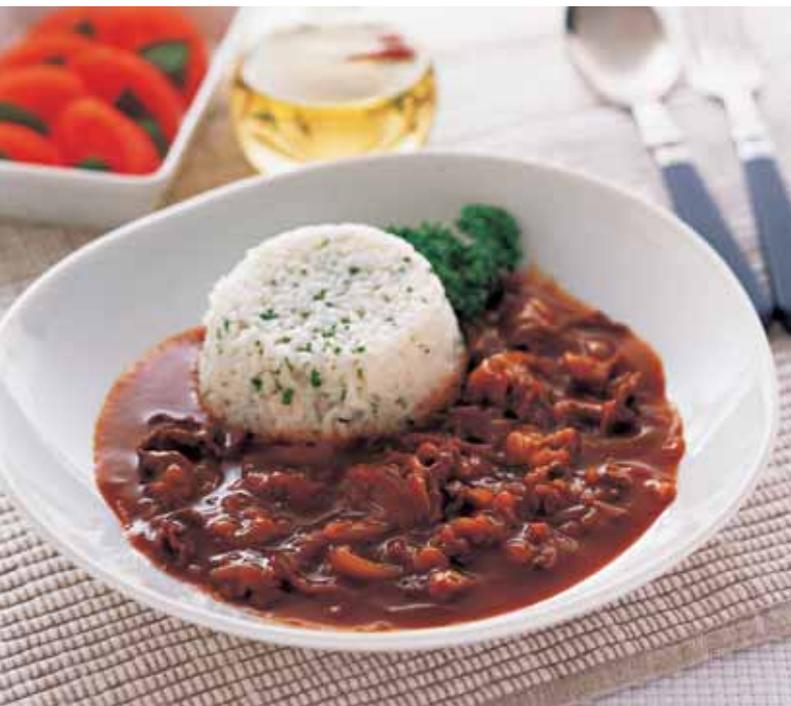
カレーライス

材料(4人分)

738kcal 塩分3.6g mL=cc 1カップ=200mL

- 市販のカレールー…120g
- 熱湯…4カップ
- しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可)…各適量
- バター…20g
- 牛薄切り肉…300g(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける)
- 玉ねぎ…小2個(300g)
- にんじん…1/2本(100g)
- ジャがいも…2個(300g)
- A [• 米…2カップ(340g)
- 水…480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- 1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとジャがいもは1cm角に切る。
- 3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、ジャがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布たにし、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を庫内中央に置く。Aはごはん(129ページ)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。
- 5 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。



ハヤシライス

材料(4人分)

773kcal 塩分3.3g mL=cc 1カップ=200mL

- 市販のハヤシルー… 120g
- 熱湯 … 2 1/2カップ
- サラダ油 … 大さじ2
- 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) … 400g
- 玉ねぎ … 小4個(600g)
- A • 米 … 2カップ(340g)
- 水 … 480mL (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- 1 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としづたにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Aはごはん(129ページ)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。
- 4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分)

639kcal 塩分4.0g mL=cc 1カップ=200mL

ドライカレー

- 合びき肉 … 300g
- 玉ねぎ … 2個(400g)
- にんじん … 1本
- ピーマン … 2個
- にんにく
(チューブ入りでも可) … 少々
- オープン用クッキングペーパー
- A • 薄力粉 … 大さじ4
- カレー粉 … 大さじ3
- トマトケチャップ … 大さじ3
- ウスターソース … 大さじ1 1/3
- 固形ブイヨン(湯大さじ4で溶いておく) … 2個
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 少々
- アルミホイル

カレーピラフ

- B • 米 … 2カップ(340g)
- 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) … 500mL
- カレー粉 … 小さじ2
- バター(小さく切る) … 20g
- 塩、こしょう … 各少々

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、合びき肉とともに耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としづたにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(129ページ)を参照して、混ぜ合わせて角皿にのせ、上段に入れる。
- 4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

“健康” セットメニュー

おいしくて、
からだに
やさしい



監修：高城 順子（料理研究家）
Junko Takagi
女子栄養短期大学卒
和・洋・中の専門家に師事したのち、
料理教室の講師を経て、料理研究家に。
NHKの「今日の料理」をはじめ、
テレビや雑誌で幅広く活躍中。
おいしい健康食にも造詣が深く、
多方面から評価を得ている。

- 低カロリーセット……………133～135 ページ
- 減塩セット……………136～137 ページ
- 野菜たっぷりセット……………138～139 ページ

『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

高城先生の
ヘルシーアドバイス

生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のワンポイント

●カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

●コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵（たらこ、いくらなど）、レバー、ステーキ肉など。

●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

●食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINI コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のポイント

●塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分をひかえる工夫〉

★新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味（レモン、ゆずなど）や、香辛料（からし、カレー粉、しょうがなど）、香味野菜（しその葉、パセリ、セロリなど）で味に変化をつけます。



★食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品（ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など）や佃煮、漬物などもひかえましょう。

●栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食＋主菜（肉・魚・豆腐・卵）＋野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー”「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みを感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

低カロリーセット

ポイント

- **2人分(1段調理)** は角皿に調理網をのせて加熱するときはアルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
※肉を手前に、野菜は奥側にのせます。
- **4人分(2段調理)** で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**下段**に入れてください。
- 手動でするときは、3～4人分の場合、**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30分**(2人分の場合は**約27分**)を目安に加熱してください。
- ※ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物は**約6分**減らします。

※133～135ページのメニュー共通です。



低カロリーセットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン以上

低カロリーセット のメニュー番号 **29** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「29-4人分」または「29-2人分」にします

→ **スタート**

カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

材料(4人分) 511kcal 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(1枚250g)
- れんこん … 160g
- 練りごま(白) … 大さじ4
- 里いも … 160g
- しょうゆ … 大さじ2
- たけのこの水煮 … 160g
- みりん、砂糖 … 各小さじ2
- オクラ … 8本
- しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- B ● みりん、いりごま(白) … 各小さじ2
- サラダ油 … 小さじ1

アルミホイル

- 1 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。
- 2 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30分漬けこむ。
- 3 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
- 4 別のビニール袋に **B** を入れて混ぜ、**3**を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 5 角皿に調理網をのせ、**2**の鶏肉の皮を上にして中央にのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**3**の野菜とオクラを並べ、**上段**に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく)



- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- 7 残しておいた**5**のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、**レンジ**(メニュー番号「35」)・**1000W**で約**30秒**加熱する。
- 8 加熱後、肉と野菜にかける。

目安時間

約30分



セットメニュー

健康セットメニュー

低カロリーセットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン以上

低カロリーセットのメニュー番号 29 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「29-4人分」または「29-2人分」にします

→ スタート

※ 134 ~ 135 ページのメニュー共通です。



目安時間
約30分

カロリーダウン

鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

材料(4人分) 434kcal 塩分 1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(1枚 250g)
- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- さつまいも … 200g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- アスパラガス … 4本
- りんご … 1/2個
- 酢 … 2/3カップ
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々
- 赤とうがらし(輪切り) … 2本

アルミホイル

- 1 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。
- 2 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か冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落とし、アルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。**B** は混ぜ合わせておく。

- 4 角皿に調理網をのせ、1の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3のりんご以外の野菜を並べ、**上段**に入れる。
- 5 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちに **B** に漬けこむ。



目安時間
約30分

29 低カロリーセット を使って

鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 277kcal 塩分 1.4g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) … 2枚(1枚 250g)
- しょうゆ … 大さじ2
- にんにく(すりおろす) … 大さじ1
- 白ごま、黒ごま … 各大さじ1
- 白ねぎ … 1本
- みつ葉 … 適量
- 黒酢 … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- しょうが(すりおろす) … 小さじ1
- ごぼう … 200g
- だし汁 … 100mL
- しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- かつおぶし … 4袋(12g)
- 七味とうがらし … 適量

- 1 鶏肉は、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 2 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か冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、レンジ1000Wで約2分加熱する。
- 4 加熱後、**C** を加えて角皿にのせ、**上段**に入れる。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった2の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**下段**に入れる。
- 6 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた **B** をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りのみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

カロリーダウン 

鶏の焼きびたし&焼き野菜

材料(4人分) 359kcal 塩分1.5g mL=cc

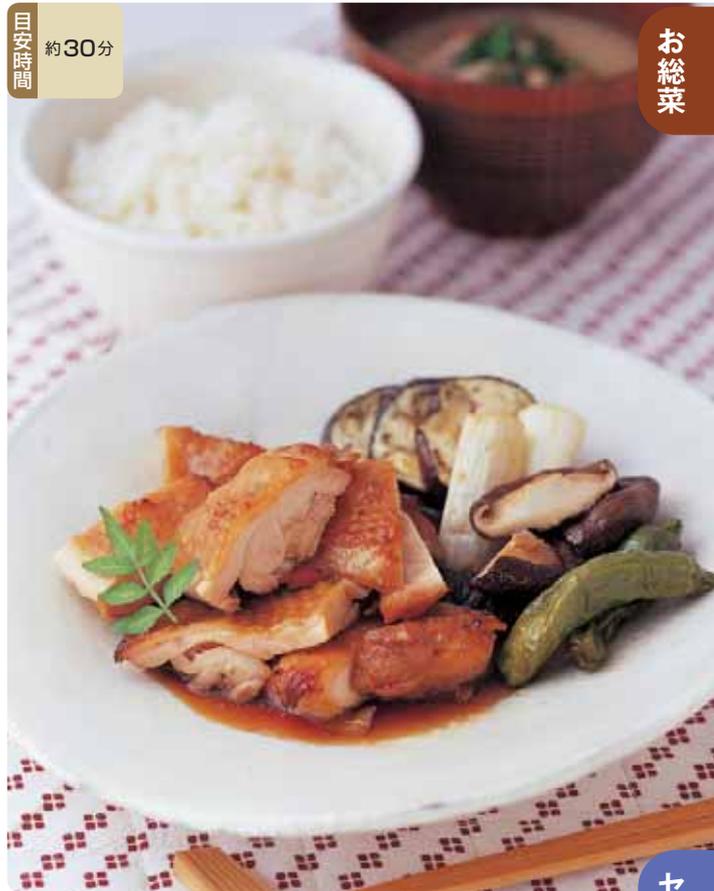
- 鶏もも肉 … 2枚(1枚250g)
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 土しょうが … 2かけ
- 生しいたけ … 8枚
- なす … 2本(200g)
- 白ねぎ … 1本
- ししとう … 8本
- しょうゆ … 大さじ1 1/3
- みりん、砂糖 … 各大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- ゆずの絞り汁 … 適量
- だし汁 … 50mL

アルミホイル

- ① 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。
- ② 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か冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ③ しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。**B** は混ぜ合わせておく。
- ④ 角皿に調理網をのせ、**2**の鶏肉の皮を上にしてのせ、**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**3**の野菜を並べて**上段**に入れる。
- ⑤ 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに **B** に漬けこむ。

目安時間

約30分



29 低カロリーセット を使って

ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

材料(4人分) 290kcal 塩分2.0g mL=cc

- ささ身 … 8本(400g)
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ2
- 梅肉 … 40g
- 青じそ(せん切り・飾り用) … 10枚
- なす … 2本(200g)
- 厚揚げ … 180g
- しょうゆ … 適量
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 酢 … 小さじ4
- 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- にんにく(みじん切り)、土しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
- ごま油 … 小さじ2/3
- 豆板醤 … 少々

アルミホイル

- ① ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて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。
 - ② なすは皮をつけたまま、縦半分にしたあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
 - ③ 角皿に調理網をのせ、**1**のささ身をのせて**下段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて**上段**に入れる。
 - ④ **29 低カロリーセット** で**スタート**を押して約30秒以内に**仕上が**りキーの (弱め)を押す。
 - ⑤ 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた **B** をかける。
- ※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

目安時間

約24分



減塩セット

※136ページのメニュー共通です。



ポイント

- **2人分(1段階調理)** は角皿に調理網をのせて加熱するときはアルミホイルは敷かずに食品を置いて**上段**に入れます。
- **4人分(2段階調理)** で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。
- 手動でするときは、4人分の場合、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**25～26分**(2人分の場合は**21～22分**)を目安に加熱してください。

減塩セットの操作

水タンクに水を入れます。 **水位ライン1以上**

減塩セット のメニュー番号 **30** で分量を合わせる

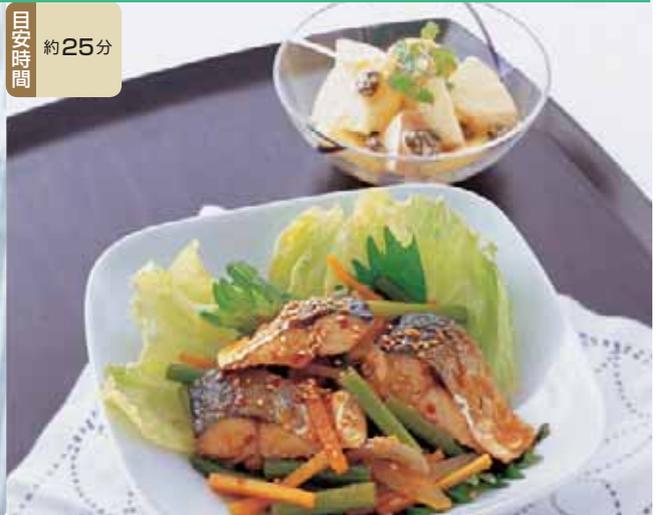
※回転つまみを回して「30-4人分」または「30-2人分」にします

→ **スタート**



目安時間

約25分



目安時間

約25分

減塩

さけのマリネ& なすのチーズ焼き

材料(4人分) 286kcal 塩分1.6g

- 甘塩ざけ … 4切れ(1切れ80g)
 - 玉ねぎ … 1/2個(100g)
 - にんじん(細切り) … 60g
 - ピーマン(細切り) … 2個
 - 酢 … 大さじ6
 - オリーブオイル、砂糖 … 各大さじ2
 - にんにく(すりおろす) … 少々
 - こしょう … 少々
 - なす … 2本(200g)
 - プチトマト … 8個
 - ピザ用チーズ … 30g
 - かつおぶし … 1パック(3g)
 - しょうゆ … 小さじ2
- アルミホイル

- 甘塩ざけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ボールに **A** を入れ、水気をきった **1** の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- プチトマトは薄切りにする。
- なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**3** をのせてピザ用チーズをかける。
- 角皿に調理網をのせ、**1** のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4** のなすを並べて**下段**に入れる。
- 加熱後、さけに**2** をかける。



※写真は、赤こしょうを散らしています。

減塩

さばのピリ辛あえ& りんごのサラダ

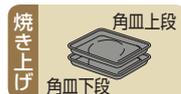
材料(4人分) 365kcal 塩分1.8g

- 塩さば … 4切れ(1切れ80g)
 - にんにくの芽 … 160g
 - にんじん … 80g
 - 玉ねぎ … 1/2個(100g)
 - 白ごま … 適量
 - しょうゆ、酢 … 各大さじ1
 - 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす) … 各小さじ2
 - 豆板醤 … 適量
 - 大根 … 150g
 - りんご … 1/2個
 - レーズン … 大さじ4
 - マヨネーズ … 大さじ2
 - 酢 … 小さじ2
 - 練りからし … 小さじ1
- アルミホイル

- 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 大根は5mm厚さのいちょう切り、りんごは1cm厚さのいちょう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 角皿に調理網をのせて、**1** を並べ**上段**に入れる。もう1枚の角皿の片側に**2** をのせ、片側にアルミホイルを敷いて**3** の大根をのせ、**下段**に入れる。
- 加熱後、さばが熱いうちに **A** とアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、大根、**B** とりんご、水気をきったレーズンである。

手動で、こんな塩分
控えめメニューも
セットで作れます。

※137ページのメニュー共通です。



水タンクに水を入れます。水位ライン以上

温野菜のグラタン&なすのマリネ

材料(4人分) 175kcal 塩分1.3g

- | | | |
|------------|----------------|---------------|
| ●れんこん…160g | ●なす…2本(200g) | |
| ●かぼちゃ…160g | ●ピーマン…1個 | |
| ●アスパラガス…6本 | ●玉ねぎ…1/4個(50g) | |
| ●こしょう…少々 | ●酢…大さじ4 | |
| A ●豆乳…1カップ | ●はちみつ…小さじ4 | |
| | ●卵…M2個 | ●オリーブオイル…小さじ2 |
| | ●塩…小さじ2/3 | ●塩、こしょう…各少々 |
| | ●パン粉…大さじ2 | ●七味とうがらし…適量 |
| | B | |

- れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- グラタン皿4皿に1を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
- なすは竹串で数箇所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー
番号 38 で「2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

- ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
- 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って4をかける。



セットメニュー

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料(4人分) 228kcal 塩分1.2g

- | | | |
|------------------------------|-------------------|--------|
| ●しいたけ…12枚 | ●わかめ…60g | |
| ●豚ひき肉…240g | ●春菊…200g | |
| ●もめん豆腐…100g | ●えのきだけ…1パック(100g) | |
| ●大根…400g | ●しょうゆ…小さじ4 | |
| ●青ねぎ、一味とうがらし、 ポン酢しょうゆ…各適量 | B ●みりん、酒…各小さじ2 | |
| A ●片栗粉、酒…各小さじ4 | ●だし汁…1カップ | |
| | ●しょうが汁…適量 | アルミホイル |
| | ●塩…少々 | |

- しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは半分の長さに切る。
- 耐熱容器に2とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて上段に入れる。
- 豚ひき肉、1の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、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「2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



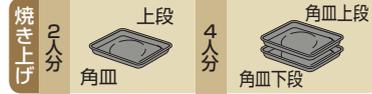
健康セットメニュー(減塩セット)

- 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。

※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

野菜たっぷりセット

※138～139ページのメニュー共通です。



ポイント

- **2人分(1段階調理)** は角皿に食品を置いて上段に入れます。
- **4人分(2段階調理)** は肉や魚のメニューを下段に入れます。
- 手動ですときは、4人分の場合、ウォーターオープン・発酵(メニュー番号「38」)・「2段」「予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)」の250℃で約30分(2人分の場合は約28分)を目安に加熱してください。



(2人分)
角皿・上段

※鶏のさきのご焼き&根菜の和風マリネ、ベジバーグ&野菜チーズ焼きは約3分増やします。

野菜たっぷりセットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン以上

野菜たっぷりセットのメニュー番号 31 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「31-4人分」または「31-2人分」にします

→ スタート



目安時間
約30分



目安時間
約30分

チンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのサラダ

材料(4人分) 381kcal 塩分2.0g

- チンゲン菜 … 3株(300g)
- 塩 … 小さじ1/2
- 豚肉(しょうが焼き用) … 300g
- みそ … 40g
- みりん … 大さじ2
- 土しょうが(すりおろす) … 小さじ1
- ピザ用チーズ … 60g
- かぼちゃ … 400g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- フレンチドレッシング(市販品) … 大さじ3
- 塩、こしょう … 各少々
- パセリ(みじん切り) … 適量

- 1 チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
- 2 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 3 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
- 4 かぼちゃはとところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 5 別の底の平らな耐熱容器に4とBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 5を上段に入れ、3を下段に入れる。
- 7 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。

さけとトマトのレモン焼き&さつまいものチーズ焼き

材料(4人分) 316kcal 塩分2.3g

- さけ … 200g
- 塩、こしょう … 各少々
- 玉ねぎ(薄切り) … 1 1/2 (300g)
- トマト(半月切り) … 大2個(400g)
- ピーマン(輪切り) … 100g
- レモン(輪切り) … 1個
- にんにく … 2かけ
- 白ワイン … 大さじ2
- 顆粒コンソメ … 大さじ1 1/3
- オリーブオイル … 大さじ1
- 乾燥バジル … 適量
- さつまいも … 1本(250g)
- 塩、こしょう … 各少々
- ピザ用チーズ … 60g
- 牛乳 … 大さじ4

- 1 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
 - 2 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとピーマン、トマトを並べ、レモンをまんべんなくのせる。軽くつぶしたにんにくをのせ、Aをかけ、バジルをふって角皿にのせる。
 - 3 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
 - 4 3を上段に入れ、2を下段に入れる。
- ※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料(4人分) 287kcal 塩分1.6g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし)…2枚(500g)
- 塩、こしょう…各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ)…合わせて200g
- グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身…30g
- A ●片栗粉…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- こしょう…少々
- アルミホイル
- れんこん…150g
- 里いも…5個(200g)
- だいこん…200g
- かぼちゃ…150g
- ごぼう…100g
- B ●サラダ油…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- 酢…50mL
- 水…大さじ2
- C ●砂糖…大さじ1/2
- 薄口しょうゆ…小さじ1 1/2
- 塩…小さじ1/3
- 貝割れ菜…適量

- ① 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- ② きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- ③ ボールに②とAを加えて混ぜる。
- ④ 野菜を小さめの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- ⑤ 角皿にアルミホイルを敷き、1をくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。
- ⑥ もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、4を平らにのせる。
- ⑦ 6を上段に入れ、5を下段に入れる。

目安時間

約33分



- ⑧ 31 野菜たっぷりセットで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。
- ⑨ 加熱後、合わせたCに根菜を漬け、貝割れ菜を添える。

ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分) 434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g)
- 薄力粉…大さじ3
- パン粉…30g
- 牛乳…大さじ3
- 合びき肉…300g
- 塩…小さじ1/2
- A ●スイートコーン(缶詰・ホール)…80g
- 卵…M1個
- こしょう…少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る)…大1個(200g)
- 大根…250g
- かぼちゃ…200g
- ピーマン…100g
- B ●オリーブオイル…大さじ4
- 粉チーズ…大さじ2
- 塩…小さじ1
- こしょう…少々
- にんにく(すりおろす)…適量
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- ① 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)レンジ1000Wで約2分30秒加熱する。
- ② 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ③ 大根、かぼちゃは小さい乱切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ④ ビニール袋にBと3を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜ、15分以上漬けておく。
- ⑤ ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、2とAを加えてさらに混ぜる。
- ⑥ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、5を20×24cmの平らな形になるようにのぼす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、下段に入れる。

目安時間

約33分



- ⑦ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて4を並べ、上段に入れる。
- ※2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、4を並べます。
- ⑧ 31 野菜たっぷりセットで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。
- ⑨ 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
- ※パジルを飾ってもよいでしょう。