

“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が感じられ、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
- A
- B
 - しょうゆ、酒…各大さじ2
 - 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

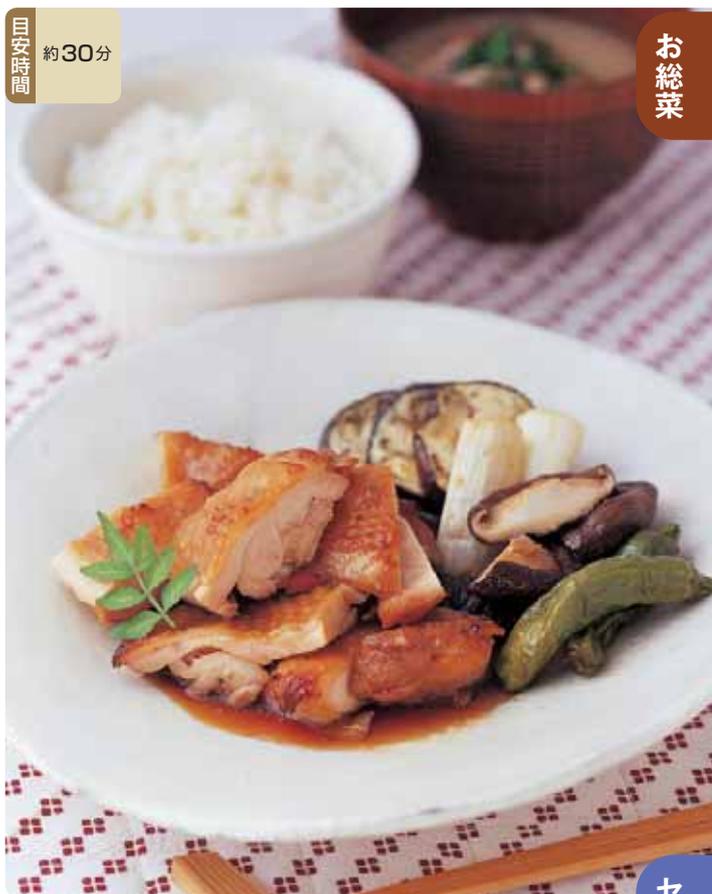
- 鶏もも肉…2枚(1枚250g)
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 土しょうが…2かけ
- 生しいたけ…8枚
- なす…2本(200g)
- 白ねぎ…1本
- ししとう…8本
- しょうゆ…大さじ1 1/3
- みりん、砂糖…各大さじ1
- ごま油…小さじ1
- ゆずの絞り汁…適量
- だし汁…50mL

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、縦半分に切ったあと、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 **仕上がりが** **リキー** 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**



減塩

さけのマリネ& なすのチーズ焼き

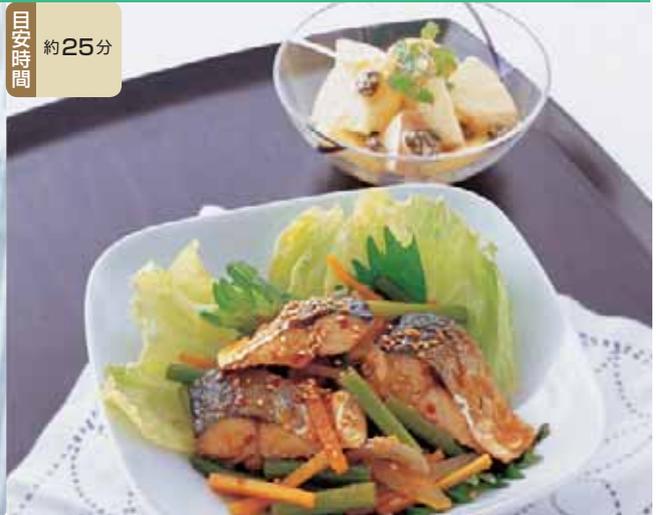
材料(4人分) 286kcal 塩分1.6g

- 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

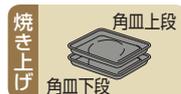
材料(4人分) 365kcal 塩分1.8g

- 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段調理)** は角皿に食品を置いて上段に入れます。
- **4人分(2段調理)** 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

※鶏のきのこ焼き&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。

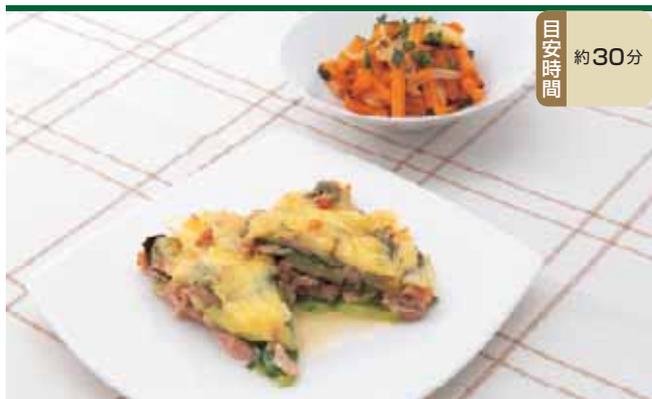
野菜たっぷりセットの操作

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

- 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。
- 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 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。
- かぼちゃはとこざと皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 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。
- 5を上段に入れ、3を下段に入れる。
- 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

- さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
 - 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。
 - 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。
 - 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 \blacktriangleleft (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 … M 1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 \blacktriangleleft (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。