

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).....	70	レトルト食品.....	73	赤飯.....	79
酢豚.....	71	ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー.....	73	山菜おこわ.....	79
ブロッコリーとアスパラガスのサラダ.....	72	焼きいも.....	74	モーニングセット (トースト&ベーコン巻き&目玉焼き).....	80
ゆで卵.....	72	ベイクドポテト.....	74	トースト.....	80
キャベツの半熟卵サラダ.....	73	大学いも.....	75	スパゲティ&ソース.....	81
ミモザサラダ.....	73	さんまの塩焼き.....	76	ナポリタン.....	81
かぼちゃといんげんのサラダ.....	73	マカロニグラタン.....	77		
じゃがいもの薬味あえ.....	73	茶わん蒸し.....	78		

No.068

鶏の から揚げ (もも肉)

約39kcal減
約255kcal

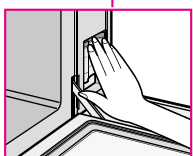
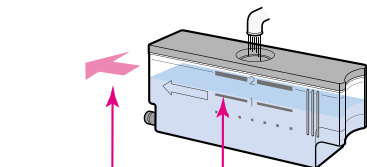
骨つき(手羽元)の鶏のから揚げは、
107ページをご覧ください。

材料(4人分) 約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庫で約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。



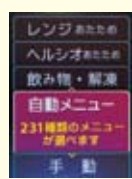
角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

*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。

6 5を中段に入れる。

次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



*「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

回して「焼き物・フライ」に合わせて、「決定」を押す



回して「No.068 鶏のから揚げ(もも肉)」に合わせて「決定」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に「カロリー効果」をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



*スタート後、約30秒間は仕上がり調節ができます。

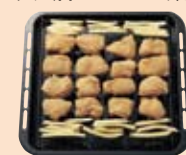


*加熱後、「カロリーダウン効果」が表示されます。

・加熱時間の目安: 約21分
・手動でするときは: ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約17分)

フライドポテト風おつまみ

じゃがいも 1/2 個を 7mm 角に切って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。



しかも、揚げ油の処理も不要です。



カロリーダウン メニュー

No.073

酢豚

約78kcal減
約308kcal

材料(4人分) 約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
パインアップル(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
(足りないときは水を加える)..... 80mL
砂糖..... 大さじ5
B 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
※70ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】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分な粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。



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。

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。

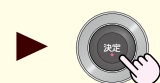
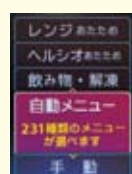
6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前側の奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。

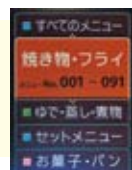
次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

回して「焼き物・フライ」に合わせて「決定」を押す



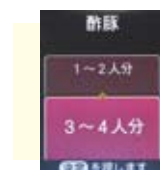
回して「No.073 酢豚」に合わせて「決定」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に「カロリー効果」をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



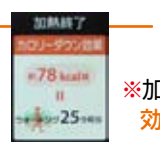
回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。



※加熱後、「カロリーダウン効果」が表示されます。

・加熱時間の目安: 約22分
・手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約18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。

ビタミン等保存 メニュー

No.095

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

材料(4人分) 約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。

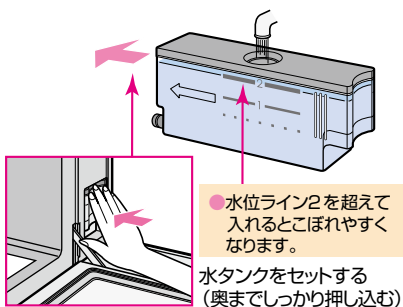


ご注意

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

水位ライン2まで水を入れる



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。



32を中段に入れる。

次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて「決定」を押す



回して「No.095ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」に合わせて「決定」を押す



付属品を確認して「スタート」を押す



4 加熱後、うずら卵は必ず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12分
・手動するとき：蒸し物(強)で約12分

No.101 ゆで卵



材料(4個分) 約141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの)……………4個

*2～8個まで自動でできます。

■設定するメニュー番号は異なりますが、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。

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

2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。中段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.101 ゆで卵 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてからから殻をむく。

*充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

・加熱時間の目安：約14分・手動するとき：蒸し物(強)で約14分

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 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ので、加熱スタート後約30秒以内につまみを回して仕上がりを調節してください。

■「ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」(72ページ)と同じ要領で、操作はそれぞれのメニュー番号に合わせます。

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。

*2人分も自動でできます。

No.096 ビタミン等保存 メニュー キャベツの半熟卵サラダ



材料(4人分) 約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
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を並べる。

2 メニュー番号を
No.096 キャベツの半熟卵サラダ

に合わせて加熱する。

※2人分の場合は、加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して固めに合わせる。

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黒こしょう、粉チーズをかける。

・加熱時間の目安: 約13分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約13分(2人分は約11分)

No.097 ビタミン等保存 メニュー ミモザサラダ



材料(4人分) 約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。

2 メニュー番号を
No.097 ミモザサラダ

3 途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、とりけしは押さずに金ザルごと野菜だけ取り出して**スタート**を押し、卵の加熱を続ける。

4 加熱後、卵は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15分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約11分
野菜を取り出して延長で約4分。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

No.098 ビタミン等保存 メニュー かぼちゃといんげんのサラダ



材料(4人分) 約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

1 野菜を並べて、メニュー番号を
No.098 かぼちゃといんげんのサラダ

に合わせて加熱する。

2 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16分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約16分

No.099 ビタミン等保存 メニュー じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 約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 メニュー番号を
No.099 じゃがいもの薬味あえ

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(強)で約22分



No.102 レトルト食品(カレー、パスタソース他)

レトルト食品(レトルトカレー、パスタソースなど)……………1~2袋(1袋200g)まで自動でできます

■設定するメニュー番号は違いますが、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」(72ページ)と同じです。

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

2 角皿に調理網をのせて、レトルトカレーをのせる。中段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → **No.102 レトルト食品(カレー、パスタソース他)** → スタート

・加熱時間の目安: 約14分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約14分

※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。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

左記の「レトルト食品」と同じようにして加熱スタート後、約30秒以内につまみを回してしっかりと合わせる。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

・手動ですときは: 蒸し物(強)で約18分



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。

No.038

焼きいも



材料(4人分) 約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。

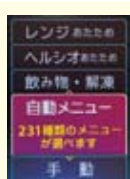
- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
 ※70ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿に調理網をのせていもを並べる。



4 3を中段に入れる。

次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

回して「焼き物・フライ」に合わせて「決定」を押す



回して「No.038 焼きいも」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がり調節ができます。

・加熱時間の目安: 約33分
 ・手動ですときは: ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で30~35分

No.039

ベイクドポテト

材料(4人分) 約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。

■設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「焼きいも」と同じです。

- 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.39 ベイクドポテト

→ スタート

・加熱時間の目安: 約40分
 ・手動ですときは: ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で約40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。



おやつだってカロリーダウン。
少ない油で食べやすい。

カロリーダウン メニュー

No.218

大学いも

約17kcal減
約253kcal

材料(4人分) 約270kcal 塩分0.1g

さつまいも……………2本(500g)
サラダ油……………小さじ2
砂糖……………大さじ8
A 水……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2/3

オープン用クッキングペーパー

*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

※70ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

2 さつまいもは、皮をよく洗って6cm長さの乱切りにして袋に入れ、サラダ油をまぶしつける。Aを小さめの耐熱容器に入れる。

3 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2のいもを並べ、上段に入れる。

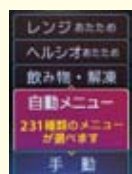


4 もう1枚の角皿にAを入れた小さめの耐熱容器をのせ、下段に入れる。



次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

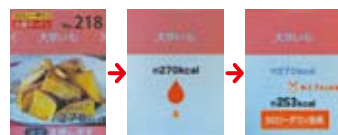
回して「お菓子・パン」に合わせて「決定」を押す



回して「No.218 大学いも」に合わせて「決定」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的にカロリー効果をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がり調節ができます。



※加熱後、「カロリーダウン効果」が表示されます。

・加熱時間の目安: 約30分
・手動ですときは: ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約30分(2人分は約28分)

5 加熱後、すぐにミトンなどを使ってやけどをしないように耐熱容器のみつをいもにかけてからめる。



※加熱後のみつといもを混ぜすぎると白濁することがあります。

ご注意

みつは高温になっていますので必ずミトンなどを使ってください。



No.060

さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2g

さんま..... 4尾(1尾 150g)

塩..... 適量

* 2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上

※70ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

ポイント/

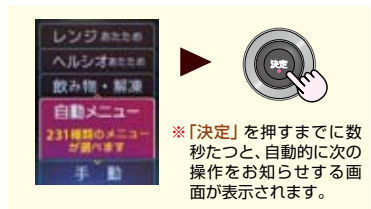
●出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。

●塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。

3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

次の操作をする

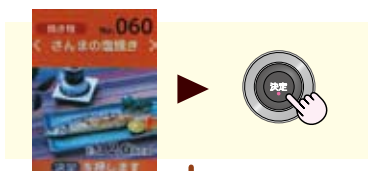
回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



回して「焼き物・フライ」に合わせて、「決定」を押す



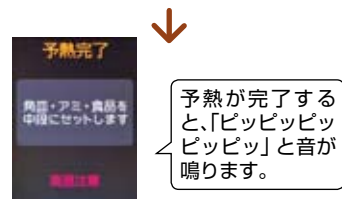
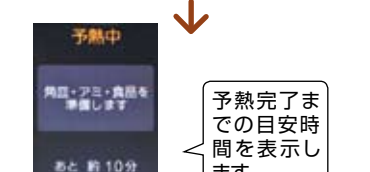
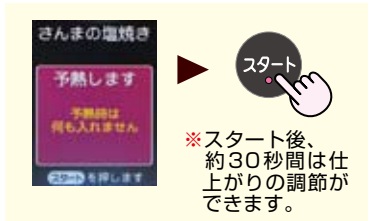
回して「No.060 さんまの塩焼き」に合わせて「決定」を押す



回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



庫内に付属品・食品は入れずに「スタート」を押す

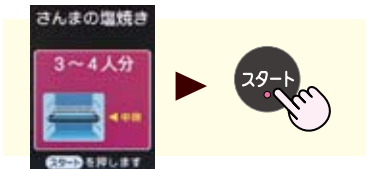


4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。



※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。

付属品などを確認して「スタート」を押す



・予熱時間の目安: 約10分
・加熱時間の目安: 約23分
・手動するときには: ウォーターグリル・予熱ありで23～25分(2人分は18～20分)

No.015

マカロニグラタン

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース……………2カップ分
(199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

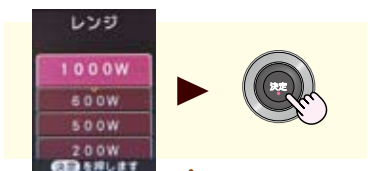
回して「手動」に合わせて「決定」を押す



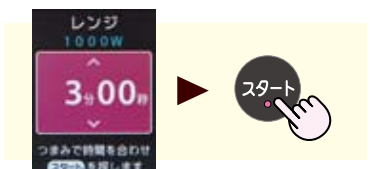
「レンジ」を選択した状態で「決定」を押す



「1000W」に合わせて「決定」を押す



回して約「3分」に合わせて「スタート」を押す



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 にゆでたマカロニを加えて塩、こしょう、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、ピザ用チーズを散らす。

4 角皿の中央寄りに3を並べて、中段に入れる。

※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「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



回して「焼き物・フライ」に合わせて、「決定」を押す



回して「No.015 マカロニグラタン」に合わせて「決定」を押す



回して「3～4人分」に合わせて「決定」を押す



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19分
・手動ですときは：グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15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秒以内につまみを回して、濃めに合わせます。
- 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)手動のレンジ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。手動のグリルで約26分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180℃回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら続きを焼いてください。

茶わん蒸し

材料(4人分) 約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
 がんなん(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

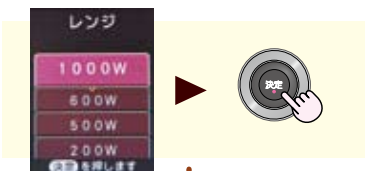
回して「手動」に合わせて「決定」を押す



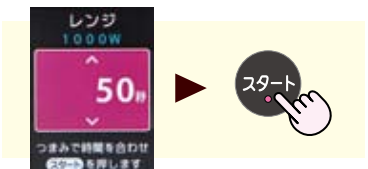
「レンジ」を選択した状態で「決定」を押す



「1000W」に合わせて「決定」を押す



回して約「50秒」に合わせて「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しておく。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でのばし、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、共フタをする。

6 角皿に5を並べる。



共フタがない場合、アルミホイルでフタをします。



7 6を中段に入れる。

次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて「決定」を押す



回して「No.103 茶わん蒸し」に合わせて「決定」を押す



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20分
 ・手動するとき：蒸し物(弱)で約20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。



No.106

赤飯



材料(米2カップ分) 約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。

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。

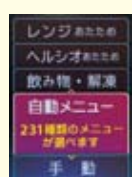
3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



4 3を中段に入れる。

次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて「決定」を押す



回して「No.106 赤飯」に合わせて「決定」を押す



回して「2カップ」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安: 約23分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約23分

5 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

No.107

山菜おこわ

材料(米2カップ分) 約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。

■設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「赤飯」と同じです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

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を中段に入れる。

自動 → ゆで・蒸し → No.107 山菜おこわ

→ 分量を合わせる → スタート

・加熱時間の目安: 約23分
・手動ですときは: 蒸し物(強)で約23分



5 加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

No.145

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142、143ページに紹介しています。



材料(2人分) 約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

*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1以上**
※70ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】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、食パンを並べて中段に入れる。



※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

4人分のときは、上段に食パン、下段にベーコン巻きと卵をのせます。



上段



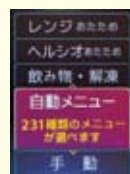
下段

※調理網は、使いません。

※2段階調理の場合、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

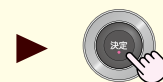
次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

回して「セットメニュー」に合わせて、「決定」を押す



回して「No.145 トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き」に合わせて「決定」を押す



回して「1~2人分(1段)」に合わせて「決定」を押す



↓
付属品などを確認して **スタート** を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約13分(4人分は約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、食パンをのせて中段に入れる。

No.145 トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き

の「1~2人分(1段)」で加熱します。

・加熱時間の目安：約13分



No.152

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(2~3人分用)(缶詰または、レトルト).....1缶または1袋(290g)

*4人分も自動でできます。

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

【注意】 缶詰やレトルトパックは、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。

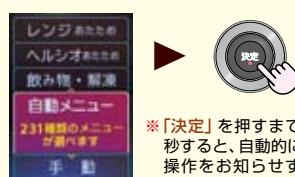
2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に**2**の容器とスパゲティソースをのせる。**中段**に入れる。



次の操作をする

回して「自動メニュー」に合わせて「決定」を押す



※「決定」を押すまでに○秒すると、自動的に次の操作をお知らせする画面が表示されます。

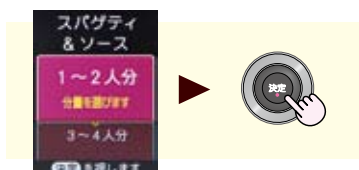
回して「セットメニュー」に合わせて、「決定」を押す



回して「No.152 スパゲティ & ソース」に合わせて「決定」を押す



回して「1~2人分」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して**スタート**を押す



※スタート後、約30秒間は仕上がりの調節ができます。

・加熱時間の目安：約23分
 ・手動するとき：蒸し物(強)で約23分(3~4人分は約25分)

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

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。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

※4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。



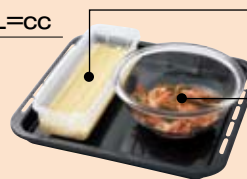
ナポリタン(2人分)も上記と同じ操作で作れます



材料(2人分) 約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).....3個
 ベーコン(細切り).....4枚
A サラダ油.....大さじ1 1/2
 トマトケチャップ.....120mL
 塩.....小さじ1/2
 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。

※4人分の場合は、**上段**に**A**を入れた容器、**下段**に2個の容器に分け入れたスパゲティをのせて手動の蒸し物(強)で約28分加熱します。

※**A**を入れる容器は広口の底の平らな大きめのものが適しています。