



## No.001 カロリーダウンメニュー

## 鶏の照り焼き

材料(4人分) 約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か冷蔵室で約30分漬けておむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.001 鶏の照り焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約16分)



焼き上げ 中段 目安時間 約20分 約8kcal減 約265kcal  
角皿・アミ

## No.002 カロリーダウンメニュー

## 焼きとり

材料(8本・4人分) 約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か冷蔵室で約1時間漬けておむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.002 焼きとり

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約17分)



焼き上げ 中段 目安時間 約21分 約10kcal減 約283kcal  
角皿・アミ

## No.003 カロリーダウンメニュー

## タンドリーチキン

材料(4人分) 約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、冷蔵室で2~3時間漬けておむ。  
アドバイス…一晩漬けておむ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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.003 タンドリーチキン

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)



焼き上げ 中段 目安時間 約25分 約15kcal減 約218kcal  
角皿・アミ



約29kcal減  
約269kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約25分

角皿・アミ

## No.004 カロリーダウンメニュー

### 手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約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 <small>トウバンジャン</small>	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か蔵室で約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**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.004 手羽元の香り焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)



約8kcal減  
約347kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約20分

角皿・アミ

## No.005 カロリーダウンメニュー

### 鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約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
<b>A</b> 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。

- 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か蔵室で約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**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.005 鶏のねぎみそ焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約16分)



約8kcal減  
約258kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約20分

角皿・アミ

## No.006 カロリーダウンメニュー

### ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし	2本
しょうゆ	大さじ4
<b>A</b> 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。

- 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か蔵室で約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**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.006 ピリ辛チキン

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約16分)

7 加熱後、七味とうがらしをふる。

## No.007 カロリーダウンメニュー

## 鶏手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約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

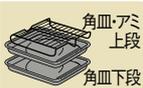
\*2人分も自動でできます。

- 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。(たれは残しておく)
- 5 耐熱容器に4のたれを入れてもう1枚の角皿にのせる。
- 6 4を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.007 鶏手羽先の黒酢焼き

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ



目安時間

約25分

約17kcal減  
約231kcal

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

7 加熱後、たれを手羽先に添える。

## No.008 カロリーダウンメニュー

## 鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

焼き上げ



目安時間

約22分

約18kcal減  
約151kcal

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.008 鶏のゆず風味焼き

→ 分量を合わせる → スタート

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20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。



約24kcal減  
約317kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約22分

## No.009 カロリーダウンメニュー

### 鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 約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
塩	小さじ2/3
A 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**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.009 鶏のトマトソースがけ  
→ 分量を合わせる → スタート

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20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。



約24kcal減  
約291kcal

焼き上げ



中段

目安時間

約22分

## No.010 カロリーダウンメニュー

### チキンガーリックステーキ

材料(4人分) 約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。

- 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**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.010 チキンガーリックステーキ  
→ 分量を合わせる → スタート

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20分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

## No.013 鶏のキムチ添え 140ページ

## No.011 カロリーダウン メニュー

鶏のもも焼き  
(オレンジソース)

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.011 鶏のもも焼き(オレンジソース)  
→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分(2人分は約27分)

- 6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。  
アドバイス… オレンジソースに水溶性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 中段  
角皿・アミ

目安時間 約29分

約58kcal減  
約291kcal



お総菜

焼き物・フライ

焼き物

## No.012 カロリーダウン メニュー

鶏のもも焼き  
(レモンガーリック)

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.012 鶏のもも焼き(レモンガーリック)

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

目安時間 約29分

約58kcal減  
約212kcal



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分(2人分は約27分)

## No.014

## 鶏の香草パン粉焼き

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.014 鶏の香草パン粉焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約17分)

焼き上げ 中段  
角皿・アミ

目安時間 約21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 中段 目安時間 約19分  
角皿

1 199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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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かけ、ピザ用チーズを散らす。

5 4を角皿の中央寄りに並べて中段に入れる。

## No.016

### 海の幸の豆乳グラタン

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

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.016 海の幸の豆乳グラタン

→ 分量を合わせる → スタート

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)

6 加熱後、パセリを散らす。



焼き上げ 中段 目安時間 約19分  
角皿

## No.017

### ドリア

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース……………1カップ分  
(199ページを参照して作る)

A 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(缶詰・スライス)……………50g  
白ワイン……………大さじ1

生クリーム……………1/2カップ  
ごはん……………250g

B トマトケチャップ……………大さじ3  
塩、こしょう……………各少々  
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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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(分量外)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中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.017 ドリア

→ 分量を合わせる → スタート

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)

## No.018 ハンバーグ

材料(4人分) 約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)

手動 → レンジ → 1000W → 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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.018 ハンバーグ

→ 分量を合わせる → スタート

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21分(2人分は約18分)

8 加熱後、好みのソースをかける。



焼き上げ  
角皿

上段  
目安時間  
約21分

## No.019 ハンバーグとゆで卵・添え野菜のセット

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g

ハンバーグの材料 にんじん……………80g  
 ……上記「ハンバーグ」バター……………20g  
 参照 塩、こしょう……………少々  
 じゃがいも 卵(冷蔵のもの) ……4個  
 ……2個(300g) サラダ油

\*2人分も自動でできます。

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(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん(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

をのせて塩、こしょうをする。卵は、1個ずつ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個と卵をのせて上段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.019 (ゆで卵・ハンバーグ) 添え野菜

→ 分量を合わせる → スタート

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25分(2人分は約22分)



焼き上げ  
角皿

上段  
目安時間  
約25分

\*加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

## No.020 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約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… 水気をしっかりきると、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分にします。

3 ハンバーグ(上記)の3~6と同じ要領で1も加えて生地を作り、成形する。

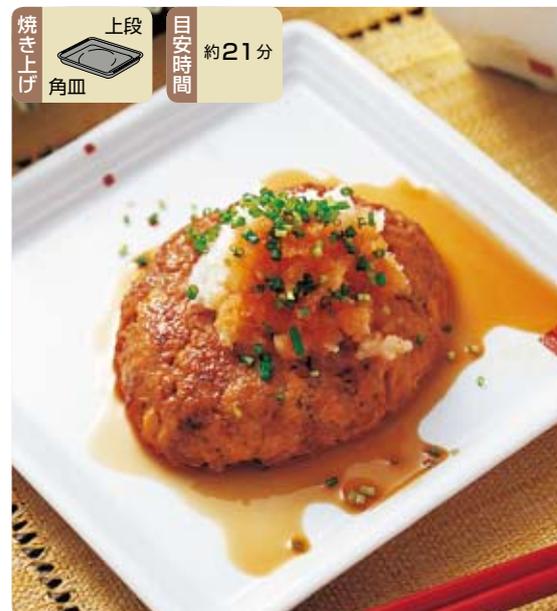
4 3を上段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.020 豆腐ハンバーグ

→ 分量を合わせる → スタート

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21分(2人分は約18分)

5 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきのせ、ポン酢しょうゆをかける。



焼き上げ  
角皿

上段  
目安時間  
約21分



約55kcal減  
約315kcal

焼き上げ



目安時間

約26分

## No.021 カロリーダウンメニュー スペアリブ

材料(4人分) 約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分漬けておく。

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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.021 スペアリブ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23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2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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約2分 → スタート

6 加熱後、器に盛った肉にかける。



約55kcal減  
約273kcal

焼き上げ



目安時間

約26分

## No.022 カロリーダウンメニュー スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 約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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.022 スペアリブの黒酢風味焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23分)

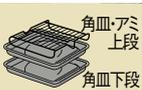
※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

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。



約65kcal減  
約330kcal

焼き上げ



目安時間

約17分

## No.026 カロリーダウンメニュー 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約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  
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枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。

4 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.026 豚肉のしょうが焼き

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約17分(2人分は約15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。

## No.023 カロリーダウンメニュー

## 野菜の肉巻き

(アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 約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
B 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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.023 (アスパラガス野菜の肉巻きとにんじん)

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 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 中段 目安時間 約20分

約25kcal減  
約158kcal

(大根とにんじん)

約25kcal減  
約196kcal

(アスパラガスとにんじん)

## No.024 カロリーダウンメニュー

## 野菜の肉巻き

(大根とにんじん)

材料(4人分) 約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)

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を中段に入れる

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.024 (大根と野菜の肉巻きにんじん)

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18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。

## No.025 カロリーダウンメニュー

## 白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 約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
A みそ、みりん、すりごま(白)	各大さじ2
B 砂糖	小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A 梅肉	40g
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、2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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.025 白ねぎの和風ロール

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 中段 目安時間 約20分

約25kcal減  
約225kcal

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)



約84kcal減  
約265kcal

焼き上げ

角皿・アミ  
上段  
角皿下段

目安時間 約18分

## No.027 カロリーダウンメニュー 焼き肉

材料(4人分) 約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、つまようじを刺す)  
……………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、材料を並べて中段に入れます。

- 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 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.027 焼き肉  
→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約18分(2人分は約14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。



約9kcal減  
約251kcal

焼き上げ

中段  
角皿・アミ

目安時間 約55分

## No.028 カロリーダウンメニュー ローストポークの ハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約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  
A 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)……………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を中段に入れる。

手動ですときは:ウォーターオープン・1段予熱なしの170℃で約55分

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。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。

7 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)

手動 → レンジ → 1000W  
→ 約40秒 → スタート

8 加熱後、6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。

## No.029 カロリーダウン メニュー

## 豚バラ肉の香味ロースト

材料(6人分) 約266kcal 塩分1.1g  
 豚バラ肉(かたまり・幅約5cmくらいのもの) ..... 600g  
 にんにく(薄切り) ..... 1かけ  
 好みのドライハーブ(バジル・タイムなど) ..... 適量  
 塩 ..... 小さじ1~2  
 こしょう ..... 適量  
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。【水位ライン以上】
- 2 豚肉の外側の脂部分に、包丁で2~3cm間隔に浅く切り込みを入れる。(にんにくが入る程度) 全体に塩、こしょうをすりこみ、切り込みに、にんにくを入れる。ドライハーブを表面にまぶしつけて、肉をロール状に巻き、たこ糸を全体に巻きつけてしぼり、形をととのえる。



※形状によって2つの肉になる場合は、つぎ足してロール状にしぼります。成形によっては加熱後、形がくずれることがありますが、ロール状に成形することですっきりと焼き上がります。

焼き上げ 中段  
 角皿・アミ  
 目安時間 約35分  
 約40kcal減  
 約226kcal



- 3 角皿に調理網をのせ、巻きめを上にして肉をのせる。

- 4 3を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.029 豚バラ肉の香味ロースト  
 → スタート

手動でするときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの170℃で約35分

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 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。粗熱が取れればたこ糸を取り、薄切りにする。

## 牛ロースの塩釜焼き

材料(6人分) 約423kcal 塩分0.8g  
 牛ロース肉(かたまり) ..... 800g  
 こしょう ..... 少々  
 好みのドライハーブ(バジル、オレガノ、  
 キャラウェイシード、タイムなど) ..... 適量  
 塩(安価なものでも可) ..... 1kg  
 卵白 ..... M 2個分  
 オープン用クッキングペーパー

- 1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- 3 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…

- 焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
- 加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。



- 4 3を下段に入れる。

手動 → オープン → 1段予熱なし

→ 190℃ → 45~50分 → スタート

- 5 金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

## 「塩釜焼き」で楽しい演出を!

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

## 焼き豚

材料(6人分) 約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を中段に入れる。

手動 → ウォーターオープン → 1段予熱なし

→ 170℃ → 約50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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分30秒 → スタート

9 加熱後、7にかける。



焼き上げ 下段  
角皿・アミ

## ローストチキン

材料(6人分) 約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。

手動 → ウォーターオープン → 1段予熱なし

→ 220℃ → 約40分 → 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。



焼き上げ 中段  
角皿・アミ

## ローストビーフ

材料(6人分) 約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(固形ブイヨン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に上にしてのせる。

4 3を中段に入れる。

手動 → ウォーターオープン → 1段予熱なし

→ 220℃ → 約30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)

手動 → レンジ → 1000W

→ 約1分 → スタート

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。

## No.030 カロリーダウン メニュー

### 肉の油抜き (豚バラ肉かたまり)

焼き上げ 中段 目安時間 約29分  
(鶏もも肉は約23分)  
角皿・アミ

## No.031 カロリーダウン メニュー

### 肉の油抜き (鶏もも肉)

豚バラ肉(200g) 約687kcal 塩分0.2g  
鶏もも肉(125g) 約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を中段に入れる。

●豚バラ肉かたまりの場合

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.030 肉の油抜き (豚バラ肉かたまり)

→ 分量を合わせる → スタート

●鶏もも肉の場合

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.031 肉の油抜き(鶏もも肉)

→ スタート

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。

約21kcal減  
約203kcal  
(鶏もも肉 1/2枚)



約208kcal減  
約479kcal  
(豚バラ肉200g)

手動ですときは:

豚バラ肉かたまりの場合

ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約29分(400g未满是約23分)

鶏もも肉の場合

同じようにして190℃で約23分

## No.032 カロリーダウン メニュー

### 豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal 塩分1.3g  
mL=cc

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

\*2人分も自動でできます。

- 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、

焼き上げ 中段 目安時間 約11分 約30kcal減  
約422kcal  
角皿・アミ



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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.032 豚バラ肉のおろしがけ

→ 分量を合わせる → スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

※脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて延長してください。

7 加熱後、3のおろしだれをかける。

## No.033 減塩 メニュー

### ベーコン

## No.034 減塩 メニュー

### ハム

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

[できる種類と分量]

ベーコン ..... 2~6枚(1枚20g)  
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を中段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.033 ベーコン

→ スタート

(ハムの場合は No.034 ハム に合わせる)

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで16~20分

焼き上げ 中段 目安時間 約16分  
(ハムは約20分)  
角皿・アミ





予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約10分) 焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約13分

## No.036 ビタミン等保存 メニュー

### 焼き野菜のサラダ

材料(4人分) 約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  
ズッキーニ(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

\*2人分も自動でできます。

## No.037 ビタミン等保存 メニュー

### ピンチョス

材料(4人分) 約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

\*2人分も自動でできます。

●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)

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.037 ピンチョス

→ 分量を合わせる → スタート

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。 **スタート**を押す。

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱ありの250℃で約13分(2人分は約10分)

- 6 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどととともにピックに刺す。

- 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)

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.036 焼き野菜のサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。 **スタート**を押す。

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱ありの250℃で約13分(2人分は約10分)

- 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。)

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約10分) 焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約11分

## No.035 ビタミン等保存 メニュー

### 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る) ..... 300g  
プレーンヨーグルト ..... 80g  
A マヨネーズ ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各少々  
好みの野菜

\*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 角皿にかぼちゃを平たく入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.035 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。 **スタート**を押す。

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱ありの250℃で約11分(2人分は約9分)

- 5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

### 焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。  
※ピーマン300gを細切りにして、かぼちゃの要領で加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して薄めに合わせる。

## オープンオムレツセット (オープンオムレツ・なすのチーズ焼き)

材料(4人分) 約423kcal 塩分2.6g

\*オープンオムレツ

卵……………M 6個  
じゃがいも……………2個(300g)  
玉ねぎ……………小1個(150g)  
トマト……………大1個(200g)  
マッシュルーム(缶詰・スライス)……………50g  
オリーブオイル、生クリーム……………各大さじ2  
塩……………小さじ1  
こしょう……………少々  
サラダ油……………少々

\*なすのチーズ焼き

なす(2~3mmの薄い輪切り)……………4本(400g)  
塩……………少々  
ピザソース……………100g  
ピザ用チーズ……………100g  
バジル……………少々

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5cm角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
- 3 グラタン皿4個に薄くサラダ油をぬり、オムレツの全材料を混ぜ合わせたものを4等分して流し入れる。
- 4 ココット型4個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。

焼き上げ  
角皿上段  
角皿下段



- 5 角皿1枚に3、もう1枚に4のをのせる。
- 6 3のをのせた角皿を上段に入れ、4のをのせた角皿を下段に入れる。

手動 → ウォーターオープン → 2段予熱なし  
→ 180℃ → 30~35分 → スタート

※1~2人分(1段調理)のときは、上段に入れ、1段予熱なしを選択して加熱時間を約25分にする。

## 海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 約229kcal 塩分0.9g

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

焼き上げ  
中段  
角皿



- 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、中段に入れる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし  
→ 19~21分 → スタート

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

# 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。

## No.040 ジャガイモの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g

- ジャガイモ…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 ジャガイモは皮をむき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ジャガイモの半量を敷き、ジャガイモの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にジャガイモ、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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.040 ジャガイモの重ね焼き

→ 分量を合わせる → スタート

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。

## No.041 鶏じゃがトマト

材料(4人分) 約197kcal 塩分0.4g

- 鶏もも肉…1枚(250g) ●A [酒…大さじ1/チューブ入り にんにく…少々/塩、こしょう…各少々] ●じゃがいも…2個(300g) ●プチトマト…8個 ●B [粉チーズ、パン粉…各大さじ1/ミックスハーブ(乾燥)…適量/塩、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 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、8等分に切り、ビニール袋にAとともにに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながらか約10分漬けておく。
- 3 ジャガイモは皮をむいてそれぞれ12等分に切る。
- 4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.041 鶏じゃがトマト

→ 分量を合わせる → スタート



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。

## No.042 ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g

- ジャガイモ…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 ジャガイモは皮をむき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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.042 ポテトとコーンのらくらくグラタン

→ 分量を合わせる → スタート

手動でするときは: No.040, 042, 043, 044, 045, 046, 049, 050, 051, 052  
ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で約24分(2人分は約22分)

## No.041

ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で約29分(2人分は約27分)

## No.047, 048, 053

ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃で約20分(2人分は約18分)

\* 2人分も自動でできます。



お子様の大好きなトマト味。  
ブランチャやワインにも合います。

## No.043

## ジャガピザ

材料(4人分) 約130kcal 塩分0.6g

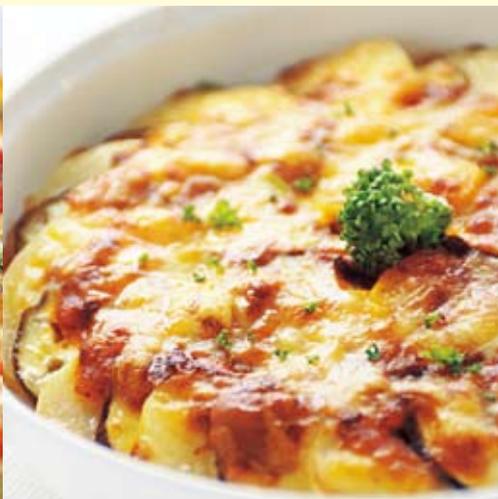
•ジャがいも…2個(300g) •ピーマン…1個  
•プチトマト…6個 •ピザ用チーズ…60g  
•塩、こしょう…各少々 •トマトケチャップ…大さじ2  
•パセリ…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 ジャがいもは皮をむき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、ジャ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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.043 ジャがピザ

→ 分量を合わせる → 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。

## No.044

## ポテトのミートソース焼き

材料(4人分) 約139kcal 塩分0.8g

•ジャがいも…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。水位ライン以上
- 2 ジャがいもは皮をむき、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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.044 ポテトのミートソース焼き

→ 分量を合わせる → スタート

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。  
※ジャ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もうれしい。

## No.045

## ジャがいもときのこのグラタン

材料(4人分) 約189kcal 塩分0.7g

•ジャがいも…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にく…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。水位ライン以上
- 2 ジャがいもは皮をむき、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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.045 ジャがいもときのこのグラタン

→ 分量を合わせる → スタート

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

焼き上げ 上段 目安時間 約24分  
角皿



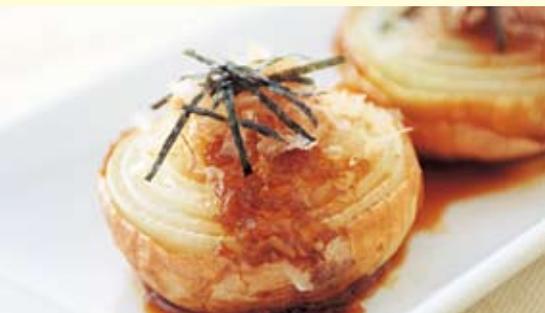
焼き上げ 上段 目安時間 約20分  
角皿



焼き上げ 上段 目安時間 約20分  
角皿



焼き上げ 上段 目安時間 約24分  
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。

## No.046

### キャベツのチーズ焼き

材料(4人分) 約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25cm×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

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.046 キャベツのチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート

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。

## No.047

### キャベツの巣ごもり

材料(4人分) 約265kcal 塩分1g mL=cc

●キャベツ…200g●玉ねぎ…1/2個(100g)●粗びきウイナー…4本●A[生クリーム…60mL/塩、こしょう…各少々]●卵…M4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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.047 キャベツの巣ごもり

→ 分量を合わせる → スタート

パンと一緒にブランチャや、酒の肴にどうぞ。

## No.048

### 玉ねぎとなすのオイル焼き

材料(4人分) 約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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.048 玉ねぎとなすのオイル焼き

→ 分量を合わせる → スタート

スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

## No.049

### ベイドオニオン

材料(4人分) 約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。水位ライン以上
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分になり、角皿にのせる。

3 2を上段に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.049 ベイドオニオン

→ 分量を合わせる → 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。

焼き上げ 上段 目安時間 約24分  
角皿



大根は洋風メニューでも実力を発揮。

## No.050

### 大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.050 大根とベーコンのチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 上段 目安時間 約24分  
角皿



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。

## No.051

### かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 約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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.051 かぼちゃのチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 上段 目安時間 約24分  
角皿



シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

## No.052

### トマトの肉詰め

材料(4人分) 約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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.052 トマトの肉詰め

→ 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 上段 目安時間 約20分  
角皿



野菜から出たおいしいスープも召し上がれ。

## No.053

### トマトとレタスの卵コcott

材料(4人分) 約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cott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。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.053 トマトとレタスの卵コcott

→ 分量を合わせる → スタート