

煮物・ごはん



「煮物・ごはん」のコツとポイント

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

①過熱水蒸気(約100℃以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(18～19ページ参照)

※下の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかり押さえます。

②落としフタには火の通りやすいオープン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オープン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



オープン用クッキングペーパーで落としフタをする

→ 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』(95ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

→ 汁が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

→ レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(18～19ページ参照)

※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

→ レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

→ お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

煮物・ごはん	ページ数
里いもの煮物	127
かぼちゃの煮物	128
肉じゃが	128
豚の角煮	128
鶏の柔らか梅酒煮	129
鶏の赤ワイン煮	129
ビーフシチュー	129
かれの煮つけ	130
さばのみそ煮	130
黒豆	130
切り干し大根の煮物	131
ひじきの煮物	131
昆布豆	131
白煮、含め煮	132
ごはん	133
おかゆ	133
パエリア	133

No.130

里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも……………800g
 A だし汁……………2カップ
 薄口しょうゆ……………大さじ2
 砂糖、みりん……………各大さじ3
 塩……………小さじ1/2
 ゆずの皮(せん切り)……………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1以上】

2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、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フタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

3 角皿に2のをせる。

4 3を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.130 里いもの煮物

→ スタート

手動ですときは：煮こみで約50分

5 加熱後、ゆずの皮を散らす。

煮こみ
角皿

下段

目安時間

約50分





煮こみ 下段 目安時間 約40分
角皿

No.131 かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ……………600g
だし汁……………1 1/2カップ
砂糖……………大さじ3
A みりん、酒……………各大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
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1以上
- 2 かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.131 かぼちゃの煮物

→ スタート

手動でするときは:煮こみで約40分



煮こみ 下段 目安時間 約1時間
角皿

No.133 肉じゃが

材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4～8つ切り)……………4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)……………2個(400g)
牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)……………200g
水……………1 1/2カップ
しょうゆ……………大さじ5
砂糖……………大さじ3
酒、みりん……………各大さじ2
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 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
- 3 2に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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.133 肉じゃが

→ スタート

手動でするときは:煮こみで約1時間



煮こみ 下段 目安時間 約1時間10分
角皿

No.134 豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり) ……800g(油抜き前)
酒……………1/2カップ
砂糖、しょうゆ……………各大さじ5
A にんにく、しょうが(各薄切り)……………各ひとかけ
八角……………1個
水……………2カップ
オープン用クッキングペーパー

- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加え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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.134 豚の角煮

→ スタート

手動でするときは:煮こみで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

No.135

鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 約339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉……2枚(1枚250g)(油抜き前)
 A 梅酒、水……………各1カップ
 しょうゆ……………1/4カップ
 コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
 トウバンジャン豆板醤……………小さじ1/2
 オープン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き(95ページ)の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加え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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3のをせる。

5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.135 鶏の柔らか梅酒煮

→ スタート

手動ですときは:煮こみで約50分

煮こみ 下段 目安時間 約50分
角皿



No.136

鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 約316kcal 塩分1.5g

鶏もも肉……2枚(1枚250g)(油抜き前)
 A 赤ワイン、水……………各1/2カップ
 トマトケチャップ……………100g
 固形ブイヨン……………1個
 薄力粉……………大さじ1
 ペイリーフ……………1枚
 塩、こしょう……………各少々
 タイム……………少々
 しめじ……………1パック(100g)
 マッシュルーム……………8個
 オープン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き(95ページ)の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをかかめる。

4 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4のをせる。

6 5を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.136 鶏の赤ワイン煮

→ スタート

手動ですときは:煮こみで約50分

煮こみ 下段 目安時間 約50分
角皿



ゆで・蒸し・煮物

煮物・ごはん

ビーフシチュー

材料(4人分) 約662kcal 塩分2.2g
mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)……………400g
 サラダ油……………適量
 赤ワイン……………大さじ3
 じゃがいも(乱切り)……………2個(300g)
 にんじん(乱切り)……………1本(200g)
 玉ねぎ(くし切り)……………1個(200g)
 マッシュルーム(缶詰・ホール)……………50g
 トマトピューレ……………100mL
 A 砂糖……………大さじ1
 ペイリーフ……………1枚
 塩、こしょう……………各少々
 バター……………50g
 薄力粉……………50g
 固形ブイヨン……………2個
 水……………3 1/2カップ
 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 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

4 3の容器に、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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4のをせる。

6 5を下段に入れる。

手動 → 煮こみ → 約2時間 → スタート

煮こみ 下段
角皿





煮こみ 下段 目安時間 約28分
角皿

No.138 かれいの煮つけ

材料(4人分) 約128kcal 塩分1.6g
mL=cc

かれい……………4切れ(1切れ100g)
水……………70mL
砂糖……………大さじ1
A 酒、みりん……………各大さじ1 1/2
しょうゆ……………大さじ2
オーブ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1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッ

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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.138
かれいの煮つけ

→ スタート

手動でするときは：煮こみで約28分

6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。



煮こみ 下段 目安時間 約28分
角皿

No.139 さばのみそ煮

材料(4人分) 約309kcal 塩分3.1g
mL=cc

さば……………4切れ(1切れ100g)
八丁みそ……………100g
熱湯……………150mL
砂糖……………大さじ2 1/2
A みりん……………大さじ3
酒……………大さじ2
しょうが(せん切り)……………適量
オーブ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1以上

2 深い耐熱容器にさばを重ねないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オーブ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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

3 角皿に2をのせる。

4 3を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.139
さばのみそ煮

→ スタート

手動でするときは：煮こみで約28分



煮こみ 下段 目安時間 約3時間
角皿

No.143 黒豆

材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g

黒豆……………2カップ(280g)
水……………5 1/2カップ
砂糖……………90g
A しょうゆ……………大さじ2
塩……………小さじ1
重曹……………小さじ1/3
砂糖……………90g
オーブン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位ライン2

3 1にオーブ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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.143
黒豆

→ スタート

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをしてスタートを押す。

※容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安：約3時間

※加熱中に停電などで中断したときは、手動のウォーターオープン・1段予熱なしの140℃で様子を見ながら加熱してください。

6 5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

No.141

切り干し大根の煮物

材料(4人分) 約161kcal 塩分3.1g

切り干し大根……………70g
 油揚げ……………2枚
 A だし汁……………2カップ
 砂糖、薄口しょうゆ……………各大さじ4
 酒……………大さじ2
 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1以上】
- 2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどいたらすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

- 3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れて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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

- 4 角皿に3のをせる。

- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.141 切り干し大根の煮物

→ スタート

手動ですときは:煮こみで約35分

煮こみ 下段 目安時間 約35分
角皿



No.142

ひじきの煮物

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g

ひじき……………30g(乾燥)
 油揚げ……………2枚
 にんじん……………40g
 A だし汁……………1/2カップ
 しょうゆ、みりん……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 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1以上】
- 2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどしたら、2～3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

- 3 深い耐熱容器に2とAを入れる。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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

- 4 角皿に3のをせる。

- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.142 ひじきの煮物

→ スタート

手動ですときは:煮こみで約40分

煮こみ 下段 目安時間 約40分
角皿



No.144

昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g

大豆……………2カップ(280g)
 水……………6カップ
 A 砂糖……………70g
 しょうゆ……………大さじ3 1/2
 みりん……………大さじ1 1/2
 塩……………少々
 だし昆布……………10cm角
 オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に大豆とAを入れフタをして一晩つけておく。
 ポイント…煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。

- 2 水タンクに水を入れる。【水位ライン2】

- 3 1に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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

- 4 角皿に3のをせる。

- 5 4を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.144 昆布豆

→ スタート

途中、ピピッという報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして【スタート】を押す。

※容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安:約3時間

煮こみ 下段 目安時間 約3時間
角皿



味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら

2種類同時に加熱することができます。

「含め煮」と一緒に「白煮」も準備し、

加熱は下記の個別の操作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** に合わせます。

手動ですときは：煮こみで約1時間5分

アドバイス

加熱時間の似ている煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮こみ具合の調節は **延長** 機能を使うとよいでしょう。



白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g mL=cc

れんこん	200g
里いも	8個(360g)
くわい	8個(220g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1 1/2

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1以上**
- 2 れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。
- 3 里いもは、きのこの形にむく。
- 4 くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 5 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、4、Aを入れ、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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 6 角皿に5をのせる。
- 7 6を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート

手動ですときは：煮こみで約50分

含め煮

材料(4人分) 約117kcal 塩分2.4g mL=cc

こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL

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1以上**
- 2 こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふってもみ洗いしてから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。) ごぼうはたわしできれいに洗い、3～4cm長さに切って酢水につけ、アク抜く。
- 3 にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。
- 4 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、Aを入れ、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、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4をのせる。
- 6 5を下段に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート

手動ですときは：煮こみで約50分

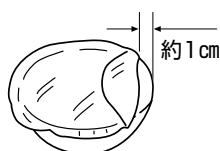
ごはん

材料 約151kcal (1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ (170g)	260mL~280mL	約4分30秒→約17分
2カップ (340g)	520mL~560mL	約8分→約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照) 庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動 → レンジ → 600W

→ 設定時間(上表参照) → スタート

3 加熱後、とりけしを押して、すぐに

手動 → レンジ → 200W

→ 設定時間(上表参照) → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

炊き上げ

付属品は入れません



おかゆ

材料(4人分) 約151kcal 塩分0g
1カップ=200mL

米……………1カップ(170g)
水……………7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1を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 → 500W

→ 約30分 → スタート

3 加熱後、延長で約10分加熱する。

炊き上げ

付属品は入れません



ゆで・蒸し・煮物

煮物・ごはん

パエリア

材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g
mL=cc 1カップ=200mL

米……………1 1/2カップ(260g)
サフラン……………小さじ1/2
いか……………100g
えび……………120g
ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚
玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個(100g)
にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
ピーマン(小切り)……………100g
オリーブオイル……………大さじ2
鶏ぶつ切り肉……………200g
あさり(塩水につけて砂ぬきをする)……………200g
水……………約1カップ
白ワイン……………50mL
塩……………小さじ1
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、

焼き上げ
上段
角皿



あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

6 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

7 角皿にオーブン用クッキングペー

パーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※4の具は加熱後に加えます。

8 7を上段に入れる。

手動 → ウォーターオープン → 1段予熱なし

→ 250℃ → 約25分 → スタート

9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。