＊加熱の種類・加熱時間が同じメニューは、同時に加熱できますのでいろいろな組み合わせで、酒の肴をお楽しみください。

＊同じメニューや、加熱時間が同じメニューを組み合わせて4人分の加熱をするときは、2人分の加熱時間の2〜3割増しに設定して、様子を見ながら加熱してください。

酒の肴

No.132 ぶり大根

煮こみ　下段　角皿　目安時間　約40分

材料（4人分）約267kcal　塩分4g　mL=cc

- 大根……700g
- ぶりのあら……400g
- A
  - 水……2カップ
  - しょうゆ……90mL
  - 酒……50mL
  - 砂糖……大さじ1 1/2
  - 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2
※大根の下ゆでと煮込みの両方ができる水量

2 大根は厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、太いものは半月に切る。

3 角皿に調理網をのせて、2を並べる。**中段**に入れる。
自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.093 ゆで根菜 → スタート

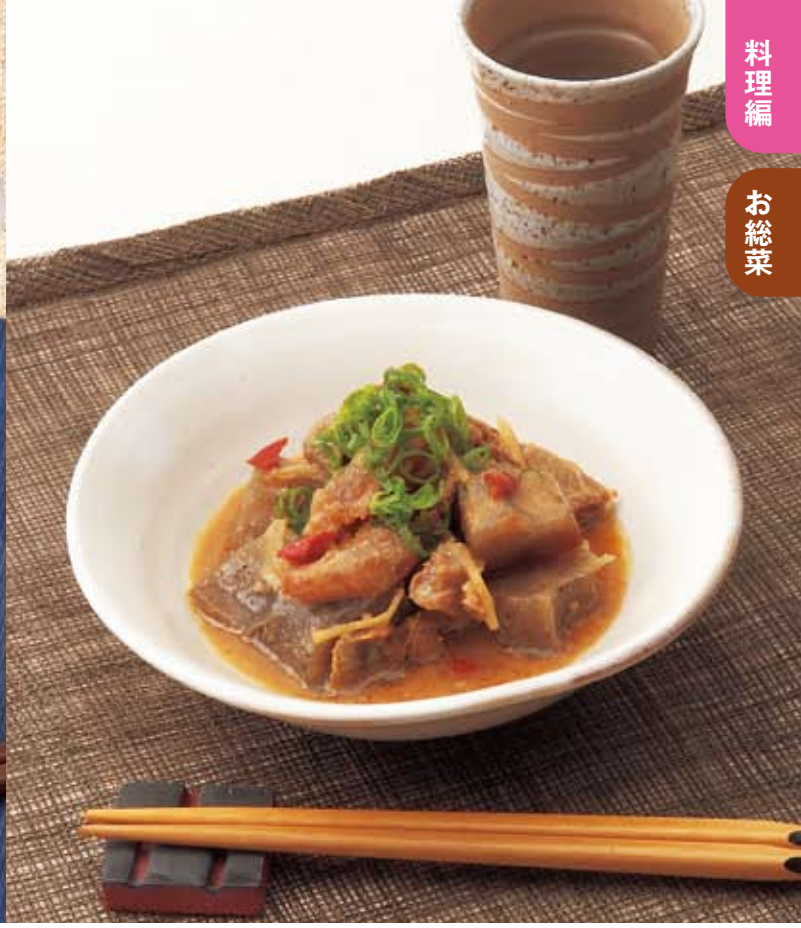
4 熱湯（80℃前後）を入れたボールにぶりのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。

5 深い耐熱容器にAと3、4を入れ、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しブタにし、耐熱性のフタ（アルミホイルなど）をする。

6 角皿に5をのせて**下段**に入れる。
自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.132 ぶり大根 → スタート

手動でするときは：煮こみで約40分

7 加熱後、煮汁から出ている大根やあらに、煮汁をかけて味を含ませる。
※盛り付け後、細切りにした白ねぎや、斜め切りにした青ねぎを盛ってもよいでしょう。



No.140 たいのあら炊き

煮こみ 下段 角皿 / 目安時間 約35分

材料(4人分)　約316kcal　塩分4.3g

- たいのあら……600g
- ごぼう……1本(200g)
- A
  - だし汁……1カップ
  - みりん、酒、しょうゆ……各½カップ
  - 砂糖……大さじ1
- 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 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。
※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。

3 ごぼうは6cm長さの割ばし大の太さに切る。

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

5 角皿に4をのせて**下段**に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.140 たいのあら炊き → スタート

手動でするときは:煮こみで約35分

6 加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。
※盛りつけ後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。

No.137 牛すじの煮こみ

煮こみ 下段 角皿 / 目安時間 約1時間

材料(4人分)　約264kcal　塩分3.4g

- 牛すじ肉……500g
- 白ねぎの青い部分……適量
- しょうが(薄切り)……1かけ
- こんにゃく……1丁(約300g)
- 塩……適量
- 水……2カップ
- みそ……60g
- A
  - 酒……大さじ3
  - しょうゆ、砂糖……各大さじ2
  - しょうが(せん切り)……15g
  - とうがらし(割り入れる)……2本
- 青ねぎ(小口切り)……適量
- オーブン用クッキングペーパー

1 鍋に牛すじ肉、白ねぎの青い部分、しょうがを入れ、材料がつかる位の水(分量外)を加えて火にかけ、沸騰後30分ほどゆでる。加熱後、ぬるま湯で肉を洗い、ひと口大に切る。

2 こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン2

4 深い耐熱容器にみそを入れて分量の水を少しずつ加えて溶きのばし1、2、Aを入れて混ぜ合わせ、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しブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 4を角皿にのせて**下段**に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.137 牛すじの煮こみ → スタート

手動でするときは:煮こみで約1時間

6 加熱後、器に盛り、青ねぎを散らす。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

なすのコチジャン焼き

材料（2人分）　約65kcal　塩分1.1g

• なす…2本（200g）• **A**［コチジャン…20g／酒…小さじ2/3／にんにく（すりおろす）…少々／白ごま…適量］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 なすは2cm幅の輪切りにし、切った面に格子状に切り込みを入れる。
3 混ぜ合わせた**A**を2にまんべんなくぬる。
4 角皿に調理網をのせて3を並べる。**中段**に入れる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 12〜13分 → スタート

カナッペ（明太子＆ガーリック）

材料（2人分）　約397kcal　塩分3.7g

• 明太子…80g • トマト…1/2個（100g）• 塩…少々 • フランスパン…1/2本（160g）• バター…適量 • **A**［にんにく（みじん切り）…1/2かけ／オリーブ油…大さじ1 1/2］

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 明太子は薄皮を切って中身を出し、トマトはみじん切りにして塩をふっておく。
3 フランスパンを2cm厚さに切り、2/3量にはバターを薄くぬって2の明太子をぬり、残りには混ぜた**A**をぬる。
4 角皿に調理網をのせて3を並べ**中段**に入れる。なすのコチジャン焼き（左記）の4と同じ操作をする。
5 加熱後、**A**をぬったフランスパンには2のトマトをのせて仕上げる。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

チーズせんべい

材料（2人分）　約238kcal　塩分0.7g

• ぎょうざの皮…12枚 • **A**［ちりめんじゃこ…10g／ピーナッツ（刻む）…10g］• **B**［黒ごま、白ごま…各適量／一味とうがらし…少々］• ピザ用チーズ…40g

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てぎょうざの皮を並べる。
3 2の半分に**A**を同量ずつのせ、同様に残りの半分に**B**をのせ、全体にピザ用チーズを均等に散らす。
4 3を**中段**に入れる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約15分 → スタート

焼き上げ 中段 角皿・アミ

オイルサーディンのカナッペ

材料（2人分）　約304kcal　塩分1.4g

• 玉ねぎ…1個（200g）• プチトマト…4個 • 塩、こしょう…各少々 • トマトケチャップ…適量 • オイルサーディン…1缶（105g）• ピザ用チーズ…30g

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 玉ねぎは6等分の輪切りにする。プチトマトも輪切りにする。
3 角皿に調理網をのせて玉ねぎを並べ、塩、こしょうをふってトマトケチャップを薄くぬり、オイルサーディン、プチトマト、ピザ用チーズを等分にのせる。
4 3を**中段**に入れる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約18分 → スタート

焼き上げ 中段 角皿・アミ

するめ

材料（2人分）　約67kcal　塩分0.5g

• するめ…1枚（40g）

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てするめを置き、反りを防ぐためにするめの先端と足を調理網の下にくぐらせる。
3 2を**中段**に入れる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 7〜8分 → スタート

※冷めるとさきにくくなりますので、熱いうちにさきます。

蒸し 中段 角皿・アミ　目安時間 約17分

No.100 ビタミン等保存メニュー

れんこんの明太子あえ

材料(2人分)　約58kcal　塩分0.8g

• れんこん…100g • A [明太子…20g／バター（柔らかくしたもの）…5g／塩、こしょう…各少々] • 刻みのり…適量

＊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2
2 れんこんは皮をむいて、5㎜厚さの半月切りにして、酢水に浸けておく。
3 角皿に調理網をのせ、金ザルを置く。その中に2を並べ、**中段**に入れる。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.100 れんこんの明太子あえ → スタート

手動でするときは：蒸し物（強）で約17分

4 加熱後、**A**であえて刻みのりを散らす。

厚揚げのみそ焼き

材料(2人分)　約150kcal　塩分1.3g

• 厚揚げ…2個（160g） • 塩、こしょう…各少々 • A [みそ…大さじ1／みりん…大さじ½／青ねぎ（小口切り）…2本]

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 厚揚げは半分の厚みに切り、塩、こしょうをふる。切った面に混ぜ合わせた**A**を等分にぬる。
3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。チーズせんべい（左記）の4と同じ操作をする。

オイルサーディンのパン粉焼き

材料(2人分)　約200kcal　塩分0.6g

• オイルサーディン…1缶（105g） • 塩、こしょう…各少々 • にんにく（スライス）…1かけ • A [パン粉…小さじ2／粉チーズ…小さじ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 オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてにんにくを散らし、混ぜ合わせた**A**をかける。
3 角皿に調理網をのせて2を置き、**中段**に入れる。チーズせんべい（左記）の4と同じ操作をする。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

いかのマヨネーズ焼き

材料(2人分)　約207kcal　塩分2.2g

• するめいか…1杯（約250g） • A [マヨネーズ…大さじ1／しょうゆ…小さじ1／一味とうがらし…適量]

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切り込みを入れて半分の大きさに切る。ビニール袋に**A**といかを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。
4 加熱後、食べやすい大きさに切り、一味とうがらしをふる。

手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 9〜10分 → スタート

ほたてのわさびじょうゆ焼き

材料(2人分)　約48kcal　塩分0.7g

• ほたて貝柱…4個（80g） • A [練りわさび…小さじ1／しょうゆ…小さじ1]

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ほたての表面に格子状の切り込みを入れ、**A**とともにビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。いかのマヨネーズ焼き（左記）の3と同じ操作をする。

焼き上げ 中段 角皿

砂肝のホイル焼き

材料(2人分)　約134kcal　塩分0.2g

- 砂肝……200g
- 青ねぎ……2本
- A
  - サラダ油……小さじ2
  - 塩、こしょう……各少々
- レモン……1/6カット
- 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 砂肝は下処理(白い筋(薄皮)をそぎ取る)をして、切り込みをいれておく。青ねぎは斜め切りにする。
3 ボールに2とAを入れて混ぜ、全体に油をからませる。
4 アルミホイルで型を作り、3を入れ、角皿にのせる。
5 4を**中段**に入れる。
手動 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約12分 → スタート
6 加熱後、レモンを絞り、かける。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

鶏肉の磯辺焼き

材料(2人分)　約288kcal　塩分1.4g

- 鶏もも肉……1枚(250g)
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん、砂糖……各大さじ1/2
- 片栗粉……大さじ1 1/2
- 刻みのり……適量

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10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約20分漬けこむ。
4 別のビニール袋に3の鶏肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、片栗粉をまぶしつけ、余分な粉は払い落とす。
5 角皿に油をぬった調理網をのせて4を皮を上にして並べ、**中段**に入れる。砂肝のホイル焼き(左記)の5と同じ操作をする。
6 加熱後、刻みのりをまぶしつける。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

ささ身の明太マヨネーズ焼き

材料(2人分)　約163kcal　塩分1.1g

- ささ身……2本(120g)
- A
  - 明太子……1/2腹(30g)
  - マヨネーズ……大さじ2
- 青ねぎ(小口切り)……適量

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
3 角皿に調理網をのせて2を並べ、**中段**に入れる。砂肝のホイル焼き(左記)の5と同じ操作をする。
4 加熱後、青ねぎを散らす。

焼き上げ 中段 角皿

たことときのこのエスカルゴ風

材料(2人分)　約208kcal　塩分1.2g

- ゆでだこ……120g
- 生しいたけ……2枚
- にんにく(みじん切り)……1かけ
- バター……20g
- 塩、こしょう……各少々
- パン粉……大さじ1
- パセリ……適量
- フランスパン(1cm厚さに切ったもの)……6枚(30g)

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
3 耐熱容器2個に2を等分に入れ、フランスパン以外の材料を順に等分に入れる。
4 角皿に3とフランスパンをのせ、**中段**に入れる。砂肝のホイル焼き(左記)の5と同じ操作をする。
5 加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べる。

焼き上げ 中段 角皿・アミ

いわしの薬味焼き

材料(2人分)　約102kcal　塩分2g

- いわし……4尾(1尾60g)
- A
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - みりん……大さじ1
  - しょうが(すりおろす)……10g
- みょうが……1個
- 青ねぎ……4本

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 いわしは手開きし、ビニール袋に**A**とともにを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。
3 みょうがは細切りにし、青ねぎは5cm長さに切る。
4 2の汁気を軽く取って、3を等分に分けてのせて巻き、つまようじで止める。
5 角皿に油をぬった調理網をのせて、4を並べ、**中段**に入れる。砂肝のホイル焼き(左記)の5と同じ操作をする。

蒸し 中段 角皿

うなぎの茶巾豆腐

材料(2人分)　約176kcal　塩分0.6g

- もめん豆腐(粗くつぶす)……1/4丁(85g)
- うなぎのかば焼き(小口切り)……1/4尾(75g)
- 卵……M1個
- みつ葉(1cm幅に切る)……1/4束

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
2 飾り用のみつ葉を残し、ボールに全材料を入れて混ぜ合わせる。
3 小さめの耐熱容器を2個用意する。それぞれにラップを敷いてくぼませ、2を等分にのせ茶巾にし、少しゆとりをもたせて上部をとめる。
4 角皿に3を並べ、**中段**に入れる。
手動 → 蒸し物(強) → 約18分 → スタート
5 加熱後、器に盛り、残しておいたみつ葉をのせる。

※写真は、市販のめんつゆをうすめたものを器に入れています。

焼き上げ 中段 角皿・アミ　目安時間 約13分　約94kcal減 約404kcal

No.085 カロリーダウン メニュー

レバーナッツフライ

材料(2人分)　約498kcal　塩分2.3g

- こんがりパン粉
  - パン粉……30g
  - サラダ油……大さじ1 1/2
- 牛レバー……200g
- A
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1
  - カレー粉……小さじ1
  - にんにく(すりおろす)……1/2かけ
- ピーナッツ……50g
- 薄力粉……適量
- 卵……適量

＊4人分も自動でできます。

1 こんがりパン粉の作り方(106ページ)を参照して、「半量を作るときの目安」でこんがりパン粉を作る。

2 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きをし、身を引き締める。

3 レバーの水気をよくふき取り、厚さ5㎜の薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

4 ピーナッツは皮をむき、布かペーパータオルを敷いたまな板にのせ、包丁で粗く刻み、こんがりパン粉に混ぜる。

5 3の汁気をきって、薄力粉、溶き卵、ピーナッツ入りこんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて並べる。

6 5を**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.085 レバーナッツフライ → 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:グリル・予熱なしで約13分(4人分は約14分)

焼き上げ 中段 角皿・アミ　目安時間 約20分　約24kcal減 約244kcal

No.013 カロリーダウン メニュー

鶏のキムチ添え

材料(2人分)　約268kcal　塩分0.6g

- 鶏もも肉……1枚(250g)
- 塩、こしょう……各少々
- キムチ……20g
- 青ねぎ(小口切り)……適量
- マヨネーズ……適量

＊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

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き、塩、こしょうをする。

3 角皿に調理網をのせ、鶏肉を皮を上にしてのせ、**中段**に入れる。

自動メニュー → 焼き物・フライ → No.013 鶏のキムチ添え → 分量を合わせる → スタート

手動でするときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(4人分は約22分)

4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

焼き上げ 下段 角皿

豚肉の塩釜焼き

材料(6人分)　約351kcal　塩分1.7g

豚ロース肉(かたまり)……600g
こしょう……適量
玉ねぎ……1個(200g)
かぼちゃ……200g
塩……700g
卵白……1個分
好みのハーブ(ディル、ローズマリー、タイムなど)……適量
トマト……2個(300g)
オリーブオイル、塩、バジル(みじん切り)……各適量
アルミケース……2枚
オーブン用クッキングペーパー

1 豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。玉ねぎは、横半分に切る。かぼちゃは厚めのくし切りにする。トマトはアルミケースにヘタを下にしてのせる。
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 角皿にオーブ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う。
4 3の角皿の空いているスペースに、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトを並べて、野菜にオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。
5 4を**下段**に入れる。

手動 → オーブン → 1段予熱なし → 190℃ → 約1時間 → スタート

6 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。
7 塩釜に割れ目が入っていない場合、金づちなどで塩釜を割り、肉を薄切りにする。トマトはつぶして水気を少しきり、オリーブオイル、塩、バジルとあえて肉に添える。

焼き上げ 下段 角皿

サーモンテリーヌ

材料【(底)16×7×(高)6cmの金属製のパウンド型1本分】
約318kcal(1/4量)　塩分1.8g

生ざけ……200g
スモークサーモン……50g
A
- パン粉……30g
- 牛乳……大さじ3
- 生クリーム……1/2カップ
- 卵……M2個
- 卵黄……1個分
- 塩……小さじ1/2

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル
キッチンペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
2 生ざけは骨と皮をとって、3〜4cm幅に切る。
3 フードプロセッサーに2とスモークサーモンを入れ、なめらかになるまで撹拌する。その後、Aを入れ、よく撹拌する。
4 型の内側にオーブン用クッキングペーパーを敷き、3を流し入れアルミホイルでフタをする。
5 角皿にキッチンペーパーを敷き、湯300mLを注いで型をのせる。**下段**に入れる。

手動 → ウォーターオーブン → 1段予熱なし → 170℃ → 約30分 → スタート

6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※薄切りにして、混ぜ合わせた玉ねぎのみじん切り、レッドペッパーなどを添えたり、角切りにして、カナッペにのせてもよいでしょう。