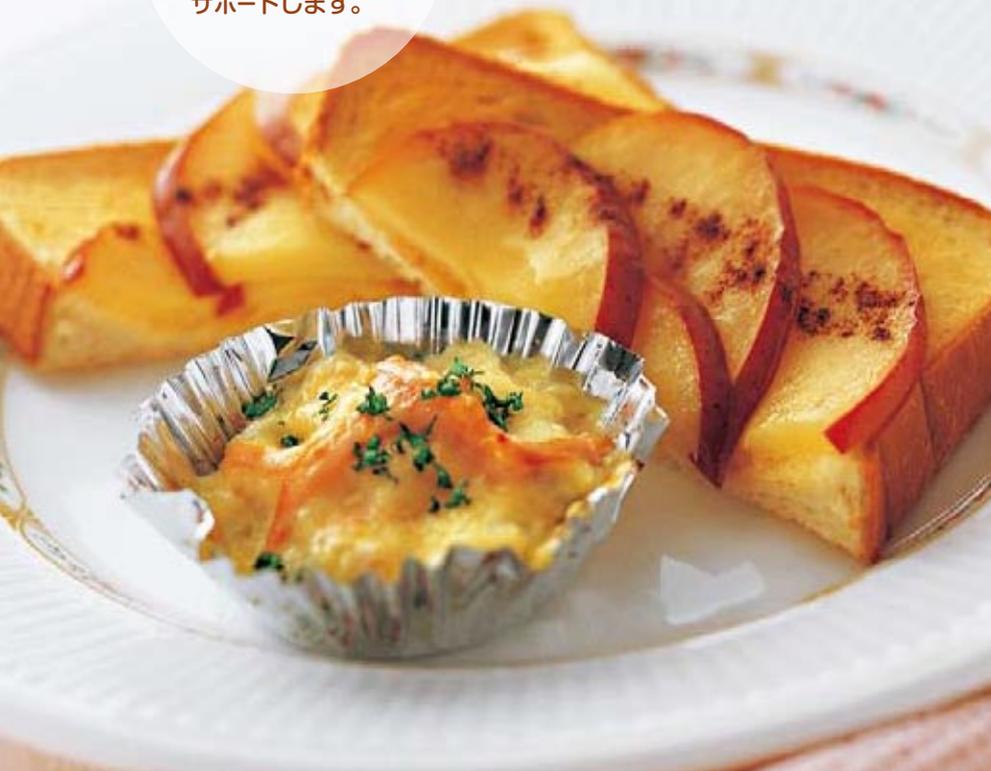


モーニング セット

一日の始まりを
バリエーション豊かな
モーニングセットが
サポートします。



No.146

りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分) 約380kcal 塩分1.4g

*りんごトースト

- りんご…1/2個
- バター…10g
- 砂糖(または、はちみつ)…適量
- シナモン…適量(好みで)
- 食パン(6枚切り)…2枚
- バター…適量

1 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。

2 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。

3 アルミケース(ココットでも可)2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。



*ポテトサラダカップ

- ポテトサラダ…適量(アルミケースに入るくらい)
- ピザ用チーズ…適量
- パン粉、パセリ…各少々(あれば)
- アルミケース…2枚
- アルミホイル

4 角皿に調理網をのせてりんごとポテトサラダカップをのせる。食パンも並べて中段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.146 りんごトースト & ポテトサラダカップ

→ 分量を合わせる → スタート

5 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

※142~143ページのメニューは共通です。



水タンクに水を入れます。水位ライン以上

目安時間
約13分



No.147

卵とウインナーの ロールサンド

材料(2人分) 約322kcal 塩分1.6g

・スクランブルエッグ

- 卵…1個
- ピザ用チーズ…大さじ1
- 牛乳…大さじ1
- ミックスベジタブル…大さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- マヨネーズ…適量

・ウインナー…2本(軽く切り込みを入れる)

・ロールパン…4個

・トマトケチャップ、マスタード…各適量

・アルミケース…1枚

1 マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。(4人分の場合は、2つのココット型に分け入れる) ウインナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンは縦に切りこみを入れておく。



2 角皿に調理網をのせて1のココット、ウインナーをのせる。ロールパンも並べて中段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.147 卵とウインナーのロールサンド

→ 分量を合わせる → スタート

3 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウインナーをはさみ、ウインナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

No.145 トースト&ベーコン巻き&目玉焼き ← 80ページ

モーニングセットのポイント

- 入門メニューの80ページにも紹介しています。
- パンメニューとおかずはどの組み合わせでも加熱できます。

- **1~2人分(1段調理)** は、**角皿**に調理網をのせて食品をのせ、**中段**に入れます。
- **3~4人分(2段調理)** は、パンは**角皿**にのせて**上段**に入れ、おかず(または具)

は**角皿**にのせて、**下段**に入れます。調理網は使いません。

- 食パン(常温)だけをトーストする場合は、80ページをご覧ください。



No.148 グラタンパン&おさつマーマレード

材料(2人分) 約549kcal 塩分1.7g

*グラタンパン

- ロールパン…4個
- 卵…1個
- ツナ(缶詰)…80g
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…適量

*おさつマーマレード

- さつまいも…80g
- マーマレード…大さじ2
- バター…20g

1 ロールパンは、上の約3mmを水平に切り、外側を破らないように中身をくり抜く。(切ったパンはフタにするので残しておく。)

2 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上のにせる。

3 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま2~3mmの薄切りにし、耐熱容器2個に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。(さつまいもは、できるだけ薄く切る)



4 角皿に調理網をのせて**2**、**3**のをせ、**中段**に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.148 グラタンパン&おさつマーマレード

→ 分量を合わせる → スタート

No.149 じゃこトースト&ほうれん草ココット

材料(2人分) 約534kcal 塩分3g

*じゃこトースト

- 食パン(6枚切り)…2枚
- マヨネーズ…大さじ2
- ちりめんじゃこ…20g
- 味つけのり…適量
- ピザ用チーズ…80g

*ほうれん草ココット

- ほうれん草…70g
- ベーコン…1枚(1cm幅に切る)
- 卵…2個
- 塩、こしょう…各少々

1 ほうれん草は3cm長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。

2 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり(手で小さくちぎる)、ピザ用チーズの順に等分してのせる。



3 ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。

4 角皿に調理網をのせて**2**、**3**のをせ、**中段**に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.149 じゃこトースト&ほうれん草ココット

→ 分量を合わせる → スタート

No.150 ミートサンド&プチマトのベーコン巻き

材料(2人分) 約408kcal 塩分3.1g

*ミートサンド

- 牛ひき肉…100g
- ピーマン…2個(せん切り)
- 薄力粉…大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々

*プチマトのベーコン巻き

- らっきょう…8個
- ベーコン…2枚(半分に切る)
- プチマト…4個
- 塩、こしょう…各少々
- パセリ…少々
- アルミケース…2枚

1 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで型を作った中にまんべんなくのせる。

2 つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。



3 角皿に調理網をのせて**1**、**2**のをせ、食パンも並べて**中段**に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.150 ミートサンド&プチマトのベーコン巻き

→ 分量を合わせる → スタート

4 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

No.151

お弁当セット (21品組合せ自在)

お好みの組み合わせで、
彩り・栄養もバランスの
とれた手作りランチが
できます。

※144～145ページの
メニューは共通です。



目安時間
約14分

お弁当セットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン以上

自動メニュー → セットメニュー → No.151 お弁当セット(21品組合せ自在) → スタート



アスパラガス

チーズ



梅おかか

ささ身ロール

チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

- ささ身 … 1本
- 塩、こしょう … 各少々
- プロセスチーズ … 20g
- 味つけのり … 2枚

アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

- ささ身 … 1本
- アスパラガス … 1本
- 塩、こしょう … 各少々

梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

- ささ身 … 1本
- 塩、こしょう … 各少々
- 梅肉 … 20g(梅干し1～2個分)
- A
 - かつおぶし … 1パック
 - みりん … 小さじ1

1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをして横方向に置く。

チーズ 1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

アスパラガス アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。

梅おかか 1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料(1人分) 約130kcal
塩分0.4g

- かぼちゃ … 50g
- ツナ … 大さじ1
- A
 - マヨネーズ … 大さじ1/2
 - コーヒーフレッシュ … 1個分
 - 塩、こしょう … 各少々

1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。

2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。



肉巻き ブロッコリー & トマト

材料(1人分) 約223kcal 塩分0.3g

- 豚肩ロース肉(薄切り) … 4枚
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー … 2房
- トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの) … 2切れ

1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。

2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。





鶏そぼろ、とிரい卵を同時に作ってごはんのにせると“2色ごはん”ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分) 約121kcal 塩分1.4g

- 鶏ひき肉 … 50g
- A
 - 酒 … 小さじ1 1/2
 - 砂糖 … 小さじ2
 - しょうゆ … 小さじ1 1/2

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のにせる。

いり卵

材料(1人分) 約153kcal 塩分1.9g

- 卵 … 2個
- A
 - 牛乳 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ1
 - 塩 … 小さじ1/4

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のにせる。

お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、**角皿**にのせ、**上段**に入れます。
- **角皿**にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は上の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動でするときは、**ウォーターオープン・1段予熱なしの250℃**で約14分を目安に加熱してください。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 約88kcal 塩分0.5g

- エリンギ … 1本
- ベーコン … 1~2枚
- 塩、こしょう … 各少々

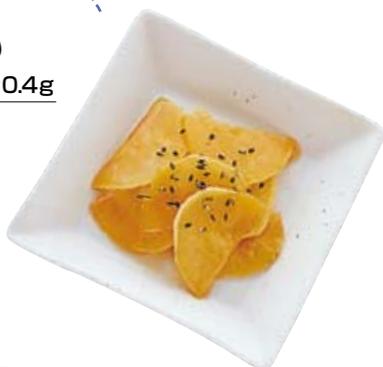
- 1 エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

ヘルシー大学いも

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.4g

- さつまいも … 50g
- 黒ごま … 適量
- A
 - はちみつ … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 酢 … 数滴

- 1 さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルで型をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。



まいたけのきんぴら

材料(1人分) 約101kcal 塩分1.7g

- まいたけ … 1/2パック
- しめじ … 1/2パック
- 油揚げ … 1/4枚
- A
 - しょうゆ … 小さじ2
 - 砂糖 … 小さじ1
 - ごま油 … 小さじ1
 - 七味とうがらし … 少々

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよくあえる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分) 約150kcal 塩分1.4g

- 牛薄切り肉 … 60g
- しめじ … 1/2パック
- A
 - ウスターソース … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1
 - 酒 … 小さじ1

- 1 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。



※ 146～147ページのメニューは共通です。



お弁当セットの操作

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上



じゃがいもの カレーソテー

材料(1人分) 約124kcal 塩分1.3g

- じゃがいも … 1/2個
- にんじん … 1/8本
- しょうゆ … 大さじ1
- A [砂糖 … 小さじ2
- サラダ油 … 小さじ1
- カレー粉 … 小さじ1/2

- じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。



鶏マヨグラタン

材料(1人分) 約220kcal 塩分0.5g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- ブロッコリー … 2房
- 粉チーズ … 適量
- A [マヨネーズ … 大さじ1
- カレー粉 … 小さじ1/2
- アルミケース … 2枚

- 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
- アルミケース2枚それぞれに鶏肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

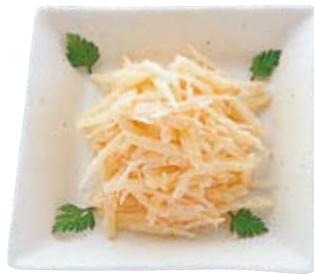
豚肉と高菜の混ぜごはん(具)

材料(1人分) 約369kcal 塩分2.8g

- 豚もも肉(薄切り) … 50g
- ごはん … 適量
- 塩、こしょう … 各少々
- 高菜漬け … 30g

- A [酒 … 大さじ1/2
- [しょうゆ … 小さじ1
- [砂糖 … 小さじ1/4

- 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 加熱後、ごはん混ぜこむ。



タラモサラダ

材料(1人分) 約145kcal 塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- たらこ … 1/4腹
- A [マヨネーズ … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々

- じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- たらこは薄皮に切り目を入れて中身をじごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。



セサミチキン

材料(1人分) 約138kcal 塩分0.2g

- 鶏もも肉 … 60g
- 塩、こしょう … 各少々
- 白ごま、黒ごま … 各適量

- 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。



かんたんチンジャオ

材料(1人分) 約371kcal 塩分2g

- 焼き肉用牛肉 … 3～4枚(65g)
- ピーマン … 1個
- 塩、こしょう … 各少々

- A [砂糖 … 大さじ1
- [しょうゆ … 小さじ2
- [ごま油 … 小さじ1/2
- [白ごま … 適量

- 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

油揚げのチーズ巻き

材料(1人分) 約132kcal 塩分0.9g

- 油揚げ … 1/2枚
- プロセスチーズ … 20g
- 青じそ … 2枚
- みそ … 適量

- 1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- 3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。



じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料(1人分) 約171kcal 塩分0.9g

- じゃがいも … 1/2個
- ベーコン … 1枚
- バター … 5g
- 塩、黒こしょう … 各少々
- しょうゆ … 適量

- 1 じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのいちょう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分) 約226kcal 塩分2g

- 豚肩ロース肉(薄切り) … 70g
- 塩、こしょう … 各少々
- マーマレード … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。



冷凍ハンバーグ

材料(1人分) 約112kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍ハンバーグ … 2個(1個25~30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。



かぼちゃのきんぴら

材料(1人分) 約100kcal 塩分1.3g

- かぼちゃ … 50g
- しょうゆ … 大さじ1/2
- A [砂糖、ごま油 … 各小さじ1
- 七味とうがらし … 各少々

- 1 かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

冷凍春巻き

材料(1人分) 約146kcal 塩分0.6g

- 市販のお弁当用冷凍春巻き … 2個(1個25~30g)

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。



夕食セット

加熱中は
他の家事がはかどり、
便利です。

※ 148～149ページのメニューは共通です。

炊き上げ 1 2人分	下段	3 4人分	角皿上段	目安時間 約1時間15分 (ごはん&肉豆腐 は約1時間7分)
	角皿		おかずは庫内中央	

水タンクに水を入れます。 **水位ライン2**



No.153

ごはん&肉じゃが

材料(4人分) 約608kcal 塩分3.3g 1カップ=200mL

- じゃがいも … 4個(600g)
- 玉ねぎ … 2個(400g)
- 牛薄切り肉 … 200g

- A**
- 水 … 1 1/2カップ
 - 砂糖 … 大さじ3
 - 酒、みりん … 各大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ5

- B**
- 米 … 2カップ(340g)
 - 水 … 450～500mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

※肉じゃがを2人分作るときは、材料と水は半量にし、調味料は4人分と同量にします。

1 じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。

2 耐熱容器に肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて **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、アルミホイルでフタをする。

3 **2**を庫内中央に置く。**B**はごはん(149ページ)を参照して角皿にのせ上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → **No.153**
ごはん&肉じゃが

→ 分量を合わせる → スタート

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

夕食セットのポイント

1～2人分(1段調理)

・角皿にのせて下段に入れます。
アルミホイルでフタをする



オープン用クッキングペーパーで
落としフタをする。
(アルミホイルのフタはしません)

3～4人分(2段調理)

・おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。
・ごはんは角皿にのせて上段。

おかず



オープン用クッキングペーパーで
落としフタをして、アルミホイルで
フタをする

ごはん



アルミホイルでフタをする。

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。
- 手動でするときは、3～4人分の場合、煮こみで約1時間15分(1～2人分の場合は約45分)を目安に加熱してください。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

ごはん

材料(4人分) mL=cc 1カップ=200mL

- ・米…2カップ(340g)
- ・水…450～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

1 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



※写真の耐熱容器は、直径21cm、高さ9cmです。
(容器の高さは9cm以下のものをお使いください)
※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりかぶせます。

アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、
しっかり押さえて、いったんはすし、
折り目から5cm外をはさみで切る。



どんぶりごはん(どんぶり1～2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分) mL=cc 1カップ=200mL

- ・米…1/2カップ(85g)
- ・水…130～150mL



1人分ずつどんぶり
で加熱する場合



2人分を1つの容器
で加熱する場合

※水は、米1/2カップに
つき110～130mL
にしてください。

1 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)

2 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、上段に入れる。

3 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

- 炊きあがったごはんの底や周囲にお焦げができることがあります。全体を混ぜて蒸らしてください。
- ごはんのみ1～2カップ炊くときは133ページを参照してください。

No.154

ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 約700kcal 塩分3.6g
mL=cc 1カップ=200mL

- ・牛薄切り肉(ひと口大に切る)…400g
- ・焼き豆腐(6等分に切る)…1丁(300g)
- A
 - ・しょうゆ、みりん…各80mL
 - ・砂糖…50g
 - ・水…1/2カップ
- B
 - ・米…2カップ(340g)
 - ・水…450～500mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- ・オープン用クッキングペーパー
- ・アルミホイル

1 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。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、アルミホイルでフタをする。(1～2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)



2 1を庫内中央に置く。Bはごはん(上記)を参照して角皿にのせ上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.154 ごはん&肉豆腐 → 分量を合わせる → スタート

3 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

※ 150～151 ページのメニューは共通です。

炊き上げ 1/2人分
 下段 角皿
 3/4人分
 角皿上段 おかずは庫内中央
 目安時間 約1時間 15分

水タンクに水を入れます。

水位ライン2



なすのあえ物

さばのみそ煮



No.155

ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

材料(4人分) 約683kcal 塩分4.1g mL=cc 1カップ=200mL

- さば…4切れ(1切れ100g)
- 八丁みそ…120g
- 熱湯…240mL
- しょうが(せん切り)…適量
- みりん…大さじ5
- A 砂糖…大さじ4
- 酒…大さじ3
- なす…4本(1本100g)
- B 米…2カップ(340g)
- 水…450～500mL (無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、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、アルミホイルでフタをする。

2 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。

3 1を庫内中央に置く。Bはごはん(149ページ)を参照して角皿にのせ、2も横に置いて上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.155 ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

→ 分量を合わせる → スタート

4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。なすは、水につけて皮をむき、しょうががしょうゆであえる。

*写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意 アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

No.156

カレーライス

材料(4人分) 約738kcal 塩分3.6g mL=cc 1カップ=200mL

- 市販のカレールー…120g
- 熱湯…4カップ
- しょうが、にんにく(各みじん切り。チューブ入りでも可)…各適量
- バター…20g
- 牛薄切り肉(3～4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける)…300g
- 玉ねぎ…小2個(300g)
- にんじん…1/2本(100g)
- じゃがいも…2個(300g)
- A 米…2カップ(340g)
- 水…450～500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

1 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。

2 玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。

3 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れ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、アルミホイルでフタをする。

4 3を庫内中央に置く。Aはごはん(149ページ)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.156 カレーライス

→ 分量を合わせる → スタート

5 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。



No.157

ハヤシライス

材料(4人分) 約773kcal 塩分3.3g mL=cc 1カップ=200mL

- 市販のハヤシルー… 120g
- 熱湯…2 1/2カップ
- サラダ油… 大さじ2
- 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)… 400g
- 玉ねぎ… 小4個(600g)
- A
 - 米…2カップ(340g)
 - 水…450~500mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- 1 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、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すようにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Aはごはん(149ページ)を参照して角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.157 ハヤシライス

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。

No.158

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分) 約639kcal 塩分4g mL=cc 1カップ=200mL

- 合びき肉… 300g
- 玉ねぎ…2個(400g)
- にんじん…1本(200g)
- ピーマン…2個
- にんにく(チューブ入りでも可)… 少々
- オープン用クッキングペーパー
- A
 - 薄力粉… 大さじ4
 - カレー粉… 大さじ3
 - トマトケチャップ… 大さじ3
 - ウスターソース… 大さじ1 1/3
 - 固形ブイヨン(湯大さじ4で溶いておく)… 2個
 - 塩… 小さじ1/2
 - こしょう… 少々
- B
 - 米…2カップ(340g)
 - ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのぼす)… 450~500mL
 - カレー粉… 小さじ2
 - バター(小さく切る)… 20g
 - 塩、こしょう… 各少々
- アルミホイル

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくをみじん切りにし、合びき肉とともに耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる。
- 2 Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。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すようにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 2を庫内中央に置く。Bはごはん(149ページ)を参照して混ぜ合わせて角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.158 ドライカレー&カレーピラフ

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 加熱後、ごはんは全体を混ぜてフタをし、庫内で約10分蒸らす。