

# “健康” セットメニュー

おいしくて、  
からだに  
やさしい

- 低カロリー健康セット……………154～160 ページ
- 減塩健康セット……………161～165 ページ
- 野菜(ビタミン)たっぷり健康セット…166～169 ページ
- 低カロリー蒸し物健康セット……………170～175 ページ

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、  
生活習慣病が増えています。

生活習慣病は、その名のとおり、  
日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。

『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が  
予防と改善のポイントです。

このコーナーでは、大切なご家族の健康を  
正しい食事によってサポートするヘルシーなメニューを  
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。

健康が気になる方はもちろん、  
そうでない方もおいしく召し上がっていただけますので、  
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。



監修：高城 順子〈料理研究家〉

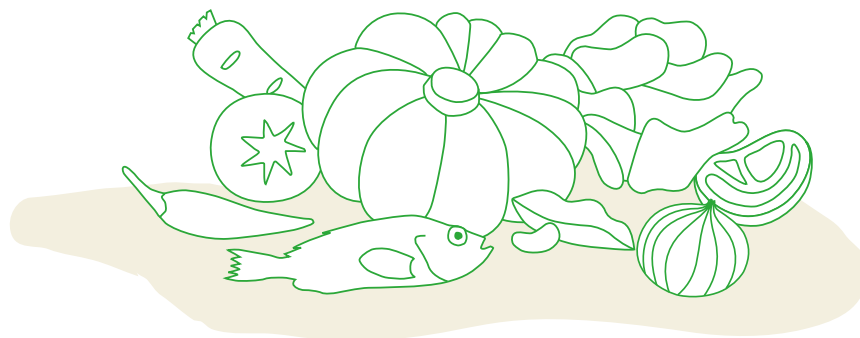
Junko Takagi

女子栄養短期大学卒。

和・洋・中の専門家に師事したのち、  
料理教室の講師を経て、料理研究家に。

NHKの「今日の料理」をはじめ、

テレビや雑誌で幅広く活躍中。  
おいしい健康食にも造詣が深く、  
多方面から評価を得ている。



## 生活習慣病の代表選手『高脂血症』と『高血圧』

## 高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

## 食事のワンポイント

## ●カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

## ●コレステロールの多い食品はひかえめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

## コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバー、ステーキ肉など。

## ●不飽和脂肪酸が多く含まれる植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

## ●食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。

MINI  
コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

## 高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

## 食事のポイント

## ●塩分をひかえましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

## 〈塩分をひかえる工夫〉

## ★新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

## ★酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味(レモン、ゆずなど)や、香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)、香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけます。



## ★食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物などもひかえましょう。

## ●栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食+主菜(肉・魚・豆腐・卵)+野菜料理を毎食とるのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に  
野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、野菜を1日350g食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいいため、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせ、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。

ヘルシオの『野菜たっぷりセット』なら、“1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー”「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みが感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

“蒸し料理”は、ヘルシーで、  
しかも素材のおいしさが  
きちんと味わえる料理法です

蒸し物を献立に取り入れたメニューを売り物にしている健康志向のレストランが増えてきているようです。蒸し料理は、油分控えめで素材の持ち味を生かした身体にうれしい調理法であるところが受けているのでしょう。肉や魚はふっくらと蒸し上がり、野菜はおいしさと栄養をキープしますので、お子様からお年寄りまで家族全員に召し上がっていただきたいものです。

ヘルシオなら、2段の蒸し加熱ができますので、「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。工夫とアイデア次第で、我が家のバリエーションを増やしてください。

# 低カロリー健康セット

## ポイント

- **1～2人分（1段調理）**は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて**中段**に入れます。  
（No.168、169、170、171は調理網は使用せず、1段の場合は**上段**に入れます）
- **3～4人分（2段調理）**で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

手動ですときは：

**No.159、160、162、163、165、166、167**

ウォーターグリル・予熱なしで20～22分（2人分は15～17分）

**No.161**

ウォーターグリル・予熱なしで約30分（2人分は約23分）

**No.164**

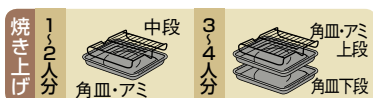
ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約19分）

**No.168**

ウォーターオープン・2段予熱なし（2人分は1段予熱なし）の250℃で約29分（2人分は約24分）

**No.169、170、171**

ウォーターオープン・2段予熱なし（2人分は1段予熱なし）の250℃で約24分（2人分は約19分）



※ 154～155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1以上

## No.159 カロリーダウン/健康セット メニュー

### 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

材料（4人分） 約499kcal 塩分 1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚（1枚250g）
- れんこん … 160g
- 里いも … 160g
- たけのこの水煮 … 160g
- オクラ … 8本
- しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- みりん、いりごま（白） … 各小さじ2
- アルミホイル

- 1 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。
- 2 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冷蔵室で約30分漬けておく。
- 3 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。
- 4 別のビニール袋に **B** を入れて混ぜ、**3** を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、**2** の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にして中央にのせ、**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**3** の野菜とオクラを並べ、**下段**に入れる。（野菜の漬けだれは残しておく）



自動メニュー → セットメニュー → **No.159** 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

→ 分量を合わせる → スタート

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。



- 7 残しておいた**5**のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き（角皿は入れません）、手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。

- 8 加熱後、肉と野菜にかける。



## No.160 カロリーダウン/健康セット メニュー

## 鶏の南蛮漬け&amp;カラフル焼き野菜

材料(4人分) 約434kcal 塩分1.3g

- 鶏もも肉 …2枚(1枚250g)
- しょうゆ …大さじ1
- 酒 …大さじ1
- さつまいも …200g
- 玉ねぎ …1個(200g)
- アスパラガス …4本
- りんご …1/2個
- 酢 …2/3カップ
- 砂糖 …大さじ2
- しょうゆ …大さじ1
- 塩 …小さじ1
- 黒こしょう …少々
- 赤とうがらし(輪切り) …2本
- アルミホイル

- ① 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。
- ② 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冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- ③ さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。**B** は混ぜ合わせておく。
- ④ 角皿に調理網をのせ、①の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、③のりんご以外の野菜を並べ、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.160 鶏の南蛮漬け&amp;カラフル焼き野菜 → 分量を合わせる → スタート

- ⑤ 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちに **B** に漬けこむ。

目安時間

約22分

約78kcal減  
約356kcal

## No.161 カロリーダウン/健康セット メニュー

## 鶏じゃがのせ焼き&amp;かぶのサラダ

材料(4人分) 約293kcal 塩分1.8g

- 鶏もも肉(皮なし) …2枚(1枚250g)
- じゃがいも …100g
- 粒マスタード …大さじ2
- 片栗粉 …大さじ1
- かぶ …2個(400g)
- りんご …100g
- 油揚げ …1枚
- A [●ぼん酢 …大さじ3  
●塩、こしょう …各少々]
- アルミホイル

- ① 鶏肉は、身の厚いところを切り開く。じゃがいもはマッチ棒くらいのせん切りにして、片栗粉をまぶす。(じゃがいもを水にさらした場合は、キッチンペーパーでよく水気をふく)
- ② 角皿に調理網をのせ、鶏肉をのせて表面にマスタードをまんべんなくぬり、その上に①のじゃがいもを一面にはりつけて上段に入れる。
- ③ かぶは茎の部分を少し残して、それぞれ8等分のくし切りにし、りんごは皮つきのままいちょう切りにして水につけておく。
- ④ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、かぶと油揚げを並べて、下段に入れる。

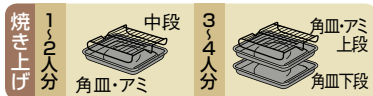
自動メニュー → セットメニュー → No.161 鶏じゃがのせ焼き&amp;かぶのサラダ → 分量を合わせる → スタート

- ⑤ 加熱後、かぶと粗くくだいた油揚げ、③の水気をきったりんごを **A** と混ぜ合わせる。

目安時間

約30分

約46kcal減  
約247kcal



※ 156 ～ 157 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1以上

## No.162 カロリーダウン/健康セット メニュー

### 鶏の焼きびたし&焼き野菜

材料(4人分) 約359kcal 塩分1.5g mL=cc

- 鶏もも肉 …2枚(1枚250g)
- しょうゆ …大さじ2
- みりん …大さじ1
- しょうが …2かけ
- 生しいたけ …8枚
- なす …2本(200g)
- 白ねぎ …1本
- ししとう …8本
- しょうゆ …大さじ1 $\frac{1}{3}$
- みりん、砂糖 …各大さじ1
- ごま油 …小さじ1
- ゆずの絞り汁 …適量
- だし汁 …50mL

●アルミホイル

- ① 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。
- ② 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冷蔵庫で約30分漬けておく。
- ③ しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。 **B** は混ぜ合わせておく。
- ④ 角皿に調理網をのせ、②の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、③の野菜を並べて下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.162 鶏の焼きびたし&焼き野菜 → 分量を合わせる → スタート



目安時間  
約22分

約66kcal減  
約293kcal

- ⑤ 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに **B** に漬けておく。

## No.163 カロリーダウン/健康セット メニュー

### ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

材料(4人分) 約290kcal 塩分2g

- ささ身 …8本(400g)
- 酒 …大さじ2
- しょうゆ …小さじ2
- 梅肉 …40g
- 青じそ(せん切り・飾り用) …10枚
- なす …2本(200g)
- 厚揚げ …180g
- しょうゆ …適量
- みりん …大さじ2
- しょうゆ …大さじ1
- 酢 …小さじ4
- 白ねぎ(みじん切り) …大さじ1
- 砂糖 …小さじ2
- にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り) …各小さじ2
- ごま油 …小さじ $\frac{2}{3}$
- 豆板醤 …少々

●アルミホイル

- ① ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- ② なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- ③ 角皿に調理網をのせ、①のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.163 ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物 → 分量を合わせる → スタート



目安時間  
約20分

約54kcal減  
約236kcal

- ④ 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた **B** をかける。

※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。



## No.164 低カロリー/健康セット メニュー

## あじのスパイシー焼き&amp;かぼちゃのマリネ

材料(4人分) 約265kcal 塩分1.5g

- あじ…4尾(1尾150g)
- 塩、こしょう…各少々
- プレーンヨーグルト…大さじ8
- カレー粉…大さじ4
- A トマトケチャップ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- にんにく(すりおろす)…2かけ
- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- トマト…1個
- B オリーブオイル…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- マスタード…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々
- アルミホイル

- あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。
- ビニール袋にAを入れて混ぜ、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- かぼちゃは1cm厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。
- 角皿に調理網をのせ、たれをふき取った2のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3のかぼちゃを並べて、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.164 あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、Bとともにあえる。

目安時間

約25分



## No.165 低カロリー/健康セット メニュー

## あじの辛味焼き&amp;きのこのホイル焼き

材料(4人分) 約176kcal 塩分0.9g

- あじ(3枚おろし)…8枚(1枚50g)
- 白ねぎ…適量
- A しょうゆ…小さじ4
- 酒…小さじ2
- 豆板醤…少々
- しめじ…2パック(200g)
- えのきだけ…2パック(200g)
- だし昆布…5cm角×4枚
- 酒…大さじ2
- 大根(おろし)…400g
- 青ねぎ(小口切り)…4本
- ポン酢しょうゆ…適量
- アルミホイル

- あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
- ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
- アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に3を4等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
- 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に4を並べ、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.165 あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、皿に盛り、あじには1の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

目安時間

約21分



セットメニュー

健康セットメニュー(低カロリー)



※ 158 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1以上

## No.166 低カロリー・健康セット メニュー

### さばの照り焼き&長いものグラタン

材料(4人分) 約330kcal 塩分 1.6g

- さば(3枚におろしたものの) … 400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しょうゆ、酒、砂糖 … 各大さじ1 1/3
- ごま油 … 小さじ1
- 赤とうがらし(小口切り) … 2本
- 長いもの … 400g
- オクラ … 100g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 豆乳 … 大さじ4
- みそ … 大さじ1
- 卵 … M 1個
- 刻みのり … 適量

① さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばと **A** を入れ、10分ほど漬けておく。長いものはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。

② 底の平らな耐熱容器に **1** の長いものを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせた **B** をまんべんなくかけて下段に入れる。

③ もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった **1** のさばを並べて上段に入れる。(たれは残しておく。)

自動メニュー → セットメニュー → No.166 さばの照り焼き&長いものグラタン → 分量を合わせる → スタート

④ 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。

⑤ 残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約20秒加熱する。

⑥ 加熱後、さばにかける。

目安時間

約21分



## No.167 低カロリー・健康セット メニュー

### さばのおろしソース&里いもサラダ

材料(4人分) 約354kcal 塩分 1.7g

- さば … 4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- おろしにんにく … 小さじ2
- しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1
- 里いも … 300g
- オクラ … 6本
- ちりめんじゃこ … 20g
- 練りごま(白)、マヨネーズ … 各大さじ2
- 酒 … 小さじ4
- 練りわさび … 小さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- すりごま(白) … 大さじ2
- アルミホイル

① さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。

② ビニール袋に **A** と **1**、おろしにんにくを入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。

③ 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器に **B** を混ぜ合わせておく。

④ 角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせ、上段に入れる(たれは残しておく)。もう一枚の角皿にアルミホイルを敷き、里いもとオクラを並べ、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.167 さばのおろしソース&里いもサラダ → 分量を合わせる → スタート

⑤ 加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、**B** と半分にしたオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。

目安時間

約21分



⑥ 残しておいた④のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約1分40秒加熱する。

⑦ 加熱後、盛りつけたさばにかける。





※ 159 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1以上

## No.168 低カロリー・健康セット メニュー

いわしのチーズ焼き&  
エリンギのゆずみつあえ

材料(4人分) 約297kcal 塩分 1.1g

- いわし…8尾(1尾50～60g)
- 塩、こしょう…各少々
- ほうれん草…1束(160g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- トマト…1個(200g)
- パン粉、粉チーズ…各大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- エリンギ…2パック(200g)
- パプリカ…1個(160g)
- ゆずの絞り汁…大さじ2
- はちみつ…小さじ1(6g)
- 薄口しょうゆ…小さじ4
- アルミホイル

- ① いわしは手開きにし(正味約150g)、水洗いして水気を軽くふき取り、半分に切って塩、こしょうをふる。
- ② ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気を絞る。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- ③ 底の平らな耐熱容器に②の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
- ④ エリンギは4つにさき、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、下段に入れる。
- ⑤ もう1枚の角皿に③をのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.168 いわしのチーズ焼き&amp;エリンギのゆずみつあえ → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約29分

- ⑥ 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、Aとあえる。

## No.169 低カロリー・健康セット メニュー

さばの梅ホイル焼き&  
ブロッコリーのサラダ

材料(4人分) 約314kcal 塩分 1.5g

- さば…4切れ(1切れ80g)
- 白ねぎ…1本
- わかめ…50g
- ししとう…8本
- 梅肉…30g
- しょうゆ、みりん…各小さじ1
- ブロッコリー…160g
- じゃがいも…2個(300g)
- パプリカ…1/2個(80g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- レモン汁…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- 砂糖、マスタード…各小さじ2
- にんにく(すりおろす)…少々
- 塩、こしょう…各適量
- アルミホイル

- ① さばは1切れを2等分する。白ねぎは4～5cm長さの斜め薄切り、わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルを4枚広げてわかめとねぎを等分に敷き、さばをのせて、ししとう、混ぜ合わせたAをそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて上段に入れる。
- ③ じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。(包みにくい場合は2つに分けてもよい) 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
- ④ もう1枚の角皿の片側に③のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、下段に入れる。

目安時間  
約24分

自動メニュー → セットメニュー → No.169 さばの梅ホイル焼き&amp;ブロッコリーのサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- ⑤ 加熱後、野菜と水気を絞った③の玉ねぎ、Bを混ぜ合わせる。





※ 160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1以上

## No.170 低カロリー/健康セット メニュー

### ひき肉のせ豆腐&野菜とろろ昆布煮

材料(4人分) 約224kcal 塩分1.2g mL=cc

- もめん豆腐 … 1丁(300g)
- 鶏ひき肉 … 160g
- 青ねぎ(小口切り) … 4本
- しょうゆ … 小さじ1 1/3
- しょうが(すりおろす) … 2かけ
- こしょう … 少々
- 酒、水 … 各小さじ4
- 長いも … 400g
- しめじ … 1パック(100g)
- とろろ昆布 … 10g
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ4
- 水 … 100mL
- オーブン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- ① 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- ② 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- ③ 耐熱容器に2とBを入れて全体を混ぜ合わせ、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としブタにする。角皿にのせて上段に入れる。
- ④ ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に1の豆腐を並べ、4を4等分してのせて表面を平らにし、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.170 ひき肉のせ豆腐&野菜とろろ昆布煮 → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約24分



- ⑥ 加熱後、野菜とろろ昆布煮は全体をまぜる。

## No.171 低カロリー/健康セット メニュー

### 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ

材料(4人分) 約161kcal 塩分1.6g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- アスパラガス … 4本
- トマトケチャップ … 大さじ6
- ウスターソース … 大さじ1
- 粒マスタード … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 生しいたけ … 6枚
- エリンギ … 4本(200g)
- しめじ … 2パック(200g)
- コンソメ(顆粒) … 小さじ2
- レモン(輪切り) … 6枚
- レモン汁 … 大さじ2
- アルミホイル

- ① 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
- ② 底の平らな耐熱容器に1の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて上段に入れる。
- ③ アルミホイルに1のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけて包み(包みにくい場合は2つに分けてもよい)、もう1枚の角皿にのせて下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.171 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ → 分量を合わせる → スタート

- ④ 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

目安時間  
約24分



# 減塩健康セット

## ポイント

- **1～2人分（1段調理）** は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて**中段**に入れます。  
（**No.174～176**は、調理網は使用せず、1段の場合は**上段**に入れます）
- **3～4人分（2段調理）** で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず**上段**に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

手動ですときは：

### No.172、173

ウォーターグリル・予熱なしで約25分（2人分は約23分）

### No.174、175

ウォーターオープン・2段予熱なし（2人分は1段予熱なし）の250℃で約26分（2人分は約23分）

### No.176

ウォーターオープン・2段予熱なし（2人分は1段予熱なし）の250℃で約31分（2人分は約28分）

### No.177

ウォーターグリル・予熱なしで約23分（2人分は約18分）

### No.178、179、180

ウォーターグリル・予熱なしで約21分（2人分は約16分）

## No.172 減塩/健康セット メニュー

### さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 甘塩だけ … 4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- にんじん(細切り) … 60g
- ピーマン(細切り) … 2個
- 酢 … 大さじ6
- オリーブオイル、砂糖 … 各大さじ2
- にんにく(すりおろす) … 少々
- こしょう … 少々
- なす … 2本(200g)
- プチトマト … 8個
- ピザ用チーズ … 30g
- かつおぶし … 1パック(3g)
- しょうゆ … 小さじ2
- アルミホイル

- 甘塩だけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ボールに **A** を入れ、水気をきった **1** の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- プチトマトは薄切りにする。
- なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分にした面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、**3** をのせてピザ用チーズをかける。
- 角皿に調理網をのせ、**1** のさけを並べて**上段**に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**4** のなすを横方向に並べて**下段**に入れる。



自動メニュー → セットメニュー → **No.172** さけのマリネ&なすのチーズ焼き → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、さけに **2** をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。

焼き上げ 1～2人分 中段 3～4人分 角皿・アミ 上段 角皿下段 目安時間 約25分

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上





## No.173 減 塩 / 健康セット メニュー

### さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ

材料(4人分) 約430kcal 塩分1.8g

- 塩さば … 4切れ(1切れ80g)
- じゃがいも … 2個(300g)
- にんにくの芽 … 160g
- りんご … 1/2個
- にんじん … 80g
- レーズン … 大さじ4
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- マヨネーズ … 大さじ2
- 白ごま … 適量
- 酢 … 小さじ2
- しょうゆ、酢 … 各大さじ1
- 練りからし … 小さじ1
- 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす) … 各小さじ2
- アルミホイル
- 豆板醤 … 適量

- 1 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 2 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 3 じゃがいもは1cmの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、1を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に2をのせ、片側にアルミホイルを敷いて3のじゃがいもをのせ、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.173 さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート

- 5 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。

焼き上げ 1~2人分 中段 3~4人分 角皿・アミ 角皿・アミ 上段 角皿・アミ 下段 目安時間 約25分

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上



## No.174 減 塩 / 健康セット メニュー

### 牛肉ときのこのプルコギ風&ブロッコリーのナムル

材料(4人分) 約298kcal 塩分1.5g

- 牛薄切り肉 … 240g
- ゆで大豆 … 100g
- エリンギ … 4本(200g)
- ブロッコリー … 160g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- もやし … 100g
- にら … 100g
- パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
- 酒 … 大さじ3
- 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ2
- しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油 … 各小さじ2
- 砂糖、にんにく(すりおろす) … 各小さじ2
- しょうが汁 … 小さじ1
- 塩、一味とうがらし … 各少々
- 白ねぎ(みじん切り) … 1本
- アルミホイル
- 白ごま、糸とうがらし … 各適量
- オープン用クッキングペーパー

- 1 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に切って薄切りにする。
- 2 牛肉は、2~3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の1を加えて約10分漬けこむ。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで下段に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 底の平らな耐熱容器に2とにらを入れて混ぜ、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づたにし、もう1枚の角皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.174 牛肉ときのこのプルコギ風&ブロッコリーのナムル → 分量を合わせる → スタート

焼き上げ 1~2人分 上段 3~4人分 角皿 角皿 上段 角皿 下段 目安時間 約26分

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上



- 5 加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。



※ 163 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1以上

## No.175 減 塩 / 健康セット メニュー

## しいたけの肉詰め&amp;春菊の煮びたし

材料(4人分) 約228kcal 塩分 1.2g

- しいたけ … 12枚
- 豚ひき肉 … 240g
- もめん豆腐 … 100g
- 大根 … 400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、  
ポン酢しょうゆ … 各適量
- 片栗粉、酒 … 各小さじ4
- A ●しょうが汁 … 適量
- 塩 … 少々
- わかめ … 60g
- 春菊 … 200g
- えのきだけ … 1パック(100g)
- B ●しょうゆ … 小さじ4
- みりん、酒 … 各小さじ2
- だし汁 … 1カップ
- アルミホイル

- しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは汚れた部分を切り落として半分の長さに切る。
- 耐熱容器に2とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて上段に入れる。
- 豚ひき肉、1の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.175 しいたけの肉詰め&amp;春菊の煮びたし → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ポン酢しょうゆをかける。

※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

目安時間  
約26分

## No.176 減 塩 / 健康セット メニュー

## 温野菜のグラタン&amp;なすのマリネ

材料(4人分) 約175kcal 塩分 1.3g

- れんこん … 160g
- かぼちゃ … 160g
- アスパラガス … 6本
- こしょう … 少々
- 豆乳 … 1カップ
- A ●卵 … M 2個
- 塩 … 小さじ2/3
- パン粉 … 大さじ2
- なす … 2本(200g)
- ピーマン … 1個
- 玉ねぎ … 1/4個(50g)
- B ●酢 … 大さじ4
- はちみつ … 小さじ4
- オリーブオイル … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 七味とうがらし … 適量

- れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- グラタン皿4皿に1を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
- なすは竹串で数箇所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.176 温野菜のグラタン&amp;なすのマリネ → 分量を合わせる → スタート

- ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
- 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って4をかける。

目安時間  
約31分





※ 164 ～ 165 ページのメニュー共通です。

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

## No.177 減 塩 / 健康セット メニュー

### さわらの香草焼き&わかめのココット

材料(4人分) 約317kcal 塩分1g

- さわら … 4切れ(1切れ80g)
- わかめ … 80g
- こしょう … 少々
- えのきだけ … 2パック(200g)
- マヨネーズ … 大さじ3
- 卵 … M 4個
- パン粉 … 大さじ4
- 白ワイン … 小さじ4
- 好みのハーブ類(パセリなど) … 大さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 粉チーズ … 小さじ2
- アルミホイル
- レモン汁、ぼん酢しょうゆ … 各適量

① わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。

② ココット型4個に①を等分に入れ、真ん中をくぼませ、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、下段に入れる。

③ さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.177 さわらの香草焼き&わかめのココット → 分量を合わせる → スタート

④ 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココットにはぼん酢しょうゆをかける。

目安時間  
約23分



## No.178 減 塩 / 健康セット メニュー

### さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物

材料(4人分) 約252kcal 塩分0.8g

- さわら … 4切れ(1切れ80g)
- さつまいも … 300g
- しょうゆ … 小さじ4
- りんご … 1/2個
- みりん … 小さじ4
- 大根(おろす) … 800g
- 酒 … 小さじ4
- 酢 … 大さじ4
- 砂糖 … 小さじ4
- 塩 … 少々
- 青じそ … 4枚
- アルミホイル

① ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3回上下を返しながら約20分冷蔵庫で漬けておく。

② さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、下段に入れる。

③ もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて①の魚を皮を下にしてのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.178 さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物 → 分量を合わせる → スタート

④ 加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとBであえる。

目安時間  
約21分



## No.179 減 塩 / 健康セット メニュー

豚ヒレのカレー焼き&  
野菜のピーナッツあえ

材料(4人分) 約231kcal 塩分0.8g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
- 酒 … 小さじ4
- しょうゆ、カレー粉 … 各小さじ2
- 砂糖 … ひとつまみ
- 塩、こしょう … 各少々
- かぼちゃ … 200g
- なす … 2本(200g)
- サラダ油 … 適量
- ピーナッツバター … 30g
- しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- 水 … 大さじ1
- アルミホイル

- ① 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて1.5cmの厚さにしてビニール袋に入れ、**A**を加えて約10分漬けこむ。
- ② かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- ③ 小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて**下段**に入れる。
- ④ もう1枚の角皿に調理網をのせ、**1**の豚肉を並べて**上段**に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.179 豚ヒレのカレー焼き & 野菜のピーナッツあえ → 分量を合わせる → スタート

- ⑤ 加熱後、かぼちゃとなすに混ぜ合わせた**B**をかける。

目安時間

約21分



## No.180 減 塩 / 健康セット メニュー

## 鶏のごま焼き&amp;ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 約373kcal 塩分1.4g mL=cc

- 鶏むね肉 … 2枚(1枚250g)
- ごぼう … 200g
- 酒 … 大さじ2
- だし汁 … 100mL
- にんにく(すりおろす) … 大さじ1
- しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- かつおぶし … 4袋(12g)
- 七味とうがらし … 適量
- 白ごま、黒ごま … 各大さじ1
- 白ねぎ … 1本
- みつ葉 … 適量
- 黒酢 … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- しょうが(すりおろす) … 小さじ1

- ① 鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- ② 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冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ③ ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約2分加熱する。
- ④ 加熱後、**C**を加えて角皿にのせ、**下段**に入れる。
- ⑤ もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、**上段**に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.180 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮 → 分量を合わせる → スタート

- ⑥ 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた**B**をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りのみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

目安時間

約21分





# 野菜(ビタミン)たっぷり健康セット

## ポイント

- 1～2人分(1段調理)は角皿にのせて上段(No.185～188は中段)に入れます。



(No.181～184)角皿・上段



(No.185～188)角皿・中段

- 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段(No.185～188は調理網をのせた角皿を下段)に入れてください。

手動ですときは:

No.181、182、183

ウォーターオープン・2段予熱なし(2人分は1段予熱なし)の250℃で約25分(2人分は約23分)

No.184

ウォーターオープン・2段予熱なし(2人分は1段予熱なし)の250℃で約28分(2人分は約26分)

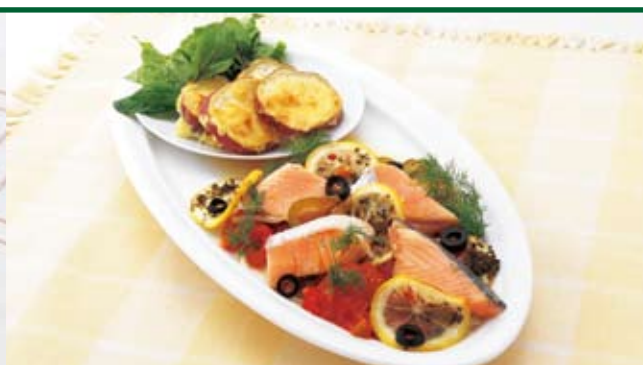
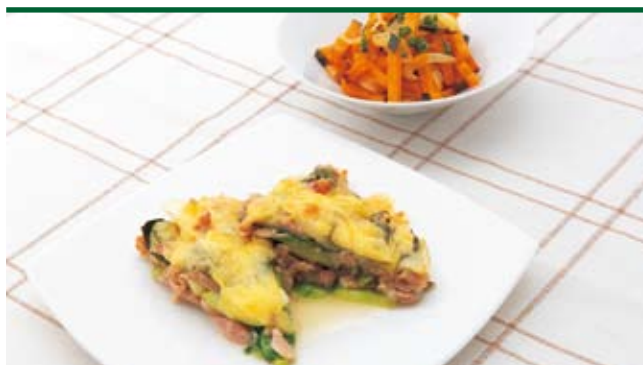
No.185、186、187 蒸し物(強)で約20分(2人分は約18分)

No.188 蒸し物(強)で約16分(2人分は約15分)



※ 166～167ページのメニューは共通です。

水タンクに水を入れます。水粒ライン1以上



## No.181 ビタミン等保存/健康セットメニュー

### チンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのサラダ

目安時間 約25分

材料(4人分) 約381kcal 塩分2g

- チンゲン菜…3株(300g)
- 塩…小さじ1/2
- 豚肉しょうが焼き用…300g
- みそ…40g
- みりん…大さじ2
- しょうが(すりおろす)…小さじ1
- ピザ用チーズ…60g
- かぼちゃ…400g
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- フレンチドレッシング(市販品)…大さじ3
- 塩、こしょう…各少々
- パセリ(みじん切り)…適量

- チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
- 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互に重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
- かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 別の底の平らな耐熱容器に4とBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 3を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.181 チンゲン菜のみそグラタン & かぼちゃのサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。

## No.182 ビタミン等保存/健康セットメニュー

### さけとトマトのレモン焼き&さつまいものチーズ焼き

目安時間 約25分

材料(4人分) 約316kcal 塩分2.3g

- 生さけ…200g
- 塩、こしょう…各少々
- 玉ねぎ(薄切り)…1 1/2(300g)
- トマト(半月切り)…大2個(400g)
- ピーマン(輪切り)…100g
- レモン(輪切り)…1個
- にんにく(つぶす)…2かけ
- 白ワイン…大さじ2
- 顆粒コンソメ…大さじ1 1/3
- オリーブオイル…大さじ1
- 乾燥バジル…適量
- さつまいも…1本(250g)
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…60g
- 牛乳…大さじ4

- さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとA、Bをのせて角皿にのせる。
- 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.182 さけとトマトのレモン焼き & さつまいものチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート

※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

## No.183 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

## 鶏のきのこ焼き&amp;根菜の和風マリネ

材料(4人分) 約287kcal 塩分1.6g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) … 2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ) … 合わせて200g
- グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身 … 30g
- 片栗粉 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- こしょう … 少々
- アルミホイル
- れんこん … 150g
- だいこん … 200g
- かぼちゃ … 150g
- ごぼう … 100g
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 酢 … 50mL
- 水 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ … 小さじ1 1/2
- 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 適量

- 1 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 2 きのこは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- 3 ボールに2とAを加えて混ぜる。
- 4 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 5 角皿にアルミホイルを敷き、1をくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。
- 6 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、4を平らにのせる。
- 7 5を上段に入れ、6を下段に入れる。

目安時間

約25分



自動メニュー

セットメニュー

No.183

鶏のきのこ焼き&amp;根菜の和風マリネ

→ 分量を合わせる →

スタート

- 8 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

## No.184 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

## ベジバーグ&amp;野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分) 約434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り) … 1個(200g)
- 薄力粉 … 大さじ3
- パン粉 … 30g
- 牛乳 … 大さじ3
- 合びき肉 … 300g
- 塩 … 小さじ1/2
- スイートコーン(缶詰・ホール) … 80g
- 卵 … M 1個
- こしょう … 少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る) … 大1個(200g)
- 大根 … 250g
- かぼちゃ … 200g
- ピーマン … 100g
- オリーブオイル … 大さじ4
- 粉チーズ … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- にんにく(すりおろす) … 適量
- オープン用クッキングペーパー
- アルミホイル

- 1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約2分30秒加熱する。
  - 2 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
  - 3 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
  - 4 ビニール袋にBと3を入れ、袋の口を結んで上下を返ししながら15分以上漬けておく。
  - 5 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、2とAを加えてさらに混ぜる。
  - 6 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、5を20×24cmの平らな形になるようにのぼす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
  - 7 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて4を並べ、下段に入れる。
- ※ 1~2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、4を並べます。

目安時間

約28分



自動メニュー

セットメニュー

No.184

ベジバーグ&amp;野菜のチーズ風味焼き

→ 分量を合わせる →

スタート

- 8 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
- ※ バジルを飾ってもよいでしょう。





※ 168 ~ 169 ページのメニュー共通です。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

## No.185 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

### 白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ

材料(4人分) 約223kcal 塩分2.1g

- 白身魚 … 240g
- 塩 … 少々
- かぶ(なければ大根) … 400g
- にんじん(細切り) … 30g
- 絹さや(細切り) … 2枚
- 卵白 … 1個分
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/3
- 小松菜 … 400g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 塩 … 少々
- すりごま … 大さじ4
- しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1

- ① 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- ② かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱性の器4個に1と2を等分に入れ、角皿にのせる。
- ④ 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に調理網をのせ、葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
- ⑤ 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.185 白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約20分



- ⑥ 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。

## No.186 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

### 白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ

材料(4人分) 約328kcal 塩分2.1g mL=cc

- あさり … 100g
- 白身魚(さわら、たいなど) … 200g
- 塩、こしょう … 各少々
- キャベツ … 250g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- パプリカ … 1個(160g)
- 白ワイン … 50mL
- 顆粒コンソメ … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 香草(ディル、オレガノなど) … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 粗びきウインナー … 4本
- 卵 … M 2個
- きゅうり(輪切り) … 1本(100g)
- マヨネーズ、塩、こしょう … 各適量

- ① あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- ② キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ 底の平らな耐熱容器に2のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- ④ 3にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- ⑤ じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑥ もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、5のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。

※金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。(73ページの「ミモザサラダ」参照)

- ⑦ 4を上段に入れ、6を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.186 白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約20分



- ⑧ 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。

※「白身魚と野菜の蒸し物」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

## No.187 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

野菜の肉みそがけ&  
れんこんのかつおあえ

材料(4人分) 約319kcal 塩分1.9g mL=cc

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| ●大根 … 300g             | ●れんこん … 300g            |
| ●にんじん … 100g           | ●かつおぶし … 1パック           |
| ●合びき肉 … 200g           | ●めんつゆ(市販品・ストレート) … 50mL |
| ●みそ … 80g              | ●赤とうがらし(輪切り) … 1本       |
| ●みりん … 50mL            | ●ごま油 … 大さじ1             |
| ●玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g) |                         |
| ●しめじ … 1パック(100g)      |                         |
| ●片栗粉 … 大さじ1            |                         |

① 大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分にしてビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6~7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。

② 角皿に調理網をのせ、1を並べる。

③ 底の平らな耐熱容器にAを入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

④ 3を上段に入れ、2を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.187 野菜の肉みそがけ&れんこんのかつおあえ → 分量を合わせる → スタート

⑤ 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、Bをかけて混ぜ合わせる。

目安時間

約20分



## No.188 ビタミン等保存 / 健康セット メニュー

## あんかけ肉野菜&amp;チンゲン菜のあえ物

材料(4人分) 約300kcal 塩分1.9g

- |                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| ●キャベツ … 300g           | ●チンゲン菜 … 3株(300g)            |
| ●エリンギ … 2本(100g)       | ●ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと) … 1缶(70g) |
| ●玉ねぎ … 1/2個(100g)      | ●しょうゆ、ごま油、酢 … 各大さじ1          |
| ●パプリカ(赤) … 1/2個(80g)   | ●砂糖 … 小さじ1                   |
| ●にんにく(スライス) … ひとかけ     | ●こしょう … 少々                   |
| ●豚ロース肉(しょうが焼き用) … 300g |                              |
| ●しょうが(すりおろす) … 20g     | ●アルミホイル                      |
| ●しょうゆ、みりん … 各大さじ1 1/2  |                              |
| ●片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1   |                              |
| ●青ねぎ(斜め切り) … 適量        |                              |

① キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4~6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3~4cm幅に切る。

② 角皿にアルミホイルを敷いて1の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせたAをかけて混ぜる。

※ 1~2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れ出ないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。

③ もう1枚の角皿に調理網をのせ、チンゲン菜を縦半分にして葉の部分の部分を折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。

④ 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.188 あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物 → 分量を合わせる → スタート

目安時間

約16分



セットメニュー

健康セットメニュー(野菜・ビタミンたっぷり)

⑤ 加熱後、肉と野菜はすぐによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶き片栗粉でとろみのあるあん仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱とBであえる。



# 低カロリー蒸し物健康セット

## ポイント

- 1～2人分(1段調理)は角皿にのせて中段に入れます。
- 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段(No.194～198は調理網をのせた角皿を下段)に入れてください。



手動でするときは:

No.189、190、192

蒸し物(強)で約21分(2人分は約18分)

No.191

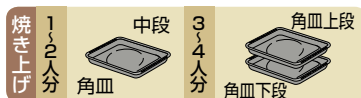
蒸し物(強)で17～18分(2人分は14～15分)

No.193

蒸し物(強)で約25分(2人分は約22分)

No.194、195、196、197、198

蒸し物(強)で18～20分(2人分は15～16分)



※ 170～171 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2

## No.189 低カロリー/健康セットメニュー

### 豚肉と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびの蒸し物

材料(4人分) 約321kcal 塩分2.2g

●豚バラ肉(薄切り) … 150g

A ●しょうゆ、酒 … 各大さじ1

●片栗粉 … 大さじ2

●白菜 … 400g

●塩昆布 … 10g

●えび … 5尾(100g)

●生しいたけ … 4枚

B ●卵 … M 1個

●片栗粉 … 大さじ1½

●ごま油 … 大さじ½

●塩 … 小さじ½

●鶏がらスープの素 … 小さじ½

●しょうが(すりおろす) … 10g

●もめん豆腐 … 1丁(360g)

C ●だし汁 … 1カップ

●みりん … 大さじ1

●しょうゆ … 小さじ1

●片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1

●青ねぎ(小口切り) … 2本

① 豚肉は4～5cm長さに切り、Aで下味をつける。白菜はざく切りにする。

② 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。

③ えびは殻、尾、背ワタをとって1cmの幅に切り、生しいたけは薄切りにする。

④ ボールに③、B、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。(豆腐はつぶし過ぎないように注意する)

⑤ 耐熱性の器4個に④を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。



⑥ ②を上段に入れ、⑤を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.189 豚と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびの蒸し物

→ 分量を合わせる → スタート

⑦ 耐熱容器にCを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約2分30秒で加熱する。途中残り時間が約30秒のときに、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずに「スタート」を押す。

※加熱途中に取り出す場合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、食品を取り出してください。

⑧ 加熱後、「豆腐とえびの蒸し物」に⑦をかけ、青ねぎを散らす。

目安時間

約21分



## No.190 低カロリー/健康セット メニュー

豚肉と大根の蒸し物&  
もやしの中華あえ

材料(4人分) 約294kcal 塩分2.4g

- 豚もも肉(薄切り) … 240g
- 大根 … 160g
- 切りもち … 2個(100g)
  - しょうゆ、みりん … 各大さじ2
- A ●にんにく、しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
- 豆板醤 … 小さじ1
- ニラ(4cm長さに切る) … 1/2束(50g)

- 豆もやし … 1袋(200g)
- ピーマン … 2個(100g)
  - 鶏がらスープの素 … 小さじ2/3
- B ●ごま油 … 大さじ2
- 塩 … 少々
- ハム(細切り) … 4枚

① 豚肉は3～4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。

② 底の平らな耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。

③ 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。

※ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。

④ 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.190 豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ

→ 分量を合わせる → スタート

⑤ 加熱後、「豚肉と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムとBであえる。

目安時間 約21分



## No.191 低カロリー/健康セット メニュー

豚肉の梅蒸し&  
白菜とツナの煮物

材料(4人分) 約344kcal 塩分2.2g

- 豚ロース肉(薄切り) … 300g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- 梅干し … 5～6個(50g)
  - A ●みそ … 大さじ1
  - ごま … 小さじ1
- 貝割れ菜 … 適量

- 白菜(そぎ切り) … 300g
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 160g
- B ●しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- かつおぶし … 1袋(3g)
- ゆず … 適量

① 豚肉は3～4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。

② 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。

③ 底の平らな耐熱容器に1と2を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。

④ 別の底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

⑤ 3を上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.191 豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物

→ 分量を合わせる → スタート

⑥ 加熱後、「豚肉の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。

目安時間 約17分





## No.192 低カロリー/健康セット メニュー

### 鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物

材料(4人分) 約279kcal 塩分2g mL=cc

- 鶏もも肉 … 400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しめじ … 1パック(100g)
- 酒、しょうゆ、酢 … 各大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ1
- 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
- にんにく(すりおろす) … 少々
- しょうが(すりおろす) … 少々
- 白ねぎ(みじん切り) … 10cm
- 青ねぎ … 適量
- れんこん … 200g
- にんじん … 60g
- 酢 … 大さじ1
- 水 … 100mL
- ザーサイ(細切り) … 60g
- しょうゆ … 大さじ1
- 酢 … 小さじ2
- 白ごま … 適量

- 鶏肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。
- ビニール袋にAを入れて混ぜ、1を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けておく。
- れんこんとにんじんは2mm厚さの半月切りにする。
- 底の平らな耐熱容器に3とBを入れ、角皿にのせる。
- 別の底の平らな耐熱容器に2を漬け汁ごとに入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- 上段に5を入れ、下段に4を入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.192 鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物 → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってからCであえ、器に盛って白ごまをふる。「鶏の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。

焼き上げ 1/2人分 中段 3/4人分 角皿上段 角皿下段 目安時間 約21分

水タンクに水を入れます。水位ライン2



## No.193 低カロリー/健康セット メニュー

### 鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物

材料(4人分) 約287kcal 塩分2.4g

- 鶏ひき肉 … 400g
- みそ … 30g
- 酒 … 大さじ2
- 水 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- しょうが(すりおろす) … 少々
- 冷凍ミックスベジタブル … 100g
- 焼きのり … 2枚
- 小松菜 … 300g
- 油揚げ … 2枚
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん、酒 … 各大さじ1
- 白ごま … 適量
- オープン用クッキングペーパー

- 鶏ひき肉にAを加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ラップを広げた上にのりを1枚のせ、1の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。
- 角皿に調理網をのせ、2をおく。
- 小松菜は、3~4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。
- 底の平らな耐熱容器に4、Bを入れて混ぜ合わせ、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布タにし、もう1枚の角皿にのせる。
- 3を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.193 鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物 → 分量を合わせる → スタート

- 加熱後、「鶏ののり巻き」はそのまま2~3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「青菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。

焼き上げ 1/2人分 中段 3/4人分 角皿・アミ 角皿上段 角皿下段 目安時間 約25分

水タンクに水を入れます。水位ライン2





※173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2

## No.194 低カロリー・健康セット メニュー

## 白身魚の蒸し物&amp;なすときのこの梅あえ

材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

- 白身魚(さわら、たいなど) …4切れ(1切れ80g)
- 酒 … 大さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- しょうが(すりおろす) … 少々
- アスパラガス(斜め薄切り) …4本(80g)
- たけのこの水煮(細切り) …80g
- にんじん(細切り) …60g
- 生しいたけ(細切り) …2枚
- しょうゆ、ごま油 … 各大さじ1
- 塩 … 少々
- ラー油 … 少々
- なす …2本(200g)
- しめじ …1パック(100g)
- えのきだけ …1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む) …5~6個(50g)
- 大根(すりおろす) …300g
- D [ ●みりん … 大さじ1  
●しょうゆ、ごま油 … 各小さじ2

- ① 白身魚は1cm幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
- ② ①にBをのせて混ぜ合わせたCを回しかける。
- ③ なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- ④ 角皿に調理網をのせて3を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に2をのせ、上段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.194 白身魚の蒸し物&amp;なすときのこの梅あえ → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約20分

- ⑤ 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さに切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。

## No.195 低カロリー・健康セット メニュー

## いかのエスニック風蒸し物&amp;ツナじゃが

材料(4人分) 約288kcal 塩分2.3g

- するめいか …2杯(500g)
- しめじ …2パック(200g)
- 緑豆春雨 …30g
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- カレー粉、片栗粉、しょうが(すりおろす)、にんにく(すりおろす) … 各小さじ1
- 赤とうがらし(輪切り) … 適量
- じゃがいも …2個(300g)
- 玉ねぎ …1/2個(100g)
- B [ ●ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) …小1缶(80g)  
●しょうゆ … 小さじ2  
●青じそ(細切り) …4枚

- ① 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1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- ② 底の平らな耐熱容器に1の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
- ③ じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ④ もう1枚の角皿に調理網をのせ、3のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。

※金ザルがあれば、じゃがいもと玉ねぎを平たく入れて手軽に加熱できます。(73ページの「ミモザサラダ」参照)

- ⑤ 2を上段に入れ、4を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.195 いかのエスニック風蒸し物&amp;ツナじゃが → 分量を合わせる → スタート

目安時間  
約20分

- ⑥ 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。

※「いかのエスニック風蒸し物」に香菜や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。





## No.196 低カロリー・健康セット メニュー

目安時間  
約 18 分

### さけのオイスターソース蒸し&パプリカのあえ物

材料(4人分) 約225kcal 塩分2.4g

- 生ざけ … 4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉 … 大さじ $\frac{1}{2}$
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 少々
- A** ●オイスターソース … 大さじ2
- しょうが(みじん切り) … 適量
- 豆板醤、砂糖 … 各小さじ1
- にんにくの芽 … 160g
- パプリカ(赤・黄) … 2個(320g)
- きゅうり(乱切り) … 1本
- B** ●酢 … 大さじ2
- しょうゆ、砂糖、ごま油 … 各大さじ1

① さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、**A**を加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。

② ①の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。



③ パプリカは、縦半分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて表面を上にして並べる。



④ ②を上段に、③を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.196 さけのオイスターソース蒸し & パプリカのあえ物 → 分量を合わせる → スタート

⑤ 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともに **B** であえる。

## No.197 低カロリー・健康セット メニュー

いわしの香味蒸し&  
里いもサラダ

材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

●いわし…8尾(1尾50～60g)

●しょうゆ、酒…各大さじ1

A ●しょうが絞り汁…小さじ2

●青じそ…8枚

●しょうが(細切り)…20g

●白ねぎ(細切り)…適量

●里いも…200g

●さつまいも…100g

●にんじん…30g

B ●昆布茶…大さじ1

●酢…小さじ1

目安時間

約20分



① いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。

② バットにいわしとAを入れ、4～5分漬けておく。

③ 2に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。

④ 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。

⑤ もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。

※金ザルがあれば、里いも、さつまいも、にんじんを平たく入れて手軽に加熱できます。(73ページの「ミモザサラダ」参照)

⑥ 3を上段に入れ、5を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.197  
いわしの香味蒸し&里いもサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

⑦ 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。

## No.198 低カロリー・健康セット メニュー

えびのチリソース&  
ブロッコリーのおひたし

材料(4人分) 約189kcal 塩分2.3g

●えび…16尾(320g)

●ブロッコリー…200g

●酒…小さじ2

●えのきだけ…1袋(100g)

A ●片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$ 

C ●しょうゆ…大さじ1

●しめじ…1パック(100g)

●水…大さじ1

●玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)

●かつおぶし…適量

●トマトケチャップ…大さじ3

B ●酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$ 

●砂糖、片栗粉…各小さじ2

●ごま油、トウバンジャン豆板醤…各小さじ1

●白ねぎ(細切り)…適量

目安時間

約18分



① えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタをとり、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。

② 底の平らな耐熱容器に1と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。

③ もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。

④ 2を上段に入れ、3を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.198 えびのチリソース&  
ブロッコリーのおひたし → 分量を合わせる → スタート

⑤ 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。



# おもてなし 2段セット



●和風焼き野菜

●衣かつぎ

●鶏のねぎおろしがけ

●豚肉の梅しそ巻き

●鶏のねぎおろしがけ

## No.199 和風 Aセット

- 鶏のねぎおろしがけ&
- 豚肉の梅しそ巻き&
- 和風焼き野菜&●衣かつぎ

焼き上げ

角皿・アミ  
上段  
角皿下段

目安時間

約25分

材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)

- A ●しょうゆ … 大さじ2

- みりん … 大さじ1

ねぎおろし

- 青ねぎ(小口切り) … 2本
- 大根(すりおろす) … 200g
- 酢、しょうゆ、水 … 各大さじ1 1/2
- みりん … 小さじ2

- 豚もも肉(薄切り) … 500g

- 梅干し(種を取って刻む) … 6~7個(約60g)

- 青じそ … 20枚

- B ●みそ、砂糖 … 各大さじ2

- しょうゆ … 大さじ1

- なす … 1本(100g)

- れんこん … 100g

- ししとう … 8本

- 塩、こしょう … 各少々

- サラダ油 … 大さじ1

- 里いも … 8個(250g)

- 塩 … 小さじ1/2

- 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 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Aに15分ほど漬けておく。

③ 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。

④ パットなどにBを入れて混ぜ合わせ、③を加えて表面にたれをからませる。

⑤ なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。

⑥ ⑤をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。

⑦ 里いもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。

⑧ 角皿に調理網をのせて②の鶏肉を皮を上にして並べ、④の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる。



⑨ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、⑥と⑦をのせて下段に入れる。



自動メニュー

セットメニュー

No.199 和風 Aセット

→ スタート

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25分

⑩ 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。

※鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。





●長いものカナッペ

●なすとトマトのあえ物

●牛肉巻きごはん

●さけのごまみそ焼き

●豚肉のゆずこしょう

## No.200 和風 Bセット

- さけのごまみそ焼き &  
●豚肉のゆずこしょう & ●牛肉巻きごはん &  
●長いものカナッペ & ●なすとトマトのあえ物

焼き上げ



目安時間

約25分

セットメニュー

おもてなし2段セット

材料(5~6人分) 約605kcal 塩分2.8g

- 生ざけ … 3切れ(1切れ120g)  
●塩 … 少々

- A ●すりごま … 大さじ3  
●みそ、みりん … 各大さじ1 1/2  
●しょうゆ … 小さじ1 1/2

- 豚ロース肉(トンカツ用) … 3枚(1枚120g)

- B ●酒 … 大さじ1 1/2  
●しょうゆ … 小さじ1  
●ゆずこしょう … 10g

- 牛薄切り肉 … 250g

- C ●しょうゆ、みりん、砂糖 … 各大さじ1

- あたたかいごはん … 350g

- D ●たけのこの水煮(粗みじん切り) … 80g  
●白ごま … 大さじ2  
●むき枝豆(ゆでたもの)またはグリーンピース … 30g

- 塩 … 小さじ1/2

- 粉さんしょう … 少々

- 長いもの(細めのもの) … 12cm(160g)

- 塩 … 少々

- E ●ツナ(汁気をきってほぐす) … 1缶(80g)  
●青ねぎ(小口切り) … 1本  
●溶き卵 … 1/2個分  
●片栗粉 … 小さじ1

- しょうゆ … 小さじ1 1/2  
●七味とうがらし(お好みで) … 適量

- なす … 2本(200g)  
F ●トマト(2cm角に切る) … 2個(300g)  
●青じそ(細切り) … 10枚  
●ポン酢しょうゆ … 適量

- オープ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。水位ライン以上

- ② さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。

- ③ ②をビニール袋に入れ、Aを加え、15分ほど漬けこむ。

- ④ 牛肉をビニール袋に入れ、Cを加え、15分ほど漬けこむ。

- ⑤ 豚肉は、筋を切り、Bにししばらく漬けておく。

- ⑥ ボールにあたたかいごはんを入れ、Dを加えて混ぜ合わせる。

- ⑦ ラップの上に④の牛肉の半量を縦に少しずつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、⑥の半量をのせて巻きずしの要領で巻く。残りの半量も同じようにする。

- ⑧ 長いものを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせたEを長いものの上にのせる。

- ⑨ なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

- ⑩ 角皿に調理網をのせ、半分にオープン用クッキングペーパーを敷き、③のさけを並べる。もう半分には⑤の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。

- ⑪ もう1枚の角皿にアルミホイルで器を作り、⑧を並べ、残ったスペースにもアルミホイルを敷いて⑦のラップをはずした牛肉巻きごはん⑨も並べる。

- ⑫ ⑩を上段に入れ、⑪を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.200 和風 Bセット

→ スタート

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25分

- ⑬ 加熱後、なすを水にとって皮をむき、1.5cm角に切り、Fとあえる。





●じゃがいものカナッペ

●スティック春巻き

●焼き野菜

●チューリップのフライドチキン

## No.201 洋風 Aセット

材料(5～6人分) 約405kcal 塩分2.5g

●鶏手羽先(チューリップ)…12本(600g)

A [●酒、しょうゆ…各適量]

●片栗粉…大さじ6

●じゃがいも…2個(300g)

●オリーブオイル…適量

●塩、こしょう…各少々

●トマト…1個(150g)

●パプリカ(黄)…適量

●青じそ…3枚

B [●オリーブオイル…大さじ2]

●しょうゆ…大さじ1

●ズッキーニ…1本

●アスパラガス…6本

焼き野菜につけるディップ

●マヨネーズ…大さじ3

●牛乳…小さじ2

●玉ねぎ(みじん切り)…20g

●ブラックペッパー、レッドペッパー(くだく)、パセリ(みじん切り)…各適量

●春巻きの皮…3枚

●スライスチーズ…3枚

●ハム…6枚

●薄力粉、サラダ油…各適量

●アルミホイル

●チューリップのフライドチキン &

●じゃがいものカナッペ &

●焼き野菜 & ●スティック春巻き

焼き  
上げ

角皿・アミ  
上段  
角皿下段

目安時間

約30分

① 水タンクに水を入れる。**水位ライン以上**

② ビニール袋にチューリップとAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約1時間漬ける。

③ じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。

④ 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。

⑤ 春巻きの皮1枚分に④のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶性薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかりと押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。

⑥ ズッキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

⑦ ②の鶏肉の調味料をキッチンペーパーでぬぐい、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。

※あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

⑧ 角皿に調理網をのせ、⑤と⑦を並べる。

⑨ もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた③を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。⑥のホイルに包んだ野菜もをせる。



⑩ ⑧を上段に、⑨を下段に入れる。

自動  
メニュー

セット  
メニュー

No.201  
洋風 Aセット

→ スタート

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

⑪ トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにしてBを加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。

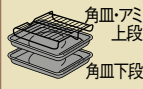




## No.202 洋風 B セット

- りんごの豚肉巻き &
- パプリカのオープンオムレツ &
- ロールパンキッシュ & ●かぼちゃのサラダ

焼き上げ



目安時間

約30分

セットメニュー

おもてなし2段セット

材料(5~6人分) 約527kcal 塩分1.8g

- りんご … 1 1/2個 (450g)
- レモン汁 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 豚もも肉(薄切り) … 500g
- スイートチリソース … 適量

- パプリカ … 2個 (320g)
- 卵 ① … M 2個
- 粗びきウィンナー(3mm厚さの輪切り) … 4本
- プチトマト(4つ切り) … 6個
- 牛乳 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々

- ロールパン … 6個
- 玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個 (100g)
- ブロッコリー(小房に分ける) … 50g
- ベーコン(みじん切り) … 2枚
- ピザ用チーズ … 50g
- 卵 ② … M 2個

- かぼちゃ(1cm角切り) … 400g
- プレーンヨーグルト … 40g
- マヨネーズ … 大さじ1/2
- 塩、こしょう … 各少々
- 好みの野菜(サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど)、スライスアーモンド(ローストしたもの) … 各適量

- アルミホイル
- 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 りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。
- ③ 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって②をのせて巻く。
- ④ パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵①を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器にB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1分40秒 → スタート

- ⑥ 加熱後、ピザ用チーズ、卵②を加えて混ぜる。
- ⑦ ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、⑥を等分に流し入れる。

- ⑧ 角皿に調理網をのせ、③の肉を巻き終わりを下にして並べ、④のパプリカをのせ、卵液を等分に流し入れる。

ポイント…パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

- ⑨ 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて⑦を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。

- ⑩ ⑧を上段に入れ、⑨を下段に入れる。

自動メニュー → セットメニュー → No.202 洋風 Bセット

→ スタート

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

- ⑪ 加熱後、かぼちゃをボールに入れ、Cを加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。