

「レンジあたたため」「ヘルシオあたたため」「飲み物・解凍」「自動メニュー」でできるメニュー 一覧

( )内の数字は、クックブック記載のページ

- レンジあたたため  
ごはんやおかずを  
スピーディーにあたためます
- ヘルシオあたたため
- 飲み物・解凍
- 自動メニュー
- 手動

| 画面表示                                | できる料理                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------------|
| ●ごはんやおかずをスピーディーにあたためます。             |                                             |
| レンジあたため                             | ・ごはんやおかずをスピーディーにあたためます。(26)                 |
| ●天ぷらなどはサククリ、中華まんなどはしっとりあたためます。      |                                             |
| (サククリあたため 1)天ぷら                     | ・すでにできた天ぷらのあたため(常温・冷蔵)(冷凍)(28)              |
| (サククリあたため 2)調理済みフライ                 | ・市販の調理済みフライや、すでにできたフライのあたため(常温・冷蔵)(冷凍)(29)  |
| (サククリあたため 3)焼き魚                     | ・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため(29)                  |
| (サククリあたため 4)たこ焼き・たい焼き<br>(スポットスチーム) | ・すでにできたたこ焼き・たい焼き・今川焼きなどのあたため(常温・冷蔵)(冷凍)(29) |
| (しっとりあたため 1)ごはん(常温)                 | ・少量の中華まん、総菜缶詰、シュウマイなどを手軽にあたためます。(30)        |
| (しっとりあたため 2)中華まん                    | ・ごはんのあたため(1～4杯)(31)                         |
| (しっとりあたため 3)シュウマイ                   | ・中華まんのあたため(常温・冷蔵)(冷凍)(31)                   |
| (しっとりあたため 4)茶わん蒸し                   | ・シュウマイのあたため(常温・冷蔵)(冷凍)(31)                  |
|                                     | ・茶わん蒸しのあたため(常温)(冷蔵)(31)                     |
| ●飲み物のあたためや、生もの解凍ができます。              |                                             |
| 牛乳あたため[レンジ]                         | ・牛乳のあたため(1～4杯)(32)                          |
| 酒のかん[レンジ]                           | ・酒のかん(1～4杯)(32)                             |
| 解凍[レンジ]                             | ・冷凍した肉・魚などを半解凍の状態にします。(100～1000gまで)(33)     |

●231の自動メニューの加熱ができます。



下記のメニューのNo.001～231まで選べます。  
決定を押したあと、つまみを右に回すと、No.001から、左に回すとNo.231から選べます。  
クックブックのメニュー番号から選ぶときに便利です。

各メニューをそれぞれの分類から選ぶときに便利です。  
決定を押したあと、つまみを右に回すと、小さい番号から、左に回すと大きい番号から選べます。  
目的のお料理の分類から、料理写真を参考に楽しくメニューが選べます。

| メニュー番号 | できる料理                   | メニュー番号 | できる料理              |
|--------|-------------------------|--------|--------------------|
| 001    | 鶏の照り焼き(83)              | 047    | キャベツの巣ごもり(100)     |
| 002    | 焼きとり(83)                | 048    | 玉ねぎとなすのオイル焼き(100)  |
| 003    | タンドリーチキン(83)            | 049    | ベイクドオニオン(100)      |
| 004    | 手羽元の香り焼き(84)            | 050    | 大根とベーコンのチーズ焼き(101) |
| 005    | 鶏のねぎみそ焼き(84)            | 051    | かぼちゃのチーズ焼き(101)    |
| 006    | ピリ辛チキン(84)              | 052    | トマトの肉詰め(101)       |
| 007    | 鶏手羽先の黒酢焼き(85)           | 053    | トマトとレタスの卵ココット(101) |
| 008    | 鶏のゆず風味焼き(85)            | 054    | 塩だけ(103)           |
| 009    | 鶏のトマトソースがけ(86)          | 055    | 塩さば(103)           |
| 010    | チキンガーリックステーキ(86)        | 056    | あじの開き(103)         |
| 011    | 鶏のもも焼き(オレンジソース)(87)     | 057    | さんまの開き(103)        |
| 012    | 鶏のもも焼き(レモンガーリック)(87)    | 058    | ししゃも(103)          |
| 013    | 鶏のキムチ添え(140)            | 059    | さばの塩焼き(104)        |
| 014    | 鶏の香草パン粉焼き(87)           | 060    | さんまの塩焼き(76)        |
| 015    | マカロニグラタン(77)            | 061    | たいの姿焼き(104)        |
| 016    | 海の幸の豆乳グラタン(88)          | 062    | いわしの塩焼き(104)       |
| 017    | ドリア(88)                 | 063    | いわしの韓国風みそ焼き(104)   |
| 018    | ハンバーグ(89)               | 064    | ぶりの照り焼き(105)       |
| 019    | ハンバーグ(ゆで卵・添え野菜)(89)     | 065    | さばの黒酢照り焼き(105)     |
| 020    | 豆腐ハンバーグ(89)             | 066    | さわらのみそ漬け(105)      |
| 021    | スペアリブ(90)               | 067    | たいのみそ漬け(105)       |
| 022    | スペアリブの黒酢風味焼き(90)        | 068    | 鶏のから揚げ(もも肉)(70)    |
| 023    | 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(91) | 069    | 鶏のから揚げ(手羽元)(107)   |
| 024    | 野菜の肉巻き(大根とにんじん)(91)     | 070    | 鶏のゆかり衣揚げ(107)      |
| 025    | 白ねぎの和風ロール(91)           | 071    | 豚肉のから揚げ(108)       |
| 026    | 豚肉のしょうが焼き(90)           | 072    | 豚肉の竜田揚げ風(108)      |
| 027    | 焼き肉(92)                 | 073    | 酢豚(71)             |
| 028    | ローストポークのハーブマリネ焼き(92)    | 074    | 肉団子の甘酢あん(109)      |
| 029    | 豚バラ肉の香味ロースト(93)         | 075    | 揚げシュウマイ(109)       |
| 030    | 肉の油抜き(豚バラ肉かたまり)(95)     | 076    | さばのおろし煮風(110)      |
| 031    | 肉の油抜き(鶏もも肉)(95)         | 077    | かれいのあんかけ(110)      |
| 032    | 豚バラ肉のおろしがけ(95)          | 078    | さばの竜田揚げ風(111)      |
| 033    | ベーコン(95)                | 079    | なすの揚げたまし(111)      |
| 034    | ハム(95)                  | 080    | とんかつ(112)          |
| 035    | 焼きかぼちゃのコロコロサラダ(96)      | 081    | ポテトコロッケ(112)       |
| 036    | 焼き野菜のサラダ(96)            | 082    | アスパラガスの肉巻きフライ(113) |
| 037    | ピンチョス(96)               | 083    | 豆腐カツ(113)          |
| 038    | 焼きいも(74)                | 084    | 明太子フライ(113)        |
| 039    | ベイクドポテト(74)             | 085    | レバーナッツフライ(140)     |
| 040    | じゃがいもの重ね焼き(98)          | 086    | えびフライ(114)         |
| 041    | 鶏じゃがトマト(98)             | 087    | エリンギのフライ(114)      |
| 042    | ポテトとコーンのらくらくグラタン(98)    | 088    | いわしのフライ(114)       |
| 043    | じゃがピザ(99)               | 089    | ツナのおつまみ春巻き(115)    |
| 044    | ポテトのミートソース焼き(99)        | 090    | 豚肉とナッツの春巻き(115)    |
| 045    | じゃがいもときのこのグラタン(99)      | 091    | フライドポテト(115)       |
| 046    | キャベツのチーズ焼き(100)         |        |                    |

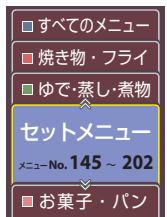
●メニュー名の色について



- カロリーダウンメニュー
- 減塩メニュー
- ビタミン等保存メニュー
- 低カロリーメニュー

●231の自動メニューの加熱ができます。

| メニュー番号 | できる料理                    |
|--------|--------------------------|
| 092    | ゆで青野菜(37)                |
| 093    | ゆで根菜(37)                 |
| 094    | ゆでいも・ゆでかぼちゃ(37)          |
| 095    | ブロッコリーとアスパラガスのサラダ(72)    |
| 096    | キャベツの半熟卵サラダ(73)          |
| 097    | ミモザサラダ(73)               |
| 098    | かぼちゃといんげんのサラダ(73)        |
| 099    | じゃがいもの薬味あえ(73)           |
| 100    | れんごんの明太子あえ(137)          |
| 101    | ゆで卵(72)                  |
| 102    | レトルト食品(カレー、パスタソース他)(73)  |
| 103    | 茶わん蒸し(78)                |
| 104    | うなぎの大皿蒸し(117)            |
| 105    | 洋風茶わん蒸し(117)             |
| 106    | 赤飯(79)                   |
| 107    | 山菜おこわ(79)                |
| 108    | うなぎの蒸し寿司(119)            |
| 109    | 手作り中華まん(120)             |
| 110    | 手作りシュウマイ(120)            |
| 111    | しいたけシュウマイ(121)           |
| 112    | ひすいシュウマイ(121)            |
| 113    | 肉団子のもち米蒸し(121)           |
| 114    | アスパラガスの簡単ぎょうざ(122)       |
| 115    | 蒸し鶏のサラダ仕立て(122)          |
| 116    | 蒸し鶏のカシューナッツソース(122)      |
| 117    | ぶりの酢煮(123)               |
| 118    | あさりの酒蒸し(123)             |
| 119    | えびのサラダ(123)              |
| 120    | 白身魚のねぎとろ蒸し(124)          |
| 121    | たらちのちり蒸し(124)            |
| 122    | キャベツのみそ蒸し(124)           |
| 123    | キャベツと蒸し鶏の中華風(125)        |
| 124    | キャベツと厚揚げの卵とじ(125)        |
| 125    | キャベツのザワークラウト風(125)       |
| 126    | キャベツと梅じその豚しゃぶ(126)       |
| 127    | キムチ豆腐(126)               |
| 128    | 蒸しベーコン巻き(126)            |
| 129    | いろいろ野菜の蒸し煮(126)          |
| 130    | 里いもの煮物(127)              |
| 131    | かぼちゃの煮物(128)             |
| 132    | ぶり大根(134)                |
| 133    | 肉じゃが(128)                |
| 134    | 豚の角煮(128)                |
| 135    | 鶏の柔らかく梅酒煮(129)           |
| 136    | 鶏の赤ワイン煮(129)             |
| 137    | 牛すじの煮こみ(135)             |
| 138    | かれいの煮つけ(130)             |
| 139    | さばのみそ煮(130)              |
| 140    | たいのあら炊き(135)             |
| 141    | 切り干し大根の煮物(131)           |
| 142    | ひじきの煮物(131)              |
| 143    | 黒豆(130)                  |
| 144    | 昆布豆(131)                 |
| 145    | トースト&ベーコン巻き&目玉焼き(80)     |
| 146    | りんごトースト&ポテトサラダカップ(142)   |
| 147    | 卵とウィンナーのロールサンド(142)      |
| 148    | グラタンパン&おさつマーマレード(143)    |
| 149    | じゃこトースト&ほうれん草ココット(143)   |
| 150    | ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き(143) |
| 151    | お弁当セット(21品組合せ自在)(144)    |
| 152    | スバゲティ&ソース(81)            |
| 153    | ごはん&肉じゃが(148)            |
| 154    | ごはん&肉豆腐(149)             |
| 155    | ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物(150)   |
| 156    | カレーライス(150)              |
| 157    | ハヤシライス(151)              |
| 158    | ドライカレー&カレーピラフ(151)       |
| 159    | 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜(154)     |
| 160    | 鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜(155)     |
| 161    | 鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ(155)     |
| 162    | 鶏の焼きびたし&焼き野菜(156)        |
| 163    | ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物(156)     |



| メニュー番号 | できる料理                         |
|--------|-------------------------------|
| 164    | あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ(157)      |
| 165    | あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き(157)        |
| 166    | さばの照り焼き&長いものグラタン(158)         |
| 167    | さばのおろしソース&里いもサラダ(158)         |
| 168    | いわしのチーズ焼き&エリンギのゆずみつあえ(159)    |
| 169    | さばの梅ホイル焼き&ブロッコリーのサラダ(159)     |
| 170    | ひき肉のせ豆腐&野菜とろろ昆布煮(160)         |
| 171    | 豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ(160)   |
| 172    | さけのマリネ&なすのチーズ焼き(161)          |
| 173    | さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ(162)       |
| 174    | 牛肉ときのこのブルコギ風&ブロッコリーのナムル(162)  |
| 175    | しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし(163)         |
| 176    | 温野菜のグラタン&なすのマリネ(163)          |
| 177    | さわらの香草焼き&わかめのココット(164)        |
| 178    | さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物(164)       |
| 179    | 豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ(165)     |
| 180    | 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮(165)           |
| 181    | チンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのサラダ(166)    |
| 182    | さけとトマトのレモン焼き&さつまいものチーズ焼き(166) |
| 183    | 鶏のきのこと焼き&根菜の和風マリネ(167)        |
| 184    | ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き(167)         |
| 185    | 白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ(168)      |
| 186    | 白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ(168)        |
| 187    | 野菜の肉みそがけ&れんごんのかつおあえ(169)      |
| 188    | あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物(169)        |
| 189    | 豚と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびの蒸し物(170)      |
| 190    | 豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ(171)        |
| 191    | 豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物(171)           |
| 192    | 鶏の香味蒸し&れんごんのあえ物(172)          |
| 193    | 鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物(172)         |
| 194    | 白身魚の蒸し物&なすときのこの梅あえ(173)       |
| 195    | いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが(173)       |
| 196    | さけのオイスターソース蒸し&パプリカのあえ物(174)   |
| 197    | いわしの香味蒸し&里いもサラダ(175)          |
| 198    | えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし(175)     |
| 199    | 和風 Aセット(176)                  |
| 200    | 和風 Bセット(177)                  |
| 201    | 洋風 Aセット(178)                  |
| 202    | 洋風 Bセット(179)                  |
| 203    | 型抜きクッキー(180)                  |
| 204    | おからクッキー(181)                  |
| 205    | アイスボックスクッキー(181)              |
| 206    | スポンジケーキ(182)                  |
| 207    | 2段ケーキ(183)                    |
| 208    | チョコレートケーキ(183)                |
| 209    | ボールDEケーキ(197)                 |
| 210    | ロールケーキ(184)                   |
| 211    | シフォンケーキ(185)                  |
| 212    | プリン(188)                      |
| 213    | チョコプリン(188)                   |
| 214    | プリン(なめらかタイプ)(189)             |
| 215    | シュークリーム(190)                  |
| 216    | エクレア(190)                     |
| 217    | パイシュー(191)                    |
| 218    | 大学いも(75)                      |
| 219    | 焼きりんご(192)                    |
| 220    | 揚げパン(194)                     |
| 221    | 食パンビザ(194)                    |
| 222    | チョコバナナケーキ(194)                |
| 223    | 蒸しパン(195)                     |
| 224    | チーズ蒸しパン(195)                  |
| 225    | カップリン(195)                    |
| 226    | ロールパン(200)                    |
| 227    | あんパン(201)                     |
| 228    | ウィンナーロール(201)                 |
| 229    | フランスパン(204)                   |
| 230    | クリスマスビザ(206)                  |
| 231    | レギュラービザ(207)                  |

おもてなし

