

入門メニュー

ここから
始めればあなたも
ヘルシオマスター!!

いつものメニューが揚げずに作れて、
うれしいカロリーダウン。
しかも、揚げ油の処理も不要です。

カロリーダウン

鶏のから揚げ (もも肉)

材料(4人分) 294kcal☆ 塩分1.4g

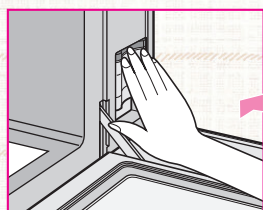
鶏もも肉..... 2枚(500g)
A□ 酒..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)..... 適量

*2人分も自動でできます。

骨つき(手羽元)の鶏のから揚げは、**35** ページをご覧ください。

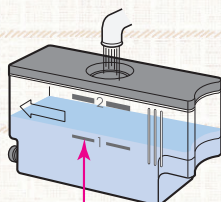


1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上



水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)

水位ライン1以上の水を入れる



- 水位ライン1以下にならないように注意。
- 水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。

<ポイント>小さく切りすぎると、加熱されすぎて固く仕上がります。

3 鶏肉をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵室で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。

<ポイント>3のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。

5 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった調理網をのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



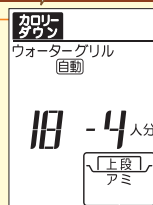
6 5を上段に入れる。

健康サインが点灯します。

次の操作をする



回してから揚げの
メニュー番号**18**で
「**4人分**」に合わせる
(「**18-2人分**」から回
転つまみを右に回して
「**18-4人分**」にします)



付属品などを確認して**スタート**を押す

※スタート後、約**30秒**間は**仕上がりキー**で
仕上りの調節ができます



加熱時間の目安:約26分

手動するときには:ウォーターグリル(メニュー番号「38」)・予熱なし
(表示部の〔予熱無〕点灯)で約26分(2人分は約21分)

写真のように焼き野菜とトマトソースも一緒に作る方
法を**35** ページでご紹介しています。

揚げ油も炒め油も
一切使わずに作れるヘルシーな
中華です。

カロリーダウン

酢豚

材料(4人分) 386kcal☆ 塩分2.8g mL=cc

豚もも肉(かたまり)	300g
しょうゆ、みりん	各小さじ2
片栗粉	大さじ2
玉ねぎ	1個(200g)
A たけのこの水煮	60g
パプリカ	1/3個(60g)
ピーマン	2個
パインアップル(缶詰・スライス)	2枚
干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	100mL
(足りないときは水を加える)	
砂糖	大さじ5
B しょうゆ、酢、トマトケチャップ	各大さじ3
酒	大さじ2
片栗粉	大さじ1 1/2
鶏がらスープの素	小さじ2
アルミホイル	

*2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
※ 7 ページの鶏のから揚げ参照
- 2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。
- 3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。
別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。
- 5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。
- 6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



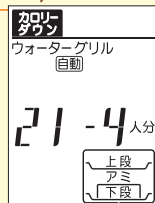
- 7 6を上段に入れ、4を下段に入れる。

次の操作をする

健康サインが点灯します。



回して 酢豚 のメニュー
番号 **21** で「4人分」に
合わせる
(「21-2人分」から回
転つまみを右に回して
「21-4人分」にします)



付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、約30秒間は **仕上がりキー** で
仕上りの調節ができます



加熱時間の目安:約30分

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「38」)・予熱なし
(表示部の(予熱無)点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。
※加熱後の豚肉に片栗粉が残ることがありますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

低酸素調理だから大切なビタミンを守ります。
いろいろアレンジして野菜をたっぷり召し上がれ。

ビタミン保存

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

材料(4人分) 114kcal 塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

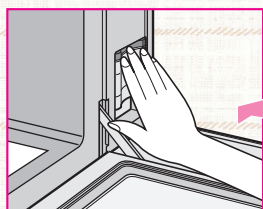
*2人分も自動でできます。



で注意

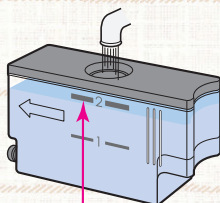
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2



水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)

水位ライン2まで水を入れる



●水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。



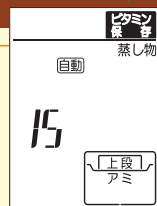
3 2を上段に入れる。

健康サインが点灯します。

次の操作をする



回して 蒸し野菜サラダのメニュー番号 15 に合わせる



付属品などを確認して **スタート** を押す



スタート後、約30秒以内に **仕上がりキー** の **△(強め)** を押す

加熱時間の目安:約10分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約10分

4 加熱後、うずら卵は流水につけてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

ゆで卵

材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

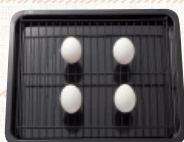
卵(冷蔵のもの) 4個



ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※ **9** ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。
- 2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
上段に入れる。



次の操作をする



- 3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※ 十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※ **9** ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。
- 2 角皿に調理網をのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。卵、レトルトカレーも調理網にのせる。



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →
蒸し物 のメニュー番号 **34** で「強」に合わせる
→ **手動加熱** → **16~17分** → **スタート**

- 4 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。
※ レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら上記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であためられます。

焼きいも

材料(4人分) 297kcal 塩分0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)
.....4本(1本250g)

*1~4本まで自動でできます。



- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
※ **7** ページの鶏のから揚げ参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿にいもを並べる。



- 4 **3**を上段に入れる。

次の操作をする



回して **焼きいも** の
メニュー番号 **7** に
合わせる

ウォーター
オープン(自動)

7

上段



付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、約30秒間は **仕上がりキー** で
仕上りの調節ができます



加熱時間の目安:約40分

手動でするときは:ウォーターオープン・発酵(メニュー番号「37」)・予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)の250℃で約40分

バリエーション

バイクドポテト



材料(4人分) 103kcal 塩分0g

じゃがいも4個(1個150g)

*1~4個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 **3**を上段に入れる。焼きいもと同じようにするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の**⬆**(強め)を押す。

加熱時間の目安:約45分

手動でするときは:ウォーターオープン・発酵(メニュー番号「37」)・予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)の250℃で約45分

※好みで加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせて塩をふってもよいでしょう。

マカロニグラタン

材料(4人分) 402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース2カップ分
(91 ページを参照して作る)
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) ...80g
えび(殻、尾、背ワタを取る)200g
玉ねぎ(薄切り)1/2個(100g)
A マッシュルーム(缶詰・スライス)50g
白ワイン大さじ2
バター20g
塩、こしょう各少々
ピザ用チーズ80g
パセリ(刻む)適量

*2人分も自動でできます。



- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

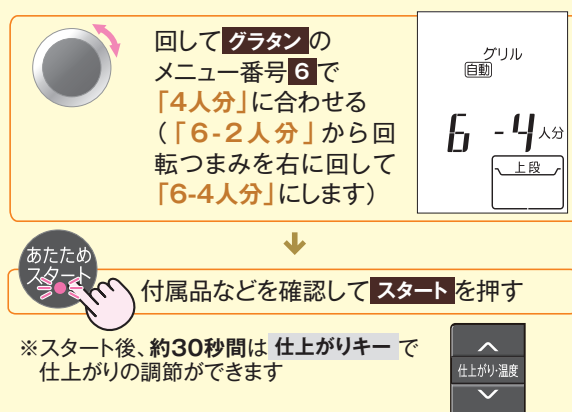
次の操作をする



- 2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

- 4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。
※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っている場合、支障ありません。)

次の操作をする



加熱時間の目安:約26分

手動でするとき:グリル(メニュー番号「36」)・予熱なし(表示部の「予熱無」点灯)で約26分(2人分は約24分)

- 5 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- 大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- 2人以上を1つの器に入れて焼くときは、加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの(強め)を押します。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を庫内中央に置き、(角皿は入れません)レンジ(メニュー番号「33」)1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
※チーズは焼く前に散らします。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。グリル(メニュー番号「36」)で35～40分にセットして、様子を見ながら焼いてください。焼きムラが気になる場合は、途中、角皿の棚位置や向きを変えてください。

昼食にも便利!
スパゲティのゆでとソースの加熱が
同時にできます。

スパゲティ& ソース

材料(2人分) mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) 200g
水 300mL
サラダ油 小さじ2
塩 適量
スパゲティソース(1~2人分用)
(缶詰または、レトルト) 1缶または1袋(290g)

*4人分も自動でできます。4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れ、加熱はスタート後、約30秒以内に仕上がりキーの▲(強め)を押します。



- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※ **9** ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。
- 2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。
- 3 角皿に**2**の容器とスパゲティソースをのせる。



- 4 **3**を上段に入れる。

次の操作をする



回して**スパゲティ&ソース**
のメニュー番号**32**に合
わせる



↓



付属品などを確認して**スタート**を押す

※スタート後、約**30秒間**は **仕上がりキー**で
仕上りの調節ができます。



※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがありますので麺が固い場合は延長してください。

加熱時間の目安:約25分
手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約25分(4人分は約27分)

- 5 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。

バリエーション

ナポリタン(2人分のみ自動でできます)



材料(2人分) 768kcal 塩分4.6g mL=cc

スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) 200g
水 300mL
サラダ油 小さじ2
塩 適量
A 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)
ピーマン(細切り) 3個
ベーコン(細切り) 4枚
サラダ油 大さじ1 1/2
トマトケチャップ 120mL
塩 小さじ1 1/2
こしょう 少々

- 1 スパゲティ&ソース(左記)の**1~2**と同じようにする。
- 2 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに角皿にのせ、横にスパゲティの容器をのせる。
- 3 スパゲティ&ソースの**4**と同じようにする。
- 4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。



茶わん蒸し

材料(4人分) 112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん(缶詰)	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

*1~4人分まで自動でできます。



- 1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

手動加熱 を押す

初め **レンジ** のメニュー番号 **33** を表示
手動加熱 を押す

回して **「1000W」** に合わせる
手動加熱 を押す

回して約 **「50秒」** に合わせる
手動加熱 を押す

あたため スタート を押す

- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共フタをする。

- 6 角皿に5を並べる。

共フタがない場合、アルミホイルでフタをします。



- 7 6を上段に入れる。

次の操作をする

回して **茶わん蒸し** のメニュー番号 **8** に合わせる

あたため スタート 付属品などを確認して **スタート** を押す

※スタート後、約30秒間は **仕上がりキー** で仕上がりの調節ができます



加熱時間の目安:約35分(蒸らし10分含む)

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が適当です。温度が高いとスガたったりします。
- 具と卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。



- 2 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※ **9** ページの **ブロッコリーとアスパラガスのサラダ** 参照。
- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっしておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

赤飯

材料(米2カップ分) 345kcal(1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
あずき……………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)
……………300mL

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを
使います。

1カップ…☑(弱め) 3カップ…☒(強め)



- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※ **9** ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。
- 2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット
(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで
汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆで
たあずきを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、**2**を
のせる。



- 4 **3**を上段に入れる。

次の操作をする



回して**赤飯**のメニュー
番号**9**に合わせる

自動

蒸し物

9

上段
アミ



付属品などを確認して**スタート**を押す

※1カップ、3カップの場合は、スタート後、
約30秒以内に**仕上がりキー**を押します



加熱時間の目安:約21分

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約21分(1カ
ップは約17分、3カップは約25分)

- 5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

- 赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計
量してください。

バリエーション

山菜おこわ



材料(米2カップ分) 307kcal(1/4量)
塩分0.5g mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
水……………280mL
山菜の水煮(正味)……………60g
A 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々

*もち米1～3カップ分まで自動でできます。
もち米1カップ、3カップは必ず仕上がりキーを使います。

1カップ…☑(弱め) 3カップ…☒(強め)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1
時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。
- 3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせる。
- 4 **3**を上段に入れる。
赤飯(左記)の**4～5**と同じようにする。