

監修：**爲後 喜光**
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。
テレビ出演、新聞、講演など
幅広く活躍し、多数の著作がある。



料理は、
家族への愛情や
健康を願う気持ちが
あつてこそ。
『ヘルシオ』で
素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて
栄養バランスの取れた
家庭料理の
レパートリーを
広げてください。

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スベアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオーブン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。
油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。
アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き (18 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き (25 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などのごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*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**
- 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く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、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。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 **19** で
分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

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」が点灯)で約25分(2人分は約21分)



目安時間

約25分





目安時間
約30分



目安時間
約30分



目安時間
約25分

カロリーダウン

手羽元の香り焼き

材料(4人分) 298kcal☆ 塩分4.7g
mL=cc

鶏手羽元	12本(1本60g)
たれ	
しょうゆ	90mL
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
トウバンジャン	
豆板醤	小さじ2

*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
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

スタート

仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

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」が点灯)で約30分(2人分は約24分)

カロリーダウン

タンドリーチキン

材料(4人分) 233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元	12本(1本60g)
A	
塩	小さじ1
レモン汁	1/2個分
プレーンヨーグルト	150g
にんにく、しょうが(すりおろす)	
B	
カレー粉、ターメリック	各大さじ1 1/2
塩	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2

*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
- 2 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

<アドバイス>

一晩漬けておくとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

鶏の照り焼きのメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

スタート

仕上がり (強め) ※約30秒以内に押す

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」が点灯)で約30分(2人分は約24分)

カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	2枚(400g)
白ねぎ	2本
たれ	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

竹串

*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
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 19 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

スタート

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」が点灯)で約25分(2人分は約21分)



焼き上げ 上段 目安時間 約30分
角皿・アミ

カロリーダウン

鶏手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先……………12本(720g)
たれ
□ 黒酢、しょうゆ、砂糖……………各大さじ4

*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**
- 2 手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、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。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** **△**(強め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは: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)が点灯)で約30分(2人分は約24分)

<アドバイス>

鶏肉を漬けたたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。



焼き上げ 上段 目安時間 約25分
角皿・アミ

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉……………2枚(500g)
白ねぎ……………6cm
赤とうがらし……………2本
しょうゆ……………大さじ4
A 酒……………大さじ4
七味とうがらし……………適量

*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**
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、**A**も加えてたれを作る。
- 3 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。
- 4 **2**のビニール袋に鶏肉を入れ、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。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 **5**を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは: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)が点灯)で約25分(2人分は約21分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。



焼き上げ 上段 目安時間 約25分
角皿・アミ

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉……………2枚(500g)
みそ……………大さじ4
ごま油……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
七味とうがらし……………少々
しょうが汁……………少々
じゃがいも……………1個(150g)
塩、こしょう……………各適量

*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**
- 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く。
- 3 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1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 **3**の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー番号 **19** で分量を合わせる
※回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは: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)が点灯)で約25分(2人分は約21分)



目安時間
約30分

カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 169kcal☆ 塩分1.1g

鶏もも肉(皮なし) 2枚(500g)
A 塩 小さじ1/2
酒 大さじ1
ゆず 1個
赤とうがらし 1本
塩 少々

*2人分も自動でできます。



目安時間
約30分

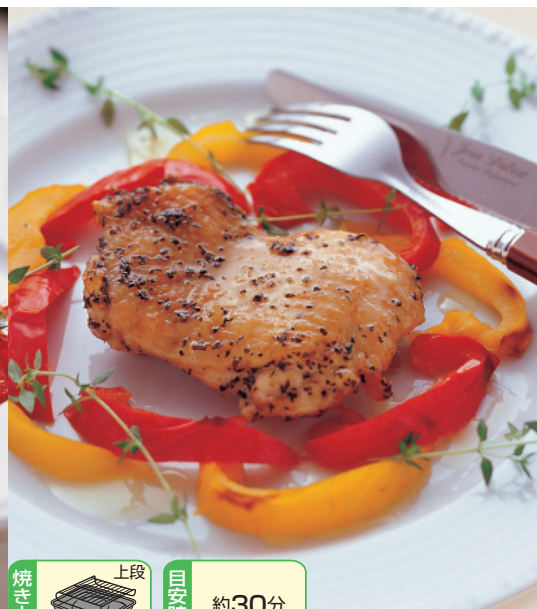
カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 341kcal☆ 塩分0.4g

鶏もも肉 2枚(500g)
塩、こしょう 各適量
トマト(1cm角に切る) 2個(300g)
青じそ(1cm角に切る) 10枚
オリーブオイル 大さじ3
にんにく(薄切り) 3かけ
A 塩 小さじ2/3
レモン汁 大さじ3
こしょう 少々

*2人分も自動でできます。



目安時間
約30分

カロリーダウン

チキンステーキ

材料(4人分) 315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉 2枚(500g)
赤パプリカ 1個
黄パプリカ 1個
塩、黒こしょう 各少々
にんにく(薄切り) 1かけ
A 好みのハーブ 大さじ1
オリーブオイル 大さじ2
塩 大さじ1
黒こしょう 少々

*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
- 2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- 4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
- 5 4を上段に入れる。

チキンステーキのメニュー番号 20
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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」が点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

- 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塩、こしょうをし、しばらくおく。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

チキンステーキのメニュー番号 20
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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」が点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
- <アドバイス>
オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

- 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それぞれ2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か冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

チキンステーキのメニュー番号 20
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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」が点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



焼き上げ 上段 目安時間 約30分
角皿・アミ

カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 268kcal☆ 塩分0.6g

鶏もも肉 2枚(500g)
塩、こしょう 各少々
キムチ 40g
青ねぎ(小口切り) 適量
マヨネーズ 適量

*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**
- 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、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 **3**を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20**
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは: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)が点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 5 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 上段 目安時間 約38分
角皿・アミ

カロリーダウン

鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨つきもも肉 4本(1本200g)
塩、こしょう 各適量
A レモン汁 大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす) 適量

*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**
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにしてAをよくすり込み、4と同じようにする。
- 3 **2**を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20**
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** **⬆** (強め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは: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)が点灯)で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する(2人分は約35分)



焼き上げ 上段 目安時間 約38分
角皿・アミ

カロリーダウン

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨つきもも肉 4本(1本200g)
塩、こしょう 各適量
オレンジソース
マーマレード 140g
バター 10g
塩 小さじ1/3
こしょう、ローズマリー 各適量

*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**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 **4**を上段に入れる。

チキンステーキ のメニュー番号 **20**
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** **⬆** (強め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは: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)が点灯)で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する(2人分は約35分)

- 6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

<アドバイス>

オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



焼き上げ
上段
角皿



焼き上げ
上段
目安時間
約26分
角皿



焼き上げ
上段
目安時間
約26分
角皿

海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

A	白身魚(塩、こしょうする)	4切れ(1切れ80g)
	ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)	4個(100g)
	えび(殻と背ワタを取る)	大4尾(80g)
	きぬさや(筋を取る)	20g
	生しいたけ	4枚(80g)
	レモン(薄切り)	4枚
	酒	大さじ4
	ボン酢しょうゆ	適量
	アルミホイル(25cm角)	4枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンのをせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリルのメニュー番号**38**で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる
→ **手動加熱** → **19~21分** → **スタート**
- 4 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。

ドリア

材料(4人分) 493kcal 塩分1.4g

A	ホワイトソース	1カップ分
	(91 ページを参照して作る)	
	鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
	白ワイン	大さじ1
	ごはん	250g
	トマトケチャップ	大さじ3
	塩、こしょう	各少々
	生クリーム	1/2カップ
B	ピザ用チーズ	80g

*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)
手動加熱 →
レンジのメニュー番号**33**を表示
→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**
→ **約3分30秒** → **スタート**
- 2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 3 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
- 4 3を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

グラタンのメニュー番号**6**で分量を合わせる
※回転つまみを回して「6・4人分」にします
→ **スタート**

手動でするときには: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)

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 406kcal 塩分1.5g

A	ホワイトソース	2カップ
	豆乳(成分無調整)	2カップ
	薄力粉、バター	各30g
	マスタード	大さじ1
	塩、こしょう	各少々
	生さけ(ひと口大に切る)	300g
	えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
	ほたて貝柱(半分は切る)	4個
	マッシュルーム(缶詰・スライス)	60g
	白ワイン	大さじ2
B	バター	20g
	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 **91** ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。
- 2 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)
手動加熱 →
レンジのメニュー番号**33**を表示
→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**
→ **約3分30秒** → **スタート**
- 3 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。
- 4 薄くバターをぬったグラタン皿に2を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 5 4を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。
- 6 加熱後、パセリを散らす。

グラタンのメニュー番号**6**で分量を合わせる
※回転つまみを回して「6・4人分」にします
→ **スタート**

手動でするときには: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)



豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐……………1丁(300g)
 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………200g
 塩……………小さじ1/2
 A 溶き卵……………M1/2個分
 こしょう……………少々
 大根おろし、あさつき……………各適量
 ポン酢しょうゆ……………適量
 アルミホイル

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
<ポイント>
 水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分にする。
- 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で生地を作り、成形する。
- 4を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 約26分 → スタート

- 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ハンバーグ

材料(4人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)……………小1個(150g)
 バター……………15g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………400g
 塩……………小さじ2/3
 A 溶き卵……………M1/2個分
 こしょう、ナツメグ……………各少々
 好みのソース……………適量
 アルミホイル

- 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
手動加熱 →
レンジ のメニュー番号 33 を表示
 → **手動加熱** → 1000W → **手動加熱**
 → 約2分 → **スタート**
- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- パン粉は牛乳でしめらせておく。

- ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

<ポイント>

塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

- 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント>

たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

- 6を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 250℃

→ 約26分 → **スタート**

- 加熱後、好みのソースをかける。

*ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意

ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分に切る)にんじん80g(4~5cm長さに切りそれぞれ8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)は、アルミホイルで包む。

- 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものをせて上段に入れる。

- ハンバーグ(上記)の7と同じようにして加熱するが加熱時間は30~35分にする。

※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 395kcal☆ 塩分2.1g

豚肉(しょうが焼き用) 400g
 玉ねぎ(約3mmの半月切り) ... 小2個(300g)
 A しょうゆ、みりん、酒 各大さじ3
 砂糖 大さじ1
 片栗粉(同量の水で溶く) 小さじ2
 しょうが(すりおろす) 20g
 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 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。(多少重なってもよい。)
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 3を上段に入れ、2を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **38**で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **約26分** → **スタート**

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) .. 600g
 たれ
 しょうゆ 大さじ4
 黒酢、酒 各大さじ2
 はちみつ 大さじ1
 にんにく(すりおろす) 1かけ
 塩、こしょう 各少々

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 スペアリブ(右記)の2~3と同じようにする。
- 3 2を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37**で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **温度 190℃**

→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみてもつた汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。

<アドバイス>

肉に漬けておいたたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



スペアリブ

材料(4人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) .. 600g
 たれ
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1 1/2
 トマトケチャップ 大さじ1
 砂糖、サラダ油 各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす) 1/4個(50g)
 にんにく(すりおろす) 1/2かけ
 しょうが(すりおろす) 10g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37**で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **温度 190℃**

→ **約35分** → **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみてもつた汁が出るものは、**延長**または**手動**で加熱を追加してください。



目安時間
約25分

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り) 400g
白ねぎ 2本
塩、こしょう 各少々
A みそ、みりん、すりごま(白) 各大さじ2
砂糖 小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A 梅肉 40g
しょうゆ 小さじ2
白ごま 大さじ2

*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
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22

で分量を合わせる
※回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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)が点灯)で約25分(2人分は約23分)



目安時間
約25分

カロリーダウン

野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り) 400g
大根、にんじん 各80g
塩、こしょう 各少々
A ポン酢しょうゆ 大さじ4
青ねぎ(小口切り) 小さじ2
みょうが(細切り) 1個
しょうが(すりおろす) 少々

*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
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)の3と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22

で分量を合わせる
※回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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)が点灯)で約25分(2人分は約23分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り) 400g
アスパラガス 8本
にんじん 80g
塩、こしょう 各少々
A しょうゆ、みりん 各大さじ2
砂糖、水 各大さじ1

*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
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんのをせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー番号 22

で分量を合わせる
※回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは: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)が点灯)で約25分(2人分は約23分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 33 を表示

→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱
→ 約50秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



焼き上げ 上段
目安時間 約16分
(ハムは約20分)
角皿・アミ



焼き上げ 上段
目安時間 約33分
(鶏もも肉は約30分)
角皿・アミ

減 塩

ベーコン・ハム

ベーコン 2枚 162kcal 塩分0.8g
ハム 2枚 196kcal 塩分2.5g

[できる種類と分量]

ベーコン.....2~6枚(1枚20g)
ハム.....2~6枚(1枚50g)

*メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

- 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、ベーコン(またはハム)を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

ベーコン・ハムのメニュー番号 25 に合わせる

→ スタート

※ハムは加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの(強め)を押します。

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〕が点灯)で16~20分

カロリーダウン

肉の油抜き

豚バラ肉(200g) 687kcal☆ 塩分0.2g
鶏もも肉(125g) 224kcal☆ 塩分0.1g

[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり).....250~800g
鶏もも肉.....1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 肉は5cm角に切る。
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

肉の油抜きのメニュー番号 24 に合わせる

→ スタート

※400g未満の豚バラ肉と鶏もも肉は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの(弱め)を押します。

手動でするときは:

- 豚バラ肉かたまりの場合
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〕が点灯)の190℃で約35分
- 鶏もも肉の場合
同じようにして190℃で約30分

お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

焼き上げ 上段
角皿・アミ



豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal☆ 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり).....600g(油抜き前)
大根.....300g
A 酢.....90mL
砂糖.....小さじ4
ごま油.....小さじ2
塩.....小さじ2/3
青ねぎ(小口切り).....大さじ4
しょうが(みじん切り).....小さじ1
塩、黒こしょう.....各少々

- 1 肉の油抜き(上記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 38 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 15~16分 → スタート

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。



ロースポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 260kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

豚ロース肉(かたまり).....	600g
塩.....	大さじ1 1/2
こしょう.....	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル.....	50mL
ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....	大さじ1 1/2
にんにく(みじん切り).....	大さじ1
ローズマリー(みじん切り).....	大さじ2
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。[水位ライン2](#)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしぼり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2〜3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37**で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **170℃**

→ **1時間5分〜1時間10分** → **スタート**

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 **33**を表示

→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**

→ **約30秒** → **スタート**

- 9 加熱後、7にかける。

<アドバイス>

- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり).....	500g
たれ	
しょうゆ.....	1/2カップ
砂糖、酒.....	各大さじ3
ねぎ(みじん切り).....	少々
しょうが、にんにく(すりおろす).....	各少々
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。[水位ライン2](#)
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしぼり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2〜3時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37**で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **170℃**

→ **1時間〜1時間5分** → **スタート**

- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 **33**を表示

→ **手動加熱** → **1000W** → **手動加熱**

→ **約1分30秒** → **スタート**

- 9 加熱後、7にかける。



ローストビーフ

材料(6人分) 589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり).....800g
 塩、こしょう.....各少々
 グレービーソース
 プイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす) ...1/2カップ
 ブランデー.....大さじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす).....大さじ2 1/2
 ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
 A 生クリーム.....大さじ2
 酢.....大さじ1
 塩.....少々
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で
 「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 45~50分 → スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
 <ポイント>
 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をプイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 **33** を表示

→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱

→ 約1分 → スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いてAを加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



ローストチキン

材料(6人分) 312kcal 塩分1.1g

鶏.....1羽(1.5kg)
 塩、こしょう.....各適量
 たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で
 「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 55分~1時間 → スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



目安時間
約30分

カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 633kcal☆ 塩分3.0g

A
鶏もも肉 2枚(500g)
レモン汁 大さじ1
にんにく(すりおろす) 大さじ1
好みのドライハーブ(パセリ、タイムなど) 適量
塩、こしょう 各適量
卵 4個

食パン(5~6枚切り) 1枚
レタス(ひと口大にちぎる) 200g
プチトマト(半分に切る) 12個
粉チーズ 大さじ4
フレンチドレッシング(市販のもの) 大さじ4
スキムミルク 大さじ4
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないください。

- 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く。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 3 食パンは1.5cm角に切り、角皿の長さに合わせて作ったアルミホイル型に重ならないように入れる。
- 4 角皿に調理網をのせ、2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

チキンステーキのメニュー番号 **20** に合わせる
※回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ **スタート**

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」が点灯)で約30分(2人分は約25分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。フレンチドレッシングにスキムミルクを加えてよく混ぜてからサラダにかけ、粉チーズをふる。

※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

ひとくちMEMO

- スキムミルクは様々な料理に混ぜることでもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



焼きそば

材料(4人分) 463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) 4玉(1玉150g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 150g
キャベツ(3cm角切り) 200g
ピーマン(細切り) 2個
もやし 1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り) 50g
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1**
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。



- 4 3を上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **38** で
「予熱なし(表示部の「予熱無」点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **約19分** → **スタート**

- 5 加熱後、混ぜる。



ジャガピザ

材料(4人分) 130kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
ピーマン	1個
プチトマト	6個
トマトケチャップ	大さじ2
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	60g
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 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **28~30分** → **スタート**

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分) 198kcal 塩分0.8g

じゃがいも	2個(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	2枚
スイートコーン(缶詰・クリーム)	1缶(190g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **28~30分** → **スタート**



じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 116kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
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 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **28~30分** → **スタート**

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



大根とベーコンの チーズ焼き

材料(4人分) 244kcal 塩分0.8g

大根	400g
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々
生クリーム	大さじ6
ピザ用チーズ	40g
パン粉	大さじ4

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **30~35分** → **スタート**



キャベツの巣ごもり

材料(4人分) 265kcal 塩分1.0g

キャベツ	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
粗びきウインナー	4本
A 生クリーム	大さじ4
塩、こしょう	各少々
卵	M4個
ピザ用チーズ	60g
パン粉	大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
- 4 3の中央にくぼみを作って卵をそれぞれ割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **25~27分** → **スタート**



じゃがいもときのこの グラタン

材料(4人分) 189kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
ベーコン	3枚
まいたけ	1パック(100g)
A マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1
マスタード	小さじ1
チューブ入りにんにく	少々
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ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 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせて**上段**に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる。

→ **手動加熱** → **温度** **250℃**

→ **28~30分** → **スタート**

- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



バイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ	2個(400g)
梅干し	2個
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	1パック(3g)
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 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
- 3 2を上段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる
→ **手動加熱** → **温度** 250℃
→ 30~35分 → **スタート**
- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

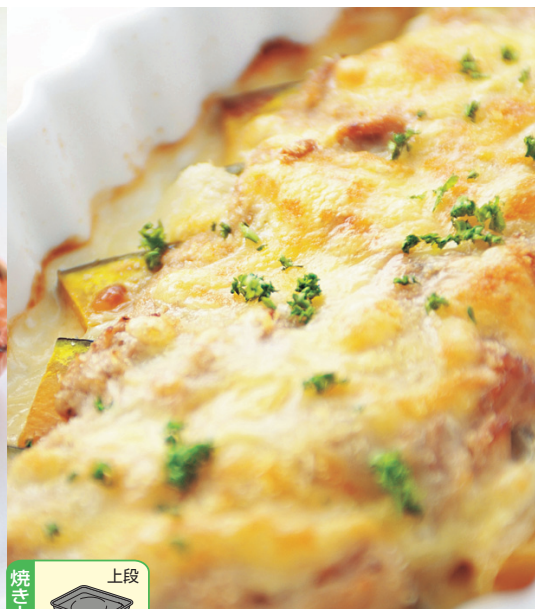


トマトの肉詰め

材料(4人分) 105kcal 塩分0.6g

トマト	2個(400g)
A 合びき肉	120g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
パン粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
B コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
水	大さじ4
バジル(乾燥)	適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)
- 3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)
- 4 2に、3を4等分してつめる。
- 5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
- 6 角皿に5をのせて上段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる
→ **手動加熱** → **温度** 250℃
→ 30~35分 → **スタート**



かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 327kcal 塩分0.8g
mL=cc

かぼちゃ	260g
玉ねぎ	60g
ツナ缶	小2缶(160g)
A 生クリーム	90mL
塩、黒こしょう	各少々
ピザ用チーズ	50g
パン粉	大さじ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 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる
→ **手動加熱** → **温度** 250℃
→ 28~30分 → **スタート**
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。