

# 「ゆで・蒸し物」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

- 水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。
  - 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げ、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。
  - 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。  
卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。
- ご注意**  
ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。
- 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。  
例)スパゲティ&ソース(13ページ)、ミモザサラダ(43ページ)

## おさえおきたいコツとポイント

- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

### おすすめメニュー

#### 茶わん蒸し(14ページ)

- 蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

#### 赤飯(15ページ)

#### 手作りシュウマイ(50ページ)

- たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

#### キャベツの半熟卵サラダ(42ページ)

- 半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

#### 蒸し鶏のサラダ仕立て(48ページ)

- しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

### ビタミン保存

## キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 170kcal 塩分0.6g

- |   |                 |          |
|---|-----------------|----------|
| A | アスパラガス.....     | 4本       |
|   | キャベツ.....       | 4枚(200g) |
|   | 卵(冷蔵のもの).....   | M4個      |
|   | ベーコン.....       | 4枚       |
| B | 黒こしょう、粉チーズ..... | 各適量      |

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

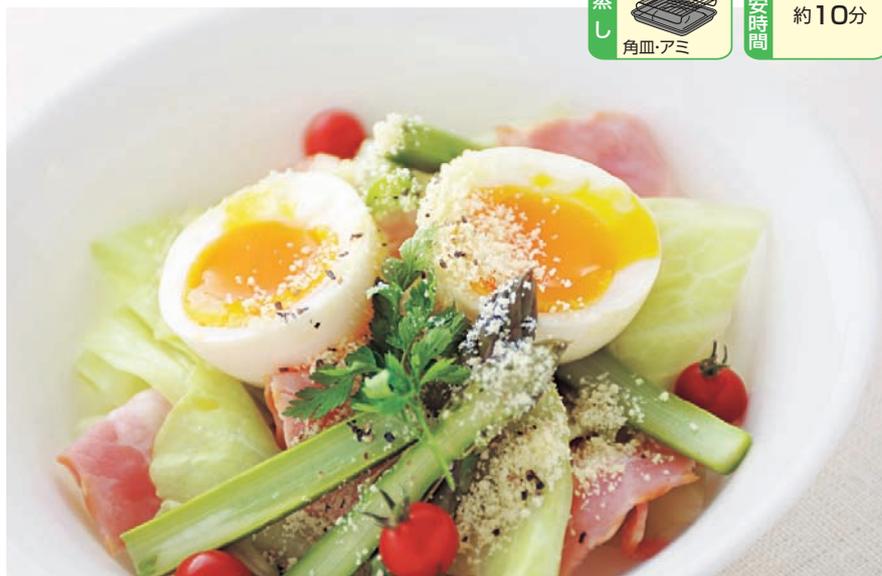
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 角皿に調理網をのせ、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。  
※卵以外の材料は重なってもかまいません。

- 3 2を上段に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号 **15** に合わせる → **スタート**

→ **仕上がり** (強め) ※約30秒以内に押す



目安時間 約10分

- ※2人分を加熱する際は仕上がりにキーを押す必要はありません。

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約10分(2人分は約8分)

- 4 加熱後、庫内で3~4分蒸らす。

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。  
※卵の加熱前の温度や大きさなどにより加熱具合が変わることがあります。



蒸し 上段 約15分  
角皿・アミ

ビタミン保存

### かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分) 75kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(5mm厚さに切る)	200g
いんげん	100g
マヨネーズ、粗びきこしょう	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2**
- 2 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。

蒸し根菜のメニュー番号 **16** に合わせる

→ スタート

→ **仕上がり**  (弱め) ※約30秒以内に押す

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約15分

- 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。



蒸し 上段 約22分  
角皿・アミ

ビタミン保存

### じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
水	小さじ1
B 白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
かつおぶし	1パック(3g)
青ねぎ(小口切り)	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2**
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って調理網をのせた角皿に並べる。
- 3 2を上段に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号 **16** に合わせる

→ スタート

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約22分

- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。



蒸し 上段 約10分  
角皿・アミ

ビタミン保存

### ミモザサラダ

材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g
にんじん(3mm厚さの半月切り)	50g
卵(冷蔵のもの)	M2個

\*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**
- 2 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)調理網をのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

- 3 2を上段に入れる。

蒸し野菜サラダのメニュー番号 **15** に合わせる

→ 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:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約10分

- 4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
- 5 回転つまみを回し**延長**で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。



蒸し 上段 目安時間 約15分  
角皿・アミ

ビタミン保存

## にんじんとウインナーのサラダ

材料(4人分) 224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り).....	1本(200g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り).....	1個(200g)
粗びきウインナー.....	8本
A マヨネーズ.....	大さじ2
牛乳.....	大さじ2
すりごま.....	大さじ2
塩.....	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2**
- 2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べ、**上段**に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号 **16** に合わせる

→ **スタート**

→ **仕上がり**  (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約15分

- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせた**A**をかける。



蒸し 上段 目安時間 約15分  
角皿・アミ

ビタミン保存

## れんこんの明太子あえ

材料(4人分) 58kcal 塩分0.8g

れんこん.....	200g
明太子.....	40g
A バター(柔らかくしたもの).....	10g
塩、こしょう.....	各少々
刻みのり.....	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2**
- 2 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸したのち、金ザル(43ページ)のミモザサラダ参照)に並べる。
- 3 角皿に調理網をのせ、**2**をのせて**上段**に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号 **16** に合わせる

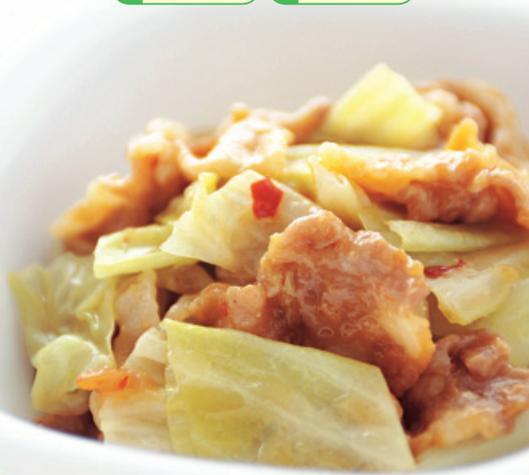
→ **スタート**

→ **仕上がり**  (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約15分

- 4 加熱後、**A**であえて刻みのりを散らす。

蒸し 上段 目安時間 約22分  
角皿



## キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 286kcal 塩分2.4g

キャベツ.....	300g
玉ねぎ.....	1個(200g)
豚バラ薄切り肉.....	200g
A みそ、砂糖.....	各大さじ2
しょうゆ.....	大さじ1 2/3
酒.....	小さじ4
トウバンジャン	
豆板醤.....	適量
片栗粉.....	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2**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚肉は3cm幅に切り、**A**と混ぜ合わせておく。

- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツと玉ねぎを敷き、**3**を平らにのせる。
- 5 角皿に**4**をのせ、**上段**に入れる。

野菜と肉の蒸し物のメニュー番号 **17** で分量を合わせる  
※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート**

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約22分(2人分の場合は約18分)



蒸し 上段 目安時間 約22分  
角皿

### いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1g

玉ねぎ	1/2個(100g)
キャベツ	1/4個(300g)
かぼちゃ	100g
しめじ	1パック(100g)
ベーコン	2枚
にんにく	1かけ
A コンソメ(顆粒)	小さじ2
白ワイン	大さじ2
塩、黒こしょう	各少々

\*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2**
- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

野菜と肉の蒸し物のメニュー番号 **17** で分量を合わせる  
※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート**

手動するとき: 蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約22分(2人分の場合は約18分)



蒸し 上段 目安時間 約17分  
角皿

### たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料(4人分) 417kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る)	320g
もやし	1袋(200g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1個(250g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)	2パック(200g)
生しいたけ(石づきをとり)	4枚
にんじん(3mm厚さの薄切り)	60g
白ねぎ(みじん切り)	60g
A 酢	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1
アルミホイル	

\*2人分も自動でできます。  
\*酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしとえのきだけを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
- 3 2を上段に入れる。

野菜と肉の蒸し物のメニュー番号 **17** で分量を合わせる  
※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり**  (弱め) ※約30秒以内に押す

手動するとき: 蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約17分(2人分の場合は約13分)

- 4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。  
※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。



## たいの姿蒸し

材料 73kcal(1/4量) 塩分0.9g

れんごだい	1尾(500g)
A	
塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
しょうが(せん切り)	10g
B	
青ねぎ(斜め切り)	1本
にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1/2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、しょうがをのせる。Bの準備しておく。
- 4 角皿に3の容器をのせる。
- 5 4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 → 約17分 → スタート

- 6 加熱後、Bを散らし、**延長**で約2分加熱する。
- 7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、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

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

※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し、食品を取り出してください。

- 8 加熱後、6にかける。



## 白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 116kcal 塩分1.7g

白身魚(たら、さわらなど)	4切れ(1切れ80g)
塩	適量
こしょう	適量
しめじ	2パック(200g)
にんじん	1/2本(100g)
ピーマン	2個
アスパラガス	6本(120g)
片栗粉	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	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2**
- 2 白身魚に塩、こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじんとピーマンはせん切りに、アスパラガスは、斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れる。

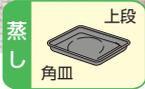
**野菜と肉の蒸し物**のメニュー番号 **17** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「17-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「強」で約22分(2人分の場合は約18分)

※ピーマンの半量をパプリカに変えてもよいでしょう。



## たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

生たら	4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る)	1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る)	4枚
えび(殻、背ワタを取る)	4尾
A だし汁	1 1/2カップ
塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、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 → 約20分 → スタート



## あさりの酒蒸し

材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g mL=cc

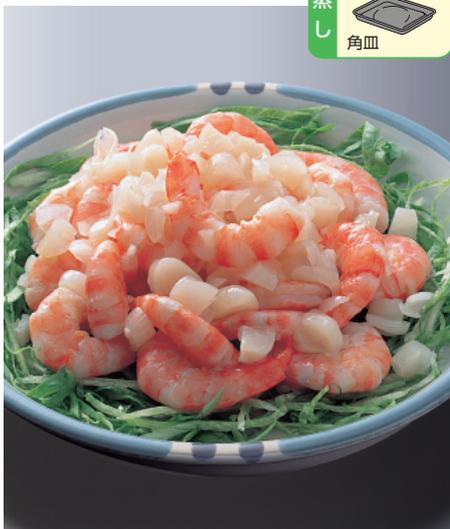
あさり	400g
酒	50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)	

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3の容器をのせ、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 → 約12分 → スタート



## えびのサラダ

材料(4人分) 199kcal 塩分1.7g mL=cc

えび(小さめのもの)	200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの)	100g
レタス	120g
白ワイン	50mL
フレンチドレッシング(市販のもの)	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。
- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。

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 → 約12分 → スタート



## キムチ豆腐

材料(4人分) 200kcal 塩分2.1g

豚もも薄切り肉.....200g	A	ブイヨン(顆粒).....小さじ1
もめん豆腐.....1丁(300g)		しょうゆ.....大さじ1
白菜キムチ.....200g		酒.....大さじ2
		ごま油.....小さじ2
		青ねぎ.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 豚肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
- 3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- 4 角皿に3をのせ、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 → 約15分 → スタート

- 5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



## 蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉.....300g	A	貝割れ菜.....適量
塩、こしょう.....各適量		しょうゆ・酢.....各大さじ2
酒.....大さじ2		ごま油.....大さじ1
白ねぎ(細切り).....1本		粒マスタード.....小さじ1
にんじん(細切り).....30g		

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 鶏肉は身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせる。
- 4 3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 → 約18分 → スタート

- 5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。



## キャベツと蒸し鶏の中華風

材料(4人分) 211kcal 塩分1.3g

キャベツ.....300g	A	しょうゆ、ごま油.....各小さじ4
鶏むね肉.....300g		酢.....小さじ2
塩.....少々		トウバンジャン
酒.....大さじ2		豆板醤.....適量
		貝割れ菜.....1パック

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。

- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。

- 4 角皿に3をのせ、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 → 約18分 → スタート

- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。



## アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料(4人分・16個) 200kcal 塩分0.2g

アスパラガス	8本
ぎょうざの皮	16枚
豚ひき肉	200g
酒	大さじ3
しょうが(すりおろす)	小さじ2
塩、こしょう	各適量

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2**
- 2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。
- 4 3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 → 約12分 → スタート



## しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ	16個
塩	少々
具	
冷凍シーフードミックス	200g
鶏ひき肉	100g
たけのこの水煮(みじん切り)	80g
塩	小さじ2/3
砂糖	大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油	各大さじ1
こしょう	少々

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。
- 3 ボールに2のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて2のしいたけにこんもりとのせる。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4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 → 約15分 → スタート



## 肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)	2本
しょうが(みじん切り)	ひとかけ
しょうゆ	大さじ1
A 酒、水	各大さじ2
ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
鶏ガラスープの素	少々
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)	150g
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2**
- 2 ボールに豚ひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、Aを加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)
- 3 バットに水気をきったもち米を敷き、2をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4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** → **約15分** → **スタート**

※もち米を水に漬けるときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。



## 手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 210kcal 塩分1.4g

具	
かに(缶詰)	100g
豚ひき肉	200g
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
水	小さじ4
鶏ガラスープの素	少々
片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
グリーンピース	20粒
シュウマイの皮	20枚
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2**
- 2 かにに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

**<ポイント>**

水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4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** → **約15分** → **スタート**



## 手作り中華まん

材料(8個分)  
204kcal(1個) 塩分1.0g mL=cc

### 皮生地

薄力粉	150g
強力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1 1/3(4g)
牛乳	大さじ1
ぬるま湯(約30℃)	120mL
ラード	小さじ1

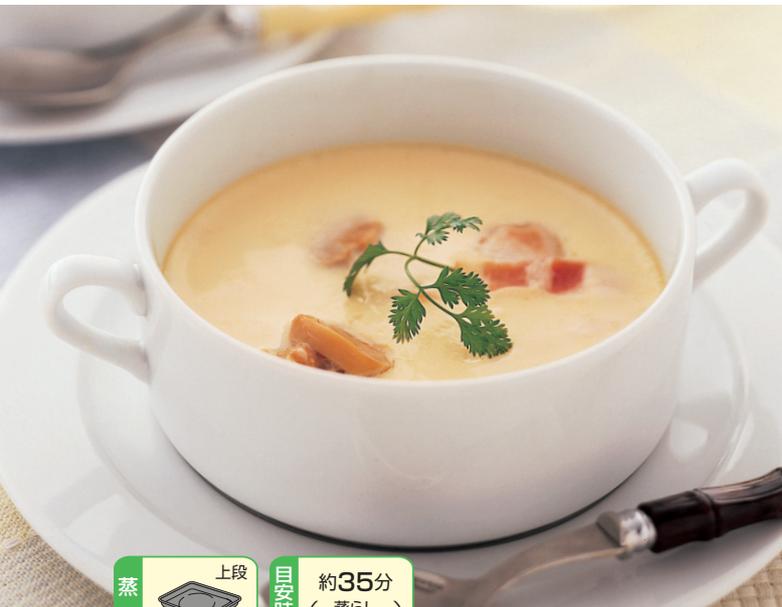
### オープン用クッキングペーパー 具

豚ひき肉	150g
玉ねぎ(5mm角に切る)・1/2個(100g)	
たけのこの水煮(5mm角に切る)・60g	
干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る)	
酒	2枚
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、	
ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1/2
干しいたけのもどし汁	50mL

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふぎんをかける。角皿にのせる。
- 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** → **温度** **40℃**  
 → **40~50分** → **スタート**
- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の手端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスクッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
- 10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地の手をつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオープン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。  
 <ポイント>生地の手はひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。
- 11 角皿に**10**をのせる。
- 12 **11**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** → **約18分** → **スタート**



蒸し 上段 目安時間 約35分 (蒸らし10分含む) 角皿

## 洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする)	80g
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
卵液	
卵	M2個
ブイヨン(固形ブイヨン1個を少量の湯で溶き、水でのばす)	300mL
A 牛乳	100mL
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

\*1~4人分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2**
- 2 卵をよく溶きほぐしてAを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に2、鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。(下記参照)
- 4 角皿に3を並べて上段に入れる。

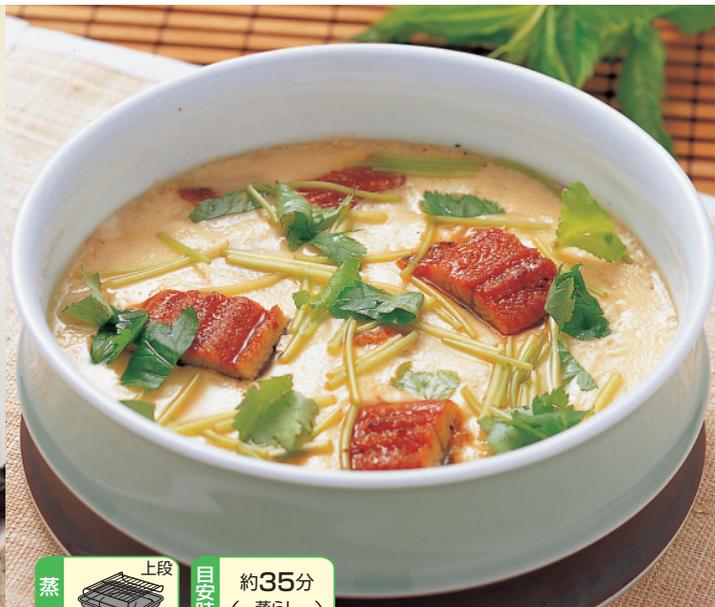
茶わん蒸しのメニュー番号8に合わせる

→ スタート

手動ですときは: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。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共フタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。



蒸し 上段 目安時間 約35分 (蒸らし10分含む) 角皿・アミ

## うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 175kcal 塩分1.6g

卵液	
卵	M4個
A だし汁	1カップ
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎのかば焼き	100g
ゆり根(1かけずつはがす)	1個
みつ葉	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に調理網をのせて3をのせ上段に入れる。

茶わん蒸しのメニュー番号8に合わせる

→ スタート

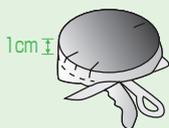
※表示部には、調理網が表示されませんが、このメニューでは使用します。

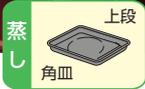
手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「34」)「弱」で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

### \*アルミブタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。





## うなぎの蒸し寿司

材料(4人分) 447kcal 塩分2.4g  
mL=cc

- 干しいたけ(水でもどす).....4枚
- 干しいたけのもとし汁.....80mL
- A しょうゆ.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ4
- すしめし
- あたたかいごはん.....720g
- 酢.....大さじ3
- 砂糖.....大さじ2
- 塩.....小さじ1
- うなぎ(そぎ切り).....100g
- えび(殻、背ワタを取る).....4尾
- 錦糸卵.....適量
- 絹さや.....12枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 干しいたけは、細切りにし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)(煮汁は、残しておく。)

**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**

- 3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

**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** → **約14分** → **スタート**



## 手作り豆腐

材料(4人分) 58kcal 塩分0g(にがりは計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの).....500mL  
※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(52ページの洋風茶わん蒸しを参照)

- 4 角皿に3を並べる。

- 5 4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** → **約25分** → **スタート**

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

### 手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長**機能を利用するか、**手動の蒸し物「強」**で様子を見ながら加熱を追加してください。

### バリエーション

#### ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

#### 梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

#### そのまま温奴

1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

#### 豆花(トウファ)

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。