

モーニングセット



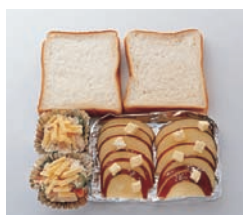
焼き上げ 下段 目安時間 約15分
角皿

りんごトースト&ポテトサラダカップ

材料(2人分) 380kcal 塩分1.4g

りんごトースト	ポテトサラダカップ
りんご……………1/2個	ポテトサラダ……………適量
バター……………10g	(アルミケースに入るくらい)
砂糖(または、はちみつ) ……適量	ピザ用チーズ……………適量
シナモン(好みで) ……適量	パン粉、パセリ(あれば) ……各少々
食パン(6枚切り) ……2枚	アルミケース……………2枚
バター……………適量	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 りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5mm幅にスライスする。
- 3 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 4 アルミケース(ココットでも可)2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。
- 5 角皿に3、4をのせ、食パンを並べて下段に入れる。トースト&ベーコン巻き&目玉焼き(右記)の3と同じ操作をする。
- 6 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。



焼き上げ 下段 目安時間 約15分
角皿

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き

材料(2人分) 356kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り) ……2枚	目玉焼き
ベーコン巻き	卵……………2個
アスパラガス……………4本	ハム……………2枚
ベーコン(半分に切る) ……2枚	アルミケース……………6枚

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
- 3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて中心から1本切りこみを入れたハムを切り口を重ねて丸みを持たせて入れ、卵を割り入れる。食パン、2を並べて下段に入れる。



サククリあため のメニュー番号 1 に合わせる

→ スタート

→ 仕上がり ☒ (弱め) ※約30秒以内に押す

※表示部には「上段・アミ」と表示されますが、このメニューは調理網は使わず角皿を下段に入れます。

加熱時間の目安:約15分

*食パン(常温)だけをトースト(2~4枚)する場合

角皿に食パンを並べて下段に入れる。トースト&ベーコン巻き&目玉焼き(上記)の3と同じ操作をする。

加熱時間の目安:約15分



お弁当セット

21品組み合わせ自由

お好みの組み合わせで、彩り・栄養も
バランスのとれた手作りランチができます。



お弁当セットのポイント

- どの組み合わせの場合でも、角皿にのせ、上段に入れます。
- 角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は右の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 手動ですときは、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〕が点灯)の250℃で約19分を目安に加熱してください。



焼き上げ



目安時間

約19分

操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 食材をのせた角皿を上段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号 30 に合わせる

→ スタート

※ 60 ~ 63 ページのメニューは共通です。

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 約53kcal 塩分0.2g

ささ身	1本	塩、こしょう	各少々
アスパラガス	1本		

チーズ

材料(1人分) 約118kcal 塩分0.8g

ささ身	1本	プロセスチーズ	20g
塩、こしょう	各少々	味つけのり	2枚

梅おかか

材料(1人分) 約77kcal 塩分1.9g

ささ身	1本	梅肉	20g
塩、こしょう	各少々	(梅干し1~2個分)	
		かつおぶし	1パック
		みりん	小さじ1

- 1 ささ身は筋を取って身の厚いところを開いて5mm厚さにし、塩、こしょうをし、縦方向に置く。

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、半分に切って1にのせ、端から巻いてしっかり包む。

チーズ

1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。

梅おかか

1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む



鶏そぼろ

材料(1人分)
約121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉	50g
A 砂糖	小さじ2
酒	小さじ1½
しょうゆ	小さじ1½

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のにせる。



いり卵

材料(1人分)
153kcal 塩分1.9g

卵	2個
牛乳	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
塩	小さじ¼
アルミホイル	

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜ、アルミホイルをかぶせる。
- 2 加熱後、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当に詰めたごはんの上のにせる。

エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)
約88kcal 塩分0.5g

エリンギ	½本
ベーコン	1~2枚
塩、こしょう	各少々

- 1 エリンギは縦半分に切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりとめる。



ヘルシー大学いも

材料(1人分)
約112kcal 塩分0.4g

さつまいも	50g
黒ごま	適量
A はちみつ	大さじ½
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
酢	数滴

- 1 さつまいもは皮をむき、2~3mmの厚さに切る。
- 2 アルミホイルで型をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと一緒に加熱する。
- 3 加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。



牛肉ときのこのソース炒め

材料(1人分)
約150kcal 塩分1.4g

牛薄切り肉	60g
しめじ	½パック
A ウスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1

- 1 牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



まいたけのきんぴら

材料(1人分)
約101kcal 塩分1.7g

まいたけ	½パック
しめじ	½パック
油揚げ	¼枚
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
七味とうがらし	少々

- 1 まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。



操作方法

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 食材をのせた角皿を上段に入れる。

お弁当セットのメニュー番号 **30** に合わせる

→ **スタート**

※ **60** ~ **63** ページのメニューは共通です。

じゃがいもの カレーソテー

材料(1人分)
約124kcal 塩分1.3g

じゃがいも 1/2個
にんじん 1/8本
しょうゆ 大さじ1
A 砂糖 小さじ2
サラダ油 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2



- 1 じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の 混ぜごはん(具)

材料(1人分)
約369kcal 塩分2.8g

豚もも肉(薄切り) 50g
ごはん 適量
塩、こしょう 各少々
高菜漬け 30g
A 酒 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/4



- 1 豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。

タラモサラダ

材料(1人分)
約145kcal 塩分0.9g

じゃがいも 1/2個
たらこ 1/4腹
A マヨネーズ 大さじ1
塩、こしょう 各少々



- 1 じゃがいもは細いせん切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜ合わせ、加熱後の1とあえる。

セサミチキン

材料(1人分)
約138kcal 塩分0.2g

鶏もも肉 60g
塩、こしょう 各少々
白ごま、黒ごま 各適量



- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶす。
- 2 耐熱容器(または、アルミケース)に鶏肉の皮を上にして入れる。

鶏マヨグラタン

材料(1人分)
約220kcal 塩分0.5g

鶏もも肉 60g
塩、こしょう 各少々
ブロッコリー 2房
粉チーズ 適量
A マヨネーズ 大さじ1
カレー粉 小さじ1/2
アルミケース 2枚



- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーは洗って軽く塩をふる。
- 2 アルミケース2枚それぞれに、鶏肉2切れとブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

かんたん チンジャオ

材料(1人分)
約371kcal 塩分2g

焼き肉用牛肉3~4枚(65g)
ピーマン 1個
塩、こしょう 各少々
砂糖 大さじ1
A しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1/2
白ごま 適量



- 1 牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

かぼちゃサラダ

材料(1人分)
約130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ……………50g
ツナ……………大さじ1
マヨネーズ…大さじ1/2
A コーヒーフレッシュ
……………1個分
塩、こしょう…各少々



- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻き ブロッコリー& トマト

材料(1人分)
約223kcal 塩分0.3g

豚肩ロース肉(薄切り)…4枚
塩、こしょう……………各少々
ブロッコリー……………2房
トマト(1個を8等分にくし切りにしたもの)……………2切れ



- 1 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは塩をふる。
- 2 ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

かぼちゃの きんぴら

材料(1人分)
約100kcal 塩分1.3g

かぼちゃ……………50g
しょうゆ…大さじ1/2
A 砂糖、ごま油
……………各小さじ1
七味とうがらし…少々



- 1 かぼちゃは皮をむいて、2~3mmの厚さのいちよう切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

じゃがいもと ベーコンの バターじょうゆ

材料(1人分)
約171kcal 塩分0.9g

じゃがいも……………1/2個
ベーコン……………1枚
バター……………5g
塩、黒こしょう……………各少々
しょうゆ……………適量



- 1 じゃがいもは、皮をむいて2~3mm厚さのいちよう切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

油揚げの チーズ巻き

材料(1人分)
約132kcal 塩分0.9g

油揚げ……………1/2枚
プロセスチーズ……………20g
青じそ……………2枚
みそ……………適量
アルミホイル



- 1 油揚げは両端を切り落として1枚の長方形に開く。
- 2 青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
- 3 チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめ、アルミホイルにのせる。

豚肉の甘辛炒め

材料(1人分)
約226kcal 塩分2g

豚肩ロース肉(薄切り)…70g
塩、こしょう……………各少々
マーマレード……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2



- 1 豚肉は食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

冷凍 ハンバーグ

材料(1人分)
約112kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
……………2個(1個25~30g)
アルミケース



- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは加熱できません。

冷凍春巻き

材料(1人分)
約146kcal 塩分0.6g

市販のお弁当用冷凍春巻き
……………2個(1個25~30g)
アルミケース



- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

夕食セット

加熱中は他の家事がはかどり、便利です。

夕食セットのポイント

- 主食とおかずを組み合わせることで、食べきり量の夕食を一度に作るができます。
- 手動でするときは**、4人分の場合、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220℃で約50分。(2人分の場合は約45分)を目安に加熱してください。
※カレーライスの加熱時間は、4人分は約55分、2人分は約50分を目安にしてください。
- クックブック内で紹介している同一メニューと加熱方法などが異なりますが、仕上がりに支障はありません。

2人分(1段調理)

ごはんとおかずを角皿にのせて下段に入れます。

アルミホイルでフタをする。



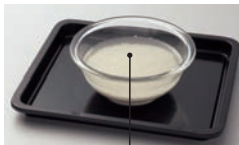
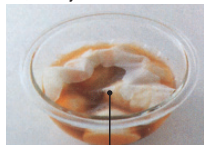
オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。
(アルミホイルのフタはしません)

4人分(2段調理)

おかずは庫内中央(フラットテーブル)に置きます。
ごはんは角皿にのせて上段に置きます。

おかず

ごはん



オープン用クッキングペーパーで落としフタをして、アルミホイルでフタをする。

アルミホイルでフタをする。

ごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物

材料(4人分) 683kcal 塩分4.1g
mL=cc 1カップ=200mL

さばのみそ煮

さば.....4切れ(1切れ100g)
八丁みそ.....120g
熱湯.....240mL
しょうが(せん切り).....適量
A みりん.....大さじ5
砂糖.....大さじ4
酒.....大さじ3

なすのあえ物

なす.....4本(1本100g)
ごはん
B 米.....2カップ(340g)
水.....450~480mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

オープン用クッキングペーパー
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**
- 2 耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、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フタにし、アルミホイルでフタをする。
- 3 なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
- 4 2を庫内中央に置く。Bはごはん(65ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、3も横に置いて上段に入れる。

炊き上げ
2人分

下段
角皿

4人分
角皿・上段
おかずは庫内中央

目安時間

約50分



なすのあえ物

さばのみそ煮

夕食セットのメニュー番号 31 で

分量を合わせる

※回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:上記ポイント参照

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。なすは、水につけて皮をむき、しょうがじょうゆであえる。

※写真のなすのあえ物はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意

アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

*ごはん

材料(4人分) 1カップ=200mL mL=cc

米……………2カップ
水……………450~480mL(無洗米の場合は水を1割増しにする)

- 耐熱容器に洗った米と分量の水を入れ、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。(米を浸漬する必要はありません。)



写真の耐熱容器は直径21cm・高さ9cmです。(容器の高さは、9cm以下のものをお使いください。)

※アルミホイルでフタをする場合は、すき間ができないようにきっちりがぶせます。

アルミフタの作り方

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5cm外をはさみで切る。



*どんぶりごはん(どんぶり1~2個までできます。)

材料(1人分・小さいどんぶり1個分)

1カップ=200mL mL=cc

米……………1/2カップ(85g)
水……………130~150mL



1人分ずつどんぶりで加熱する場合



2人分を1つの容器で加熱する場合

※水は280~300mLにしてください。

- 小さいどんぶりに洗った米と分量の水を入れ、アルミホイルで作ったフタをして、しっかり押さえる。(米を浸漬する必要はありません。)
- 組み合わせるおかずと共に角皿にのせ、下段に入れる。
- 加熱後、取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。(各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。)

市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素を1人分につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱します。

- 炊きあがったごはんの底や表面の周囲にお焦げができることがあります。加熱後、アルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから全体を混ぜてください。
- ごはんのみ1~2カップ炊くときは、58 ページを参照してください。

ごはん&肉豆腐

材料(4人分) 700kcal 塩分3.6g
1カップ=200mL mL=cc

肉豆腐

牛薄切り肉(ひと口大に切る)……………400g
焼き豆腐(8等分に切る)……………1丁(300g)
しょうゆ、みりん……………各80mL
A 砂糖……………50g
水……………1/2カップ

ごはん

B 米……………2カップ(340g)
水……………450~480mL
(無洗米の場合は水を1割増しにする)

オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、肉がでるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる。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ぶたにし、アルミホイルでフタをする。(2人分の場合もアルミホイルでフタをします。)
- 2を庫内中央に置く。Bはごはん(上記)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。



炊き上げ
2人分

下段
角皿
4人分

角皿・上段
おかずは庫内中央

目安時間

約50分

夕食セットのメニュー番号 31 で
分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動でするときには: 64 ページポイント参照

- 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



炊き上げ 2人分 下段 4人分 角皿・上段 4人分 目安時間 約50分

ハヤシライス

材料(4人分) 773kcal 塩分3.3g mL=cc 1カップ=200mL

市販のハヤシルー	120g	米	2カップ(340g)
熱湯	2 1/2カップ	水	450~480mL
玉ねぎ(薄切り)	小4個(600g)	A (無洗米の場合は水を1割増しにする)	
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	400g		
サラダ油	大さじ2	オープン用クッキングペーパー 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
- 2 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら2の容器に入れて、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、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を庫内中央に置く。Aはごはん(65ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。

夕食セットのメニュー番号31で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは: 64 ページポイント参照

- 5 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



炊き上げ 2人分 下段 4人分 角皿・上段 4人分 目安時間 約55分

カレーライス

材料(4人分) 738kcal 塩分3.6g mL=cc 1カップ=200mL

市販のカレールー	120g	米	2カップ(340g)
熱湯	4カップ	水	450~480mL
牛薄切り肉	300g	A (無洗米の場合は水を1割増しにする)	
玉ねぎ	小2個(300g)		
にんじん	1/2本(100g)	オープン用クッキングペーパー アルミホイル	
じゃがいも	2個(300g)		
バター	20g		
しょうが、にんにく(各みじん切り)	各適量		
チューブ入りでも可	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 耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
- 3 牛肉は3~4cm幅に切り、塩、こしょうで下味をつける。玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
- 4 熱したフライパンにバターを溶かして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、2の容器に入れる。続けて野菜をフライパンに入れ、玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、2の容器に入れて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、アルミホイルでフタをする。
- 5 4を庫内中央に置く。Aはごはん(65ページ)を参照して準備し、角皿にのせ、上段に入れる。

夕食セットのメニュー番号31で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4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: 64 ページポイント参照

- 6 加熱後、ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。



炊き上げ 2人分 下段 4人分 角皿・上段 4人分 目安時間 約50分
角皿 おかずは庫内中央



炊き上げ 2人分 下段 4人分 角皿・上段 4人分 目安時間 約50分
角皿 おかずは庫内中央

ドライカレー&カレーピラフ

材料(4人分) 654kcal 塩分4.0g mL=cc 1カップ=200mL

ドライカレー

- 玉ねぎ(みじん切り) 2個(400g)
にんじん(みじん切り) 1本(200g)
ピーマン(みじん切り) ... 2個
にんにく(みじん切り) 少々
チューブ入りでも可) 少々
サラダ油 大さじ1
合びき肉 300g
薄力粉 大さじ2
カレー粉 大さじ3
トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース 大さじ1 1/3
ブイヨン(固形ブイヨン2個を少量の湯で溶き、水でのばす) ... 1カップ
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

カレーピラフ

- 米 2カップ(340g)
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) 450~480mL
カレー粉 小さじ2
バター(小さく切る) ... 20g
塩、こしょう 各少々

オーブン用クッキングペーパー
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
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Aを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- 3 2にBを加えて混ぜ合わせ、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フタにし、アルミホイルでフタをする。
- 4 3を庫内中央に置く。Cはごはん(65ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、上段に入れる。

夕食セットのメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動するときには: 64 ページポイント参照

- 5 加熱後、カレーピラフは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。

麦ごはん&ヘルシートマトカレー

材料(4人分) 497kcal 塩分1.7g mL=cc 1カップ=200mL

麦ごはん

- 米 1カップ(170g)
A 押し麦 1カップ(120g)
水 450~480mL

ヘルシートマトカレー

- 玉ねぎ(みじん切り) 1個(200g)
B にんじん(みじん切り) ... 80g
しょうが(みじん切り) ... 1かけ
にんにく(みじん切り) ... 1かけ
サラダ油 大さじ1

- C 鶏ひき肉 160g
大豆水煮 100g
トマトジュース 380mL
水 100mL
カレー粉 大さじ3
コンソメ(顆粒) 小さじ2
ウスターソース 大さじ1
バター 10g
片栗粉 大さじ2
オーブン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。
※押し麦は洗う必要はありません。
※押し麦の代わりに雑穀米を入れてもよいでしょう。雑穀米に表示されている水の分量を増量してください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、Bを加えて玉ねぎが半透明になるまで炒め、耐熱容器に入れる。
- 3 2にCを加えて混ぜ合わせ、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フタにし、アルミホイルでフタをする。
- 4 3は庫内中央に置く。Aはごはん(65ページ)を参照して準備し(フタをする前に全体を混ぜる)、角皿にのせ、上段に入れる。

夕食セットのメニュー番号 31 で分量を合わせる
※回転つまみを回して「31-4人分」にします

→ スタート

手動するときには: 64 ページポイント参照

- 5 加熱後、麦ごはんは取り出してアルミホイルをかけたまま約10分蒸らしてから混ぜる。