

入門メニュー

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) 282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉…………… 2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの)…………… 適量

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーのV(弱め)を押します。



1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

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。

水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)

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 鶏肉をビニール袋に入れ、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。

4 粉が湿らないうちに角皿に油をぬった低アミをのせて、鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



5 4を下段に入れる。

次の操作をする

回してから揚げのメニュー番号16に合わせる。

付属品などを確認してスタートを押す。

*2人分をするときは、スタート後、約30秒以内に仕上がりキーのV(弱め)を押します。



加熱時間の目安:約26分

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約26分(2人分は約23分)

バリエーション

鶏のから揚げ(手羽元)

材料(4人分)254kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉のかわりに、鶏手羽元12本(1本60g)にして鶏のから揚げ(もも肉)と同じ操作をするが、**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。

(半量(6本)を加熱するときは仕上がりキーを押さない。)

加熱時間の目安:約29分

手動ですときは:ウォーターグリル(メニュー番号「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約29分(2人分は約26分)



「から揚げ」のコツとポイント

使いになしポイント

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。
※自動加熱のときは、適した加熱が入ります。



おいしく仕上げるワンポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がる場合があります。
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

*フライドポテト風おつまみ

鶏のから揚げと同じ操作をするが、じゃがいも1/2個を7mm角に切り、サラダ油をからめて低アミの下の角皿のあいたスペースにアルミホイルを敷いて並べると、ポテトのおつまみができます。塩やドライハーブで味付けします。





温野菜メニュー いろいろ

超・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

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。

3 2を上段に入れる。

次の操作をする



回して **蒸し根菜** の
メニュー番号 **14** 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 **▽** (弱め) を押す。

- 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 角皿に高アミをのせて材料を並べる。

加熱時間の目安:約17分
手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約17分

- 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。

バリエーション

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

- 1 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切って並べる。
- 2 かぼちゃといんげんのサラダと同じ操作をするが、**仕上がりキー**は押さない。
- 3 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。



加熱時間の目安:約22分
手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」
で約22分

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

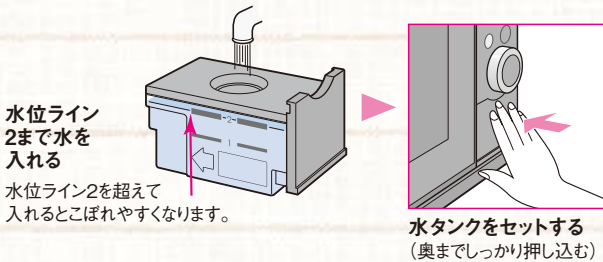
- ブロッコリー1株(250g)
- アスパラガス 12本(1本20g)
- 粗びきウインナー4本
- うずら卵4個
- ドレッシング
 - 玉ねぎ(すりおろす)50g
 - ポン酢しょうゆ 大さじ4
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩、こしょう 各少々

*2人分も自動でできます。



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 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。



3 2を上段に入れる。

次の操作をする

回して蒸し野菜サラダのメニュー番号**13**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12分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約12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。

バリエーション

キャベツの卵サラダ

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

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 卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べてブロッコリーとアスパラガスのサラダと同じ操作をする。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。

2 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。

加熱時間の目安:約12分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約12分



※卵は加熱前の温度や大きさなどによって加熱具合が変わることがあります。



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
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
好みの野菜	適量
好みのドレッシング	適量

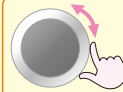
1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
※9ページのブロッコリーとアスパラガスのサラダ参照。

2 鶏は身の厚いところを切り開き、半分に切ってから塩、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。



- 角皿に2の容器をのせる。
- 3を上段に入れる。

次の操作をする



回して **酒蒸し** のメニュー番号 **6** 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** で仕上がりの調整ができます。



- 加熱時間の目安:約18分
手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約18分
- 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。

バリエーション

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。

- あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふり、**蒸し鶏のサラダ仕立て**と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の **弱** を押す。

加熱時間の目安:約12分

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約12分



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	
A	干しいたけのもどし汁	大さじ2
	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

1. 「**手動加熱**」を押す。

2. 回して**レンジ**のメニュー番号**23**に合わせて、「**手動加熱**」を押す。

3. 回して**1000W**に合わせて、「**手動加熱**」を押す。

4. 回して約**50秒**に合わせて、「**あたためスタート**」を押す。

- 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。

5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。

6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、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

1. 回して**茶わん蒸し**のメニュー番号**7**に合わせて、「**手動加熱**」を押す。

2. 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「24」)「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。
- 具や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。



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
(下記を参照して作る)	
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人分は、加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりがキーのV(弱め)を押します。

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

手動加熱を押す。

レンジ
23

手動加熱を押す。

レンジ
1000W

手動加熱を押す。

レンジ
約3分

手動加熱を押す。

あたためスタートを押す。

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、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等分に分けて、ピザ用チーズを散らす。

*ホワイトソース

材料(2カップ分)

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、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23を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約1分 → スタート

2 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。



4 角皿の中央寄りに3を並べて、下段に入れる。

※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

グリル
5
自動
下段

手動加熱を押す。

グリル
5
自動
下段

あたためスタートを押す。

付属品などを確認してスタートを押す。

※スタート後、約30秒間は仕上がりがキーで仕上がりの調節ができます。

加熱時間の目安:約27分

手動でするときは:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約27分(2人分は約22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**仕上がりがキー**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「23」)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。

3 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばす。(角皿は入れません)

手動加熱 → レンジのメニュー番号23を表示 → 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約4分30秒 → スタート

途中、残り時間が約3分と約1分30秒のときに取り出して混ぜる。
※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させ、食品を取り出してください。

4 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。



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**
※⑥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を下段に入れる。

次の操作をする



回して**焼きいも**のメニュー番号**8**に合わせる。

ウォーターオープン

自動

8

下段



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45分

手動ですときは:ウォーターオープン・発酵(メニュー番号「27」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)の250℃で約45分

バリエーション

ベイクドポテト

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。

焼きいもと同じ操作をする。

※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。

