

モーニングセット

トースト&ベーコン巻き&目玉焼き



- 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、3等分の長さ切る。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2をのせる。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本切り込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。食パンも並べて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **28** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → **13~15分**

→ スタート



材料(2人分) 356kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り).....	2枚	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



*食パン(常温)だけをトースト(2~4枚)する場合

角皿に食パンをのせて下段に入れる。手動のウォーターグリル(メニュー番号**23**)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で、12~14分を目安に加熱してください。



*いちごジャム

材料(でき上がり量 約280g分) 489kcal (全量) 塩分0g

いちご.....	1パック(300g)	砂糖.....	100g
レモン汁.....	1/2個分		

加熱

付属品は入れません

- 1 大きめの耐熱容器にへたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 2 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 **23** に合わせる

→ 手動加熱 → **1000W** → 手動加熱

→ **9分~10分** → スタート

途中1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**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させ、食品を取り出してください。



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、下段に入れます。
- 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お使いください。



お弁当セット 10メニュー

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。

焼き上げ

下段



角皿

1 水タンクに水を入れます。**水位ライン1以上**

自動加熱 → ウォーターオープン・発酵のメニュー番号27で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる → 自動加熱 → 温度 250℃ → 15~16分 → スタート

ささ身ロール

アスパラガス

材料(1人分) 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) 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) 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)
A | 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、こしょうをして横方向に置く

アスパラガス

アスパラガスは固い部分を切り落とし、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。



エリンギのベーコン巻き

材料(1人分) 88kcal 塩分0.5g

エリンギ 1/2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する。ベーコンは半分の長さに切り、エリンギに塩、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。

かぼちゃサラダ

材料(1人分) 130kcal 塩分0.4g

かぼちゃ 50g
A | ツナ 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1/2
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。

鶏そぼろ

材料(1人分) 121kcal 塩分1.4g

鶏ひき肉 50g
A | 酒 小さじ1 1/2
砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ1 1/2

- 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。



同時に作ってごはんのにせると“2色ごはん”ができます。

いり卵

材料(1人分) 153kcal 塩分1.9g

卵 2個
A | 牛乳 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4
アルミホイル

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜて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。

まいたけの きんぴら



材料(1人分) 101kcal 塩分1.7g

まいたけ…………… 1/2パック	A	砂糖…………… 小さじ1
しめじ…………… 1/2パック		ごま油…………… 小さじ1
油揚げ…………… 1/4枚		七味とうがらし…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ2		

- 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を加えてよくあえる。

豚肉と高菜の 混ぜごはん(具)



材料(1人分) 369kcal 塩分2.8g

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

- 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、水気をしばって細かく刻む。
- 2 耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 3 加熱後、ごはん混ぜこむ。

鶏マヨグラタン

材料(1人分) 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。ブロッコリーはさっと水で洗って、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。

タラモサラダ

材料(1人分) 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、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。

冷凍 ハンバーグ

材料(1人分) 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)



- 1 包装(プラスチック容器など)をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。

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)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 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上段に入れる。

→ **手動加熱** → **蒸し物**のメニュー番号 **24** で「強」に合わせる

→ **手動加熱** → **23~25分**

→ **スタート**



※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。表面が固い場合は**延長**してください。

- 4 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。

※鍋でゆでた場合に比べ、ややプリプリ感が少ない仕上がりになります。

