

カロリーダウン

No.068

約39kcal減
約255kcal

鶏のから揚げ (もも肉)

材料(4人分) 約294kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉.....2枚(500g)

A「酒.....大さじ2

しょうゆ.....大さじ1

から揚げ粉(市販のもの).....適量

※2人分も自動でできます。

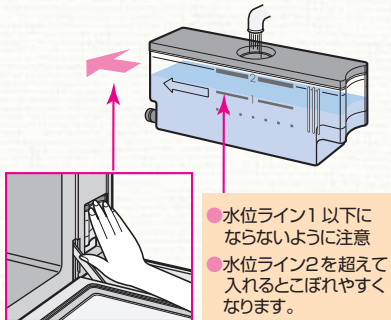
骨つき(手羽元)の鶏のから揚げは、
45 ページをご覧ください。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

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Aとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで冷蔵庫で約10分漬けこむ。

4 別のビニール袋に調味料をキッチンペーパーでぬぐった鶏肉を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶつけてから余分な粉を払う。

ポイント: 3のビニール袋から揚げ粉を加えると調味料でべたついてうまく仕上がりにません。

5 角皿に油をぬった調理網をのせて、粉が湿らないうちに鶏肉を皮が上になるようにして並べる。



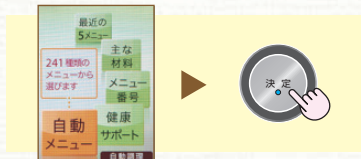
角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。

※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。

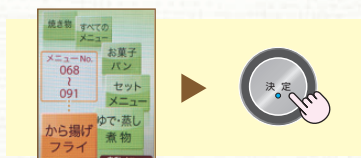
6 5を中段に入れる。

次の操作をする

自動/健康サポート
メニュー
自動/健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



回して「から揚げ・フライ」に合わせて、「決定」を押す



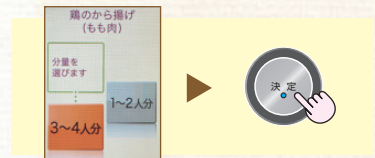
「No.068 鶏のから揚げ(もも肉)」が表示された状態で「決定」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に「カロリー効果」をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



回して「3~4人分」に合わせて「決定」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秒間は仕上りの調節ができます。

※加熱後、「カロリーダウン効果」が表示されます。

・加熱時間の目安: 約21分
・手動ですときは: ウォーターグ릴・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

上の料理写真のように、
焼き野菜とトマトソースも
一緒に作る方法を
45 ページにご紹介しています。

揚げ油も火油も一切使わずに
作れるヘルシーな中華です。

カロリーダウン

No.073

酢豚

約78kcal減

約308kcal

材料(4人分) 約386kcal☆ 塩分2.8g
mL=cc

豚もも肉(かたまり)..... 300g
しょうゆ、みりん..... 各小さじ2
片栗粉..... 大さじ2
玉ねぎ..... 1個(200g)
A たけのこの水煮..... 60g
パプリカ..... 1/3 個(60g)
ピーマン..... 2個
パイナップル(缶詰・スライス)..... 2枚
干しいたけ(水でもどす)..... 2枚
干しいたけのもどし汁
(足りないときは水を加える)..... 80mL
砂糖..... 大さじ5
B しょうゆ、酢、トマトケチャップ..... 各大さじ3
酒..... 大さじ2
片栗粉..... 大さじ1 1/2
鶏がらスープの素..... 小さじ2
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

1 水タンクに水を入れる。【水位ライン1以上】

※9 ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

2 豚肉は調理網にのる程度のひと口大に切る。

3 ビニール袋に2としょうゆ、みりんを入れ、よくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった豚肉を入れかえ、片栗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粉を払う。

4 角皿に油をぬった調理網をのせて、3の肉を並べる。



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。

5 玉ねぎは12等分のくし切りにし、Aは全てひと口大に切る。

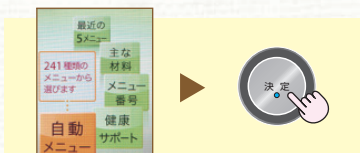
6 底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてもう1枚の角皿の手前にのせる。奥側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。



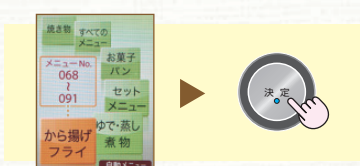
7 4を上段に入れ、6を下段に入れる。

次の操作をする

自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



回して「から揚げ・フライ」に合わせて、「決定」を押す



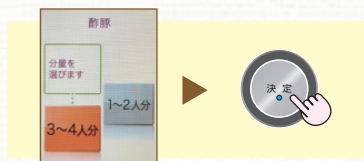
回して「No.073 酢豚」に合わせて「決定」を押す



「決定」を押すまでに数秒たつと、自動的に**カロリー効果**をお知らせする画面が表示されますが、途中で「決定」を押すことができます。



回して「3~4人分」に合わせて「決定」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秒間は仕上がり調節ができます。

※加熱後、「**カロリーダウン効果**」が表示されます。

・加熱時間の目安: 約22分
・手動ですときは: ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約22分(2人分は約18分)

8 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉と玉ねぎを加えてあえる。

※加熱後の豚肉に片栗粉が残っていますが、調味料と混ぜ合わせると目立たなくなります。

ビタミン等保存

No.092

ブロッコリーとアスパラガスのサラダ

材料(4人分) 約114kcal 塩分0.7g

ブロッコリー.....1個
アスパラガス.....12本
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).....1/4個(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。

野菜をおいしく蒸して作るメニューを
54～57ページに紹介しています。

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。



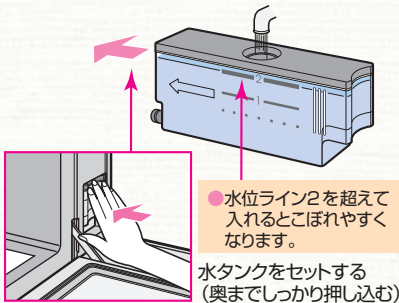
健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

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

水位ライン2まで水を入れる



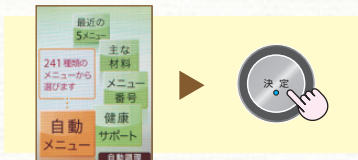
2 ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。



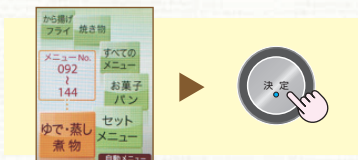
3 2を中段に入れる。

次の操作をする

自動/健康サポート
メニュー
自動/健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



「No.092 ブロッコリーとアスパラガスのサラダ」が表示された状態で「決定」を押す



付属品などを確認して「スタート」を押す



4 加熱後、うずら卵は必ず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。

・加熱時間の目安：約12分
・手動でするときは：蒸し物(強)で約12分



No.101

ゆで卵

材料 約141kcal (2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの).....4個

*2~8個まで自動でできます。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

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

※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

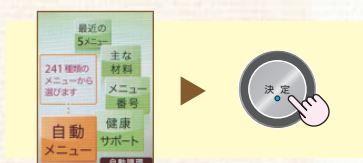
2 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。



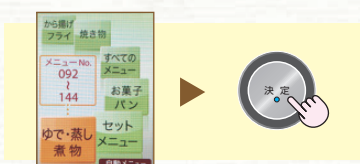
3 2を中段に入れる。

次の操作をする

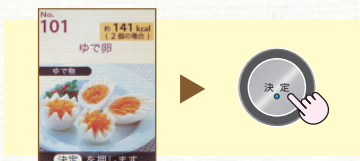
自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



↓
回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



↓
回して「No.101 ゆで卵」に合わせて「決定」を押す



↓
付属品などを確認して**スタート**を押す



4 加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。

- ・加熱時間の目安: 約14分
- ・手動ですときは: 蒸し物(強)で約14分

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、加熱スタート後約30秒以内につまみを回して仕上がりを調節してください。

No.102

レトルト食品 (カレー、パスタソース他)

レトルト食品(レトルトカレー、パスタソースなど).....1~2袋(1袋200g)まで自動でできます

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。

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「ゆで卵」と同じです。

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、レトルトカレーをのせる。中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → **No.102 レトルト食品(カレー、パスタソース他)** → スタート

- ・加熱時間の目安: 約14分
- ・手動ですときは: 蒸し物(強)で約14分

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

左記の「レトルト食品」と同じようにして加熱スタート後、約30秒以内につまみを回してしっかりと合わせる。加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。

- ・手動ですときは: 蒸し物(強)で約18分



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

No.039

焼きいも

材料(4人分) 約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。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

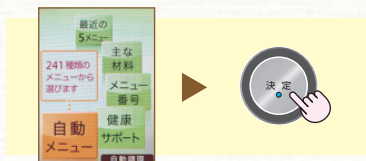
- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
※9ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、
フォークで数カ所穴を開ける。
- 3 角皿にいもを並べる。



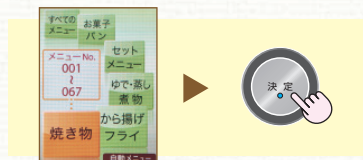
- 4 3を上段に入れる。

次の操作をする

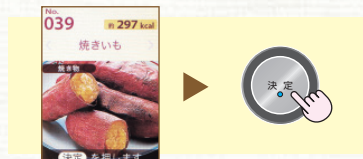
自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「**決定**」を押す



↓
回して「**焼き物**」に合わせて、「**決定**」を押す



↓
回して「**No.039 焼きいも**」に合わせて「**決定**」を押す



↓
付属品などを確認して **スタート**を押す



・加熱時間の目安：約33分
・手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで30~35分



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.040 ベイクドポテト

材料(4人分) 約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。

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「**焼きいも**」と同じです。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 じゃがいもは洗って水気をふく。
- 3 角皿にいもを並べる。
- 4 3を上段に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.040 ベイクドポテト** → **スタート**

・加熱時間の目安：約40分
・手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで約40分

※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。



No.062

さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2.0g
 さんま..... 4尾(1尾 150g)
 塩.....適量
 *2人分も自動でできます。

健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ

1 水タンクに水を入れる。水ライン以上

※9ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

2 さんまは両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は、半分に切る。

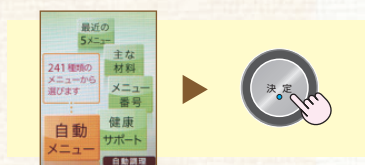
ポイント:

- ・出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- ・塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。

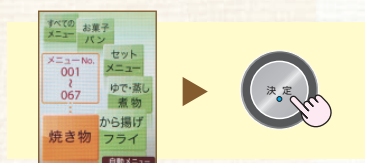
3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

次の操作をする

自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「決定」を押す



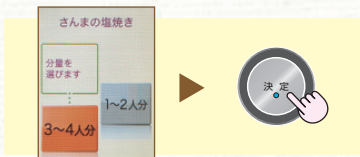
回して「**焼き物**」に合わせて、「決定」を押す



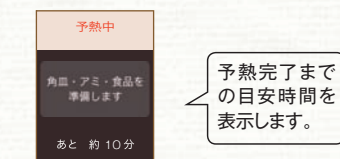
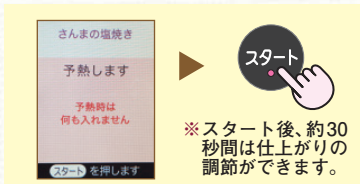
回して「**No.062さんまの塩焼き**」に合わせて「決定」を押す



回して「**3～4人分**」に合わせて「決定」を押す



庫内に付属品・食品は入れずに**スタート**を押す



予熱が完了すると、「ビッビッビッ」と音が鳴ります。

4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、2の表側を上にしてのせ、中段に入れる。



※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。

付属品などを確認して**スタート**を押す



※塩に2割の砂糖を加えたものをふって焼いたものです。塩のみの場合これより薄めに仕上がります。

- ・予熱時間の目安: 約10分
- ・加熱時間の目安: 約23分
- ・手動するとき: ウォーターグリル・予熱ありで23～25分(2人分は18～20分)

No.014

マカロニグラタン

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース……………2カップ分

(141 ページを参照して作る)

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人分も自動でできます。

健康サポート

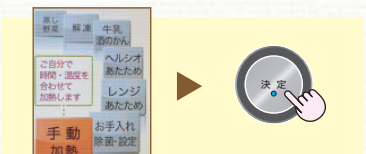
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ



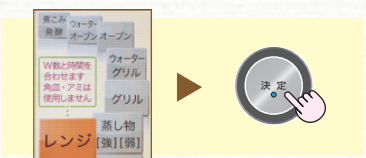
- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

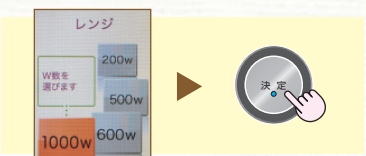
回して「**手動加熱**」に合わせて「**決定**」を押す



↓
「**レンジ**」を選択した状態で「**決定**」を押す



↓
回して「**1000W**」に合わせて「**決定**」を押す



↓
回して約「**3分**」に合わせて「**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。

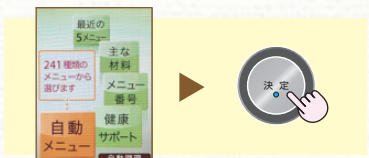
- 3 2にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを4等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

- 4 角皿の中央寄りに3を並べて、上段に入れる。

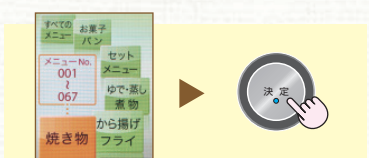
※グラタンは、水タンクは使いません。(水の有無にかかわらず、水タンクが本体に入っている、支障ありません。)

次の操作をする

自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「**決定**」を押す



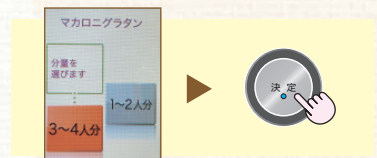
↓
回して「**焼き物**」に合わせて、「**決定**」を押す



↓
回して「**No.014 マカロニグラタン**」に合わせて「**決定**」を押す



↓
回して「**3～4人分**」に合わせて「**決定**」を押す



↓
付属品などを確認して「**スタート**」を押す



- ・加熱時間の目安：約19分
- ・手動でするときは：グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15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秒以内につまみを回して、**濃いめ**に合わせます。
- 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) 手動のレンジ**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。
- 2段で焼く場合は、4皿ずつを2枚の角皿にのせ、上段と下段に入れます。手動のグリルで約28分にセットし、上段が約23分で焼けますので、取り出して下段の角皿を180℃回転させて向きを変えてから上段に入れかえて、様子を見ながら続きを焼いてください。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.103

茶わん蒸し

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

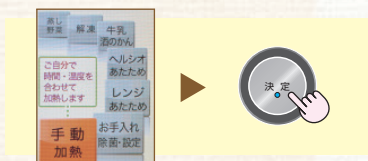
干しいたけ(水でもどす).....2枚
干しいたけのもどし汁.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
ささ身.....100g
酒、薄口しょうゆ.....各少々
えび.....4尾
かまぼこ.....4切れ
ぎんなん(缶詰).....8粒
卵液 卵.....M2個
だし汁.....2カップ
塩.....少々
薄口しょうゆ.....小さじ1
みりん.....小さじ2
みつ葉.....適量

*1~4人分も自動でできます。

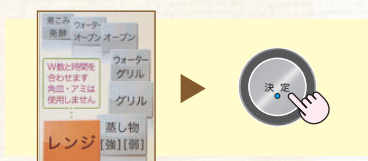
1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

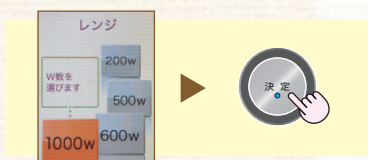
回して「**手動加熱**」に合わせて「**決定**」を押す



「**レンジ**」を選択した状態で「**決定**」を押す



回して「**1000W**」に合わせて「**決定**」を押す



回して約「**50秒**」に合わせて「**スタート**」を押す



2 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**

※11ページの【ブロック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。

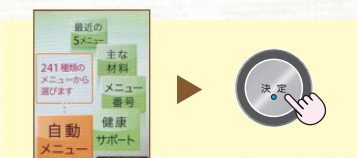


共ブタがない場合、アルミホイルでフタをします。

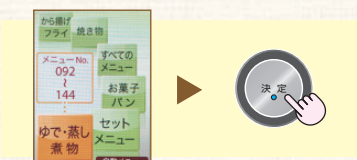
7 6を中段に入れる。

次の操作をする

自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「**決定**」を押す



回して「**ゆで・蒸し・煮物**」に合わせて、「**決定**」を押す



回して「**No.103 茶わん蒸し**」に合わせて「**決定**」を押す



付属品などを確認して「**スタート**」を押す



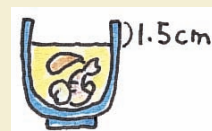
・加熱時間の目安：約30分(蒸らし5分含む)

・手動でするとき：蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約5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。



No.106

赤飯

材料(米2カップ分) 約345kcal (1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
あずき……………50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)……………300mL

*もち米1〜3カップ分まで自動でできます。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。



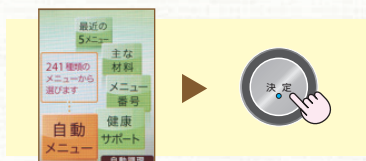
4 3を中段に入れる。

次の操作をする

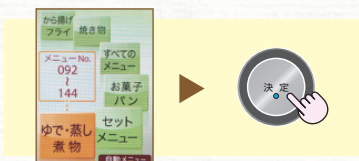
自動/健康サポート

メニュー

自動/健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



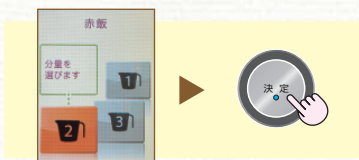
↓
回して「ゆで・蒸し・煮物」に合わせて、「決定」を押す



↓
回して「No.106 赤飯」に合わせて「決定」を押す



↓
回して「2カップ」に合わせて「決定」を押す



↓
付属品などを確認して「スタート」を押す



・加熱時間の目安: 約23分
・手動するとき: 蒸し物(強)で約23分

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

赤飯・おこわのポイント

●赤飯やおこわのもち米は、1カップが200mLのもので計量してください。



No.107

山菜おこわ

材料(米2カップ分) 約307kcal (1/4量)
塩分0.5g mL=cc 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)
水……………280mL
山菜の水煮(正味)……………60g
A「薄口しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………少々

*もち米1〜3カップ分まで自動でできます。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

設定するメニュー番号は違いますが、水タンクの手順・操作の要領は上記「赤飯」と同じです。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 洗ったもち米と水を金属製バット(赤飯参照)に入れ、約1時間つけたのち、水気をきった山菜の水煮、Aを加える。

3 角皿に調理網をのせ、2をのせる。

4 3を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し・煮物 → No.107 山菜おこわ

→ 分量を合わせる → スタート

・加熱時間の目安: 約23分
・手動するとき: 蒸し物(強)で約23分

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。



No.145

トースト& ベーコン巻き& 目玉焼き

材料(2人分) 約356kcal 塩分1.9g
食パン(常温・4~6枚切り).....2枚
アスパラガス.....4本
ベーコン(半分に切る).....2枚
卵.....2個
ハム.....2枚
アルミケース.....6枚
*4人分も自動でできます。

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
※9ページの【鶏のから揚げ(もも肉)】参照

2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。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 角皿に調理網をのせて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。食パンも並べて中段に入れる。



4人分のときは、上段に食パン、下段にベーコン巻きと卵をのせます。



上段



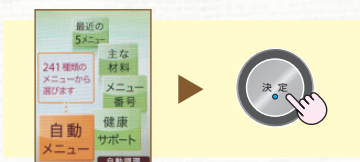
下段

※調理網は、使いません。

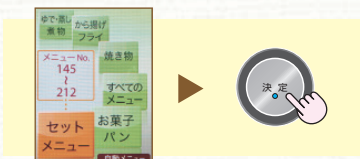
※2段階調理の場合、トーストの裏面の焼き色が表面に比べて薄く焼き上がります。

次の操作をする

自動/健康サポート
メニュー
自動/健康サポートメニューキーを押して、「自動メニュー」を選択した状態で、「決定」を押す



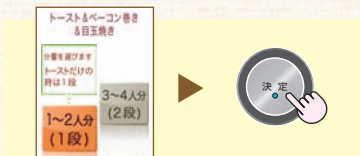
回して「セットメニュー」に
合わせて、「決定」を押す



「No.145 トースト & ベーコン巻き & 目玉焼き」が表示された状態で「決定」を押す



回して「1~2人分(1段)」
に合わせて「決定」を押す



↓
付属品などを確認して**スタート**を押す



・加熱時間の目安：約13分(4人分は約16分)

食パン(常温)だけを
トースト(2~4枚)する場合

角皿に調理網をのせ、食パンをのせて中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す

No.145 トースト &
ベーコン巻き & 目玉焼き

の「1~2人分(1段)」で加熱します。

・加熱時間の目安：約12分



モーニングセット

いろいろな組み合わせが
楽しめる「モーニングセット」
のバリエーションを
80、81 ページに
紹介しています。

No.152

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(2~3人分用)(缶詰または、レトルト).....1缶または1袋(290g)

*4人分も自動でできます。

※サラダ油はスパゲティをほぐしやすくするために入れます。

ご注意 缶詰やレトルトパックは、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

※11ページの【ブロッコリーとアスパラガスのサラダ】参照

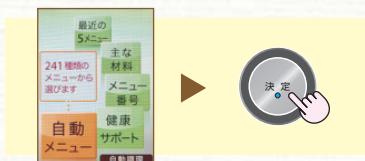
2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせる。上段に入れる。

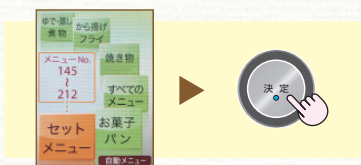


次の操作をする

自動/健康サポート **自動/健康サポートメニュー**キーを押して、「**自動メニュー**」を選択した状態で、「決定」を押す



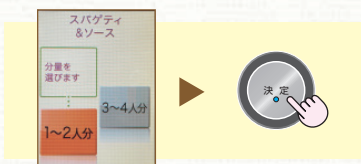
回して「**セットメニュー**」に合わせて、「決定」を押す



回して「**No.152 スパゲティ & ソース**」に合わせて「決定」を押す



回して「**1~2人分**」に合わせて「決定」を押す



付属品などを確認して **スタート**を押す



・加熱時間の目安: 約23分
 ・手動ですときは: 蒸し物(強)で約23分(4人分は約27分)

※スパゲティのメーカーや、ゆで容器のサイズによって、仕上がりが変わることがありますので、麺が固い場合は様子を見ながら延長してください。

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。

※4人分の場合は、2個の容器にスパゲティを分け入れます。



ナポリタン(2人分)も

上記と同じ操作で作れます



材料(2人分) 約768kcal 塩分4.6g 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
 玉ねぎ(薄切り).....1/2個(100g)
 ビーマン(細切り).....3個
 ベーコン(細切り).....4枚
 A サラダ油.....大さじ1 1/2
 トマトケチャップ.....120mL
 塩.....小さじ1/2
 こしょう.....少々



上記の要領でスパゲティを準備。
 混ぜ合わせたAを耐熱容器に入れる。

上記の「**スパゲティ & ソース**」の1~2人分と同じようにして加熱スタート後、約30秒以内につまみを回してしっかりと合わせる。

加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、Aに加えてあえる。

手動ですときは: 蒸し物(強)で約25分