

監修：為後 喜光
Yoshimitsu Tamego
辻学園グループの顧問。
テレビ出演、新聞、講演など
幅広く活躍し、多数の著作がある。



料理は、
家族への愛情や
健康を願う気持ち
あつてこそ。
『ヘルシオ』で
素材の持ち味、
良さを生かした、
おいしくて
栄養バランスの取れた
家庭料理の
レパートリーを
広げてください。

焼き物

「焼き物」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューの目的によって、
水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スペアリブ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

ビタミンCなどを多く残したいメニュー

(例) 焼き野菜サラダ

- 予熱ありで、ウォーターオープン加熱を使います。
- 庫内の酸素濃度が下がりやすいように予熱し、さらに低酸素状態を維持しながら焼き上げます。

生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

おさえておきたいコツとポイント

手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。

油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をするとさらに効果的です。

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。

おすすめメニュー

鶏のねぎみそ焼き(22ページ)

過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げます。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

肉の油抜き(32ページ)

過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしらえにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。



No.001 カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 約273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉……………2枚(500g)
たれ

しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 4を中段に入れ、**自動/健康サポート**メニューキーを押す。



手動でするときには:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



約29kcal減
約269kcal



約15kcal減
約218kcal



約10kcal減
約283kcal

焼き物



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.004 カロリーダウン

手羽元の香り焼き

- 材料(4人分)
約298kcal☆ 塩分4.7g mL=cc
- 鶏手羽元..... 12本(1本60g)
 - たれ
 - しょうゆ..... 90mL
 - 砂糖..... 大さじ3
 - 酒..... 大さじ2
 - ごま油..... 大さじ1
 - トウバンジャン
豆板醤..... 小さじ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1以上**
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 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。



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22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.003 カロリーダウン

タンドリーチキン

- 材料(4人分) 約233kcal☆ 塩分3.2g
- 鶏手羽元..... 12本(1本60g)
 - A
 - 塩..... 小さじ1
 - レモン汁..... 1/2個分
 - プレーンヨーグルト..... 150g
 - にんにく、しょうが(すりおろす)..... 各大さじ1/2
 - B
 - カレー粉、ターメリック..... 各小さじ1 1/2
 - 塩..... 小さじ1
 - チリパウダー..... 小さじ1/2

*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1以上**
- 2 手羽元に **A** をすり込む。ビニール袋に **B** と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておむ。
アドバイス... 一晩漬けておむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 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。



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22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.002 カロリーダウン

焼きとり

- 材料(8本・4人分) 約293kcal☆ 塩分2.7g
- 鶏もも肉..... 2枚(400g)
 - 白ねぎ..... 2本
 - たれ
 - しょうゆ..... 大さじ4
 - みりん..... 大さじ3
 - 酒..... 大さじ1 1/2
 - 砂糖..... 大さじ2
 - サラダ油..... 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1以上**
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと **2** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、**3** を並べる。
- 5 **4**を中段に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約19分)

焼き上げ 中段 約17kcal減 約231kcal
角皿・アミ



焼き上げ 中段 約8kcal減 約258kcal
角皿・アミ



焼き上げ 中段 約8kcal減 約347kcal
角皿・アミ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.007 カロリーダウン

鶏手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 約248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先……………12本(720g)
たれ
黒酢、しょうゆ、砂糖……………各大さじ4
*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 鶏手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.007 鶏手羽先の黒酢焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

アドバイス… 鶏肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.006 カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(4人分) 約266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉……………2枚(500g)
白ねぎ……………6cm
赤とうがらし……………2本
A「しょうゆ……………大さじ4
酒……………大さじ4
七味とうがらし……………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 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5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 → 焼き物 → No.006 ピリ辛チキン
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.005 カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 約355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉……………2枚(500g)
みそ……………大さじ4
ごま油……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
A「白ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
にんにく(みじん切り)……………小さじ1
七味とうがらし……………少々
しょうが汁……………少々
じゃがいも……………1個(150g)
塩、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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.005 鶏のねぎみそ焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

焼き上げ 中段 約24kcal減 約291kcal
角皿・アミ

焼き物



焼き上げ 中段 約24kcal減 約317kcal
角皿・アミ



焼き上げ 中段 約18kcal減 約151kcal
角皿・アミ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.010 カロリーダウン

チキンガーリックステーキ

材料(4人分) 約315kcal☆ 塩分1.8g
鶏もも肉……………2枚(500g)
赤パプリカ……………1個
黄パプリカ……………1個
塩、黒こしょう……………各少々
にんにく(薄切り)……………1かけ
好みのハーブ……………大さじ1
A オリーブオイル……………大さじ2
塩……………小さじ1
黒こしょう……………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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.010 チキンガーリックステーキ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.009 カロリーダウン

鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 約341kcal☆ 塩分0.4g
鶏もも肉……………2枚(500g)
塩、こしょう……………各適量
トマト(1cm角に切る)……………2個(300g)
青じそ(1cm角に切る)……………10枚
オリーブオイル……………大さじ3
にんにく(薄切り)……………3かけ
塩……………小さじ2/3
A レモン汁……………大さじ3
こしょう……………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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 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 → 焼き物 → No.009 鶏のトマトソースがけ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス… オリーブオイルの量は好みで調節してください。
- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.008 カロリーダウン

鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 約169kcal☆ 塩分1.1g
鶏もも肉(皮なし)……………2枚(500g)
A 塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
ゆず……………1個
赤とうがらし……………1本
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1以上**
- 2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- 4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.008 鶏のゆず風味焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

焼き上げ 中段 約24kcal減 約244kcal
角皿・アミ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.013 カロリーダウン

鶏のキムチ添え

材料(4人分) 約268kcal☆ 塩分0.6g
鶏もも肉……………2枚(500g)
塩、こしょう……………各少々
キムチ……………40g
青ねぎ(小口切り)……………適量
マヨネーズ……………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 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、**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 → 焼き物 → **No.013 鶏のキムチ添え**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約22分(2人分は約20分)

- 4 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

No.014 マカロニグラタン 15ページ

焼き上げ 中段 約58kcal減 約212kcal
角皿・アミ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.012 カロリーダウン

鶏のもも焼き (レモンガーリック)

材料(4人分) 約270kcal☆ 塩分0.3g
鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
塩、こしょう……………各適量
A「レモン汁……………大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)……………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 鶏のもも焼き(オレンジソース)の2と同じようにして、**A**をよくすり込み、**4**と同じようにする。
- 3 **2**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 → 焼き物 → **No.012 鶏のもも焼き(レモンガーリック)**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分(2人分は約27分)

焼き上げ 中段 約58kcal減 約291kcal
角皿・アミ



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.011 カロリーダウン

鶏のもも焼き (オレンジソース)

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.8g
鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)
塩、こしょう……………各適量
オレンジソース

マーマレード……………140g
バター……………10g
塩……………小さじ1/3
こしょう、ローズマリー……………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 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。

5 **4**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 → 焼き物 → **No.011 鶏のもも焼き(オレンジソース)**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分(2人分は約27分)

- 6 オレンジソースをあたたためて、肉にかける。

アドバイス… オレンジソースに水溶性コーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

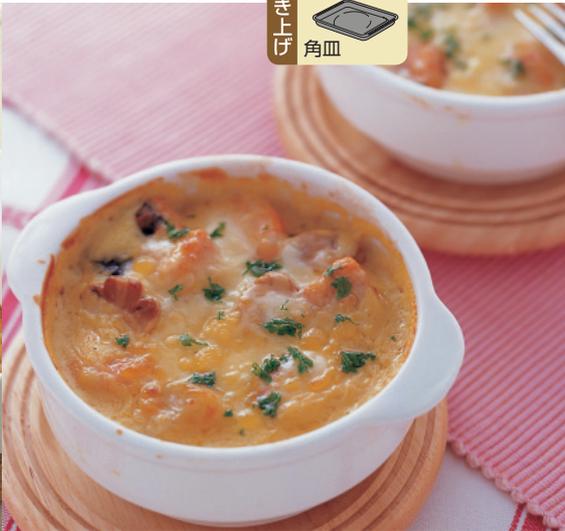


焼き上げ 上段
角皿

焼き物



焼き上げ 上段
角皿



焼き上げ 上段
角皿

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 約187kcal 塩分0.9g

- A**
- 白身魚(塩、こしょうする) 4切れ(1切れ80g)
 - ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする) 4個(100g)
 - えび(殻と背ワタを取る) 大4尾(80g)
 - きぬさや(筋を取る) 20g
 - 生しいたけ 4枚(80g)
 - レモン(薄切り) 4枚
 - 酒 大さじ4
 - ボン酢しょうゆ 適量
 - アルミホイル(25cm角) 4枚

- 水タンクに水を入れる。 **水位ライン以上**
- アルミホイルを広げて **A** を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 角皿に **2** を並べ、上段に入れ、**つまみ** を回す。
 手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし
 → 18~19分 → スタート
- 加熱後、ボン酢しょうゆを添える。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.016 ドリア

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

- ホワイトソース 1カップ分
 (141ページを参照して作る)
- A**
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)
 - マッシュルーム(缶詰・スライス) 50g
 - 白ワイン 大さじ1
 - 生クリーム 1/2カップ
 - ごはん 250g
- B**
- トマトケチャップ 大さじ3
 - 塩、こしょう 各少々
 - ピザ用チーズ 80g

*2人分も自動でできます。

- 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)**つまみ** を回す。
 手動加熱 → レンジ → 1000W
 → 約3分30秒 → スタート
- 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。
- 1** の具、ごはん、**B** を混ぜ、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、**2** のソースをかけてピザ用チーズを散らす。
- 3** を角皿の中央寄りに並べて上段に入れ、**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.016
ドリア

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約19分

手動ですときは：グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

No.015

海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 約406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース

- A**
- 豆乳(成分無調整) 2カップ
 - 薄力粉、バター 各30g
 - マスタード 大さじ1
 - 塩、こしょう 各少々
 - 生さけ(ひと口大に切る) 300g
 - えび(殻、尾、背ワタを取る) 100g
 - ほたて貝柱(半分に切る) 4個
 - マッシュルーム(缶詰・スライス) 60g
 - 白ワイン 大さじ2
 - バター 20g
 - 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。

- 141** ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。
- 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)**つまみ** を回す。
 手動加熱 → レンジ → 1000W
 → 約3分30秒 → スタート
- 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。
- 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に **2** を4等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 4** を角皿の中央寄りに並べて上段に入れ、**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.015
海の幸の豆乳グラタン

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約19分

手動ですときは：グリル・予熱なしで約19分(2人分は約15分)

- 加熱後、パセリを散らす。



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.019 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 約220kcal 塩分1.2g
 もめん豆腐……………1丁(300g)
 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………200g
 塩……………小さじ1/2
 A 溶き卵……………M¹/2個分
 こしょう……………少々
 大根おろし、あさつき……………各適量
 ポン酢しょうゆ……………適量
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
ポイント… 水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分にする。
- 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- ハンバーグ(右記)の4~6と同じ要領で1も加えて生地を作り、成形する。
- 4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.019 豆腐ハンバーグ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

- 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.018 ハンバーグ(ゆで卵・添え野菜)

材料(4人分) 約474kcal 塩分1.7g
 ハンバーグの材料… 右記「ハンバーグ」参照
 じゃがいも……………2個(300g)
 にんじん……………80g
 バター……………20g
 塩、こしょう……………少々
 卵(冷蔵のもの)……………4個
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

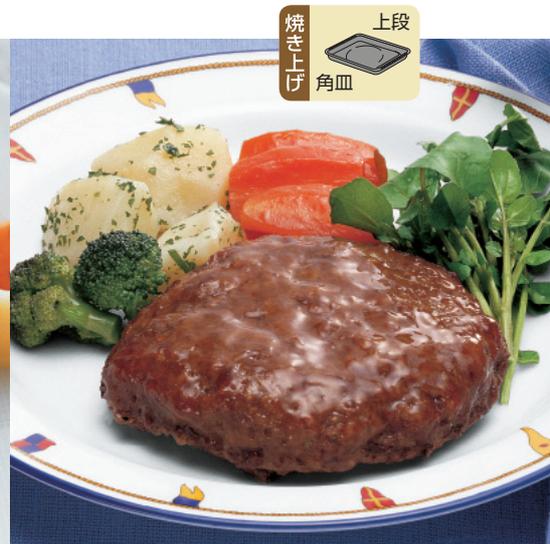
- 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも(皮をむいてそれぞれ6等分にする) にんじん(5~6cm長さのくし切りにし、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。卵は、1個ずつアルミホイルで包む。
- 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個と卵をのせて上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.018(ゆで卵・ハンバーグ 添え野菜)

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約22分)

*加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.017 ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g
 玉ねぎ(みじん切り)……………小1個(150g)
 バター……………15g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………400g
 塩……………小さじ2/3
 A 溶き卵……………M¹/2個分
 こしょう、ナツメグ……………各少々
 好みのソース……………適量
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません) つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約2分 → スタート

- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- パン粉は牛乳でしめらせておく。
- ボールに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。
ポイント… 中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6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.017 ハンバーグ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約21分(2人分は約18分)

- 加熱後、好みのソースをかける。

焼き上げ



約65kcal減
約330kcal

焼き物



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.025 カロリーダウン

豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 約395kcal☆ 塩分2.1g
 豚肉しょうが焼き用……………400g
 玉ねぎ(約3mmの半月切り)…小2個(300g)
 A しょうゆ、みりん、酒……………各大さじ3
 砂糖……………大さじ1
 片栗粉(同量の水で溶く)……………小さじ2
 しょうが(すりおろす)……………20g
 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 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる(多少重なってもよい)。
- 3 底の平らな耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の左側にのせる。右側にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **2** を上段に入れ、**3** を下段に入れ、**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.025 豚肉のしょうが焼き**

→ 分量を合わせる → スタート **目安時間 約17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17分(2人分は約15分)

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。

焼き上げ



約55kcal減
約273kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.021 カロリーダウン

スペアリブの黒酢風味焼き

材料(4人分) 約328kcal☆ 塩分2.9g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……600g
 たれ
 しょうゆ……………大さじ4
 黒酢、酒……………各大さじ2
 はちみつ……………大さじ1
 にんにく(すりおろす)……………1かけ
 塩、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1以上**
- 2 スペアリブ(右記)の**2~3**と同じようにする。
- 3 **2** 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 → 焼き物 → **No.021 スペアリブの黒酢風味焼き**

→ 分量を合わせる → スタート **目安時間 約26分**

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23分)

※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

アドバイス… 肉に漬けこんだたれを煮つけて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。

焼き上げ



約55kcal減
約274kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.020 カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g
 豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……600g
 たれ

しょうゆ……………大さじ2
 酒……………大さじ1 1/2
 トマトケチャップ……………大さじ1
 砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす)……………1/4個(50g)
 にんにく(すりおろす)……………1/2かけ
 しょうが(すりおろす)……………10g

*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 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
- 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 → 焼き物 → **No.020 スペアリブ**

→ 分量を合わせる → スタート **目安時間 約26分**

手動ですときは：ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約26分(2人分は約23分)

※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。



約25kcal減
約225kcal



約25kcal減
約158kcal

(大根とにんじん)



約25kcal減
約196kcal

(アスパラガスとにんじん)

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.024 カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 約250kcal☆ 塩分1.4g

- 豚もも肉(薄切り).....400g
- 白ねぎ.....2本
- 塩、こしょう.....各少々
- A 〔みそ、みりん、すりごま(白).....各大さじ2
砂糖.....小さじ2

(梅味) A を下記に変える。

- A 〔梅肉.....40g
しょうゆ.....小さじ2
白ごま.....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。水位ライン以上
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.024 白ねぎの和風ロール

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18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.023 カロリーダウン

野菜の肉巻き (大根とにんじん)

材料(4人分) 約183kcal☆ 塩分0.5g

- 豚もも肉(薄切り).....400g
- 大根、にんじん.....各80g
- 塩、こしょう.....各少々
- A 〔ポン酢しょうゆ.....大さじ4
青ねぎ(小口切り).....小さじ2
みょうが(細切り).....1個
しょうが(すりおろす).....少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 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 → 焼き物 → No.023 (大根と野菜の肉巻き(にんじん))

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

- 5 Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.022 カロリーダウン

野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 約221kcal☆ 塩分1.6g

- 豚もも肉(薄切り).....400g
- アスパラガス.....8本
- にんじん.....80g
- 塩、こしょう.....少々
- A 〔しょうゆ、みりん.....各大さじ2
砂糖、水.....各大さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しづつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4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 → 焼き物 → No.022 (アスパラガス野菜の肉巻き(とにんじん))

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約20分(2人分は約18分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W

→ 約50秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。



焼き上げ 中段 約9kcal減 約251kcal
角皿・アミ

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.027 カロリーダウン

ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 約260kcal☆ 塩分1.6g mL = cc

- 豚ロース肉(かたまり)..... 600g
- 塩..... 大さじ1/2
- こしょう..... 小さじ1
- マリネ液
 - オリーブオイル..... 50mL
 - ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)..... 大さじ1 1/2
 - にんにく(みじん切り)..... 大さじ1
 - ローズマリー(みじん切り)..... 大さじ2

たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 4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 → 焼き物 → No.027 ローストポークのハーブマリネ焼き

→ スタート 目安時間(蒸らし) 約65分(10分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン・1段予熱なしの170℃で約55分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 6 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 7 耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約40秒 → スタート

- 8 加熱後、6にかける。

アドバイス...

- ・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- ・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



焼き上げ 角皿・アミ 上段 約84kcal減 約265kcal
角皿下段

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.026 カロリーダウン

焼き肉

材料(4人分) 約349kcal☆ 塩分0.3g

- 焼き肉用牛肉..... 400g
- 市販の焼き肉のたれ..... 大さじ6
- かぼちゃ(7~8mmの薄切り)..... 200g
- 玉ねぎ(半月の輪切りにし、つまようじを刺す)..... 小1個(150g)
- キャベツ(8cm角くらいにちぎる)..... 150g
- ピーマン(縦半分に切る)..... 4個
- エリンギ(縦に3~4等分)..... 2本(100g)
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。角皿1枚に調理網をのせ、材料を並べて中段に入れます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 ビニール袋に肉と焼き肉のたれを入れてよくもみこみ、約5分おく。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、キャベツを敷き詰め、上に残りの野菜を並べる。
- 5 3を上段に入れ、4を下段に入れ、**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.026 焼き肉

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約18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18分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約14分)

- 6 加熱後、お好みで焼き肉のたれをかける。
※肉はたれに漬けこまず、塩こしょうだけで焼いてもよいでしょう。

No.025 豚肉のしょうが焼き 27ページ



焼き上げ 下段
角皿



焼き上げ 中段
角皿・アミ

約40kcal減
約226kcal

牛ロースの塩釜焼き

材料(6人分) 約423kcal 塩分0.8g

牛ロース肉(かたまり).....800g
こしょう.....少々
好みのドライハーブ
(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど).....適量
塩(安価なものでも可).....1kg
卵白.....M 2個分
オープン用クッキングペーパー

- 1 牛肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 2 ボールに塩と卵白を入れ、手でメレンゲのようになるまでよく混ぜる。
- 3 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷いて2を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの2をつけて肉全体をおおい、肉の側面の中心部あたりに小指で穴を開ける。

ポイント…

- ・焼き上がった塩釜はカチカチの状態になるため、肉の加熱具合を見るために、あらかじめ塩釜に穴を開けて金串が刺せる様にしておきます。
- ・加熱後、肉の中心部に金串を刺して10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければ、レア状態に仕上がっていることがわかります。

- 4 3を下段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → オープン → 1段予熱なし → 190℃

→ 45~50分 → スタート

- 5 金づちなどで塩釜を割り、薄切りにする。

「塩釜焼き」で楽しい演出を！

パーティのテーブルに、焼き上がった塩釜を登場させ、みんなの前で金づちで割る楽しさは、パーティが盛り上がることうけあい。庫内のお手入れも、肉が塩でおおわれているので、油の飛び散りがなく、臭いが出ないのもうれしいですね。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.028 カロリーダウン

豚バラ肉の香味ロースト

材料(6人分) 約266kcal☆ 塩分1.1g

豚バラ肉(かたまり・幅約5cmくらいのもの).....600g
にんにく(薄切り).....1かけ
好みのドライハーブ(バジル・タイムなど).....適量
塩.....小さじ1~2
こしょう.....適量
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 豚肉の外側の脂部分に、包丁で2~3cm間隔に浅く切り込みを入れる。(にんにくが入る程度)全体に塩、こしょうをすりこみ、切り込みに、にんにくを入れる。ドライハーブを表面にまぶしつけて、肉をロール状に巻き、たこ糸を全体に巻きつけてしばり、形をととのえる。



※形状によって2つの肉になる場合は、つぎ足してロール状にしばります。成形によっては加熱後、形がくずれることがありますが、ロール状に成形することでしっかりと焼き上がります。

- 3 角皿に調理網のをせ、巻きめを上にして肉をのせる。
- 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 → 焼き物 → No.028 豚バラ肉の香味ロースト

→ スタート 目安時間(蒸らし) 約45分(5分含む)

手動ですときは:ウォーターオープン・1段予熱なしの170℃で約40分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れればたこ糸を取り、薄切りにする。



焼き上げ 中段
角皿・アミ



焼き上げ 下段
角皿・アミ



焼き上げ 中段
角皿・アミ

焼き物

ローストビーフ

材料(6人分) 約589kcal 塩分0.9g
牛ロース肉(かたまり).....800g
塩、こしょう.....各少々
グレービーソース

【A】
 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).....1/2カップ
 ブランデー.....大さじ1/2
 ホースラディッシュ(すりおろす).....大さじ2 1/2
 ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
 生クリーム.....大さじ2
 酢.....大さじ1
 塩.....少々
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 3を中段に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオープン → ウォーターオープン
 → 1段予熱なし → 220℃ → 約30分 → スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント… 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。
- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません) **つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約1分 → スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて **A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。

ローストチキン

材料(6人分) 約312kcal 塩分1.1g
鶏.....1羽(1.5kg)
塩、こしょう.....各適量
たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 3を下段に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → ウォーターオープン → ウォーターオープン
 → 1段予熱なし → 220℃ → 約40分 → スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

焼き豚

材料(6人分) 約186kcal 塩分1.5g
豚もも肉(かたまり).....500g
たれ

【A】
 しょうゆ.....1/2カップ
 砂糖、酒.....各大さじ3
 ねぎ(みじん切り).....少々
 しょうが、にんにく(すりおろす).....各少々
 たこ糸

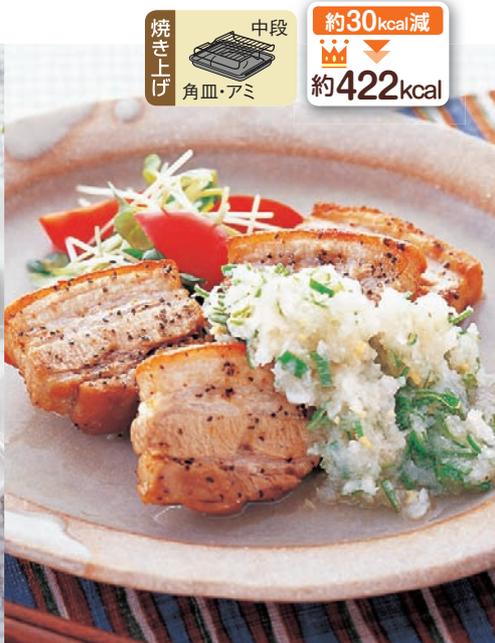
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておいておく)

5 4を中段に入れ、**つまみ**を回す。
 手動加熱 → ウォーターオープン → ウォーターオープン
 → 1段予熱なし → 170℃ → 約50分 → スタート

- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません) **つまみ**を回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W
 → 約1分30秒 → スタート

- 9 加熱後、7にかける。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.032 減塩

ベーコン

No.033 減塩

ハム

ベーコン2枚 約162kcal 塩分0.8g
 ハム2枚 約196kcal 塩分2.5g

[できる種類と分量]

ベーコン..... 2~6枚 (1枚20g)
 ハム..... 2~6枚 (1枚50g)

・メーカーや種類によって仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、ベーコン(またはハム)を並べる。
- 3 2を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

ベーコンの場合



ハムの場合



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで16~20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.031 カロリーダウン

豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 約452kcal☆ 塩分1.3g
 mL=cc

- 豚バラ肉(かたまり)..... 600g(油抜き前)
 大根..... 300g
 酢..... 90mL
 A 砂糖..... 小さじ4
 ごま油..... 小さじ2
 塩..... 小さじ2/3
 青ねぎ(小口切り)..... 大さじ4
 しょうが(みじん切り)..... 小さじ1
 塩、黒こしょう..... 各少々
 *2人分も自動でできます。

- 1 肉の油抜き(右記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約11分(2人分は約9分)

※脂身のつき方などにより焼け方が異なりますので、お好みに応じて延長してください。

- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。

健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.029 カロリーダウン

肉の油抜き (豚バラ肉かたまり)

No.030 カロリーダウン

肉の油抜き (鶏もも肉)

豚バラ肉(200g) 約687kcal☆ 塩分0.2g
 鶏もも肉(125g) 約224kcal☆ 塩分0.1g

[できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり)..... 250~800g
 鶏もも肉..... 1~3枚 (1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。
 ※鶏肉の油抜きをするときには切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 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。

豚バラ肉かたまりの場合



鶏もも肉の場合



お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

手動ですときは:
豚バラ肉かたまりの場合
 ウォーターオープン・1段予熱なしの190℃で約29分(400g未满是約23分)
鶏もも肉の場合
 同じようにして190℃で約23分

予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約10分) 焼き上げ 上段 角皿



予熱 付属品は入れません (予熱目安時間 約10分) 焼き上げ 上段 角皿



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.036 ビタミン等保存

ピンチョス

材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g

- パプリカ
- なす
- かぼちゃ
- 小玉ねぎ
- マッシュルーム
- 合計で300g くらいにする
- 塩、こしょう.....各少々
- オリーブオイル.....適量
- オリーブ、フランスパン(薄切り).....各適量

*2人分も自動でできます。
●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿に2.マッシュルームを平たく入れる。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません) 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.036 ピンチョス

→ 分量を合わせる → スタート

- 5 予熱が完了すれば、3を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約13分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約13分(2人分は約10分)

- 6 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともピックに刺す。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.035 ビタミン等保存

焼き野菜のサラダ

材料(4人分) 約101kcal (ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

- パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り).....100g
- かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り).....80g
- エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り).....80g
- ズッキーニ(5mmの厚さの輪切り).....80g

- ドレッシングA
- マヨネーズ.....大さじ2
 - 酢.....大さじ1
 - 塩、粗びきこしょう.....各少々
 - 生クリーム.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1
 - 白ワイン(または水).....大さじ1
- ドレッシングB
- しょうゆ、酢、オリーブオイル.....各小さじ2
 - 砂糖、粗びきこしょう.....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1以上
- 2 角皿に野菜を平たく入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) 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.035 焼き野菜のサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約13分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約13分(2人分は約10分)

- 5 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.034 ビタミン等保存

焼きかぼちゃの
コロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

- かぼちゃ(1cm角に切る).....300g
- プレーンヨーグルト.....80g
- A マヨネーズ.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々

好みの野菜

*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 角皿にかぼちゃを平たく入れる。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません) 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.034 焼きかぼちゃのコロコロサラダ

→ 分量を合わせる → スタート

- 4 予熱が完了すれば、2を上段に入れる。スタートを押す。目安時間 約11分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約11分(2人分は約9分)

- 5 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼きピーマンのおひたし

ピーマンのおいしさがひき立ちます。しょうゆとかつおぶしでどうぞ。

※ピーマン300gを細切りにして、かぼちゃの要領で加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して薄めに合わせる。

焼き上げ
中段
角皿・アミ

約161kcal減
約472kcal



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.037 カロリーダウン

シーザーサラダ

材料(4人分) 約633kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉	2枚(500g)
A レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1
好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)	適量
塩、こしょう	各適量
卵	4個
食パン(5~6枚切り)	1枚
レタス(ひと口大にちぎる)	200g
プチトマト(半分に切る)	12個
粉チーズ	大さじ4
フレンチドレッシング(市販のもの)	大さじ4
スキムミルク	大さじ4
アルミホイル	

*2人分も自動でできます。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

ひとくち
MEMO

★スキムミルクは、様々な料理に混ぜることで、くせもなくカルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3の肉を皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、1.5cm角に切った食パンを並べる。



- 5 4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 → 焼き物 → No.037 シーザーサラダ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なしで約25分(2人分は約20分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。フレンチドレッシングにスキムミルクを加えてよく混ぜてからサラダにかけ、粉チーズをふる。
※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

焼き物



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.055

焼きそば

材料(4人分) 約463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの).....4玉(1玉150g)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....150g

キャベツ(3cm角切り).....200g

ピーマン(細切り).....2個

もやし.....1/2袋(100g)

にんじん(短冊切り).....50g

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 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐして、2の角皿に広げてのせる。その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。
- 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.055 焼きそば**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間 約16分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約16分(2人分は約14分)

5 加熱後、混ぜる。



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.038

焼きなす

材料(4人分) 約23kcal 塩分0.7g

なす.....4本(1本100g)

おろししょうが.....適量

しょうゆ.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開ける。
- 3 角皿に2を並べ、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.038 焼きなす** → **スタート** **目安時間 約30分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約30分

4 加熱後、水に取って皮をむき、おろししょうがとしょうゆを添える。

No.039 焼きいも **13** ページ

No.040 ベイクドポテト **13** ページ



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.043 ポテトとコーンの らくらくグラタン

材料(4人分) 約198kcal 塩分0.8g
 ジャがいも……………2個(300g)
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 ベーコン……………2枚
 スイートコーン(缶詰・クリーム)…1缶(190g)
 こしょう……………少々
 ピザ用チーズ……………60g

*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 ジャがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 グラタン皿4皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れ、**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.043 ポテトとコーンのらくらくグラタン**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24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.042 鶏じゃがトマト

材料(4人分) 約197kcal 塩分0.4g
 鶏もも肉……………1枚(250g)
 酒……………大さじ1
 A チューブ入りにんにく……………少々
 塩、こしょう……………各少々
 ジャがいも……………2個(300g)
 プチトマト……………8個
 B 粉チーズ、パン粉……………各大さじ1
 ミックスハーブ(乾燥)……………適量
 塩、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1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、8等分に切り、ビニール袋にAとともにに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながらか約10分漬けこむ。
- 3 ジャがいもは皮をむいてそれぞれ12等分に切る。
- 4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れ、**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.042 鶏じゃがトマト**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約29分(2人分は約27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.041 ジャがいもの重ね焼き

材料(4人分) 約116kcal 塩分0.6g
 ジャがいも……………2個(300g)
 コンビーフ……………1/2缶(50g)
 にんにく……………1かけ
 ピザ用チーズ……………40g
 塩、こしょう……………各少々
 パセリ……………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 ジャがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にジャがいもの半量を敷き、ジャがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にジャがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。

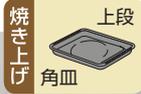
5 角皿に4をのせて上段に入れ、**自動/健康サポート**メニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → **No.041 ジャがいもの重ね焼き**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

6 加熱後、刻んだパセリを散らす。

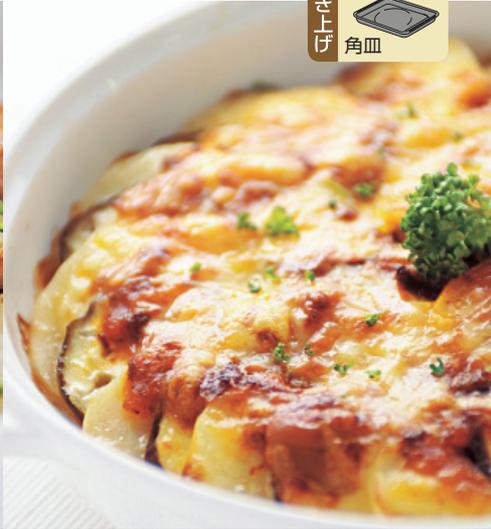


健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.046 ジャガイモときのこのグラタン

材料(4人分) 約189kcal 塩分0.7g
 ジャガイモ.....2個(300g)
 ベーコン.....3枚
 まいたけ.....1パック(100g)
 A { マヨネーズ.....大さじ3
 牛乳.....大さじ1
 マスタード.....小さじ1
 チューブ入りんにく.....少々
 塩、こしょう.....各少々
 パン粉.....大さじ1
 パセリ.....適量
 *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン以上**
 - 2 ジャガイモは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
 - 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
 - 4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
 - 5 角皿に4をのせて上段に入れ、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.046 ジャガイモときのこのグラタン
- 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)
- 6 加熱後、刻んだパセリを散らす。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.045 ポテトのミートソース焼き

材料(4人分) 約139kcal 塩分0.8g
 ジャガイモ.....2個(300g)
 なす.....1本(100g)
 ミートソース(市販品).....100g
 ピザ用チーズ.....60g
 塩、こしょう.....各少々
 パセリ.....適量
 *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン以上**
 - 2 ジャガイモは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。
 - 3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょうし、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
 - 4 角皿に3をのせて上段に入れ、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.045 ポテトのミートソース焼き
- 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。
 ※ジャガイモの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.044 ジャガピザ

材料(4人分) 約130kcal 塩分0.6g
 ジャガイモ.....2個(300g)
 ビーマン.....1個
 プチトマト.....6個
 ピザ用チーズ.....60g
 塩、こしょう.....各少々
 トマトケチャップ.....大さじ2
 パセリ.....適量
 *2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン以上**
 - 2 ジャガイモは皮をむき3mm厚さの輪切り、ビーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。
 - 3 底の平らな耐熱容器に、ジャガイモをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
 - 4 角皿に3をのせて上段に入れ、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.044 ジャガピザ
- 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分
- 手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)
- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.049

玉ねぎとなすのオイル焼き

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

玉ねぎ……………1個(200g)
なす……………2本(200g)
アンチョビ……………4~5枚
オリーブオイル……………大さじ2
塩、こしょう……………各少々
タバスコ……………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 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほぐしながら加える。なすを上になすに並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルを回しかけ、タバスコをかける。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れ、**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.049 玉ねぎとなすのオイル焼き**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約19分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約18分)



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.048

キャベツの巣ごもり

材料(4人分) 約265kcal 塩分1.0g

キャベツ……………200g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
粗びきウインナー……………4本
A〔生クリーム……………大さじ4
塩、こしょう……………各少々
卵……………M 4個
ピザ用チーズ……………60g
パン粉……………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1以上**
- 2 キャベツはせん切りにして玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器4個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
- 4 3の中央にくぼみを作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れ、**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.048 キャベツの巣ごもり**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約19分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約18分)



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.047

キャベツのチーズ焼き

材料(4人分) 約183kcal 塩分1.3g

キャベツ……………1/4個(300g)
トマト……………1個(200g)
ベーコン……………4枚
A〔コンソメ(顆粒)……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………80g
ミックスハーブ(乾燥)……………適量
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 キャベツは芯を残して4等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
- 4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。
- 5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
- 6 5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.047 キャベツのチーズ焼き**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)



焼き上げ 上段 角皿

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.050

バイクドオニオン

材料(4人分) 約48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ……………2個(400g)
梅干し……………2個
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1/2
かつおぶし……………1パック(3g)
刻みのり……………適量

*2人分も自動でできます。

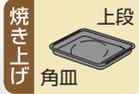
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に

- 切り、角皿にのせる。
- 3 2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.050 バイクドオニオン**
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.053 トマトの肉詰め

材料(4人分) 約105kcal 塩分0.6g

- トマト.....2個(400g)
- 合びき肉.....120g
- A 玉ねぎ(みじん切り).....1/4個(50g)
- パン粉.....大さじ2
- 塩、こしょう.....各少々
- B コンソメ(顆粒).....小さじ1/2
- トマトケチャップ.....大さじ2
- 水.....大さじ4
- バジル(乾燥).....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 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身は取っておく)
- 3 ボールに **A** を入れてよく練り混ぜ、さらに **2** でくり抜いたトマトのうち60gを加えて混ぜる。(残りは取っておく)
- 4 **2** に、**3** を4等分してつめる。
- 5 底の平らな耐熱容器に、**2** でくり抜いた中身の残りとお **B** を入れて混ぜ、**4** を並べてバジルを散らす。
- 6 角皿に **5** をのせて上段に入れ、**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.053 トマトの肉詰め**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間** 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.052 かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 約327kcal 塩分0.8g mL=cc

- かぼちゃ.....260g
- 玉ねぎ.....60g
- ツナ缶.....小2缶(160g)
- A 生クリーム.....90mL
- 塩、黒こしょう.....各少々
- ピザ用チーズ.....50g
- パン粉.....大さじ1
- パセリ.....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 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、**2** をまんべなく並べ、混ぜ合わせた **A** を上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に **3** をのせて上段に入れ、**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.052 かぼちゃのチーズ焼き**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間** 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

- 5 加熱後、刻んだパセリを散らす。



健康サポート
 カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.051 大根とベーコンのチーズ焼き

材料(4人分) 約244kcal 塩分0.8g

- 大根.....400g
- ベーコン.....4枚
- 塩、こしょう.....各少々
- 生クリーム.....大さじ6
- ピザ用チーズ.....40g
- パン粉.....大さじ4

*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 大根は3mm厚さのいちよう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 底の平らな耐熱容器に **2** をまんべなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に **3** をのせて上段に入れ、**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.051 大根とベーコンのチーズ焼き**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間** 約26分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約26分(2人分は約24分)

No.054 トマトとレタスの卵ココット

材料(4人分) 約221kcal 塩分0.9g

- レタス.....120g
- トマト.....1個(200g)
- ベーコン.....4枚
- 卵.....M4個
- こしょう.....少々
- ピザ用チーズ.....60g

*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 レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。

- 3 4個のココットに **2** を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- 4 **3** にこしょうをふりピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に **4** をのせて上段に入れ、**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.054 トマトとレタスの卵ココット**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間** 約19分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約19分(2人分は約18分)

No.055 焼きそば **35** ページ