

ゆで・蒸し物

◆◆◆◆◆ 「ゆで・蒸し物」のコツとポイント ◆◆◆◆◆

使いこなしポイント

水蒸気(100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げるため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、パックのままできます。金属製のザルは、細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティと具・ソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

(例)

ミモザサラダ(55ページ)、スパゲティ&ソース(19ページ)、ナポリタン(19ページ)

おさえておきたいコツとポイント

加熱途中は、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

おすすめメニュー

茶わん蒸し(16ページ)

蒸気だけで蒸すので、とてもなめらかに仕上がります。

赤飯(17ページ)

手作りシュウマイ(61ページ)

たっぷりの蒸気で蒸すので、ふっくら柔らか。シュウマイはジューシーに仕上がります。

キャベツの半熟卵サラダ(54ページ)

半熟卵と温野菜が同時に加熱できるので、朝食などに便利です。蒸し野菜のおいしさを味わってください。

たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ(56ページ)

蒸気だけで蒸すので、市販のせいろが使えます。ご家庭で趣のあるヘルシーな一品が楽しめます。

蒸し鶏のサラダ仕立て(63ページ)

しっとり柔らかでジューシー。魚介類の蒸し物メニューもお試しください。

No.092 アスパラガスとブロッコリーのサラダ 11ページ



No.093 ビタミン等保存

キャベツの半熟卵サラダ

材料(4人分) 約170kcal 塩分0.6g

アスパラガス 4本
A キャベツ 4枚(200g)
卵(冷蔵のもの) M 4個
ベーコン 4枚
黒こしょう、粉チーズ 各適量

*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 角皿に調理網をのせて、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。
※卵以外の材料は重なってもかまいません。

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 → ゆで・蒸し煮物 → No.093 キャベツの半熟卵サラダ

→ スタート 目安時間 約13分

※2人分の場合は、加熱スタート後、約30秒以内につまみを回して固めに合わせる。

手動でするときは:蒸し物(強)で約13分(2人分は約11分)

4 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黒こしょう、粉チーズをかける。

※卵の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。

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

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.096 ビタミン等保存

No.095 ビタミン等保存

じゃがいもの薬味あえ

かぼちゃといんげんのサラダ

材料(4人分) 約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
 *2人分も自動でできます。

材料(4人分) 約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。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 角皿に調理網をのせて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。

- 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、野菜を並べる。
- 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。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.096 じゃがいもの薬味あえ → スタート 目安時間 約22分

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.095 かぼちゃといんげんのサラダ → スタート 目安時間 約16分

手動でするときは：蒸し物(強)で約22分

手動でするときは：蒸し物(強)で約16分

- 5 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。

- 4 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきこしょうをかける。



No.094 ビタミン等保存

材料(4人分) 約57kcal 塩分0.1g
 ブロッコリー(小房に分ける)……………150g
 玉ねぎ(薄切り)……………50g
 にんじん(3mm厚さの半月切り)……………50g
 卵(冷蔵のもの)……………M2個
 *2人分も自動でできます。

ミモザサラダ

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 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)横に卵をのせる。
- 3 角皿に調理網をのせて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。



金ザルが使えるので、小さな野菜の加熱に便利です。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.094 ミモザサラダ → スタート 目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物(強)で約12分。野菜を取り出して延長で約3分。

- 5 途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、とりけしは押さずに金ザルごと野菜だけ取り出してスタートを押し、卵の加熱を続ける。
- 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、白身と黄身に分けて刻む。

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

※加熱するときは、せいろのフタは使いません。

No.098 ビタミン等保存

たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ

材料(2人分) 約417kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉(半分に切る)	160g
もやし	1/2袋(100g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1/2個(125g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)	1パック(100g)
生しいたけ(石づきを取る)	2枚
にんじん(3mm厚さの薄切り)	30g
白ねぎ(みじん切り)	30g
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2

※4人分も自動でできます。せいろは直径27cmのものが適しています。
ブロッコリーにアルミホイルをかぶせ、調理網をのせた角皿は下段に入れます。

※酢の半分をレモン汁にしてもよいでしょう。

※せいろがない場合は、角皿にアルミホイルを敷き、材料を2の要領で並べます。(調理網は使いません。)上段に入れてスタート後、約30秒以内につまみを回してひかえめに合わせます。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 せいろ(直径24cm 高さ8cm)の半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残し半分に重ならないように並べる。

3 角皿に調理網をのせて2をのせ、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 → ゆで・蒸し 煮物 → No.098 たっぷり野菜のせいろ豚しゃぶ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約15分

手動でするときは：蒸し物(強)で約15分(4人分は約25分)

4 加熱後、混ぜ合わせたAを添える。

※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。



健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.100 ビタミン等保存

にんじんとウインナーのサラダ

材料(4人分) 約224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り)	1本(200g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1個(200g)
粗びきウインナー	8本
マヨネーズ	大さじ2
牛乳	大さじ2
すりごま	大さじ2
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2

2 角皿に調理網をのせ、野菜とウインナーを並べて中段に入れ、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.100 にんじんとウインナーのサラダ → スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:蒸し物(強)で約16分

3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたA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.099 ビタミン等保存

煮なます

材料(4人分) 約116kcal 塩分1.3g

だいこん(3mm厚さの薄切り)	120g
れんこん(3mm厚さの半月切り)	120g
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り)	120g
にんじん(3mm厚さの薄切り)	60g
油揚げ(短冊切り)	1枚
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	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2

2 金ザル(55ページのみモザサラダを参照)に野菜と油揚げを入れる。角皿に調理網をのせて金ザルをのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → No.99 煮なます → スタート 目安時間 約16分

手動ですときは:蒸し物(強)で約16分

3 加熱後、混ぜ合わせたAであえる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.105 洋風茶わん蒸し

材料(4人分) 約142kcal 塩分1.4g mL=cc

鶏もも肉(8等分に切り、塩こしょうする).....80g
マッシュルーム(スライス・缶詰).....30g
ベーコン(1cm幅に切る).....2枚(40g)
卵液
卵.....M 2個
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).....300mL
牛乳.....100mL
白ワイン.....大さじ1
塩、こしょう.....各適量
チャービル.....適量
アルミホイル

*1~4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2
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、こす。
- 3 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に2、鶏肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
- 4 角皿に3を並べて中段に入れ、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.105 洋風茶わん蒸し

→ スタート 目安時間(蒸らし) 約30分(5分含む)

手動ですときは:蒸し物(弱)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- 5 加熱後、チャービルを飾る。

アルミブタの作り方

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1cm外をはさみで切る。



No.104 うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.6g

卵液
卵.....M 4個
A だし汁.....1カップ
酒.....大さじ1
薄口しょうゆ.....小さじ1
塩.....小さじ1/2
うなぎのかば焼き.....100g
ゆり根(1片ずつはがす).....1個
みつ葉.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 卵をよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてからひと口大に切る。
- 3 4人分が入る底の平らな耐熱性の皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。
- 4 角皿に3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。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → No.104 うなぎの大皿蒸し

→ スタート 目安時間(蒸らし) 約40分(5分含む)

手動ですときは:蒸し物(弱)で約35分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- 5 加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。

No.101 ゆで卵 12 ページ

No.102 レトルト食品(カレー、パスタソース他) 12 ページ

No.103 茶わん蒸し 16 ページ



蒸し 上段
角皿



蒸し 中段
角皿

たいの姿蒸し

材料 約73kcal (1/4量) 塩分0.9g

れんこだい	1尾 (500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
B しょうが(せん切り)	10g
にんじん(せん切り)	15g
生しいたけ(薄いそぎ切り)	1枚
絹さや(筋を取る)	3枚
塩	適量
片栗粉(倍量の水で溶く)	小さじ1
青ねぎ(斜め切り)	1本

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 たいはうろこを取ってエラと内臓を取り、きれいに洗って水気をきる。背びれ、腹びれの両側に浅く切り込みを入れ、身の厚いところ、両面に切り込みを入れる。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に魚をのせてAをふり、Bをのせる。絹さやの準備をしておく。
- 4 角皿に3の容器をのせる。
- 5 4を上段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約17分 → スタート

- 6 加熱後、絹さやをのせ、延長で約2分加熱する。
- 7 蒸し汁を耐熱容器に移す。塩で味をととのえ、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20秒 → スタート

途中、残り時間が約30秒のときに取り出して水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、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し、食品を取り出してください。

- 8 加熱後、6にかけ、青ねぎを散らす。

はもの土びん蒸し

材料(4人分) 約85kcal 塩分2.0g mL=cc

はも(骨切りして湯通ししたもの)	100g
えび(殻、背ワタを取る)	4尾
鶏むね肉(ひと口大に切る)	60g
しめじ	1/2パック
A だし汁	640mL
薄口しょうゆ、塩	各小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 2 土びんなどにはも、えび、鶏肉、しめじを4等分して形よく分け入れ、混ぜ合わせたAを注ぐ。
- 3 角皿に2をのせる。
- 4 3を中段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約16分 → スタート

なるほど! … 土びん蒸しの食べ方は、まず、土びんの中の具をちょこに取り、すだちをそこに絞って食べます。次に、ちょこにだし汁を注いで飲みます。

アドバイス … 魚は、たいやあなごなどでも代用できます。魚介を先に湯通しすると、だし汁に白いアクのようなものが浮かず、きれいに仕上がります。しめじをまつたけにすると、“まつたけの土びん蒸し”としてぜひたいく一品になります。

No.106 赤飯

17 ページ

No.107 山菜おこわ

17 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.108

うなぎの蒸し寿司

材料(4人分) 約447kcal 塩分2.4g mL=cc

干しいたけ(水でもどす)4枚
干しいたけのもどし汁80mL
A しょうゆ小さじ2
砂糖小さじ4
すしめし
あたたかいごはん720g
酢大さじ3
砂糖大さじ2
塩小さじ1
うなぎ(そぎ切り)100g
えび(殻、背ワタを取る)4尾
錦糸卵適量
絹さや12枚

*1〜4人分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2**
- 2 干しいたけは、細切りにし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)(煮汁は、残しておく。) **つまみ** を回す。
- 3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ3を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器4個にすしめしを4等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
- 4 角皿に **3** をのせる。
- 5 **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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.108 うなぎの蒸し寿司**

→ 分量を合わせる → **スタート** 目安時間 約14分

手動でするときは:蒸し物(強)で約14分



手作り豆腐

材料(4人分) 約58kcal 塩分0g
(にがり計算外) mL=cc

豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)500mL
※にがり(にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、豆乳500mLに見合う分量を使います。)

アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 豆乳(冷蔵のもの)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。
- 3 耐熱容器(料理写真を参照)4個に **2** を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。(58ページの洋風茶わん蒸しを参照)
- 4 角皿に **3** を並べる。
- 5 **4** を **上段** に入れ、**つまみ** を回す。
- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手動加熱 → 蒸し物(強)(弱) → 蒸し物(強) → 約25分 → **スタート**

バリエーション

ごま風味

1個につき、しゃぶしゃぶ用ごまだれ小さじ1を加えて加熱。

そのまま温奴

1個につき、チューブ入りしょうが2cmと青ねぎの小口切りをを加えて加熱。

梅風味

1個につき、梅干し1個(約12g)のちぎった果肉を加えて加熱。

豆花(トウファ)

1個につき、砂糖小さじ2を加えて加熱する。シロップをかけて冷やす。

手作り豆腐のポイント

- 豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、**延長機能**を利用するか、**手動の蒸し物(強)**で様子を見ながら加熱を追加してください。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.110

手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 約210kcal 塩分1.4g

具	かに(缶詰)	100g
	豚ひき肉	200g
	たけのこの水煮(みじん切り)	40g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々
	水	小さじ4
	鶏ガラスープの素	少々
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
	グリーンピース	20粒
	シュウマイの皮	20枚
	オーブン用クッキングペーパー	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 かに身のうち、30gを飾り用に残し、他の具の全材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたし、飾り用のかに身とグリーンピースをのせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。
ポイント…水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

- 4 角皿に3をのせる。
- 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 → ゆで・蒸し・煮物 → **No.110 手作りシュウマイ**
→ スタート 目安時間 約15分

手動ですときは: 蒸し物(強)で約15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.109

手作り中華まん

材料(8個分) 約204kcal (1個)
塩分1.0g mL=cc

皮生地	薄力粉	150g
	強力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1 1/3
	砂糖	30g
	塩	小さじ1/4
	ドライイースト	小さじ1 1/3 (4g)
	牛乳	大さじ1
	ぬるま湯(約30℃)	120mL
	ラード	小さじ1

オーブン用クッキングペーパー	
具	豚ひき肉..... 150g
	玉ねぎ(5mm角に切る) ... 1/2個(100g)
	たけのこの水煮(5mm角に切る) ... 60g
	干しいたけ(水でもどす・5mm角に切る) 2枚
酒	大さじ2
しょうゆ、オイスターソース、砂糖、ごま油、片栗粉	各大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
塩	小さじ1/2
干しいたけのもどし汁	50mL

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 大きいボールに薄力粉、強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、ぬるま湯を順に入れて軽く混ぜたあと、ラードを混ぜこむ。
- 3 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上で、たたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- 4 きれいに丸めなおして薄くラードをぬった耐熱性のボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。

- 5 4を下段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 煮こみ発酵 → 発酵

→ 40℃ → 40~50分 → スタート

- 6 具の全材料をよく混ぜ合わせ、8等分しておく。
- 7 発酵後の生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。
- 8 生地をスケッパーか包丁で8等分して丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 9 生地をめん棒で直径12cmくらいの円形にのばす。そのとき、外周は薄めにし、まん中をやや厚めにのばすと、包みやすくなる。
- 10 手のひらに生地をのせ、生地のまん中に具を置く。生地が軽く具を包むように手を半握りにしてから生地のふちをつまみ、横のふちを順送りにつまんで生地を手の中で送るようにして、閉じ合わせる。調理網にオーブン用クッキングペーパーを2枚重ねて敷き、閉じ目を上にして並べる。
ポイント…生地のふちはひっぱるようにして順につまんでいくと、ひだができてきれいに包めます。最後はきっちり閉じないと加熱中に閉じ目が開いてしまいます。
- 11 角皿に10をのせる。
- 12 11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.109 手作り中華まん**
→ スタート 目安時間 約18分

手動ですときは: 蒸し物(強)で約18分



蒸し 中段
角皿・アミ



蒸し 中段
角皿・アミ



蒸し 中段
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.113

肉団子のもち米蒸し

材料(4人分・20個) 約293kcal 塩分1.2g

豚ひき肉……………200g
塩……………小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)……………2本
しょうが(みじん切り)……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ1
酒、水……………各大さじ2
ごま油……………大さじ1
片栗粉……………大さじ2
鶏ガラスープの素……………少々
もち米(一晩、水に漬けたのち、ザルにあげておく)……………150g
オープン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。(はじめは柔らかいですが、よく混ぜてしばらくおくと、肉が水分を吸って適度な固さになります)

3 バットに水気をきったもち米を敷き、**2**をスプーンですくってもち米の上に落とし、米を表面につけていく。調理網にオープン用クッキングペーパーを敷き、肉団子を並べる。

4 角皿に**3**のをせる。

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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.113 肉団子のもち米蒸し**
→ スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15分

※もち米を水に漬けるとときに少量の食紅を加えてピンク色に染めてもきれいです。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.112

ひすいシュウマイ

材料(4人分・16個) 約175kcal 塩分0.9g

ほうれん草……………300g
干しいたけ(水でもどす)……………2枚
白ねぎ、しょうが……………各20g
豚ひき肉……………160g
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
ごま油……………小さじ2
片栗粉……………大さじ1
シュウマイの皮……………16枚
片栗粉(倍量の水で溶く)……………大さじ1
オープン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

2 ほうれん草の太い根には、十字の切り込みをいれる。角皿に、葉と茎が交互になるように広げてのせる。

3 **2**を中段に入れ、**つまみ**を回す。

蒸し野菜 → 青野菜 → スタート 目安時間 約9分

手動でするときは:蒸し物(強)で約9分

4 加熱後、水に取って色止めし、細かく刻んで水気をよく絞る。

5 干しいたけ、白ねぎ、しょうがはみじん切りにする。

6 ボールに豚ひき肉と塩を入れてよく練り混ぜ、**A**と**4**、**5**を加えてさらに混ぜ合わせる。

7 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押しこみ、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に調理網をのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、その上に並べる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.111

しいたけシュウマイ

材料(4人分・16個) 約141kcal 塩分1.5g

生しいたけ……………16個
塩……………少々
具 冷凍シーフードミックス……………200g
鶏ひき肉……………100g
たけのこの水煮(みじん切り)……………80g
塩……………小さじ2/3
砂糖……………大さじ1 1/2
片栗粉、ごま油……………各大さじ1
こしょう……………少々

1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

2 生しいたけは軸を切り、かさの内側に軽く塩をふる。冷凍シーフードミックスは、解凍してみじん切りにする。

3 ボールに**2**のシーフードミックスと具の全材料を入れ、よく混ぜ合わせて**2**のしいたけにこんもりとのせる。

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。

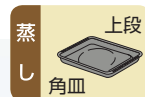
自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → **No.111 しいたけシュウマイ**
→ スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15分

8 **7**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.112 ひすいシュウマイ**
→ スタート 目安時間 約15分

手動でするときは:蒸し物(強)で約15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.116

蒸し鶏のカシューナッツソース

材料(4人分) 約204kcal 塩分1.4g
mL=cc

鶏もも肉(皮なし).....2枚(400g)
塩、こしょう.....各適量
酒.....40mL
カシューナッツ.....40g
しょうゆ・酢.....各小さじ4 1/2
白ねぎ(みじん切り).....大さじ1
A しょうが・にんにく(みじん切り)
.....各小さじ1
ごま油.....小さじ1 1/3
一味とうがらし.....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2

2 鶏は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ねるように並べて、酒をかけて2~3分おく。

3 角皿に2の容器をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → No.116 蒸し鶏のカシューナッツソース

→ 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: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたA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.115

蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 約198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉.....300g
塩、こしょう.....各適量
酒.....大さじ2
白ねぎ(細切り).....1本
にんじん(細切り).....30g
貝割れ菜.....適量
しょうゆ・酢.....各大さじ2
A ごま油.....大さじ1
粒マスタード.....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2

2 鶏は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ねるように並べて、酒をかけて2~3分おく。

3 角皿に2の容器をのせる。

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 → ゆで・蒸し煮物 → No.115 蒸し鶏のサラダ仕立て

→ 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: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたA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.114

アスパラガスの簡単ぎょうざ

材料(4人分・16個) 約200kcal 塩分0.2g

アスパラガス.....8本
ぎょうざの皮.....16枚
豚ひき肉.....200g
酒.....大さじ3
A しょうが(すりおろす).....小さじ2
塩、こしょう.....各適量
オープン用クッキングペーパー

1 水タンクに水を入れる。水位ライン2

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分に切る。

3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

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 → ゆで・蒸し煮物 → No.114 アスパラガスの簡単ぎょうざ

→ スタート 目安時間 約14分

手動ですときは: 蒸し物(強)で約14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.119 えびのサラダ

材料(4人分) 約199kcal 塩分1.7g
mL=cc

えび(小さめのもの).....200g
らっきょう(酢漬け・甘くないもの).....100g
レタス.....120g
白ワイン.....50mL
フレンチドレッシング(市販のもの).....適量

*2人分も自動でできます。

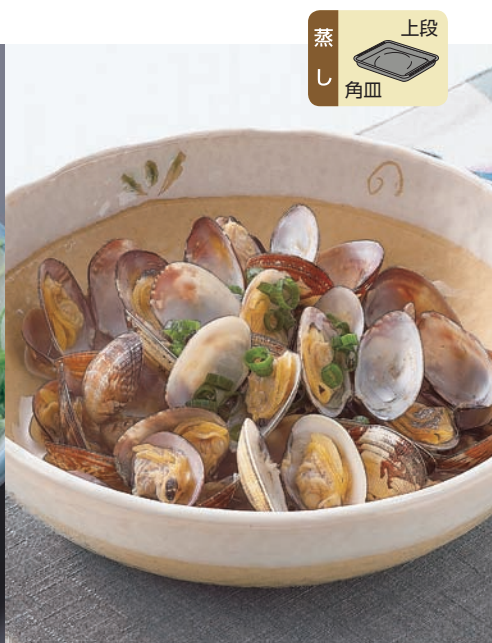
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 小えびは背ワタを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → **No.119 えびのサラダ**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約10分

手動ですときは:蒸し物(強)で約10分
(2人分は約9分)

- 5 加熱後、殻を取る。
- 6 2のらっきょうと5をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 7 皿に水気をきったレタスを敷き、6を盛る。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.118 あさりの酒蒸し

材料(4人分) 約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)

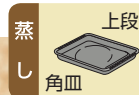
*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ねないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3の容器をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.118 あさりの酒蒸し**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動ですときは:蒸し物(強)で約14分
(2人分は約11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.117 ぶりの酢煮

材料(4人分) 約236kcal 塩分1.7g

ぶり.....4切れ(1切れ80g)

A 酒.....大さじ3

塩.....少々

だし汁.....1/2カップ

B 米酢.....大さじ4

砂糖・酒.....各小さじ2

薄口しょうゆ.....大さじ2

白ねぎ・おろししょうが.....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2**
- 2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ねないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.117 ぶりの酢煮**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動ですときは:蒸し物(強)で約14分
(2人分は約11分)

- 4 加熱後、器に盛る。
- 5 Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。
アドバイス...さわらでもおいしくできます。



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.122

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 約286kcal 塩分2.4g

キャベツ.....300g
玉ねぎ.....1個(200g)
豚バラ薄切り肉.....200g
みそ、砂糖.....各大さじ2
しょうゆ.....大さじ1 2/3
酒.....小さじ4
A トウモロコシ 豆板醤.....適量
片栗粉.....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2**
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、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 → ゆで・蒸し 煮物 → **No.122** キャベツのみそ蒸し
→ 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: 蒸し物(強)で約18分
(2人分は約16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.121

たらのもちり蒸し

材料(4人分) 約120kcal 塩分1.4g

生たら.....4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る).....1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る).....4枚
えび(殻、背ワタを取る).....4尾
だし汁.....1 1/2カップ
A 塩.....小さじ1/2
薄口しょうゆ.....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2**
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、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 → ゆで・蒸し 煮物 → **No.121** たらのもちり蒸し
→ 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: 蒸し物(強)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.120

白身魚と野菜のバター蒸し

材料(4人分) 約116kcal 塩分1.7g

白身魚.....4切れ(1切れ80g)
塩.....適量
こしょう.....適量
片栗粉.....大さじ1
しめじ.....2パック(200g)
アスパラガス.....6本(120g)
にんじん.....1/2本(100g)
ピーマン.....2個
しょうゆ.....大さじ1
バター.....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2**
- 2 白身魚に塩こしょうをする。しめじは小房に分け、にんじん、ピーマンはせん切りにし、アスパラガスは斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に片栗粉を敷き、2の白身魚にまんべんなくまぶす。その上に野菜をのせてバターを散らし、しょうゆをかける。
- 4 3を角皿にのせて上段に入れ、**自動/健康サポート**メニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し 煮物 → **No.120** 白身魚と野菜のバター蒸し
→ 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: 蒸し物(強)で約18分
(2人分は約16分)

※ピーマンの半量をパプリカに変えてもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.125

キャベツの ザワークラウト風

材料(4人分) 約129kcal 塩分1.8g
キャベツ……………300g
粗びきウインナー……………8本
酢……………大さじ6
塩……………小さじ2/3
A 黒こしょう……………少々
赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)……………2本
パセリ……………適量
粒マスタード……………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2**
- 2 キャベツはせん切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 角皿に3のをせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → No.125
キャベツのザワークラウト風

→ 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：蒸し物(強)で約18分
(2人分は約16分)

- 5 加熱後、全体を混ぜて、刻んだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.124

キャベツと厚揚げの 卵とじ

材料(4人分) 約147kcal 塩分1.5g
キャベツ……………160g
厚揚げ……………100g
白ねぎ……………2/3本
卵……………M4個
だし汁……………大さじ5
A しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
青ねぎ……………適量

*2人分も自動でできます。

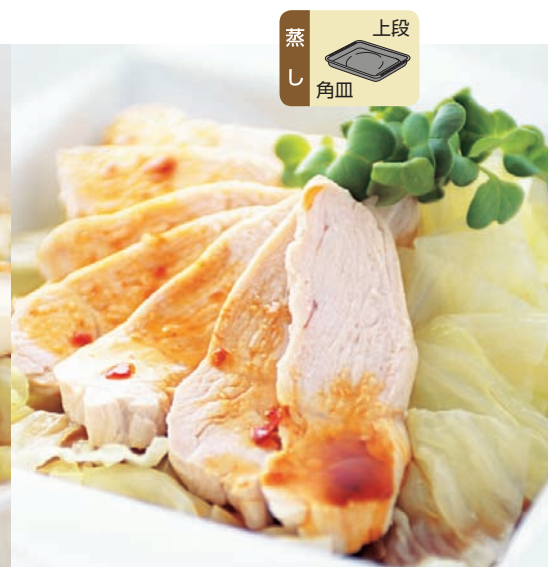
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 キャベツは3～4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、ひと口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体に回しかける。
- 4 角皿に3のをせ、上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.124
キャベツと厚揚げの卵とじ

→ 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：蒸し物(強)で約18分
(2人分は約16分)

- 5 加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
※かつおぶしをかけてもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.123

キャベツと蒸し鶏の 中華風

材料(4人分) 約211kcal 塩分1.3g
キャベツ……………300g
鶏むね肉……………300g
塩……………少々
酒……………大さじ2
しょうゆ、ごま油……………各小さじ4
A 酢……………小さじ2
トウバンジャン……………適量
豆板醤……………適量
貝割れ菜……………1パック

*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2**
- 2 キャベツは3～4cm角のざく切りにする。鶏肉は半分に切って身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2～3分おく。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上に鶏肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3のをせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → No.123
キャベツと蒸し鶏の中華風

→ 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：蒸し物(強)で約18分
(2人分は約16分)

- 5 加熱後、鶏肉はそぎ切りにする。汁気をきったキャベツの上に鶏肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのたれをかける。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 128

蒸しベーコン巻き

材料(4人分) 約274kcal 塩分1.6g

ベーコン……………12枚
えのきだけ……………1パック(100g)
大根……………100g
白ねぎ(5cmの長さ)……………8本
酒……………大さじ4
A コンソメ(顆粒)……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
つまようじ

*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2**
- 2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし8等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして8等分する。
- 3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.128 蒸しベーコン巻き**

→ 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: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16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. 127

キムチ豆腐

材料(4人分) 約200kcal 塩分2.1g

豚もも肉(薄切り)……………200g
もめん豆腐……………1丁(300g)
白菜キムチ……………200g
A ブイヨン(顆粒)……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
ごま油……………小さじ2
青ねぎ……………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2**
- 2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切ってからひと口大に切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- 4 角皿に3をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.127 キムチ豆腐**

→ 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: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

- 5 加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 126

キャベツと梅じその豚しゃぶ

材料(4人分) 約146kcal 塩分3.3g

キャベツ……………200g
豚もも肉(薄切り)……………200g
えのきだけ……………1パック(100g)
塩、こしょう……………各少々
A 酢……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
梅干し……………6個
青じそ(細切り)……………10枚

*2人分も自動でできます。

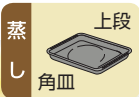
- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**
- 2 キャベツは1cm幅のせん切りにする。豚肉、えのきだけは汚れた部分を切り落とし半分の長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器に2を入れて混ぜ合わせ、軽く塩、こしょうをふる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れ、**自動/健康サポートメニュー**キーを押す。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → **No.126 キャベツと梅じその豚しゃぶ**

→ 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: 蒸し物(強)で約18分(2人分は約16分)

- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No. 129

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 約99kcal 塩分1.0g

玉ねぎ……………1/2個(100g)
キャベツ……………1/4個(300g)
かぼちゃ……………100g
しめじ……………1パック(100g)
ベーコン……………2枚
にんにく……………1かけ
コンソメ(顆粒)……………小さじ2
A 白ワイン……………大さじ2
塩、黒こしょう……………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2**

- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.129 いろいろ野菜の蒸し煮**

→ 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: 蒸し物(強)で約20分(2人分は約18分)