

煮物・ごはん

◆◆◆◆◆◆◆ 「煮物・ごはん」のコツとポイント ◆◆◆◆◆◆◆

使いこなしポイント

煮物は過熱水蒸気で加熱します

①過熱水蒸気(約100°C以上)の加熱です。耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。(取扱説明編20~21ページ参照)

※下の写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使って便利です。

※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかりと押さえます。

ご注意

加熱後のフタ(アルミホイルなど)は、やけどに気をつけ、はずしてください。

②落としブタには火の通りやすいオーブン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オーブン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいため、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。



オーブン用クッキングペーパーで落としブタをする

豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、『肉の油抜き』(32ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。

汁気が多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。

ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20~21ページ参照)

※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。

お米は、1カップが200mLのもので計量してください。



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.130 里いもの煮物

材料(4人分) 約164kcal 塩分2.3g

里いも 800g

だし汁 2カップ

A 薄口しょうゆ 大さじ2

砂糖、みりん 各大さじ3

塩 小さじ1/2

ゆずの皮(せん切り) 適量

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。 水位ライン以上

2 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。 Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

3 角皿に2をのせる。

4 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物

→ スタート 目安時間 約45分

手動であるときは:煮こみで約45分

5 加熱後、ゆずの皮を散らす。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.134

豚の角煮

材料(4人分) 約835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり)…800g(油抜き前)

A 酒…1/2カップ

砂糖、しょうゆ…各大さじ5

にんにく、しょうが(各薄切り)…各ひとつかけ

ハッカク 八角…1個

水…2カップ

オーブン用クッキングペーパー



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.133

肉じゃが

材料(4人分) 約314kcal 塩分3.3g

じゃがいも(4~8つ切り)…4個(600g)

玉ねぎ(くし切り)…2個(400g)

牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)…200g

水…1 1/2カップ

しょうゆ…大さじ5

砂糖…大さじ3

酒、みりん…各大さじ2

オーブン用クッキングペーパー



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.131

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ…600g

Aだし汁…1 1/2カップ

砂糖…大さじ3

みりん、酒…各大さじ2

しょうゆ…大さじ1

塩…小さじ1/3

オーブン用クッキングペーパー

1 肉の油抜き(32ページ)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2**

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.134 豚の角煮

→ スタート 目安時間 約1時間10分

手動するときは:煮込みで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。

1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**

2 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。

3 2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.133 肉じゃが

→ スタート 目安時間 約45分

手動するときは:煮込みで約45分

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3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

3 深い耐熱容器に2とAを入れる。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.131 かぼちゃの煮物

→ スタート 目安時間 約40分

手動するときは:煮込みで約40分



ビーフシチュー

材料(4人分) 約662kcal 塩分2.2g
mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょうをし、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g
サラダ油	適量
赤ワイン	大さじ3
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g
A トマトピューレ	100mL
砂糖	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
バター	50g
薄力粉	50g
固形ブイヨン	2個
水	3 1/2カップ
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 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

3 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しづつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

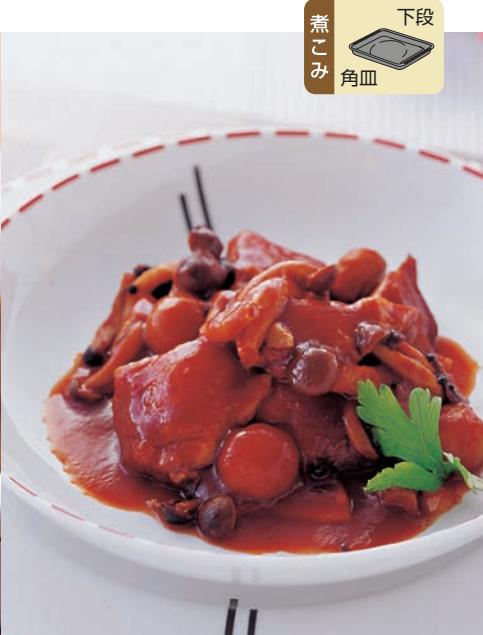
4 3の容器に、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせる。

6 5を下段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → 煮込み 発酵 → 煮込み

→ 約2時間 → スタート



健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.136

鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 約316kcal 塩分1.5g

鶏もも肉	2枚(500g)(油抜き前)
赤ワイン、水	各1/2カップ
トマトケチャップ	100g
固形ブイヨン	1個
A 薄力粉	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
タイム	少々
しめじ	1パック(100g)
マッシュルーム	8個
オープン用クッキングペーパー	



健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ

No.135

鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 約339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉	2枚(500g)(油抜き前)
梅酒、水	各1カップ
A しょうゆ	1/4カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
オープン用クッキングペーパー	

1 肉の油抜き(32ページ)の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

4 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせる。

6 5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 → ゆで・蒸し煮物 → No.136 鶏の赤ワイン煮

→ スタート 目安時間 約45分

1 肉の油抜き(32ページ)の1～5と同じようにして鶏肉の油抜きし、1枚を4等分に切る。

2 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上

3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に3をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.135 鶏の柔らか梅酒煮

→ スタート 目安時間 約45分

手動でするときは:煮込みで約45分

煮
こ
み
角皿
下段煮
こ
み
角皿
下段煮
こ
み
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.141****切り干し大根の煮物**

材料(4人分) 約 161kcal 塩分 3.1g
 切り干し大根 70g
 油揚げ 2枚
 A [だし汁 2カップ
 砂糖、薄口しょうゆ 各大さじ4
 酒 大さじ2
 オーブン用クッキングペーパー

No.139**さばのみそ煮**

材料(4人分) 約 309kcal 塩分 3.1g
 mL=cc
 さば 4切れ(1切れ 100g)
 八丁みそ 100g
 熱湯 150mL
 A [砂糖 大さじ2 1/2
 みりん 大さじ3
 酒 大さじ2
 しょうが(せん切り) 適量
 オーブン用クッキングペーパー

No.138**かれいの煮つけ**

材料(4人分) 約 128kcal 塩分 1.6g
 mL=cc
 かれい 4切れ(1切れ 100g)
 水 70mL
 A [水 70mL
 砂糖 大さじ1
 酒、みりん 各大さじ1 1/2
 しょうゆ 大さじ2
 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1以上
- 2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。
- 3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.141
切り干し大根の煮物
→ スタート 目安時間 約35分

手動するときは:煮込みで約35分

- 1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 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 → ゆで・蒸し煮物 → No.139
さばのみそ煮
→ スタート 目安時間 約28分

手動するときは:煮込みで約28分

- 1 水タンクに水を入れる。 水位ライン1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 3 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。
- 6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

自動メニュー → ゆで・蒸し煮物 → No.138
かれいの煮つけ
→ スタート 目安時間 約28分

手動するときは:煮込みで約28分

76ページ No.137 牛すじの煮込み

76ページ No.140 たいのあら炊き



煮
ご
み
角皿
下段

煮
ご
み
角皿
下段

煮
ご
み
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.144

昆布豆

材料(4人分) 約388kcal 塩分2.9g
 大豆 2カップ(280g)
 水 6カップ
 A [砂糖 70g
 しょうゆ 大さじ3 1/2
 みりん 大さじ1 1/2
 塩 少々
 だし昆布 10cm角
 オープン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に大豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

ポイント…煮込み・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

3 ①にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に③をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.144
昆布豆**
→ スタート 目安時間 約3時間

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して適当な大きさに切った昆布を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。

*容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安:約3時間

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.143

黒豆

材料(4人分) 約471kcal 塩分2.8g
 黒豆 2カップ(280g)
 水 5 1/2カップ
 A [砂糖 90g
 しょうゆ 大さじ2
 塩 小さじ1
 重曹 小さじ1/3
 砂糖 90g
 オープン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

ポイント…煮込み・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。 **水位ライン2**

3 ①にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に③をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.143
黒豆**
→ スタート 目安時間 約3時間

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをして**スタート**を押す。

*容器を取り出す際は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させて取り出してください。

加熱時間の目安:約3時間

*加熱中に停電などで中断したときは、手動のウォーターオーブン・1段予熱なしの140°Cで様子を見ながら加熱してください。

6 ⑤の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.142

ひじきの煮物

材料(4人分) 約123kcal 塩分2.3g
 ひじき 30g(乾燥)
 油揚げ 2枚
 にんじん 40g
 「だし汁」 1/2カップ
 A [しょうゆ、みりん 各大さじ3
 砂糖 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1以上**

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2~3回水をかえてすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。

3 深い耐熱容器に②とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

4 角皿に③をのせる。

5 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 → ゆで・蒸し煮物 → **No.142
ひじきの煮物**
→ スタート 目安時間 約40分

手動であるときは:煮込みで約40分

味つけの違う煮しめを同時加熱できます！

時間のかかる煮しめも、ヘルシオなら

2種類同時に加熱することができます。

「含め煮」と一緒に「白煮」も準備し、
加熱は下記の個別の操作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** に合わせます。

手動するときは：煮込みで約1時間



アドバイス

加熱時間の似ている煮物メニューは、加熱具合の様子を見ながら「白煮」と「含め煮」のように同時に加熱することができて便利です。素材の固さや煮込み具合の調節は延長機能を使うとよいでしょう。

白煮

材料(4人分) 約204kcal 塩分2.9g mL=cc

れんこん	200g
里いも	8個(360g)
くわい	8個(220g)
かつおぶし	1袋(5g)
A だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1 1/2

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1以上**

2 れんこんは花形に切って酢水にしばらくつけておく。

3 里いもは、きのこの形にむく。

4 くわいは芽をつぶさないように六角にむく。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。

5 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、4、Aを入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

6 角皿に5をのせる。

7 6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 → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート 目安時間 約45分

手動するときは：煮込みで約45分

含め煮

材料(4人分) 約117kcal 塩分2.4g mL=cc

こんにゃく	1枚(250g)
ごぼう	小1本(130g)
にんじん	小1本(150g)
かつおぶし	1袋(5g)
A だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL

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1以上**

2 こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふつてもみ洗いしてから軽くゆでる。縦に3本の切りこみをいれて中央にこんにゃくを通してねじる。(こうするとねじれた形を保ちます。) ごぼうはたわしきれいに洗い、3~4cm長さに切って酢水につけ、アク抜きする。

3 にんじんは、ねじり梅の形に切る。かつおぶしは、市販のだしパックに入れるか、キッチンペーパーで包んでおく。

4 深めの耐熱容器に水気をきった2、3、Aを入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

5 角皿に4をのせる。

6 5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 → ゆで・蒸し煮物 → No.130 里いもの煮物 → スタート 目安時間 約45分

手動するときは：煮込みで約45分



パエリア

材料(4人分) 約511kcal 塩分2.3g mL=cc 1カップ=200mL

米	1 1/2カップ (260g)
サフラン	小さじ1/2
いか	100g
えび	120g
ベーコン(1cm幅に切る)	3枚
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個 (100g)
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
ピーマン(小切り)	100g
オリーブオイル	大さじ2
鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
あさり(塩水につけて砂ぬきをする)	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
オーブン用クッキングペーパー	
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン以上**
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背夕を取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 热したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるものまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 6 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- 7 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。
- 8 7を上段に入れ、つまみを回す。

**手動加熱 → ウォーターオーブン → ウォーターオーブン → 1段予熱なし
→ 250°C → 約25分 → スタート**

- 9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



ごはん

材料 約151kcal (1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

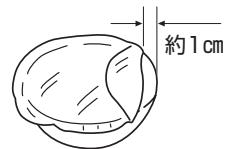
米の量	水の量	レンジ 600W のあと 200W
1カップ (170g)	260mL ~ 280mL	約4分30秒 → 約17分
2カップ (340g)	520mL ~ 540mL	約8分 → 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)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 → 600W

→ 設定時間(上表参照) → スタート



3 加熱後、**とりけし**を押して、すぐにつまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 200W → 設定時間(上表参照) → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。



おかゆ

材料(4人分) 約151kcal 塩分0g 1カップ=200mL

米	1カップ (170g)
水	7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1を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 → 500W → 約30分 → スタート

3 加熱後、続けて**延長**で約10分加熱する。