

# 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℃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えて便利です。

※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、やけどに気をつけて、はずしてください。

②落としフタには火の通りやすいオープ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、オープ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。



オープン用クッキングペーパーで落としフタをする

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。



## 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 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フタをし、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

手動するときには:煮こみて約45分

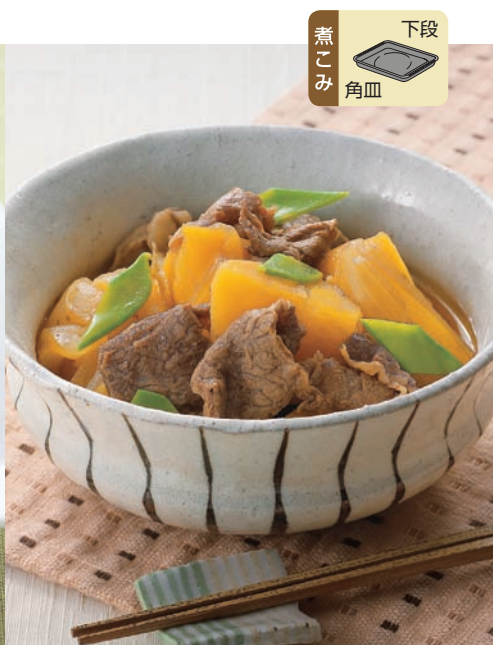
5 加熱後、ゆずの皮を散らす。

#### 健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



煮こみ 下段 角皿



煮こみ 下段 角皿



煮こみ 下段 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.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)  
酒……………1/2カップ  
砂糖、しょうゆ……………各大さじ5  
A にんにく、しょうが(各薄切り)  
……………各ひとかけ  
ハッパク 八角……………1個  
水……………2カップ  
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フタにし、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

手動ですときは:煮こみで約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。

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

- 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フタにし、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

手動ですときは:煮こみで約45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.131 かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約184kcal 塩分1.2g  
かぼちゃ……………600g  
だし汁……………1 1/2カップ  
砂糖……………大さじ3  
A 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 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フタにし、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

手動ですときは:煮こみで約40分



煮こみ 下段  
角皿



煮こみ 下段  
角皿



煮こみ 下段  
角皿

## 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  
ペイリーフ.....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カップを少しずつ加えてのばし、**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布たにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に**4**のをせる。
- 6 **5**を下段に入れ、**つまみ**を回す。

手動加熱 → 煮こみ 発酵 → 煮こみ

→ 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  
ペイリーフ.....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

- 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をした肉と**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布たにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に**4**のをせる。
- 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

手動するときには:煮こみで約45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.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  
しょうゆ.....1/4カップ  
A コンソメ(顆粒).....小さじ1/2  
トウバンジャン 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をし、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をした肉を入れる。**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布たにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に**3**のをせる。
- 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

手動するときには:煮こみで約45分



煮こみ 下段  
角皿



煮こみ 下段  
角皿



煮こみ 下段  
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.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  
だし汁……………2カップ  
A 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

- 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。もどいたらすすいで水気を絞る。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フタにし、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

手動ですときは: 煮こみで約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.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

- 1 水タンクに水を入れる。 **水位ライン1以上**
- 2 深い耐熱容器にさばを重ならないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせた **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フタにし、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

手動ですときは: 煮こみで約28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.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 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 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フタにし、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.138 かれいの煮つけ**  
→ スタート 目安時間 約28分

手動ですときは: 煮こみで約28分

- 6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

76ページ **No.137 牛すじの煮こみ**

76ページ **No.140 たいのあら炊き**



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  
砂糖……………70g  
A 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…煮こみ・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フタにし、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。



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、落としフ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  
砂糖……………90g  
A 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…煮こみ・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フタにし、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。



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、落としフ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プン・1段予熱なしの140℃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回水をかえてすいすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に分け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フタにし、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。



手動するときには: 煮こみで約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

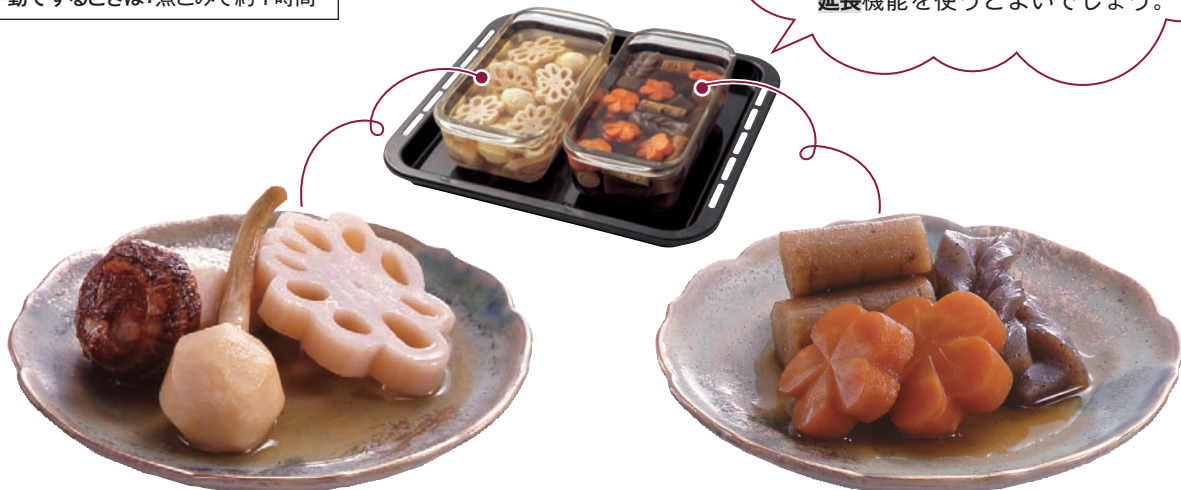
**2種類同時に加熱**することができます。

「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。

手動でするときは：煮こみで約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。素材の固さや煮こ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)
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 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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 6 角皿に**5**のをせる。
- 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

手動でするときは：煮こみで約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)
だし汁	2カップ
みりん	100mL
薄口しょうゆ	50mL

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 こんにゃくは、8mm厚さの短冊切りにし、塩をふっ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。) ごぼうはたわしできれいに洗い、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フタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に**4**のをせる。
- 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

手動でするときは：煮こみで約45分

焼き上げ  
上段  
角皿



炊き上げ  
付属品は  
入れません



## 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  
 オープン用クッキングペーパー  
 アルミホイル

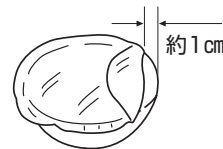
- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 6 5に、4の煮汁と水をたして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 角皿にオープ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 → ウォーターオープン → ウォーターオープン → 1段予熱なし  
 → 250℃ → 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。



炊き上げ  
付属品は  
入れません



## 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。