

酒の肴

●加熱の種類・加熱時間が同じメニューは、同時に加熱できますので、いろいろな組み合わせで、酒の肴をお楽しみください。

●同じメニューや、加熱時間が同じメニューを組み合わせるときは、2人分の加熱時間の2～3割増しに設定して、様子を見ながら加熱してください。

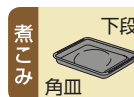


No.132 ぶり大根

材料(4人分) 約267kcal 塩分4.0g
mL=cc

大根..... 700g
ぶりのあら..... 400g
水..... 2カップ
しょうゆ..... 90mL
酒..... 50mL
砂糖..... 大さじ1 1/2
しょうが(せん切り)..... 適量

オーブン用クッキングペーパー



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
※大根の下ゆでと煮こみの両方ができる水量

2 大根は厚めに皮をむいて2cm幅の輪切りにし、太いものは半月に切る。

3 角皿に調理網をのせて、2を並べる。中段に入れ、つまみを回す。

蒸し野菜 → 根菜 → スタート 目安時間 約19分

手動でするときは: 蒸し物(強) で約19分

4 熱湯(80℃前後)を入れたボールにぶりのあらを入れて霜降りにし、水にとってうろこや汚れを取る。

5 深い耐熱容器にAと3、4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をのせて下段に入れ、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.132 ぶり大根 → スタート 目安時間 約40分

手動でするときは: 煮こみで約40分

7 加熱後、煮汁から出ている大根やあらに、煮汁をかけて味を含ませる。

※盛り付け後、細切りにした白ねぎや、斜め切りにした青ねぎを盛ってもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

煮こみ 下段
角皿

No.140

たいのあら炊き

材料(4人分) 約316kcal 塩分4.3g

たいのあら……………600g
ごぼう……………1本(200g)
A だし汁……………1カップ
みりん、酒、しょうゆ……………各1/2カップ
砂糖……………大さじ1
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 湯(80℃前後)を入れたボールにたいのあらを入れて霜降りにし、水にとつてうごや汚れを取る。

※熱湯にたいを入れると皮が破ける場合があるため、80℃前後の湯を使用します。

3 ごぼうは6cm長さの割ばし大の太さに切る。

4 深い耐熱容器にAと2、3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をのせて下段に入れ、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.140 たいのあら炊き → スタート 目安時間 約35分

手動でするときは:煮こみで約35分

6 加熱後、煮汁から出ているあらやごぼうに煮汁をかけて味を含ませる。

※盛りつけ後、細切りにした白ねぎや木の芽を盛ってもよいでしょう。



健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

煮こみ 下段
角皿

No.137

牛すじの煮こみ

材料(4人分) 約264kcal 塩分3.4g

牛すじ肉……………500g
白ねぎの青い部分……………適量
しょうが(薄切り)……………1かけ
こんにゃく……………1丁(約300g)
塩……………適量
水……………2カップ
みそ……………60g
A 酒……………大さじ3
しょうゆ、砂糖……………各大さじ2
しょうが(せん切り)……………15g
とうがらし(割り入れる)……………2本
青ねぎ(小口切り)……………適量
オーブン用クッキングペーパー

1 鍋に牛すじ肉、白ねぎの青い部分、しょうがを入れ、材料がつかる位の水(分量外)を加えて火にかけ、沸騰後30分ほどゆでる。加熱後、ぬるま湯で肉を洗い、ひと口大に切る。

2 こんにゃくは、スプーンでひと口大にちぎって塩をふってもみ、熱湯にくぐらせてアクを抜く。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン2

4 深い耐熱容器にみそを入れて分量の水を少しずつ加えて溶きのばし1、2、Aを入れて混ぜ合わせ、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。

5 4を角皿にのせて下段に入れ、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.137 牛すじの煮こみ → スタート 目安時間 約1時間

手動でするときは:煮こみで約1時間

6 加熱後、器に盛り、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.097 ビタミン等保存

れんこんの明太子あえ

材料(2人分) 約58kcal 塩分0.8g

- れんこん…100g • A [明太子…20g / バター (柔らかくしたもの)…5g / 塩、こしょう…各少々] • 刻みのり…適量
- *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 れんこんは皮をむいて、5mm厚さの半月切りにして、酢水に浸けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、金ザルを置く。その中に2を並べ、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.097 れんこんの明太子あえ
→ 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

- 4 加熱後、Aであえて刻みのりを散らす。

蒸し 中段
角皿・アミ

焼き上げ 中段
角皿・アミ

厚揚げのみそ焼き

材料(2人分) 約150kcal 塩分1.3g

- 厚揚げ…2個(160g) • 塩、こしょう…各少々 • A [みそ…大さじ1 / みりん…大さじ1/2 / 青ねぎ(小口切り)…2本]

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 厚揚げは半分の厚みに切り、塩、こしょうをふる。切った面に混ぜ合わせたAを等分にぬる。
- 3 角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約15分 → スタート

オイルサーディンのパン粉焼き

材料(2人分) 約200kcal 塩分0.6g

- オイルサーディン…1缶(105g) • 塩、こしょう…各少々 • にんにく(スライス)…1かけ • A [パン粉…小さじ2 / 粉チーズ…小さじ1 / パセリ…適量]

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 オイルサーディンの缶を開けて軽く油をきり、塩、こしょうをしてにんにくを散らし、混ぜ合わせたAをかける。
- 3 角皿に調理網をのせて2を置き、中段に入れる。厚揚げのみそ焼き(上記)の3と同じ操作をする。

ご注意 缶がすべりやすいので、ゆっくり取り出してください。また、缶が熱くなっていますので、ご注意ください。

焼き上げ 中段
角皿・アミ

いかのマヨネーズ焼き

材料(2人分) 約207kcal 塩分2.2g

- すめいか…1杯(約250g) • A [マヨネーズ…大さじ1 / しょうゆ…小さじ1]
- 一味とうがらし…適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分け、胴体は切り開いて皮をむき、表面に格子状の切り込みを入れて半分の大きさに切る。ビニール袋にAといかを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れ、つまみを回す。
- 4 加熱後、食べやすい大きさに切り、一味とうがらしをふる。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし
→ 10~11分 → スタート

ほたてのわさびじょうゆ焼き

材料(2人分) 約48kcal 塩分0.7g

- ほたて貝柱…4個(80g) • A [練りわさび…小さじ1 / しょうゆ…小さじ1]

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 ほたての表面に格子状の切り込みを入れ、Aとともにビニール袋に入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。いかのマヨネーズ焼き(左記)の3と同じ操作をする。



砂肝のホイル焼き



材料(2人分) 約134kcal 塩分0.2g
 砂肝……………200g
 青ねぎ……………2本
 A〔サラダ油……………小さじ2
 塩、こしょう……………各少々
 レモン……………1/6カット
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 砂肝は下処理(白い筋(薄皮)をそぎ取る)をして、切り込みをいれておく。青ねぎは斜め切りにする。
- 3 ボールに2とAを入れて混ぜ、全体に油をからませる。
- 4 アルミホイルで型を作り、3を入れ、角皿にのせる。
- 5 4を上段に入れ、つまみを回す。

手動加熱 → ウォーターグリル → 予熱なし → 約12分 → スタート

- 6 加熱後、レモンを絞り、かける。



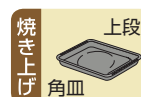
ささ身の明太マヨネーズ焼き



材料(2人分) 約163kcal 塩分1.1g
 ささ身……………2本(120g)
 A〔明太子……………1/2腹(30g)
 マヨネーズ……………大さじ2
 青ねぎ(小口切り)……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 ささ身は筋をとり、身の厚い部分は切り開いて平らにし、混ぜ合わせたAをぬる。
- 3 角皿に調理網をのせて2を並べ、中段に入れる。砂肝のホイル焼き(上記)の5と同じ操作をする。
- 4 加熱後、青ねぎを散らす。

たこときのこのエスカルゴ風



材料(2人分) 約208kcal 塩分1.2g
 ゆでだこ……………120g
 生しいたけ……………2枚
 にんにく(みじん切り)……………1かけ
 バター……………20g
 塩、こしょう……………各少々
 パン粉……………大さじ1
 パセリ……………適量
 フランスパン(1cm厚さに切ったもの)……………6枚(30g)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 ゆでだこはひと口大に切る。生しいたけは4等分に切る。
- 3 耐熱容器2個に2を等分に入れ、フランスパン以外の材料を順に等分に入れる。
- 4 角皿に3とフランスパンをのせ、上段に入れる。砂肝のホイル焼き(上記)の5と同じ操作をする。
- 5 加熱後、出てきたスープをフランスパンにつけながら食べる。





サーモンテリーヌ



材料【(底) 16×7×(高) 6cmの金属製のパウンド型 1本分】
約318kcal (1/4量) 塩分 1.8g

生ざけ	200g
スモークサーモン	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
生クリーム	1/2カップ
卵	M 2個
卵黄	1個分
塩	小さじ1/2

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル
キッチンペーパー

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 生ざけは骨と皮をとって、3～4cm幅に切る。
- 3 フードプロセッサーに**2**とスモークサーモンを入れ、なめらかになるまで攪拌する。その後、**A**を入れ、よく攪拌する。
- 4 型の内側にオープン用クッキングペーパーを敷き、**3**を流し入れアルミホイルでフタをする。
- 5 角皿にキッチンペーパーを敷き、湯300mLを注いで型をのせる。**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

→ 170℃ → 約30分 → スタート

- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※薄切りにして、混ぜ合わせた玉ねぎのみじん切り、レッドペッパーなどを添えたり、角切りにして、カナッペにのせてもよいでしょう。

豚肉の塩釜焼き



材料(6人分) 約351kcal 塩分 1.7g

豚ロース肉(かたまり)	600g
こしょう	適量
玉ねぎ	1個(200g)
かぼちゃ	200g
塩	700g
卵白	1個分
好みのハーブ(ディル、ローズマリー、タイムなど)	適量
トマト	2個(300g)
オリーブオイル、塩、バジル(みじん切り)	各適量
アルミケース	2枚

オープン用クッキングペーパー

- 1 豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。玉ねぎは、横半分に切る。かぼちゃは厚めのくし切りにする。トマトはアルミケースにヘタを下にしてのせる。
- 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う。
- 4 **3**の角皿の空いているスペースに、玉ねぎ、かぼちゃ(角皿の右側に並べる)、トマトを並べて、野菜にオリーブオイルをかけ、塩、こしょうをふる。
- 5 **4**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℃

→ 約1時間 → スタート

- 6 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。
- 7 塩釜に割れ目が入っていない場合、金づちなどで塩釜を割り、肉を薄切りにする。トマトはつぶして水気を少しきり、オリーブオイル、塩、バジルとあえて肉に添える。