

（“健康” セットメニュー）

おいしくて、からだにやさしい



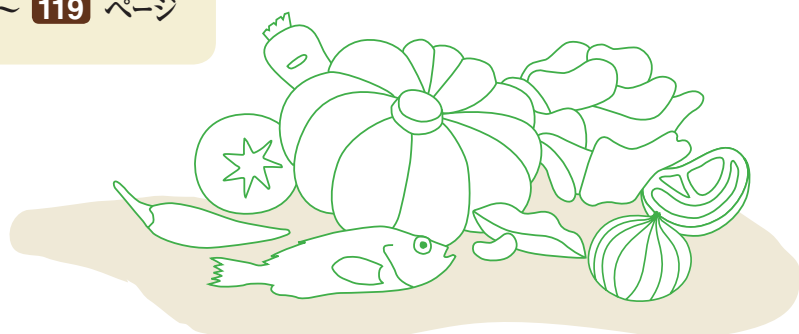
監修：高城 順子（料理研究家）

Junko Takagi

女子栄養短期大学卒。
和・洋・中の専門家に師事したのち、
料理教室の講師を経て、料理研究家
に。NHKの「きょうの料理」をはじめ、
テレビや雑誌で幅広く活躍中。おい
しい健康食にも造詣が深く、多方面
から評価を得ている。

食生活の多様化やライフスタイルの変化に伴い、
生活習慣病が増えています。
生活習慣病は、その名のとおり、
日々の身体に良くない生活習慣から起こる病気です。
『正しい食生活』『適度な運動』『ストレスの回避』が
予防と改善のポイントです。
このコーナーでは、大切なご家族の健康を
正しい食事によってサポートする
ヘルシーなメニューを
『主菜』と『副菜』のセットでご紹介いたします。
健康が気になる方はもちろん、
そうでない方も
おいしく召し上がっていただけますので、
ぜひ、献立のヒントにお役立てください。

- ・ 低カロリー健康セット 92 ～ 104 ページ
- ・ 減塩セット 105 ～ 109 ページ
- ・ 野菜（ビタミン）たっぷりセット 110 ～ 113 ページ
- ・ カルシウムしっかりセット 114 ～ 116 ページ
- ・ 疲れにおすすめセット 117 ～ 119 ページ



生活習慣病の代表選手

『高脂血症』と『高血圧』



高脂血症

高脂血症とは、血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪などが正常より多い状態。動脈硬化の原因になるため、日常の食事で予防を心がけましょう。

食事のワンポイント

カロリーオーバーに気をつけましょう。

エネルギーのとりすぎは、肥満の原因になり、肥満は動脈硬化の引き金になります。ヘルシオの脱油効果が気になるカロリーを抑えます。

コレステロールの多い食品は控えめに。

コレステロールは、体内で大切な働きをしますが、とりすぎると動脈硬化につながります。

コレステロールの多い食品例

鶏卵、魚卵(たらこ、いくらなど)、レバー、ステーキ肉など。

不飽和脂肪酸が多く含まれる

植物性の油や魚をとりましょう。

動物性の脂は、コレステロールを増やします。

食物せんいをたっぷりとりましょう。

食物せんいは、善玉コレステロールを増やす働きがあり、またコレステロール自体を体外に排泄します。野菜、いも、きのこ、海藻などを多くとりましょう。ヘルシオを使っておいしい野菜メニューを日々の献立にたっぷり取り入れましょう。



MINI コラム

最近では、子供にも高脂血症が増えており、動物性脂肪のとりすぎ、飽和脂肪酸の多いチョコレートやアイスクリームなどの食べすぎ、清涼飲料水の飲みすぎなどが原因で、こういう食品を多くとっていると子供でも動脈硬化が進みます。

高血圧

高血圧の症状が続くと血管に負担がかかり、血管が硬くなったり傷つきやすくなったりします。その結果、動脈硬化がおこり心筋梗塞や脳梗塞などの原因になります。

食事のワンポイント

塩分を控えましょう。

ヘルシオが、干ものやベーコンの自然な減塩効果のお役に立ちます。また、お料理を作るときや食べるときに少し工夫することで、塩分が減らせます。

〈塩分を控える工夫〉

新鮮な材料を使う

持ち味を生かして薄味で食べましょう。また、うま味のあるだしを上手に使いましょう。

酸味、香辛料、香味野菜などを利用しましょう。

酸味(レモン、ゆずなど)や、香辛料(からし、カレー粉、しょうがなど)、香味野菜(しその葉、パセリ、セロリなど)で味に変化をつけます。



食べ方、食べ物を意識しましょう

麺類は、汁を残しても塩分が多いので、食べる回数を減らしましょう。また、加工食品(ハム、ソーセージ、たらこ、塩辛など)や佃煮、漬物なども控えましょう。

栄養バランスのよい食事をしましょう。

主食+主菜(肉・魚・豆腐・卵)+野菜料理を毎食とするのが理想です。特に、野菜には、血圧を下げる効果があります。

毎日の食事に 野菜をたっぷり取り入れましょう

生活習慣病の予防や健康づくりのためのバランスのよい食生活を目指し、**野菜を1日350g** 食べることをおすすめします。もちろん、最も手軽な、「生野菜サラダ」もよいのですが、生野菜はカサが高いためにたくさん食べたつもりでも思ったより少なかったり、味や食感に変化をつけにくいいため、飽きてしまいます。いろいろなヘルシーな食材と組み合わせ、栄養的にバランスがよく、知らず知らずのうちにたっぷりの野菜がとれる献立が理想的です。ヘルシオの『**野菜たっぷりセット**』なら、“**1食で1人200g以上の野菜がとれるメニュー**”「主菜」と「副菜」のセットで同時に作れます。野菜本来のおいしさと甘みを感じられ、無理なくおいしく野菜が食べられます。

食事のバランスで 体調を整えましょう

食べ物には私たちの体に必要な大切な栄養素が含まれています。それらの食品を上手に組み合わせることによって体調を管理することが健康な心身を手に入れることにつながります。ヘルシオの『**カルシウムしっかりセット**』『**疲れにおすすめセット**』は、現代人に不足しがちなカルシウム、また日々のストレスや疲れをサポートする鉄分・ビタミンB1がしっかり摂れるヘルシーなメニューがセットで作れます。セットメニューに加え、毎朝の食事にカルシウムやビタミンなどの栄養素をバランスよく含んだ牛乳をプラスするなどの工夫もおすすめします。

健康／低カロリーセット

ポイント No.159～No.171

- 1～2人分(1段調理)は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。(No.168,169,170,171は調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます)
- 3～4人分(2段調理)で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず上段に入れてください。まちがえるとうまいきません。

手動ですときは:

No.159, 160, 162, 163, 165, 166, 167

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で20～22分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで18～19分)

No.161

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約30分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分)

No.164

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分)

No.168

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約29分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約24分)

No.169, 170, 171

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約24分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約21分)

焼き上げ
1～2人分

中段
角皿・アミ

3～4人分

角皿・アミ
上段
角皿下段

※92～93ページのメニューは共通です。

水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.159 カロリーダウン

鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

約83kcal減
約416kcal

材料(4人分) 約499kcal☆ 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- れんこん … 160g
- 練りごま(白) … 大さじ4
- 里いも … 160g
- A ●しょうゆ … 大さじ2
- たけのこの水煮 … 160g
- みりん、砂糖 … 各小さじ2
- オクラ … 8本
- B ●しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- みりん、いりごま(白) … 各小さじ2

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 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。
- 2 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30分漬けておく。
- 3 れんこんと里いもは、皮をむき1cm厚さの輪切りにし、たけのこは12等分に切る。オクラは、アルミホイルで包む。
- 4 別のビニール袋にBを入れて混ぜ、3を入れて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、2の鶏肉の調味料をぬぐって皮を上にして中央にのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3の野菜とオクラを並べ、下段に入れる。(野菜の漬けだれは残しておく) 自動/健康サポートメニューキーを押す。



自動メニュー → セットメニュー → No.159 鶏のごまだれ焼き&和風焼き野菜

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約22分

- 6 加熱後、肉はそぎ切りにして野菜とともに皿に盛りつける。
- 7 残しておいた5のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。
- 8 加熱後、肉と野菜にかける。

健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.160 カロリーダウン

鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜

材料(4人分) 約434kcal☆ 塩分1.3g

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- しょうゆ … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- さつまいも … 200g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- アスパラガス … 4本
- りんご … 1/2個
- 酢 … 2/3カップ
- 砂糖 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1
- 黒こしょう … 少々
- 赤とうがらし(輪切り) … 2本

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 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。
- 2 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30分漬けこむ。
- 3 さつまいもは皮つきのまま1cm角の棒状、玉ねぎは12等分のくし切りにする。アスパラガスは固い部分は切り落としてアルミホイルで包む。りんごはさつまいもと同じように切り、塩水につけておく。 **B** は混ぜ合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、1の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3のりんご以外の野菜を並べ、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 → セットメニュー → **No.160**
鶏の南蛮漬け&カラフル焼き野菜
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 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



- 5 加熱後、肉はそぎ切りにして、さつまいも、玉ねぎ、3等分に切ったアスパラガス、りんごとともに、熱いうちに **B** に漬けこむ。

No.161 カロリーダウン

鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ

材料(4人分) 約293kcal☆ 塩分1.8g

- 鶏もも肉(皮なし) … 2枚(500g)
- じゃがいも … 100g
- 粒マスタード … 大さじ2
- 片栗粉 … 大さじ1
- かぶ … 2個(400g)
- りんご … 100g
- 油揚げ … 1枚
- A: ●ぼん酢 … 大さじ3
- 塩、こしょう … 各少々

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 鶏肉は、身の厚いところを切り開く。じゃがいもはマッチ棒くらいのせん切りにして、片栗粉をまぶす。(じゃがいもを水にさらした場合は、キッチンペーパーでよく水気をふく)
- 2 角皿に調理網をのせ、鶏肉をのせて表面にマスタードをまんべんなくぬり、その上に1のじゃがいもを一面にはりつけて上段に入れる。
- 3 かぶは茎の部分を少し残して、それぞれ8等分のくし切りにし、りんごは皮つきのまま1cm角の棒状にして水につけておく。
- 4 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、かぶと油揚げを並べて、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 → セットメニュー → **No.161**
鶏じゃがのせ焼き&かぶのサラダ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約30分

- 5 加熱後、かぶと粗くくだいた油揚げ、3の水気をきったりんごを **A** と混ぜ合わせる。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ





※94～95ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.162 カロリーダウン

鶏の焼きびたし&焼き野菜

約66kcal減
約293kcal

材料(4人分) 約359kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- しょうが(せん切り) … 2かけ
- 生しいたけ … 8枚
- なす … 2本(200g)
- 白ねぎ … 1本
- ししとう … 8本
- しょうゆ … 大さじ1 1/3
- みりん、砂糖 … 各大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- ゆずの絞り汁 … 適量
- だし汁 … 50mL

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 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。
- 2 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30分漬けこむ。
- 3 しいたけは石づきを取り、なすは1cm厚さの輪切り、白ねぎは4cm長さに切る。ししとうは縦に切り込みを入れてアルミホイルで包む。**B** は混ぜ合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、2の鶏肉の皮を上にしてのせ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3の野菜を並べて下段に入れ、**自動** / **健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.162 鶏の焼きびたし&焼き野菜 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 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



- 5 加熱後、肉はそぎ切りにして、野菜とともに熱いうちに **B** に漬けこむ。

No.163 カロリーダウン

ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物

約54kcal減
約236kcal

材料(4人分) 約290kcal☆ 塩分2.0g

- ささ身 … 8本(400g)
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ2
- 梅肉 … 40g
- 青じそ(せん切り・飾り用) … 10枚
- なす … 2本(200g)
- 厚揚げ … 180g
- しょうゆ … 適量
- みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 酢 … 小さじ4
- 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- にんにく(みじん切り)、しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
- ごま油 … 小さじ2/3
- 豆板醤 … 少々

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 ビニール袋に **A** を入れて混ぜ、筋を取ったささ身を入れて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。
- 2 なすは皮をつけたまま、縦半分に切ったあと、半分の長さに切る。厚揚げは厚みを半分に切り、表面にしょうゆをぬる。
- 3 角皿に調理網をのせ、1のささ身をのせて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、なす、厚揚げを並べて下段に入れ、**自動** / **健康サポート** **メニュー** キーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.163 ささ身の梅肉焼き&なすのあえ物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約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



- 4 加熱後、ささ身は食べやすく切り、飾り用の青じそを上に乗せる。なすと厚揚げも食べやすく切り、混ぜ合わせた **B** をかける。

※写真は、なすの上に糸とうがらしをのせています。

No.164 低カロリー

あじのスパイシー焼き&かぼちゃのマリネ

材料(4人分) 約265kcal 塩分1.5g

- あじ…4尾(1尾150g)
- 塩、こしょう…各少々
- プレーンヨーグルト…大さじ8
- カレー粉…大さじ4
- トマトケチャップ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- にんにく(すりおろす)…2かけ
- かぼちゃ…200g
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- トマト…1個
- オリーブオイル…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1
- マスタード…小さじ1
- 塩、こしょう…各少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 あじはぜいごを除き、頭と尾を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふき取る。3等分のぶつ切りにし、塩、こしょうをふる。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、水気をふき取ったあじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けこむ。
- 3 かぼちゃは1cm厚さに、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、トマトは角切りにする。
- 4 角皿に調理網をのせ、たれをふき取った2のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、3のかぼちゃを並べて、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 → セットメニュー → No.164 あじのスパイシー焼き & かぼちゃのマリネ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 5 加熱後、かぼちゃと水気を絞った玉ねぎ、トマト、Bとともにあえる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.165 低カロリー

あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き

材料(4人分) 約176kcal 塩分0.9g

- あじ(3枚おろし)…8枚(1枚50g)
- 白ねぎ…適量
- しょうゆ…小さじ4
- 酒…小さじ2
- 豆板醤…少々
- しめじ…2パック(200g)
- えのきだけ…2パック(200g)
- だし昆布…5cm角×4枚
- 酒…大さじ2
- 大根(おろし)…400g
- 青ねぎ(小口切り)…4本
- 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。

- 1 あじは1枚を2等分する。白ねぎは4cm長さの細切りにし、水につけておく。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、あじを入れて袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約30分漬けこむ。
- 3 しめじ、えのきだけは石づきを切り落としてほぐす。
- 4 アルミホイルを4枚広げ、だし昆布を敷き、その上に3を4等分してのせ、酒を大さじ1/2ずつふりかけて包む。
- 5 角皿に調理網をのせ、汁気をきった2のあじを並べ、上段に入れる。もう1枚の角皿に4を並べ、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 → セットメニュー → No.165 あじの辛味焼き & きのこのホイル焼き

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

- 6 加熱後、皿に盛り、あじには1の白ねぎ、きのこには、大根おろし、青ねぎをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



焼き上げ
1/2人分

中段
角皿・アミ

3/4人分

角皿・アミ
上段
角皿下段

※96ページのメニューは共通です。
※手動ですときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.166 低カロリー

さばの照り焼き&長いものグラタン

材料(4人分) 約330kcal 塩分1.6g

- さば(3枚におろしたもの) … 400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しょうゆ、酒、砂糖 … 各大さじ1 1/3
- ごま油 … 小さじ1
- 赤とうがらし(小口切り) … 2本
- 長いも … 400g
- オクラ … 100g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 豆乳 … 大さじ4
- みそ … 大さじ1
- 卵 … M 1個
- 刻みのり … 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ビニール袋にさばとAを入れ、10分ほど漬けておく。長いものはひと口大の乱切り、オクラも斜め半分に切り、まいたけはほぐしておく。
- 2 底の平らな耐熱容器に1の長いものを並べ、オクラとまいたけを散らし、混ぜ合わせたBをまんべんなくかけて下段に入れる。
- 3 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった1のさばを並べて上段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。(たれは残しておく。)

自動メニュー → セットメニュー → No.166 さばの照り焼き&長いものグラタン

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

- 4 加熱後、グラタンの上に刻みのりを散らす。
- 5 残しておいたたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約20秒加熱する。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、さばにかける。

No.167 低カロリー

さばのおろしソース&里いもサラダ

材料(4人分) 約354kcal 塩分1.7g

- さば … 4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- おろしにんにく … 小さじ2
- しょうゆ、酒 … 各大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1
- 里いも … 300g
- オクラ … 6本
- ちりめんじゃこ … 20g
- 練りごま(白)、マヨネーズ … 各大さじ2
- 酒 … 小さじ4
- 練りわさび … 小さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- すりごま(白) … 大さじ2

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 さばは、表面に切り込みを入れておく。玉ねぎはすりおろしておく。
- 2 ビニール袋にAと1、おろしにんにくを入れて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。
- 3 里いもは皮をむいて、1cm幅の輪切りにする。別の容器にBを混ぜ合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、余分なたれをふき取ったさばをのせ、上段に入れる(たれは残しておく)。もう一枚の角皿にアルミホイルを敷いて、里いもを並べ、アルミホイルで包んだオクラもせて、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 → セットメニュー → No.167 さばのおろしソース&里いもサラダ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

- 5 加熱後、里いもはあたたかいうちに粗くつぶし、Bと半分に切ったオクラを混ぜ合わせ、すりごまをかける。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 残しておいた4のたれを耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約1分40秒加熱する。
- 7 加熱後、盛りつけたさばにかける。

No.168 低カロリー

いわしのチーズ焼き&エリンギのゆずみつあえ

材料(4人分) 約297kcal 塩分1.1g

- いわし…8尾(1尾50〜60g)
- 塩、こしょう…各少々
- ほうれん草…1束(160g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- トマト…1個(200g)
- パン粉、粉チーズ…各大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- エリンギ…2パック(200g)
- パプリカ…1個(160g)
- ゆずの絞り汁…大さじ2
- はちみつ…小さじ1(6g)
- 薄口しょうゆ…小さじ4

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 いわしは手開きにし(正味約150g)、水洗いして水気を軽くふき取り、半分に切って塩、こしょうをふる。
- 2 ほうれん草は5cm幅に切り、塩小さじ1/2(分量外)をふり、軽くもんで水気を絞る。玉ねぎ、トマトは薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に2の野菜を敷き、その上にいわしを並べてパン粉と粉チーズを混ぜ合わせたものをふりかけ、最後に上からオリーブオイルを回しかける。
- 4 エリンギは4つにさき、パプリカは食べやすい大きさに切って、アルミホイルで包んで角皿にのせ、下段に入れる。
- 5 もう1枚の角皿に3のをのせ、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 → セットメニュー → No.168 いわしのチーズ焼き & エリンギのゆずみつあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約29分

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、エリンギの包みの中身を器に入れ、Aとあえる。

No.169 低カロリー

さばの梅ホイル焼き&ブロッコリーのサラダ

材料(4人分) 約314kcal 塩分1.5g

- さば…4切れ(1切れ80g)
- 白ねぎ…1本
- わかめ…50g
- ししとう…8本
- 梅肉…30g
- しょうゆ、みりん…各小さじ1
- ブロッコリー…160g
- じゃがいも…2個(300g)
- パプリカ…1/2個(80g)
- 玉ねぎ…1個(200g)
- レモン汁…大さじ2
- オリーブオイル…大さじ1
- 砂糖、マスタード…各小さじ2
- にんにく(すりおろす)…少々
- 塩、こしょう…各適量

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 さばは1切れを2等分する。白ねぎは4〜5cm長さの斜め薄切り、わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。
- 2 アルミホイルを4枚広げてわかめと白ねぎを等分に敷き、さばをのせて、ししとう、混ぜ合わせたAをそれぞれ等分にかけて包み、角皿にのせて上段に入れる。
- 3 じゃがいもは皮をむき、それぞれ12等分のくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは食べやすく切る。ブロッコリーとパプリカは、アルミホイルに包んでおく。(包みにくい場合は2つに分けてもよい) 玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
- 4 もう1枚の角皿の片側に3のホイル包みをのせ、空いたスペースにアルミホイルを敷いてじゃがいもを並べ、下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



自動メニュー → セットメニュー → No.169 さばの梅ホイル焼き & ブロッコリーのサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約24分

- 5 加熱後、野菜と水気を絞った3の玉ねぎ、Bを混ぜ合わせる。



※98ページのメニューは共通です。
※手動ですときは、92ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.170 低カロリー

ひき肉のせ豆腐&とろろ昆布煮

材料(4人分) 約224kcal 塩分1.2g mL=cc

- もめん豆腐 … 1丁(300g)
- 鶏ひき肉 … 160g
- 青ねぎ(小口切り) … 4本
- A ●しょうゆ … 小さじ1 1/3
- しょうが(すりおろす) … 2かけ
- こしょう … 少々
- 酒、水 … 各小さじ4
- 長いも … 400g
- しめじ … 1パック(100g)
- とろろ昆布 … 10g
- B ●みりん … 大さじ2
- しょうゆ … 小さじ4
- 水 … 100mL

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 豆腐を半分に切ってから半分の厚みに切り、キッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 2 長いもは1cm厚さの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 耐熱容器に2とBを入れて全体を混ぜ合わせ、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タにする。角皿にのせて上段に入れる。
- 4 ボールにAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜたのち、酒と水を加えてさらに混ぜる。
- 5 アルミホイルを敷いたもう1枚の角皿に1の豆腐を並べ、4を4等分してのせて表面を平らにし、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 → セットメニュー → No.170 ひき肉のせ豆腐 & とろろ昆布煮 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 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



- 6 加熱後、野菜とろろ昆布煮は全体をまぜる。

No.171 低カロリー

豚ヒレのケチャップ焼き&きのこのレモンマリネ

材料(4人分) 約161kcal 塩分1.6g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- アスパラガス … 4本
- トマトケチャップ … 大さじ6
- A ●ウスターソース … 大さじ1
- 粒マスタード … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 生しいたけ … 6枚
- エリンギ … 4本(200g)
- しめじ … 2パック(200g)
- コンソメ(顆粒) … 小さじ2
- レモン(輪切り) … 6枚
- レモン汁 … 大さじ2

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて、2cm厚さにして塩、こしょうをする。玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは固い部分を落して斜め切りにする。きのこは石づきを落とし、しいたけ、エリンギは十字に4等分し、しめじはほぐしておく。
- 2 底の平らな耐熱容器に1の豚肉と玉ねぎ、アスパラガスとAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせて上段に入れる。
- 3 アルミホイルに1のきのこをのせ、上からコンソメをふりかけて包み(包みにくい場合は2つに分けてもよい)、もう1枚の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 → セットメニュー → No.171 豚ヒレのケチャップ焼き & きのこのレモンマリネ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 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



- 4 加熱後、きのこに、レモン汁とレモンの輪切りを加えて混ぜ、冷ます。

ポイント No.172 ~ No.181

- 1～2人分(1段調理)は角皿にのせて上段に入れます。(No.176は、角皿に調理網をのせて中段に入れます)



- 3～4人分(2段調理)は、角皿にのせて上下段に入れます。(No.176は、調理網をのせた角皿を上段に入れます。No.177、178、179、180、181は、調理網をのせた角皿を下段に入れます)

手動でするときは:

No.172、173、175

蒸し物(強)で約21分(2人分は約18分)

No.174

蒸し物(強)で17～18分(2人分は14～15分)

No.176

蒸し物(強)で約25分(2人分は約22分)

No.177、178、179、180、181

蒸し物(強)で18～20分(2人分は15～16分)



水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.172 低カロリー

豚と白菜の重ね蒸し&豆腐とえびの蒸し物

材料(4人分) 約321kcal 塩分2.2g

●豚バラ肉(薄切り) … 150g

A ●しょうゆ、酒 … 各大さじ1

●片栗粉 … 大さじ2

●白菜 … 400g

●塩昆布 … 10g

●えび … 5尾(100g)

●生しいたけ … 4枚

●卵 … M 1個

B ●片栗粉 … 大さじ1 1/2

●ごま油 … 大さじ1/2

●塩 … 小さじ1/2

●鶏がらスープの素 … 小さじ1/2

●しょうが(すりおろす) … 10g

●もめん豆腐 … 1丁(360g)

C ●だし汁 … 1カップ

●みりん … 大さじ1

●しょうゆ … 小さじ1

●片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1

●青ねぎ(小口切り) … 2本

*2人分も自動でできます。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



1 豚肉は4～5cm長さに切り、Aで下味をつける。白菜はざく切りにする。

2 底の平らな耐熱容器に、下味をつけた豚肉と白菜、塩昆布を交互に重ねていく。角皿にのせる。



3 えびは殻、尾、背ワタをとって1cmの幅に切り、生しいたけは薄切りにする。

4 ボールに3、B、粗くつぶした豆腐を入れて混ぜ合わせる。(豆腐はつぶし過ぎないように注意する)

5 耐熱性の器4個に4を等分に入れて表面を平らにし、もう1枚の角皿にのせる。

6 2を上段に入れ、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 → セットメニュー → No.172 豚と白菜の重ね蒸し & 豆腐とえびの蒸し物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

7 耐熱容器にCを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約2分30秒で加熱する。途中残り時間が約30秒のときに、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをせずにスタートを押す。

※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させ、食品を取り出してください。

8 加熱後、「豆腐とえびの蒸し物」に7をかけ、青ねぎを散らす。

蒸し
1/2人分

上段
角皿

3/4人分

角皿上段
角皿下段

※100ページのメニューは共通です。
※手動をするときは、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.173 低カロリー

豚と大根の蒸し物&もやしの中華あえ

材料(4人分) 約294kcal 塩分2.4g

- 豚もも肉(薄切り) … 240g
- 大根 … 160g
- 切りもち … 2個(100g)
 - しょうゆ、みりん … 各大さじ2
 - にんにく、しょうが(みじん切り) … 各小さじ2
 - 豆板醤 … 小さじ1
- ニラ(4cm長さに切る) … 1/2束(50g)
- 豆もやし … 1袋(200g)
- ピーマン … 2個(100g)
 - 鶏がらスープの素 … 小さじ2/3
 - ごま油 … 大さじ2
 - 塩 … 少々
- ハム(細切り) … 4枚

*2人分も自動でできます。

- 1 豚肉は3～4cm幅に、大根は短冊切り、もちは1個を8等分の短冊切りに切る。
- 2 底の平らな耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 3 別の底の平らな耐熱容器に細切りにしたピーマンと半分に切ったもやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。
※ピーマンの半量をパプリカに変えると、彩りよくなります。
- 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 → セットメニュー → No.173 豚と大根の蒸し物 & もやしの中華あえ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 5 加熱後、「豚と大根の蒸し物」が熱いうちにニラを混ぜ、もやしは水気をきってハムとBであえる。

No.174 低カロリー

豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物

材料(4人分) 約344kcal 塩分2.2g

- 豚ロース肉(薄切り) … 300g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- 梅干し … 5～6個(50g)
 - みそ … 大さじ1
 - ごま … 小さじ1
- 貝割れ菜 … 適量
- 白菜(そぎ切り) … 300g
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 160g
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1/2
 - かつおぶし … 1パック(3g)
- ゆず … 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 豚肉は3～4cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 梅干しは種をとって包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせる。
- 3 底の平らな耐熱容器に1と2を入れて混ぜ合わせ、角皿にのせる。
- 4 別の底の平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 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 → セットメニュー → No.174 豚の梅蒸し&白菜とツナの煮物
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約17分

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



- 6 加熱後、「豚の梅蒸し」には貝割れ菜を混ぜ、「白菜とツナの煮物」には、ゆずを散らす。

No.175 低カロリー

鶏の香味蒸し&れんこんのあえ物

材料(4人分) 約279kcal 塩分2.0g mL=cc

- 鶏もも肉 … 400g
- 塩、こしょう … 各少々
- しめじ … 1パック(100g)
- 酒、しょうゆ、酢 … 各大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ1
- 砂糖、ごま油 … 各小さじ1
- にんにく(すりおろす) … 少々
- しょうが(すりおろす) … 少々
- 白ねぎ(みじん切り) … 10cm
- 青ねぎ … 適量
- れんこん … 200g
- にんじん … 60g
- 酢 … 大さじ1
- 水 … 100mL
- ザーサイ(細切り) … 60g
- しょうゆ … 大さじ1
- 酢 … 小さじ2
- 白ごま … 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 鶏肉は、身の厚いところを切り開いて1枚を12等分に切り、塩、こしょうをする。しめじは小房に分ける。
- 2 ビニール袋にAを入れて混ぜ、1を入れて袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 3 れんこんとにんじんは2mm厚さの半月切りにする。
- 4 底の平らな耐熱容器に3とBを入れ、角皿にのせる。
- 5 別の底の平らな耐熱容器に2を漬け汁ごと入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 上段に5を入れ、下段に4を入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.175 鶏の香味蒸し & れんこんのあえ物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

- 7 加熱後、れんこんとにんじんは汁気をきってからCであえ、器に盛って白ごまをふる。「鶏の香味蒸し」には、小口切りの青ねぎをのせる。



※手動でするときは、99ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.176 低カロリー

鶏ののり巻き&青菜と油揚げの煮物

材料(4人分) 約287kcal 塩分2.4g

- 鶏ひき肉 … 400g
- みそ … 30g
- 酒 … 大さじ2
- 水 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ2
- しょうが(すりおろす) … 少々
- 冷凍ミックスベジタブル … 100g
- 焼きのり … 2枚
- 小松菜 … 300g
- 油揚げ … 2枚
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん、酒 … 各大さじ1
- 白ごま … 適量

オープン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

- 1 鶏ひき肉にAを加えて練り混ぜ、熱湯につけてもどしたミックスベジタブルを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 2 ラップを広げた上にのりを1枚のせ、1の半量を平らにのばして巻き寿司のように巻く。残りも同じようにする。
- 3 角皿に調理網をのせ、2をおく。
- 4 小松菜は、3〜4cm長さに切り、油揚げは熱湯で油抜きし、細切りにする。
- 5 底の平らな耐熱容器に4、Bを入れて混ぜ合わせ、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タにし、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 3を上段に入れ、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 → セットメニュー → No.176 鶏ののり巻き & 青菜と油揚げの煮物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 7 加熱後、「鶏ののり巻き」はそのまま2〜3分蒸らし、ラップをはずしてのりが乾いたら切り分ける。「青菜と油揚げの煮物」に白ごまをふる。



※手動でするときは、99ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ





※102～103ページのメニューは共通です。
※手動するときには、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.177 低カロリー

白身魚の蒸し物&なすときのこの梅あえ

材料(4人分) 約250kcal 塩分2.3g

- 白身魚(さわら、たいなど) … 4切れ(1切れ80g)
- 酒 … 大さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- しょうが(すりおろす) … 少々
- アスパラガス(斜め薄切り) … 4本(80g)
- たけのこの水煮(細切り) … 80g
- にんじん(細切り) … 60g
- 生しいたけ(細切り) … 2枚
- しょうゆ、ごま油 … 各大さじ1
- 塩 … 少々
- ラー油 … 少々
- なす … 2本(200g)
- しめじ … 1パック(100g)
- えのきだけ … 1袋(100g)
- 梅干し(種を取って粗く刻む) … 5～6個(50g)
- 大根(すりおろす) … 300g
- みりん … 大さじ1
- しょうゆ、ごま油 … 各小さじ2

*2人分も自動でできます。

- 1 白身魚は1cm幅に深めに切り込みを入れ、底の平らな耐熱容器に重ならないよう並べてAで下味をつけ、しばらくおく。
- 2 1にBをのせて混ぜ合わせたCを回しかける。
- 3 なすは縦半分に切り、しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とす。
- 4 角皿に調理網をのせて3を並べ、下段に入れる。もう1枚の角皿に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 → セットメニュー → No.177 白身魚の蒸し物 & なすときのこの梅あえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約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



- 5 加熱後、なすは適当な大きさにさき、しめじは小房に分け、えのきだけは半分の長さで切ってボールに入れる。梅干し、大根おろし、Dを加えてあえる。

No.178 低カロリー

いかのエスニック風蒸し物&ツナじゃが

材料(4人分) 約288kcal 塩分2.3g

- するめいか … 2杯(500g)
- しめじ … 2パック(200g)
- 緑豆春雨 … 30g
- 酒 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1/2
- カレー粉、片栗粉、しょうが(すりおろす)、にんにく(すりおろす) … 各小さじ1
- 赤とうがらし(輪切り) … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす) … 小1缶(80g)
- しょうゆ … 小さじ2
- 青じそ(細切り) … 4枚

*2人分も自動でできます。

- 1 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1.5cm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、春雨ははさみで5cmの長さに切る。
- 2 底の平らな耐熱容器に1の春雨を敷きつめ、いかとしめじをのせる。混ぜ合わせたAを全体に回しかけ、角皿にのせる。
- 3 じゃがいもは5mm厚さの半月切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、3のじゃがいもを並べ、その上に玉ねぎを並べる。
- 5 2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 → セットメニュー → No.178 いかのエスニック風蒸し物 & ツナじゃが → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

- 6 加熱後、ボールに野菜を入れてじゃがいもを軽くつぶし、Bを加えて混ぜ合わせる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



※「いかのエスニック風蒸し物」に香葉や糸とうがらしをあしらってもよいでしょう。



No.179 低カロリー

さけのオイスターソース蒸し & パプリカのあえ物

材料(4人分) 約225kcal 塩分2.4g

- 生さけ … 4切れ(1切れ80g)
- 片栗粉 … 大さじ $\frac{1}{2}$
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 少々
- オイスターソース … 大さじ2
- しょうが(みじん切り) … 適量
- トウモロコシ … 各小さじ1
- にんにくの芽 … 160g
- パプリカ(赤・黄) … 2個(320g)
- きゅうり(乱切り) … 1本
- 酢 … 大さじ2
- しょうゆ、砂糖、ごま油 … 各大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 さけはひと口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶしつけて、底の平らな耐熱容器に入れ、**A**を加え、約15分下味をつける。にんにくの芽は、5cm長さに切っておく。

2 **1**の容器ににんにくの芽を加えて混ぜ合わせ、角皿にのせる。



3 パプリカは、4等分に切って種をとり、もう1枚の角皿に調理網をのせて並べる。

4 **2**を上段に、**3**を下段に入れ、**自動／健康サポート**メニューキーを押す。

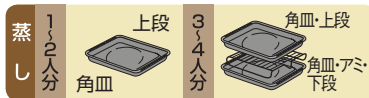
自動メニュー → セットメニュー → **No.179 さけのオイスターソース蒸し & パプリカのあえ物**

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約18分

5 加熱後、パプリカは適当な大きさに切り、きゅうりとともに**B**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



※104ページのメニューは共通です。
※手動でするときは、99ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.180 低カロリー

いわしの香味蒸し&里いもサラダ

材料(4人分) 約213kcal 塩分1.6g

- いわし…8尾(1尾50～60g)
- しょうゆ、酒…各大さじ1
- しょうが絞り汁…小さじ2
- 青じそ…8枚
- しょうが(細切り)…20g
- 白ねぎ(細切り)…適量
- 里いも…200g
- さつまいも…100g
- にんじん…30g
- 昆布茶…大さじ1
- 酢…小さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 いわしは手開きにし、水洗いして水気を軽くふきとる。
- 2 バットにいわしとAを入れ、4～5分漬けておく。
- 3 2に青じそを1枚ずつのせ、しょうがをのせて巻き、底の平らな耐熱容器に並べて角皿にのせる。
- 4 里いもは皮をむいて、さつまいもは皮をむかずに、それぞれ1cm厚さの輪切りにする。にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、里いもとさつまいもを並べる。里いもの上ににんじんをのせる。
- 6 3を上段に入れ、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 → セットメニュー → No.180 いわしの香味蒸し & 里いもサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

- 7 加熱後、里いもとさつまいもは軽くつぶして、にんじんとBを加えてあえる。「いわしの香味蒸し」に白ねぎをのせる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.181 低カロリー

えびのチリソース&ブロッコリーのおひたし

材料(4人分) 約189kcal 塩分2.3g

- えび…16尾(320g)
- 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1 $\frac{1}{3}$
- しめじ…1パック(100g)
- 玉ねぎ(薄切り)… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- トマトケチャップ…大さじ3
- 酒、しょうゆ…各大さじ1 $\frac{1}{2}$
- 砂糖、片栗粉…各小さじ2
- ごま油、豆板醤…各小さじ1
- 白ねぎ(細切り)…適量
- ブロッコリー…200g
- えのきだけ…1袋(100g)
- しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ1
- かつおぶし…適量

*2人分も自動でできます。

- 1 えびは殻をむき、背に切り込みを入れ、背ワタをとり、Aをからめて約30分おく。しめじは小房に分ける。
- 2 底の平らな耐熱容器に1と玉ねぎとBを入れ、混ぜ合わせて角皿にのせる。
- 3 もう1枚の角皿に調理網をのせ、小房に分けたブロッコリーと汚れた部分を切り落としたえのきだけを並べる。
- 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 → セットメニュー → No.181 えびのチリソース & ブロッコリーのおひたし → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約18分

- 5 加熱後、ブロッコリーと、半分に切ったえのきだけをCであえてかつおぶしを盛る。「えびのチリソース」には白ねぎをのせる。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



健康／減塩セット

ポイント No.182～No.190

- 1～2人分（1段調理）は角皿に調理網をのせてアルミホイルは敷かず食品を置いて中段に入れます。（No.184～186は、調理網は使用せず、1段の場合は上段に入れます）
- 3～4人分（2段調理）で角皿に調理網をのせて加熱するときは、必ず上段に入れてください。まちがえるとうまくいきません。

手動ですときは：

No.182、183

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約25分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分）

No.184、185

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約26分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約25分）

No.186

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約30分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約28分）

No.187

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約23分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約20分）

No.188、189、190

ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約21分（2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分）



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.182 減塩

さけのマリネ&なすのチーズ焼き

材料(4人分) 約286kcal 塩分1.6g

- 甘塩さけ…4切れ(1切れ80g)
- 玉ねぎ…1/2個(100g)
- にんじん(細切り)…60g
- ピーマン(細切り)…2個
- 酢…大さじ6
- A オリーブオイル、砂糖…各大さじ2
- にんにく(すりおろす)…少々
- こしょう…少々
- なす…2本(200g)
- プチトマト…8個
- ピザ用チーズ…30g
- かつおぶし…1パック(3g)
- しょうゆ…小さじ2
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 甘塩さけは骨を抜く。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- 2 ボールにAを入れ、水気をきった1の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 3 プチトマトは薄切りにする。
- 4 なすは縦半分に切り、安定するように裏側も平らに少し切る。半分に切った面を上にしてかつおぶしとしょうゆを混ぜ合わせたものをぬり広げ、3をのせてピザ用チーズをかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、1のさけを並べて上段に入れる。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、4のなすを横方向に並べて下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。



自動メニュー → セットメニュー → No.182 さけのマリネ&なすのチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 6 加熱後、さけに2をかける。

※写真は、赤こしょうを散らしています。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.183 減 塩

さばのピリ辛あえ&りんごポテトサラダ

材料(4人分) 約430kcal 塩分 1.8g

- 塩さば … 4切れ(1切れ80g)
- にんにくの芽 … 160g
- にんじん … 80g
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 白ごま … 適量
- しょうゆ、酢 … 各大さじ1
- 砂糖、ごま油、しょうが(すりおろす) … 各小さじ2
- 豆板醤 … 適量
- じゃがいも … 2個(300g)
- りんご … 1/2個
- レーズン … 大さじ4
- マヨネーズ … 大さじ2
- 酢 … 小さじ2
- 練りからし … 小さじ1

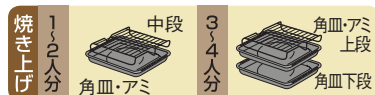
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 塩さばは、3等分のそぎ切りにする。
- 2 にんにくの芽は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの細切りに、玉ねぎは薄切りにして一緒にアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 3 じゃがいもは1cm厚さの輪切り、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- 4 角皿に調理網をのせて、1を並べ上段に入れる。もう1枚の角皿の片側に2をのせ、片側にアルミホイルを敷いて3のじゃがいもをのせ、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 → セットメニュー → No.183 さばのピリ辛あえ & りんごポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 5 加熱後、さばが熱いうちにAとアルミホイルに包んだ野菜とあえ、白ごまをふる。じゃがいもは食べやすい大きさに切り、Bとりんご、水気をきったレーズンであえる。



※手動でするときは、105ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水タンク1以上

健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



No.184 減 塩

牛肉ときのこのプルコギ風 & ブロッコリーのナムル

材料(4人分) 約298kcal 塩分 1.5g

- 牛薄切り肉 … 240g
- エリンギ … 4本(200g)
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- にら … 100g
- 酒 … 大さじ3
- しょうゆ … 大さじ2
- 砂糖、にんにく(すりおろす) … 各小さじ2
- しょうが汁 … 小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り) … 1本
- 白ごま、糸とうがらし … 各適量
- ゆで大豆 … 100g
- ブロッコリー … 160g
- もやし … 100g
- パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
- 白ねぎ(みじん切り) … 大さじ2
- しょうゆ、砂糖、すりごま、ごま油 … 各小さじ2
- 塩、一味とうがらし … 各少々

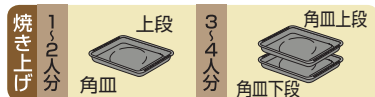
アルミホイル

オープン用クッキングペーパー

*2人分も自動でできます。

- 1 玉ねぎは薄切りに、にらは4cm長さに切る。エリンギは縦半分に分けて薄切りにする。
- 2 牛肉は、2~3cm幅に切り、ビニール袋にAとともに加えて調味料をもみこみ、にら以外の1を加えて約10分漬けておく。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、パプリカは細切りにして、ゆで大豆、もやしとともにアルミホイルで包んで下段に入れる。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)
- 4 底の平らな耐熱容器に2とにらを入れて混ぜ、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タにし、もう1枚の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 → セットメニュー → No.184 牛肉ときのこのプルコギ風 & ブロッコリーのナムル → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約26分



※手動でするときは、105ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水タンク1以上

健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



- 5 加熱後、野菜はBとあえる。プルコギ風は白ごまと糸とうがらしをふる。

※107ページのメニューは共通です。
※手動ですときは、105ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

No.185 減 塩

しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし

材料(4人分) 約228kcal 塩分1.2g

- しいたけ … 12枚
- 豚ひき肉 … 240g
- もめん豆腐 … 100g
- 大根 … 400g
- 青ねぎ、一味とうがらし、
ボン酢しょうゆ … 各適量
- 片栗粉、酒 … 各小さじ4
- しょうが汁 … 適量
- 塩 … 少々
- わかめ … 60g
- 春菊 … 200g
- えのきだけ … 1パック(100g)
- しょうゆ … 小さじ4
- みりん、酒 … 各小さじ2
- だし汁 … 1カップ
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- しいたけは石づきを取り、石づきのきれいな部分は細かく切っておく。もめん豆腐は水切りをしてつぶしておく。
- わかめは熱湯にくぐらせ食べやすい大きさに切る。春菊は5cm幅に切り、えのきだけは汚れた部分を切り落として半分の長さに切る。
- 耐熱容器に2とBを入れ、アルミホイルでフタをし、角皿にのせて下段に入れる。
- 豚ひき肉、1の豆腐と石づき、Aをボールに入れて混ぜ合わせ、12等分に分けてしいたけのかさの内側に詰める。もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて肉詰めを並べ、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 → セットメニュー → No.185
しいたけの肉詰め&春菊の煮びたし
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間
約26分

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



- 加熱後、肉詰めにおろした大根、小口切りにした青ねぎ、一味とうがらし、ボン酢しょうゆをかける。
※煮びたしにおろししょうがを添えてもよいでしょう。

No.186 減 塩

温野菜のグラタン&なすのマリネ

材料(4人分) 約175kcal 塩分1.3g

- れんこん … 160g
- かぼちゃ … 160g
- アスパラガス … 6本
- こしょう … 少々
- 豆乳 … 1カップ
- 卵 … M2個
- 塩 … 小さじ2/3
- パン粉 … 大さじ2
- なす … 2本(200g)
- ピーマン … 1個
- 玉ねぎ … 1/4個(50g)
- 酢 … 大さじ4
- はちみつ … 小さじ4
- オリーブオイル … 小さじ2
- 塩、こしょう … 各少々
- 七味とうがらし … 適量

*2人分も自動でできます。

- れんこん、かぼちゃは5mm厚さに切り、アスパラガスは1cm厚さの斜め切りにする。
- グラタン皿4皿に1を形よく並べ、こしょうをふって混ぜ合わせたAを等分にかける。その上にパン粉をかけて角皿にのせ、上段に入れる。
- なすは竹串で数カ所穴をあけ、もう1枚の角皿に並べて下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.186
温野菜のグラタン&なすのマリネ
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間
約30分

- ピーマン、玉ねぎはみじん切りにして、Bと混ぜ合わせておく。
- 加熱後、なすを水に取って皮をむき、食べやすい大きさに切って4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



焼き上げ
1/2人分

中段
角皿・アミ

3/4人分

角皿・アミ
上段
角皿下段

※108～109ページのメニューは共通です。
※手動ですときは、105ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水粒ライン1以上

No.187 減 塩

さわらの香草焼き&わかめのココット

材料(4人分) 約317kcal 塩分1.0g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
- こしょう…少々
- マヨネーズ…大さじ3
- パン粉…大さじ4
- 好みのハーブ類(パセリなど) …大さじ2
- 粉チーズ…小さじ2
- レモン汁、ぼん酢しょうゆ…各適量
- わかめ…80g
- えのきだけ…2パック(200g)
- 卵…M 4個
- 白ワイン…小さじ4
- 塩、こしょう…各少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 わかめは熱湯にくぐらせ、食べやすい大きさに切る。えのきだけは汚れた部分を落として半分の長さに切る。
- 2 ココット型4個に1を等分に入れ、真ん中をくぼませ、そこに卵を1個ずつ割り入れ、白ワインを小さじ1ずつかける。塩、こしょうをしてアルミホイルで1個ずつフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
- 3 さわらは骨を抜いて、こしょうをふる。もう1枚の角皿に調理網をのせてさわらを並べる。マヨネーズをぬって混ぜ合わせたAをかけ、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 → セットメニュー → No.187 さわらの香草焼き & わかめのココット

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約23分

- 4 加熱後、お好みでさわらにはレモン汁を、ココットにはぼん酢しょうゆをかける。

健康サポート

カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



No.188 減 塩

さわらのしそ焼き&さつまいものあえ物

材料(4人分) 約252kcal 塩分0.8g

- さわら…4切れ(1切れ80g)
- しょうゆ…小さじ4
- みりん…小さじ4
- 酒…小さじ4
- さつまいも…300g
- りんご…1/2個
- 大根(おろす)…800g
- 酢…大さじ4
- 砂糖…小さじ4
- 塩…少々
- 青じそ…4枚

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 ビニール袋にAとさわらを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3回上下を返しながら約20分冷蔵庫で漬ける。
- 2 さつまいもは、1cm厚さの輪切りに、りんごは1cm厚さのいちよう切りにする。角皿にアルミホイルを敷いて、さつまいもを並べ、下段に入れる。
- 3 もう1枚の角皿に油をぬった調理網をのせて1の魚を皮を下にしてのせ、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 → セットメニュー → No.188 さわらのしそ焼き & さつまいものあえ物

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

- 4 加熱後、青じそをせん切りにして、さわらにのせ、さつまいもは食べやすい大きさに切ってりんごとB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



No.189 減 塩

豚ヒレのカレー焼き&野菜のピーナッツあえ

材料(4人分) 約231kcal 塩分0.8g

- 豚ヒレ肉(かたまり) … 320g
- 酒 … 小さじ4
- しょうゆ、カレー粉 … 各小さじ2
- 砂糖 … ひとつまみ
- 塩、こしょう … 各少々
- かぼちゃ … 200g
- なす … 2本(200g)
- サラダ油 … 適量
- ピーナッツバター … 30g
- しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- 水 … 大さじ1

*2人分も自動でできます。

アルミホイル

- 1 豚ヒレ肉は4等分に切り、たたいて1.5cmの厚さにしてビニール袋に入れ、**A**を加えて約10分漬けこむ。
- 2 かぼちゃは1cm厚さに切り、なすは1.5cm厚さの輪切りにする。
- 3 小皿にサラダ油適量を入れ、なすの片面に油をつける。アルミホイルを敷いた角皿になすを油をつけた方が上になるように並べ、かぼちゃは油をつけずにそのまま並べて下段に入れる。
- 4 もう1枚の角皿に調理網をのせ、1の豚肉を並べて上段に入れ、**自動/健康サポート**メニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.189 豚ヒレのカレー焼き & 野菜のピーナッツあえ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



- 5 加熱後、かぼちゃとなすに混ぜ合わせた**B**をかける。

No.190 減 塩

鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

材料(4人分) 約373kcal 塩分1.4g mL=cc

- 鶏むね肉 … 2枚(500g)
- 酒 … 大さじ2
- にんにく(すりおろす) … 大さじ1
- 白ごま、黒ごま … 各大さじ1
- 白ねぎ … 1本
- みつ葉 … 適量
- 黒酢 … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ2
- しょうが(すりおろす) … 小さじ1
- ごぼう … 200g
- だし汁 … 100mL
- しょうゆ、みりん … 各小さじ2
- かつおぶし … 4袋(12g)
- 七味とうがらし … 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 鶏肉は皮を取り、フォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 2 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か減室で約30分漬けこむ。
- 3 ごぼうは5mm幅の斜め切りにして底の平らな耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、手動のレンジ1000Wで約2分加熱する。
- 4 加熱後、**C**を加えて角皿にのせ、下段に入れる。
- 5 もう1枚の角皿に調理網をのせ、汁気をきった2の鶏肉を並べて白ごまと黒ごまを合わせたものを上面にふり、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 → セットメニュー → No.190 鶏のごま焼き&ごぼうの土佐煮

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約21分

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲 れ



- 6 加熱後、鶏肉は食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせた**B**をかけ、薄切りにした白ねぎと小切りのみつ葉を散らす。ごぼうはかつおぶしと七味とうがらしをふって混ぜ合わせる。

健康／野菜(ビタミン)たっぷりセット

ポイント No.191～No.198

- 1～2人分 (1段調理) は角皿にのせて上段に入れます。



(No.191)



(No.195)

※角皿に野菜をのせるとき、アルミホイルを敷いてのせてもよいでしょう。

- 3～4人分 (2段調理) は、角皿にのせて上下段に入れます。(No.196、197は、調理網をのせた角皿を下段に入れます)

手動でするときは:

No.191、192、193 ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約25分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約23分)

No.194 ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約28分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約26分)

No.195、196、197 蒸し物(強)で約20分(2人分は約18分)

No.198 蒸し物(強)で約16分(2人分は約15分)

焼き上げ
1～2人分



3～4人分



※110～111ページのメニューは共通です。
水タンクに水を入れます。水位ライン1以上



ビタミン等保存

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.192

さけとトマトのレモン焼き&さつまいものチーズ焼き

材料(4人分) 約316kcal 塩分2.3g

- 生さけ…200g
- 塩、こしょう…各少々
- 玉ねぎ(薄切り)…1¹/₂個(300g)
- トマト(半月切り)…大2個(400g)
- ピーマン(輪切り)…100g
- レモン(輪切り)…1個
- にんにく(つぶす)…2かけ
- 白ワイン…大さじ2
- 顆粒コンソメ…大さじ1¹/₃
- オリーブオイル…大さじ1
- 乾燥バジル…適量
- さつまいも…1本(250g)
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…60g
- 牛乳…大さじ4

- 1 さけはひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 2 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、その上にさけとA、Bをのせて角皿にのせる。
- 3 別の底の平らな耐熱容器に1cm厚さの輪切りにしたさつまいもを並べて塩、こしょうをふり、牛乳をかけ、ピザ用チーズを散らして、もう1枚の角皿にのせる。
- 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 → セットメニュー → No.192 さけとトマトのレモン焼き & さつまいものチーズ焼き

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

※「さけとトマトのレモン焼き」にブラックオリーブ、ディルなどを添えてもよいでしょう。

ビタミン等保存

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.191

チンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのサラダ

材料(4人分) 約381kcal 塩分2g

- チンゲン菜…3株(300g)
- 塩…小さじ1¹/₂
- 豚肉しょうが焼き用…300g
- みそ…40g
- みりん…大さじ2
- しょうが(すりおろす)…小さじ1
- ピザ用チーズ…60g
- かぼちゃ…400g
- 玉ねぎ…1¹/₂個(100g)
- フレンチドレッシング(市販品)…大さじ3
- 塩、こしょう…各少々
- パセリ(みじん切り)…適量

*2人分も自動でできます。

- 1 チンゲン菜は5cm幅に切って、塩をふり、軽くもんで水気をしぼる。
- 2 豚肉は4cm幅に切り、Aと混ぜ合わせる。
- 3 底の平らな耐熱容器にチンゲン菜と豚肉を交互にできるだけ平らになるようにして重ねる。その上にピザ用チーズをかけ、角皿にのせる。
- 4 かぼちゃはところどころ皮をむき、7～8mm角の拍子木切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 5 別の底の平らな耐熱容器に4とBを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 3を上段に入れ、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 → セットメニュー → No.191 チンゲン菜のみそグラタン & かぼちゃのサラダ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 7 加熱後、「かぼちゃのサラダ」にパセリをふる。

No.193 ビタミン等保存

鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

材料(4人分) 約287kcal 塩分1.6g mL=cc

- 鶏もも肉(皮なし) …2枚(500g)
- 塩、こしょう … 各少々
- きのこ(しめじ、生しいたけ) … 合わせて200g
- グリーンピースまたは冷凍枝豆のむき身 …30g
- 片栗粉 … 大さじ2
- しょうゆ … 大さじ1
- こしょう … 少々
- れんこん … 150g
- だいこん … 200g
- かぼちゃ … 150g
- ごぼう … 100g
- サラダ油 … 大さじ1
- 塩、こしょう … 各少々
- 酢 … 50mL
- 水 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ1/2
- 薄口しょうゆ … 小さじ1 1/2
- 塩 … 小さじ1/3
- 貝割れ菜 … 適量

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 鶏もも肉は身の厚い部分を切り開き、塩、こしょうをふって1枚を6等分に切る。
- 2 きのは7~8mm角の粗みじん切りにする。
- 3 ボールに2とAを加えて混ぜる。
- 4 野菜をひと口サイズの乱切りにし、別のボールに入れてBとからめる。
- 5 角皿にアルミホイルを敷き、1をくっつけて並べ、上に3を平たくのせる。
- 6 もう1枚の角皿もアルミホイルを敷き、4を平らにのせる。
- 7 5を上段に入れ、6を下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



自動メニュー → セットメニュー → No.193 鶏のきのこ焼き&根菜の和風マリネ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

- 8 加熱後、合わせたCに下段の根菜を漬ける。貝割れ菜を添える。

No.194 ビタミン等保存

ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

材料(4人分) 約434kcal 塩分2.2g

- 玉ねぎ(みじん切り) …1個(200g)
- 薄力粉 … 大さじ3
- パン粉 … 30g
- 牛乳 … 大さじ3
- 合びき肉 … 300g
- 塩 … 小さじ1/2
- スイートコーン(缶詰・ホール) … 80g
- 卵 … M 1個
- こしょう … 少々
- トマト(1.5cm角に切って、種を取る) … 大1個(200g)
- 大根 … 250g
- かぼちゃ … 200g
- ピーマン … 100g
- オリーブオイル … 大さじ4
- 粉チーズ … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 少々
- にんにく(すりおろす) … 適量

オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置き、(角皿は入れません)手動のレンジ1000Wで約2分30秒加熱する。
- 2 加熱後、薄力粉を加えて混ぜ合わせ、粗熱を取っておく。パン粉は牛乳でしめらせておく。
- 3 大根、かぼちゃ、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- 4 ビニール袋にBと3を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかき混ぜる。
- 5 ボールに合びき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り混ぜ、2とAを加えてさらに混ぜる。
- 6 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、5を20×24cmの平らな形になるようにのばす。その上にトマトを全面に押し付けるようにのせ、上段に入れる。
- 7 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷いて4を並べ、下段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。
※1~2人分(1段調理)のときは、ベジバーグの焼き汁が入らないようにアルミホイルのふちをたてて、4を並べます。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



自動メニュー → セットメニュー → No.194 ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約28分

- 8 加熱後、ベジバーグを適当な大きさに切り分ける。
※バジルを飾ってもよいでしょう。

No.195 ビタミン等保存

白身魚のかぶら蒸し&青菜のごまマヨあえ

材料(4人分) 約223kcal 塩分2.1g

- 白身魚 … 240g
- 塩 … 少々
- かぶ(なければ大根) … 400g
- にんじん(細切り) … 30g
- 絹さや(細切り) … 2枚
- A
 - 卵白 … 1個分
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1/3
- 小松菜 … 400g
- まいたけ … 1パック(100g)
- 塩 … 少々
- B
 - すりごま … 大さじ4
 - しょうゆ、みりん、マヨネーズ … 各大さじ1

*2人分も自動でできます。

- 1 白身魚は1.5cm厚さのそぎ切りにして塩をふり、下味をつける。
- 2 かぶは皮をむいてすりおろし、にんじん、絹さや、Aと混ぜ合わせる。
- 3 耐熱性の器4個に1と2を等分に入れ、角皿にのせる。
- 4 小松菜の太い根には、十字の切り込みを入れる。もう1枚の角皿に葉と茎が交互になるように広げてのせる。小松菜の上にまいたけも並べる。
- 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 → セットメニュー → No.195 白身魚のかぶら蒸し & 青菜のごまマヨあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

- 6 加熱後、小松菜は水にとって色止めし、水気をきって塩をふる。食べやすい大きさに切ってよく絞り、まいたけとBであえる。



※手動するときには、110 ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.196 ビタミン等保存

白身魚と野菜の蒸し物&ポテトサラダ

材料(4人分) 約328kcal 塩分2.1g mL=cc

- あさり … 100g
- 白身魚(さわら、たいなど) … 200g
- 塩、こしょう … 各少々
- キャベツ … 250g
- 玉ねぎ … 1個(200g)
- パプリカ … 1個(160g)
- A
 - 白ワイン … 50mL
 - 顆粒コンソメ … 小さじ2
 - 塩、こしょう … 各少々
- じゃがいも … 2個(300g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- 粗びきウインナー … 4本
- 卵 … M 2個
- きゅうり(輪切り) … 1本(100g)
- マヨネーズ、塩、こしょう … 各適量

*2人分も自動でできます。

- 1 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。白身魚はひと口大に切り、塩、こしょうをふっておく。
- 2 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。パプリカは食べやすい大きさに乱切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツ、玉ねぎを敷き、あさり、白身魚を並べてパプリカをのせる。
- 4 3にAを全体にふりかけ、香草をのせ、角皿にのせる。
- 5 じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 6 もう1枚の角皿に調理網をのせ、卵とウインナーをのせ、5のじゃがいもを並べる。じゃがいもの上に玉ねぎをのせる。
- 7 4を上段に入れ、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 → セットメニュー → No.196 白身魚と野菜の蒸し物 & ポテトサラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

- 8 加熱後、卵は水につけてから殻をむき、好みの形に切る。じゃがいもはボールに入れてつぶし、輪切りにしたウインナーと玉ねぎ、塩もみしたきゅうりを加え、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。



※手動するときには、110 ページのポイント参照。
水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート
カロリー 塩 分 野菜不足 カルシウム 疲れ



※「白身魚と野菜の蒸し物」はそのままでもおいしいですが、粒マスタードを添えてもよいでしょう。

No.197 ビタミン等保存

野菜の肉みそがけ& れんこんのかつおあえ

材料(4人分) 約319kcal 塩分1.9g mL=cc

- 大根 … 300g
- にんじん … 100g
- 合びき肉 … 200g
- みそ … 80g
- みりん … 50mL
- 玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(100g)
- しめじ … 1パック(100g)
- 片栗粉 … 大さじ1
- れんこん … 300g
- かつおぶし … 1パック
- めんつゆ(市販品・ストレート) … 50mL
- 赤とうがらし(輪切り) … 1本
- ごま油 … 大さじ1

*2人分も自動でできます。

1 大根とにんじんは1cm角、5cm長さの拍子木切りにする。れんこんは縦半分に切ってビニール袋に入れ、すりこぎでたたいて割れめを入れたあと6~7cmの長さのぶつ切りにし、酢水にさらしてアクを抜く。

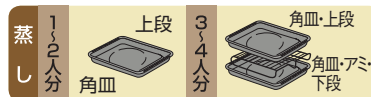
2 角皿に調理網をのせ、**1**を並べる。

3 底の平らな耐熱容器に**A**を入れ混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。

4 **3**を上段に入れ、**2**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 → セットメニュー → No.197 野菜の肉みそがけ & れんこんのかつおあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約20分

5 加熱後、大根とにんじんに肉みそをかける。れんこんはかつおぶしをまぶして、**B**をかけて混ぜ合わせる。



※手動でするときは、**110** ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



No.198 ビタミン等保存

あんかけ肉野菜&チンゲン菜のあえ物

材料(4人分) 約300kcal 塩分1.9g

- キャベツ … 300g
- エリンギ … 2本(100g)
- 玉ねぎ … 1/2個(100g)
- パプリカ(赤) … 1/2個(80g)
- にんにく(スライス) … ひとかけ
- 豚ロース肉(しょうが焼き用) … 300g
- しょうが(すりおろす) … 20g
- しょうゆ、みりん … 各大さじ1 1/2
- 片栗粉(同量の水で溶く) … 大さじ1
- 青ねぎ(斜め切り) … 適量
- チンゲン菜 … 3株(300g)
- ほたて貝柱(缶詰・ほぐす、汁ごと) … 1缶(70g)
- しょうゆ、ごま油、酢 … 各大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- こしょう … 少々

アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 キャベツは1.5cm幅の細切りにし、エリンギは縦に4~6等分に切る。玉ねぎとパプリカは5mm幅の薄切りにする。豚肉は3~4cm幅に切る。

2 角皿にアルミホイルを敷いて**1**の野菜とにんにく、豚肉をのせて、混ぜ合わせた**A**をかけて混ぜる。

※1~2人分(1段調理)のときは、野菜の汁気が流れないようにアルミホイルのふちをたてて、野菜、豚肉をのせます。

3 もう1枚の角皿にチンゲン菜を縦半分に切って葉の部分を折り曲げて茎の下になるようにしてのせる。

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 → セットメニュー → No.198 あんかけ肉野菜 & チンゲン菜のあえ物 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約16分

5 加熱後、肉と野菜はすぐによく混ぜて皿に盛り、残った汁は加熱して水溶き片栗粉でとろみのあるあん仕上げ、豚肉と野菜にかけて青ねぎを散らす。チンゲン菜は水にとってから水気を絞り、適当な大きさに切ってほたて貝柱と**B**である。



※手動でするときは、**110** ページのポイント参照。

水タンクに水を入れます。水位ライン2

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／カルシウムしっかりセット

No.199 ～ No.203



水タンクに水を入れます。水位ライン2

No.199

ヘルシーかに玉& チンゲン菜ナムル

材料(4人分) 約274kcal 塩分3.8g

●卵 … 4個

A ●かにかまぼこ(4等分に切り、ほぐす) … 8本
●もめん豆腐(粗くつぶす) … 1丁(300g)

●まいたけ(ほぐす) … 200g

●水 … 1カップ

B ●砂糖 … 大さじ4

●しょうゆ … 大さじ3

●片栗粉 … 大さじ2

●鶏ガラスープの素 … 大さじ1

●チンゲン菜(4～5cm長さに切り、太い茎や葉は縦半分に切る) … 300g

●もやし … 1/2袋(100g)

C ●しょうゆ … 大さじ1

●ごま油 … 小さじ1

●にんにく … 少々

●すりごま … 少々

*2人分も自動でできます。

1 卵をよく溶きほぐしAを入れてよく混ぜ合わせて、小さめの耐熱容器(ココット型など)4個に均等に分け入れて角皿にのせる。

2 底が平らな耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、1の角皿の横にのせる。



3 別の耐熱容器にチンゲン菜ともやしを入れ、もう1枚の角皿にのせる。

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 → セットメニュー → No.199 ヘルシーかに玉&チンゲン菜ナムル

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約24分

手動でするとき：蒸し物(強)で約24分(2人分は約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



5 加熱後、チンゲン菜ともやしは水気をきり、Cであえる。

※写真はナムルにクコの実を散らしています。



水タンクに
水を入れます。 **水位ライン1以上**

No.200

チャンチャン焼き&きのこの白あえ

材料(4人分) 約340kcal 塩分4.0g

- もやし … 1袋(200g)
 - にんじん(短冊切り) … 1/2本(100g)
 - キャベツ(短冊切り) … 200g
 - 生ざけ(ひと口大に切る) … 400g
 - みそ … 100g
 - みりん … 大さじ3
 - おろししょうが … 小さじ1
 - しめじ(小房に分ける) … 1パック(100g)
 - こんにゃく(短冊切り) … 60g
 - わかめ(乾燥) … 2g
 - めんつゆ(市販品・ストレート) … 大さじ1
 - もめん豆腐 … 2/3丁(200g)
 - すりごま … 大さじ2
 - 砂糖 … 小さじ4
 - 塩 … 適量
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 角皿の2/3にアルミホイルを敷き、汁気が流れないようにふちを立てる。もやし、にんじん、キャベツの順に入れ、混ぜ合わせたAの2/3量を広げ、皮を上にした生ざけをのせて残りのAを身にまんべんなくぬる。
- 2 耐熱容器にBを入れ、別の耐熱容器に半分に切った豆腐を入れ、それぞれアルミホイルでフタをする。
- 3 1の角皿の空いたスペースに2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 → セットメニュー → **No.200** チャンチャン焼き&きのこの白あえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約24分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)

- 4 加熱後、豆腐から出た水をきり、すり鉢ですって、BとともにCであえる。
※チャンチャン焼きにバター適量をのせたり、青ねぎを散らしてもよいでしょう。

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



水タンクに
水を入れます。 **水位ライン2**

No.201

すき焼き風煮物&れんこんの甘酢

材料(4人分) 約415kcal 塩分4.4g mL=cc

- 焼き豆腐(12等分に切る) … 1丁(300g)
- 糸こんにゃく(適当に切る) … 100g
- 牛薄切り肉 … 320g
- 白ねぎ … 2本
- 水菜 … 200g
- しょうゆ … 大さじ5
- 砂糖 … 大さじ5
- れんこん(乱切り) … 200g
- 酢 … 大さじ4
- 砂糖 … 大さじ5
- 塩 … 小さじ2/3
- 赤とうがらし(輪切り) … 1本

*2人分も自動でできます。

- 1 焼き豆腐はキッチンペーパーに包んで水気をきっておく。
- 2 深い耐熱容器に糸こんにゃく、焼き豆腐を入れ、牛肉と野菜を交互に入れて混ぜ合わせたAを加える。
- 3 れんこんは、アルミホイルで包む。
- 4 角皿に2と3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。

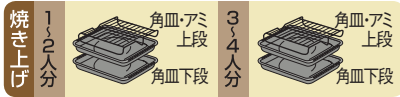
自動メニュー → セットメニュー → **No.201** すき焼き風煮物&れんこんの甘酢 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約28分

手動ですときは:蒸し物(強)で約28分(2人分は約23分)

- 5 加熱後、れんこんはBであえ、すき焼き風煮物は全体を混ぜ合わせる。
※溶き卵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





水タンクに
水を入れます。 **水位ライン1以上**

No.202 カロリーダウン

約95kcal減
約428kcal

和風酢鶏&ニラのごまあえ

材料(4人分) 約523kcal☆ 塩分3.1g mL=cc

- 鶏もも肉 … 2枚(500g)
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 片栗粉 … 大さじ3
 - 水 … 100mL
 - しょうゆ … 大さじ2 1/2
 - みりん … 大さじ2
 - 酢 … 大さじ2
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 砂糖 … 小さじ2
 - なす(乱切り) … 2本(200g)
 - 厚揚げ(ひと口大に切る) … 2個(160g)
 - トマト(ひと口大に切る) … 1個(150g)
 - ニラ(4cm長さに切る) … 200g
 - すりごま … 大さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1
- アルミホイル

- 1 ビニール袋に1枚をそれぞれ12等分に切った鶏肉としょうゆを入れてよくもみこむ。別のビニール袋に汁気をきった鶏肉を入れかえ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶしつけてから余分な粉を払う。
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせて、1の肉を皮を上にして並べる。
- 3 底の平らな耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてからBを加えて、もう一枚の角皿にのせる。
- 4 ニラをアルミホイルで包んで、3の角皿の横にのせる。

- 5 2を上段に入れ、3を下段に入れる。自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.202 和風酢鶏&ニラのごまあえ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 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



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22分(2人分は約18分)

- 6 加熱後、耐熱容器の野菜をよく混ぜ合わせてとろみをつけ、肉を加えてあえる。ニラはCであえる。



水タンクに
水を入れます。 **水位ライン1以上**

No.203

さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ

材料(4人分) 約366kcal 塩分2.3g

- さんま … 2尾(400g)
 - しめじ … 2パック(200g)
 - おぼろ昆布 … 10g
 - しょうゆ … 大さじ2
 - みりん … 大さじ2
 - チンゲン菜 … 200g
 - 油揚げ(短冊切り) … 2枚
 - しょうゆ … 大さじ1
 - すりごま … 大さじ2
- アルミホイル

- 1 さんまは3枚におろし、皮に切り目を入れ、半分に切り、しめじは小房に分ける。
- 2 25cm角に切ったアルミホイル4枚を広げておぼろ昆布を等分に敷く。1のしめじとさんまを等分にのせてAをかけて形よく包みこんで角皿にのせる。
- 3 チンゲン菜は4cm長さに切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、ともにアルミホイルで包んでもう1枚の角皿にのせる。
- 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 → セットメニュー → No.203 さんまのホイル焼き&チンゲン菜のごまあえ → 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:ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約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

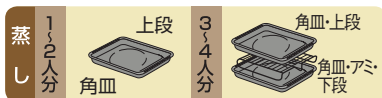


- 5 加熱後、チンゲン菜はBであえる。

※ホイル焼きに、青ねぎを散らしたりゆずの絞り汁をかけてもよいでしょう。

健康／疲れにおすすめセット

No.204 ~ No.208



水タンクに水を入れます。水位ライン1以上

健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ

No.204

カレーうどん& ブロッコリーのマヨみそあえ

材料(4人分) 約574kcal 塩分5.9g mL=cc

- うどん(ゆで) … 4玉(1玉200g)
- 油揚げ(短冊切り) … 1枚
- めんつゆ(市販品・ストレート) … 240mL
- 水 … 120mL
- 市販のレトルトカレー … 4袋(1袋200g)
- ブロッコリー(小房に分ける) … 1株(250g)
- マヨネーズ … 大さじ2
- みそ … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- プチトマト … 12個

*2人分も自動でできます。

- 1 どんぶりにうどんを1玉ずつほぐし入れる。熱湯をかけて油抜きした油揚げ、めんつゆ、水も等分に入れる。
- 2 角皿に1をのせ、空間に2つ折りにしたレトルトカレーをのせて上段に入れる。



- 3 もう1枚の角皿に調理網をのせて、ブロッコリーを並べて下段に入れ、自動／健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → セットメニュー → No.204 カレーうどん & ブロッコリーのマヨみそあえ

→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約25分

手動するときには：蒸し物(強)で約25分(2人分は約20分)

- 4 加熱後、うどんにレトルトカレーをかけて混ぜる。
- 5 ブロッコリーは、混ぜ合わせたAであえ、半分に切ったプチトマトを加える。





水タンクに
水を入れます。 **水位ライン1以上**

No.205

ニラレバ炒め&卵スープ

材料(4人分) 約271kcal 塩分2.7g mL=cc

- 鶏レバー…400g
- A ●しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…大さじ4
- ニラ(2~3cm長さに切る)…200g
- もやし…1/2袋(100g)
- B ●しょうゆ…大さじ2
- サラダ油…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- にんにく(みじん切り)…1かけ
- 赤とうがらし(輪切り)…2本
- こしょう…少々
- C ●卵…2個
- 昆布茶…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- 水…480mL

*2人分も自動でできます。

- 1 レバーは脂肪や血を取り除いてひと口大に切り、冷水に10分ほどさらす。
- 2 ビニール袋に水気をきった1とAを入れ、よくもみこむ。
- 3 底が平らな耐熱容器にニラともやしとBを入れて、2を上にならなくように並べ、角皿にのせる。
- 4 別の小さめの耐熱容器4個に混ぜ合わせたCを等分に入れて、もう1枚の角皿にのせる。
- 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 → セットメニュー → **No.205 ニラレバ炒め&卵スープ** → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約23分

健康サポート
カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ



手動でするときは：ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約23分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分)

※写真はスープにクコの実、ニラレバ炒めに糸とうがらしをのせています。



水タンクに
水を入れます。 **水位ライン1以上**

No.206

ゴーヤと豚肉のみそ炒め &パプリカのあえ物

材料(4人分) 約190kcal 塩分2.2g

- ゴーヤ…240g
- 塩…適量
- 豚もも肉(薄切り)…200g
- しめじ(ほぐす)…2パック(200g)
- 白ねぎ(斜め薄切り)…1本
- A ●みそ…大さじ3
- 砂糖…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- B ●赤パプリカ(細切り)…240g
- しめじ(ほぐす)…1パック(100g)
- C ●青じそ(せん切り)…4枚
- かつおぶし…2袋(6g)
- 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。

- 1 ゴーヤは縦割りにして種とわたを取り、5mm厚さの半月切りにして塩でもみ、しんなりしたら水洗いして水気をきる。
- 2 ビニール袋にAを入れ、ひと口大に切った豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 3 底の平らな耐熱容器に1のゴーヤとしめじ、白ねぎを入れて平らにし、2の肉を広げてのせる。
- 4 Bをアルミホイルで包んで、もう1枚の角皿にのせる。
- 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 → セットメニュー → **No.206 ゴーヤと豚肉のみそ炒め &パプリカのあえ物** → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約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



手動でするときは：ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約18分)

6 加熱後、パプリカとしめじはCであえる。



水タンクに
水を入れます。水位ライン1以上

No.207 カロリーダウン

豚肉のごまだれ焼き &甘酢かぼちゃ&塩昆布キャベツ

約53kcal減
約400kcal

材料(4人分) 約453kcal☆ 塩分3.1g

- 豚肉しょうが焼き用 … 400g
- キャベツ(ざく切り) … 300g
- すりごま … 大さじ3
- しょうゆ … 大さじ2 1/2
- みりん … 大さじ2 1/2
- かぼちゃ(5mm厚の半月切り) … 200g
- しょうゆ … 大さじ4
- しょうゆ … 大さじ2 1/2
- しょうゆ … 小さじ2
- 酢 … 小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 ビニール袋にAを入れ、豚肉をほぐしながら加えて、よくもみこんで下味をつける。
- 2 角皿に調理網をのせ、1を半分に折ってのせ、かぼちゃを並べて、上段に入れる。
- 3 キャベツとCをアルミホイルで包む。(包みにくい場合は2つに分けてもよい)もう1枚の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 → セットメニュー → No.207 豚肉のごまだれ焼き & 甘酢かぼちゃ & 塩昆布キャベツ → 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:ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約20分(2人分はウォーターグリル・予熱なしで約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



4 加熱後、かぼちゃはBに浸す。



水タンクに
水を入れます。水位ライン2

No.208

ほたてのサツと煮 &パプリカの梅昆布サラダ

材料(4人分) 約201kcal 塩分2.6g

- もめん豆腐(2cm角に切る) … 1丁(300g)
- 赤パプリカ(1cm幅に切る) … 2個(320g)
- ベビーほたて … 320g
- アスパラガス(4等分に切る) … 8本
- 青ねぎ(3cm長さに切る) … 200g
- 梅干し … 2個(20g)
- かつおぶし … 2袋(6g)
- 塩昆布 … 大さじ2
- 酒 … 大さじ3
- 薄口しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 少々
- アルミホイル

*2人分も自動でできます。

- 1 深めの耐熱容器にAを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 2 Bはアルミホイルで包む。
- 3 角皿に1と2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 → セットメニュー → No.208 ほたてのサツと煮 & パプリカの梅昆布サラダ → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約24分

手動ですときは:蒸し物(強)で約24分(2人分は約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



4 加熱後、パプリカとアスパラガスは、種を取ってたたいた梅干しと塩昆布であえる。

おもてなしセット



No.209 和風 A セット

- ・ 鶏のねぎおろしがけ・豚肉の梅しそ巻き
- ・ 和風焼き野菜・衣かつぎ



材料(5~6人分) 約426kcal 塩分5.2g

鶏のねぎおろしがけ

- ・ 鶏もも肉 … 2枚 (500g)

- A [・ しょうゆ … 大さじ2
・ みりん … 大さじ1]

ねぎおろし

- ・ 青ねぎ(小口切り) … 2本
- ・ 大根(すりおろす) … 200g
- ・ 酢、しょうゆ、水 … 各大さじ1 1/2
- ・ みりん … 小さじ2

豚肉の梅しそ巻き

- ・ 豚もも肉(薄切り) … 500g
- ・ 梅干し(種を取って刻む) … 6~7個(約60g)
- ・ 青じそ … 20枚

- B [・ みそ、砂糖 … 各大さじ2
・ しょうゆ … 大さじ1]

和風焼き野菜

- ・ なす … 1本(100g)
- ・ れんこん … 100g
- ・ ししとう … 8本
- ・ 塩、こしょう … 各少々
- ・ サラダ油 … 大さじ1

衣かつぎ

- ・ りいも … 8個(250g)
- ・ 塩 … 小さじ1/2

- ・ 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 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 **A** に15分ほど漬けておく。

3 豚肉は10等分にして広げ、刻んだ梅をぬり、しそをのせて巻く。

4 バットなどに **B** を入れて混ぜ合わせ、**3** を加えて表面にたれをからませる。

5 なすは縦半分に切り、表面に格子の切り込みを入れ横に3~4等分に切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにする。ししとうは切り込みを入れ、種を取り出す。

6 **5** をボールに入れ塩、こしょうをし、油を加えて表面にからませる。

7 りいもは皮を洗い、皮つきのまま大きいものは半分に切り、安定をよくするためいもの片方を少し切り落とし、ボールに入れて塩をまぶす。

8 角皿に調理網をのせて **2** の鶏肉を皮を上にして並べ、**4** の豚肉を巻き終わりを下にして並べ、**上段** に入れる。



9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、**6** と **7** 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 → **セットメニュー** → **No.209 和風 A セット**

→ **スタート** **目安時間 約25分**

手動でするときには:ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約25分

10 加熱後、鶏肉は適当な大きさに切り、ねぎおろしをかける。
※ 鶏肉にお好みの野菜を加えてねぎおろしであえてもよいでしょう。

なすとトマトのあえ物

長いものカナッペ

牛肉巻きごはん

さけのごまみそ焼き

豚肉のゆずこしょう焼き

No.210 和風 B セット

- ・さけのごまみそ焼き・豚肉のゆずこしょう焼き・牛肉巻きごはん
- ・長いものカナッペ・なすとトマトのあえ物



材料(5~6人分) 約605kcal 塩分2.8g

さけのごまみそ焼き

- ・生さけ … 3切れ(1切れ 120g)
- ・塩 … 少々

- A**
- ・すりごま … 大さじ3
 - ・みそ・みりん … 各大さじ1 1/2
 - ・しょうゆ … 小さじ1 1/2

豚肉のゆずこしょう焼き

- ・豚ロース肉(トンカツ用) … 3枚(1枚 120g)
- ・酒 … 大さじ1 1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1
- ・ゆずこしょう … 10g

牛肉巻きごはん

- ・牛薄切り肉 … 250g
- C**
 - ・しょうゆ・みりん・砂糖 … 各大さじ1
- ・あたたかいごはん … 350g
- D**
 - ・たけのこの水煮(粗みじん切り) … 80g
 - ・白ごま … 大さじ2
 - ・むき枝豆(ゆでたもの)またはグリーンピース … 30g
 - ・塩 … 小さじ1/2
 - ・粉さんしょう … 少々

長いものカナッペ

- ・長いもの(細めのもの) … 12cm(160g)
- ・塩 … 少々
- ・ツナ(汁気をきってほぐす) … 1缶(80g)
- ・青ねぎ(小口切り) … 1本
- E**
 - ・溶き卵 … 1/2個分
 - ・片栗粉 … 小さじ1

- ・しょうゆ … 小さじ1/2
- ・七味とうがらし(お好みで) … 適量

なすとトマトのあえ物

- ・なす … 2本(200g)
- F**
 - ・トマト(2cm角に切る) … 2個(300g)
 - ・青じそ(細切り) … 10枚
 - ・ボン酢しょうゆ … 適量

- ・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1以上**
- 2 さけは塩をふり、1切れを4等分に切る。
- 3 2をビニール袋に入れ、**A**を加え、15分ほど漬けこむ。
- 4 牛肉をビニール袋に入れ、**C**を加え、15分ほど漬けこむ。
- 5 豚肉は、筋を切り、**B**にしばらく漬けておく。
- 6 ボールにあたたかいごはんを入れ、**D**を加えて混ぜ合わせる。
- 7 ラップの上に4の牛肉の半量を縦に少しずつ重ねて広げ、粉さんしょうをふり、6の半量をのせて巻きずしのように巻く。残りの半量も同じようにする。

- 8 長いものを1.5cm幅の輪切りにして表面に隠し包丁を入れ、両面に塩をまぶす。混ぜ合わせた**E**を長いものの上にのせる。

- 9 なすは洗って水気をふき、竹串で数箇所穴を開けておく。

- 10 角皿に調理網をのせ、半分にオープン用クッキングペーパーを敷き、3のさけを並べる。もう半分には5の豚肉を並べ、表面に漬けだれに残ったゆずこしょうをぬる。

- 11 もう1枚の角皿にアルミホイルで器を作り、8を並べ、残ったスペースにもアルミホイルを敷いて7のラップをはずした牛肉巻きごはん**と**9も並べる。

- 12 10を上段に入れ、11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 → セットメニュー → **No.210 和風 B セット**

→ スタート **目安時間 約25分**

手動でするときは:ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約25分

- 13 加熱後、なすを水にとって、1.5cm角に切り、**F**とあえる。

スティック春巻き

じゃがいものカナッペ

焼き野菜

チューリップのフライドチキン

No.211 洋風 A セット

- ・ チューリップのフライドチキン ・ じゃがいものカナッペ
- ・ 焼き野菜 ・ スティック春巻き



材料(5～6人分) 約405kcal 塩分2.5g

チューリップのフライドチキン

・ 鶏手羽先(チューリップ) … 12本(600g)

A [・ 酒、しょうゆ … 各大さじ2

・ 片栗粉 … 大さじ6

じゃがいものカナッペ

・ じゃがいも … 2個(300g)

・ オリーブオイル … 適量

・ 塩、こしょう … 各少々

・ トマト … 1個(150g)

・ パプリカ(黄) … 適量

・ 青じそ … 3枚

B [・ オリーブオイル … 大さじ2

・ しょうゆ … 大さじ1

焼き野菜

・ スズキーニ … 1本

・ アスパラガス … 6本

焼き野菜につけるディップ

・ マヨネーズ … 大さじ3

・ 牛乳 … 小さじ2

・ 玉ねぎ(みじん切り) … 20g

・ ブラックペッパー、レッドペッパー(くだく)、

パセリ(みじん切り) … 各適量

スティック春巻き

・ 春巻きの皮 … 3枚

・ スライスチーズ … 3枚

・ ハム … 6枚

・ 薄力粉、サラダ油 … 各適量

・ 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 ビニール袋にチューリップと **A** を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けておく。

3 じゃがいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしておく。

4 春巻きの皮とハムは半分に切り、スライスチーズは1枚を4等分の細切りにする。

5 春巻きの皮1枚分に4のハムとチーズを2枚ずつ重ねてのせ、フチに水溶き薄力粉をぬって手前から巻き、巻き終わりと両端をしっかり押さえて止める。表面にサラダ油をぬる。

6 スズキーニを1.5cm厚さの輪切りにし、アスパラガスはかたい部分を切り落としてアルミホイルに入れて包む。

7 2の鶏肉の調味料をキッチンペーパーでぬぐい、別のビニール袋に入れ、片栗粉を加えて袋をゆすり、まんべんなくまぶす。

※ あればコーンスターチを半量混ぜてもよい。またカレー味にするときは、片栗粉大さじ3に対し、カレー粉大さじ1を混ぜたものを片栗粉の代わりにまぶす。

8 角皿に調理網をのせ、5と7を並べる。

9 もう1枚の角皿にアルミホイルを敷き、水気をふいた3を並べて表面にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふる。6のホイルに包んだ野菜ものをせる。



10 8を上段に、9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 → **セット**メニュー → **No.211 洋風 Aセット**

→ **スタート** **目安時間 約30分**

手動でするときには:ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約30分

11 トマトとパプリカは1cm角に切り、しそは細切りにして **B** を加えて混ぜ、焼き上がったじゃがいもにのせる。焼き野菜はディップを添える。



No.212

洋風 B セット

- ・りんごの豚肉巻き・パプリカのオープンオムレツ
- ・ロールパンキッシュ・かぼちゃのサラダ



材料(5~6人分) 約527kcal 塩分1.8g

りんごの豚肉巻き

- ・りんご … 1 1/2個(450g)
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・豚もも肉(薄切り) … 500g
- ・スイートチリソース … 適量

パプリカのオープンオムレツ

- ・パプリカ … 2個(320g)
- ・卵③ … M 2個

- ・粗びきウインナー(3mm厚さの輪切り) … 4本
- ・プチトマト(4つ切り) … 6個
- ・牛乳 … 大さじ1
- ・塩、こしょう … 各少々

ロールパンキッシュ

- ・ロールパン … 6個
- ・玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個(100g)
- ・ブロッコリー(小房に分ける) … 50g
- ・ベーコン(みじん切り) … 2枚
- ・ピザ用チーズ … 50g
- ・卵⑥ … M 2個

かぼちゃのサラダ

- ・かぼちゃ(1cm角切り) … 400g
- ・プレーンヨーグルト … 40g
- ・マヨネーズ … 大さじ1/2
- ・塩、こしょう … 各少々
- ・好みの野菜(サニーレタス、水にさらした玉ねぎなど)、スライスアーモンド(ローストしたもの) … 各適量

- ・アルミホイル
- ・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 りんごは皮をむいて12等分に切り、レモン汁をかけ、塩、こしょうをする。

3 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうをふって2をのせて巻く。

4 パプリカはそれぞれ縦半分に切り、種を取る。ボールに卵③を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。

5 耐熱容器にB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1分40秒 → スタート

6 加熱後、ピザ用チーズ、卵⑥を加えて混ぜる。

7 ロールパンの上部を少し切り、縦に少し切り込みを入れ、パンの白い部分を皮に押し付けて器を作り、6を等分に流し入れる。

8 角皿に調理網をのせ、3の肉を巻き終わりを下にして並べ、4のパプリカをのせ、卵液を等分に流し入れる。

ポイント…パプリカが傾かないようにパプリカの下に丸めたアルミホイルを入れて固定するとよいでしょう。

9 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷いて7を並べ、空いた部分にかぼちゃをのせる。

10 8を上段に入れ、9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 → セットメニュー → **No.212 洋風 Bセット**

→ スタート **目安時間 約30分**

手動でするときは：ウォーターオープン・2段予熱なしの250℃で約30分

11 加熱後、かぼちゃをボールに入れ、Cを加えて混ぜ合わせ、好みの野菜を敷いた皿に盛り、スライスアーモンドを散らす。