SHARP

HEALSIO
ヘルシオ グリエ

AX-H2 メニュー集





水のチカラで作りたてのおいしさを







3つの過熱水蒸気パワー (弱) (中) (強) が選べます。
それぞれこんなときに使います。

(弱) ふっくら

パンをふっくら
あたためたいときに

＜メニュー例＞

- ロールパン
- フランスパン
- クロワッサン
- デニッシュ
- お惣菜パン など



(中) サックリ

お惣菜をサックリあたためたり、
モーニングセットや
ノンフライ調理をしたいときに

＜メニュー例＞

- 天ぷら
- コロッケ
- から揚げ
- モーニングセット
- ノンフライ調理 など

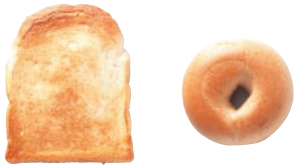


(強) こんがり

食パンやピザなどを
こんがり焼きたいときに

＜メニュー例＞

- トースト
- ピザ(市販品)
- もち
- グラタン など



基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

Contents

P4-P5 ＜パンを焼く＞

トースト
ベーグル
マフィン
ハムチーズトースト
ガーリックトースト・明太子トースト
バナナトースト
キャベツトースト
目玉焼きトースト
ピザトースト
ピザ（市販品）

P6-P7 ＜パンをあたためる＞

クロワッサン
フランスパン
ベーグル
ロールパン
お惣菜パン
お惣菜パン（フランスパン生地）
ハンバーガー
スコーン
デニッシュ

P8-P9 ＜お惣菜をあたためる＞

天ぷら
から揚げ
とんかつ
うなぎのかば焼き
加熱早見表

P10-P13 ＜モーニングセット＞

トースト&目玉焼き&焼き野菜
トースト&にんじんラペ&カラフルピーマンのファルシー
ベーグル&ベーコン&グリルトマト
マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風
リンゴトースト

・・おかず・・

アスパラベーコン
市販の加工済食品
たこのオイル焼き
にんじんラペ
焼きリンゴ
ホットドッグ

P14-P15 ＜ノンフライ調理＞

鶏のから揚げ
春巻き
フライドポテト

＜焼き物調理＞

焼き野菜
焼きおにぎり
もち
焼きいも
グラタン

＜メニュー集の記載について＞

※記載の加熱時間は目安です。様子を見ながら加熱してください。
※掲載のお料理写真は盛りつけ例です。
　食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。
※付属品のコーティングトレイは、このメニュー集では「トレイ」と表現しています。

パンを焼く

(強)　焼き網

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



トースト

○時間：3～3.5分
○4～8枚切りの食パン
1～2枚



ベーグル

○時間：3.5～4分
○1～2個
○横半分に切る
※切らずに焼く場合は、(中)で焼いてください。



マフィン

○時間：3～3.5分
○1～2枚
○横半分に切る



ハムチーズトースト

○時間：約3.5分
○1～2組
○パンにハムとチーズをはさむ

パンに具をのせて焼くといろんな味が楽しめます♪

(強) 焼き網 または トレイ



ガーリックトースト・明太子トースト

○時間：3.5〜4分
○ガーリックバターや明太マヨネーズをぬる



バナナトースト

○時間：約4.5分
○1〜2枚
○好みのジャムをぬり、薄切りにしたバナナを並べてレーズン、アーモンドスライスを散らす



キャベツトースト

○時間：4.5〜5分
○1〜2枚
○せん切りキャベツ40gに卵1個（パン2枚分の目安量）を混ぜて、塩、こしょうで味付けしてのせる



目玉焼きトースト

○時間：6〜7分
○1〜2枚
○トレイにパンをのせ、ケチャップとマヨネーズを絞り、中央にくぼみを作って卵を割り入れる

※卵の大きさや加熱前の温度により仕上がりが異なります。

ピザトースト

○時間：4.5〜5分
○1〜2枚
○ピザソースをぬり、好みの具（薄切り玉ねぎ、細切りピーマンなど）、ピザ用チーズをのせる

ピザ（市販品）

○冷蔵ピザ（直径約23cm）：6〜7分
○冷凍ピザ（直径約18cm）：8〜9分



市販のトースト用スプレッドも使えます

「パンを焼く」のコツとポイント

- パンの種類、大きさ、厚み、季節などにより焼け方が異なるため、様子を見ながら焼いてください。
- 糖分の多いパン（レーズンパンやデニッシュ生地のパンなど）をトーストするときは、3分を目安に様子を見ながら焼いてください。
- 冷凍したパンを解凍せずに焼くこともできます。焼き時間を約30秒長く設定し、様子を見ながら焼いてください。
- 具をのせたパンや市販のピザなど、チーズなどが溶け落ちそうなものは、トレイにのせてください。
- トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。
- おかずも一緒に焼くときは、**モーニングセット**参照（10 〜 13 ページ）。

パンをあたためる

(弱)　焼き網

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



クロワッサン

○時間：4～4.5分
　冷凍したもの
　約6分

○2～4個

フランスパン

○時間：3.5～4分
　冷凍したもの
　約4分

○2～4切れ
（3～4cm厚さに
切ったもの）





ベーグル

○時間：5～6分
　冷凍したもの
　7～8分

○1～2個

(弱)　焼き網

ロールパン
○時間：3.5～4分
冷凍したもの 4.5～6分
○2～4個



お惣菜パン
○時間：4～6分
冷凍したもの 約9分
○1～2個



お惣菜パン（フランスパン生地）
○時間：3.5～4分
冷凍したもの 約6分
○1～2個





ハンバーガー
○時間：8～9分
○1～2個



スコーン
○時間：約6分　冷凍したもの 約10分
○1～2個



デニッシュ
○時間：4.5～6分　冷凍したもの 6～7分
○1～2個



「パンをあたためる」のコツとポイント

- 冷凍したパンを解凍せずにあたためることもできます。（**冷凍したもの**の時間参照）
  ただし、お惣菜パンは、パンの形状や具の種類により、記載の時間ではあたたまりにくいものもあります。
- パンの高さは6cm位までが適しています。
- チーズが溶け落ちそうなものや、油分が落ちそうなものは、トレイにのせてください。
- トレイにアルミホイルを敷くと、汚れが付きにくく、お手入れが簡単です。
- チョコレート、アイシングなどでコーティングされたものは、溶けるのでできません。



お惣菜をあたためる

トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

買ってきた揚げ物やお惣菜を できたてのように あたためます



Tempura

天ぷら (中)
○時間：6～7分
○えび天4尾など



から揚げ (中)
○時間：5～6分
※冷凍品の場合は (強) で約10分
○3～6個（1個20～30g）

Fried chicken

とんかつ (中)
○時間：8～9分
○1～2枚（1枚130～160g）

Pork cutlet





うなぎのかば焼き (中)
○時間：5～6分
○100～200g

Grilled eel

<加熱早見表>

トレイ 

【常温・冷蔵品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
骨付きフライドチキン	1〜2個(1個100〜120g)	8〜9分	
かき揚げ	1〜2個	5〜6分	
コロッケ	2〜4個(1個70〜80g)	7〜8分	(中)
春巻き	2〜4本(1本約50g)	5〜6分	
焼きとり	3〜6本	5〜6分	
たこ焼き	8〜12個	5〜6分	
キッシュ	1〜2切れ(1個110〜130g)	9〜10分	(弱)

【冷凍品をあたためる】

メニュー名	分量	加熱時間の目安	過熱水蒸気パワー
たこ焼き	6個(1個約30g)	12〜13分	(強)
フライドポテト	120〜130g	10〜11分	
コロッケ	6個(1個約25g)	8〜9分	
春巻き	6本(1枚約25g)	7〜8分	(中)
焼きぎょうざ	5個(1個約20g)	7〜8分	
今川焼き たい焼き	2個(1個約80g)	12〜13分	(弱)
	※ 焼き網  を使います。(トレイは使いません)		

「お惣菜をあたためる」のコツとポイント

- 食材は重ならないようトレイに並べます。
- えび天など細長いものは、トレイの溝に対して縦に並べます。
- 揚げていないフライやとんかつなど、パン粉が白い状態の物はできません。
- 加熱後、すぐにトレイから取り出します。
- トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。(お手入れについては、取扱説明書参照)
- 食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより異なりますので、様子を見ながらあたためてください。

モーニングセット

(中) 約6分 トレイ

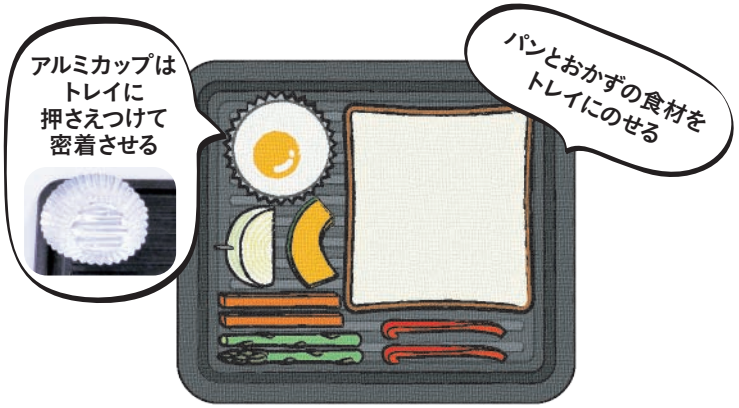
■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



トースト&目玉焼き&焼き野菜

作り方

1. 野菜(パプリカ、にんじんなど約50g)は7〜8mm厚さに切る。
2. トレイにアルミカップをのせて卵を割り入れ、1の野菜とパンをのせる。



(加熱前のイメージ)

(中) 約6分 トレイ

トースト＆にんじんラペ＆カラフルピーマンのファルシー



にんじんラペ

13ページ参照



カラフルピーマンのファルシー

汁気をきったツナ（缶詰）、パン粉、溶き卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、縦半分に切ったピーマンに詰める。

ベーグル＆ベーコン＆グリルトマト

焼いたベーコン



グリルトマト

トマト（中）をアルミカップに入れ、十字に切れ目を入れてチーズをのせる。

モーニングセット

(中) 約6分 トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味



ツナキャベツのカレーマヨ風味

アルミホイルで作った型にキャベツ、ツナ(缶詰)・カレー粉・マヨネーズを入れる。

目玉焼き

10ページ参照



リンゴトースト



焼きリンゴ

13ページ参照



モーニングセット おかず

(中) 約6分 トレイ

他にもいろいろ組み合わせて、モーニングセットのアレンジをお楽しみください♪



アスパラベーコン

3等分したアスパラを
ベーコンで巻いてつまようじでとめ、
アルミカップに入れる



市販の加工済食品

市販のソーセージ、
チキンナゲットなど



たこのオイル焼き

ひと口大に切ったゆでだこ
しいたけをアルミカップに入れ、
好みのハーブ、オリーブオイルをかける



にんじんラペ

アルミホイルで作った型に、
せん切りのにんじん、
レーズンを入れ、
塩、こしょうをする



焼きリンゴ

アルミホイルで作った型に、
薄切りリンゴを並べ
バターと砂糖をかける

「モーニングセット」のコツとポイント

- 好みのパンとおかずを組み合わせて焼きます。
- おかずの食材は、アルミカップやアルミホイルにのせるとよいでしょう。
- おかずだけを焼く場合は、5〜6分を目安に、様子を見ながら加熱します。
- パンだけを焼く場合は、**パンを焼く**参照(4〜5ページ)
- パンだけをあたためる場合は、**パンをあたためる**参照(6〜7ページ)



ホットドッグ

コッペパンとソーセージを焼いて
パンにはさめばホットドッグに♪

○時間:5〜6分

ノンフライ調理

(中) トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。



○時間：8〜9分
○鶏もも肉1枚（約250g）

鶏のから揚げ

作り方

1. 鶏もも肉1枚（250g）を10等分に切る。
2. から揚げ粉をまぶし、余分な粉を払って、皮を下にしてトレイに並べて焼く。

「ノンフライ調理」「焼き物調理」のコツとポイント

- 食材はトレイに直接のせます。
- トレイは汚れがこびりつかないよう、調理後、冷めてしまう前にミトンなどを使って取り出し、お手入れしてください。
  （お手入れについては、取扱説明書参照）
- トレイの汚れが気になる場合は、アルミホイルを敷いてもよいでしょう。
  アルミホイルを敷く場合は、トレイに押しつけて密着させます。

春巻き

○時間：6～7分
○春巻き4本（1本約50g）



1 汁気をきったツナ（缶詰）にマヨネーズ、カレー粉など、好みで味付けし、春巻きの皮に包む。

2 皮にハケで油をぬって焼く。

※市販の揚げる前のものに油をぬって焼くこともできます。
○時間：約8分

フライドポテト

(中) トレイ

○時間：10～13分
○じゃがいも1個（約150g）

1 くし切りまたは7～8mm角の拍子木切りにしたじゃがいもに油をまぶして焼く。
※トレイの溝にそって並べます。

2 加熱後、塩をふる。



焼き物調理

トレイ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。

焼き野菜

(中)

○時間：6～7分
○好みの野菜（パプリカ、にんじんなど7～8mm厚さに切ったもの）150g

焼きおにぎり

(中)

○時間：7～8分
○おにぎり2～4個（1個約75g）
○おにぎりに、好みでみそをぬったり、しょうゆをまぶす

もち

(強)

○時間：5～6分
冷凍したもの 8～10分
○もち2～4個（1個約50g）

焼きいも

(強)

○時間：30～40分
○さつまいも1～2本（直径5cm以下のもの・皮に数か所穴を開ける）
※15分加熱ごとに、水タンクを取り出して水を入れ、加熱してください

グラタン

(強)

○時間：8～10分
○グラタン皿2皿分
○好みの具材にホワイトソースをかけて、ピザ用チーズをのせる

3つの過熱水蒸気パワー (弱) (中) (強) が選べます。

弱：ふっくら		中：サックリ		強：こんがり	
ロールパン	3.5～4分	天ぷら・コロッケ	6～8分	トースト	3～3.5分
フランスパン	3.5～4分	から揚げ	5～6分	ピザトースト	4.5～5分
お惣菜パン	3.5～6分	モーニングセット	6分	もち	5～6分
クロワッサン・パイ	4～6分	ノンフライ調理（から揚げ）	8～9分	ピザ（冷蔵）	6～7分

※冷凍したものは、少し長めに時間を設定してください。

HEALSIO HEALSIO ヘルシオグリエ ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオグリエ、およびヘルシオグリエロゴは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社

本　　社　〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地
健康・環境システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
TCADCA029KRRZ　17J－①