SHARP

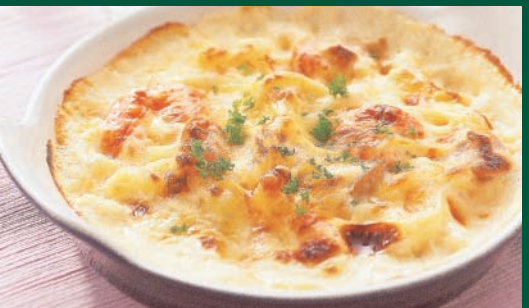
HEALSIO
ヘルシオ グリエレンジ

AX-HR2 メニュー集





## 水のチカラで作りたてのおいしさを







## 過熱水蒸気加熱

3つの過熱水蒸気パワー (弱) (中) (強) が選べます。

### (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





## レンジ加熱

オート、500W、600W、解凍が選べます。

### オート

ごはんやおかずのあたためを
自動でするときに

### 500W、600W

ご自分でレンジ出力・時間を
合わせるときに

### 解凍

肉や魚の生ものの
解凍をするときに



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
マフィンバーガー
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

P16-P18 <焼き物調理>

マカロニグラタン
ホワイトソース
鶏のピザソース焼き
さけの香草パン粉焼き
焼き野菜
焼きおにぎり
もち
焼きいも

P19-P21 <お菓子を焼く>

カップケーキ
型抜きクッキー
スコーン

P22-P23 <レンジ加熱 早見表>


<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。
※付属品は、このメニュー集では下記の様に表現しています。
　・セラミックトレイは「トレイ」
　・ホーロー焼き網は「焼き網」

過熱水蒸気メニュー

# 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：約4分
○4～8枚切りの食パン
1～2枚




**ベーグル**

○時間：4～4.5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：約4分
○1～2枚
○横半分に切る




**ハムチーズトースト**

○時間：約4分
○1～2組
○パンにハムとチーズをはさむ

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (強) 焼き網 または トレイ

# パンに具をのせて焼くといろんな味が楽しめます♪



## ガーリックトースト・明太子トースト

○時間：4〜4.5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）：7〜8分
○冷凍ピザ（直径約18cm）：9〜10分




## 「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30秒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）。

過熱水蒸気メニュー

# 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：4.5～5分
　冷凍したもの
　6～6.5分
○2～4個

**フランスパン**

○時間：4～4.5分
　冷凍したもの
　約4.5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

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (弱) 焼き網

**ロールパン**
○時間：4～4.5分
冷凍したもの 5～6分
○2～4個



**お惣菜パン**
○時間：4.5～6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：4～4.5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：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。



過熱水蒸気メニュー

# 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：7～8分
○えび天4尾など



**から揚げ** (中)

○時間：6～7分
※冷凍品の場合は (強) で約12分
○3～6個（1個20～30g）

Fried chicken



**とんかつ** (中)

○時間：9～10分
○1～2枚（1枚130～160g）

Pork cutlet



**うなぎのかば焼き** (中)

○時間：6～7分
○100～200g
○皮を上にして並べる

Grilled eel

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

# <加熱早見表>

## 【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) | 9〜10分 | |
| かき揚げ | 1〜2個 | 6〜7分 | |
| コロッケ | 2〜4個(1個70〜80g) | 8〜9分 | |
| 春巻き | 2〜4本(1本約50g) | 6〜7分 | (中) |
| 焼きとり | 3〜6本 | 6〜7分 | |
| たこ焼き | 8〜12個 | 6〜7分 | |
| キッシュ | 1〜2切れ(1個110〜130g) | 9〜10分 | |

## 【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 |
|---|---|---|---|
| フライドポテト | 120〜130g | 約15分 | (強) |
| たこ焼き | 6個(1個約30g) | 約15分 | |
| コロッケ | 6個(1個約25g) | 8〜9分 | (中) |
| 春巻き | 6本(1枚約25g) | 8〜9分 | |
| 焼きぎょうざ | 5個(1個約20g) | 8〜9分 | |
| 今川焼き たい焼き | 2個(1個約80g) | 12〜15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。

過熱水蒸気メニュー

# モーニングセット

(中) 約8分 トレイ

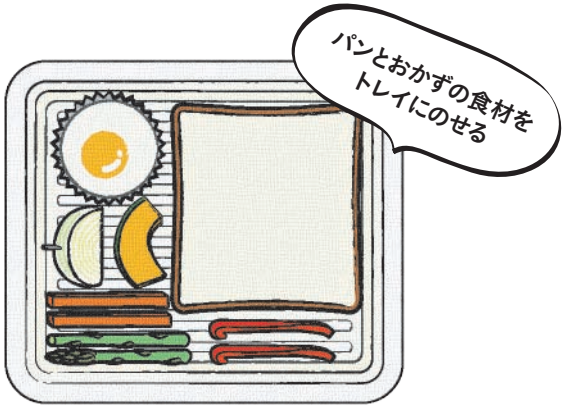
■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。




## 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)

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (中) 約8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。

## マフィンバーガー






**焼き野菜**

アルミホイルで作った型に
せん切りにしたキャベツ、にんじん、ピーマン、パプリカと、
小房に分けたブロッコリーをのせる。

**ミニハンバーグ**

アルミホイルを
敷いてのせる。

過熱水蒸気メニュー

# モーニングセット

(中) 約8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

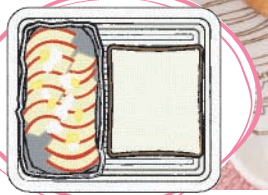


## リンゴトースト




**焼きリンゴ**

13ページ参照



■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 (中) 約8分 トレイ

## モーニングセット おかず

### 好みのパンとおかずを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



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

**たこのオイル焼き**



**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、7〜8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)

HOT DOGS

**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:6〜7分

過熱水蒸気メニュー ::::: ノンフライ調理 ::::: ■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ




# 鶏のから揚げ

12〜15分 (中)

## 材料

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・1枚(約250g)
から揚げ粉(市販のもの)・・・・ 適量

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、皮を下にしてアルミホイルを敷いたトレイに並べて焼く。

**「ノンフライ調理」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。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

## 春巻き

8〜9分 (中)



**材料**

- ツナ(缶詰)……1缶(140g)
- 好みの味付け(マヨネーズ、カレー粉など)……適量
- 春巻きの皮……4枚
- サラダ油……適量

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. 皮にハケで油をぬり、トレイに並べて焼く。

メモ
※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10分　○春巻き4本(1本約50g)

## フライドポテト

約20分 (中)



**材料**

- じゃがいも……1個(約150g)
- サラダ油……適量
- 塩……適量

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、トレイに並べて焼く。
   ※15分加熱後、そのまま5分延長します。
2. 加熱後、塩をふる。

# マカロニグラタン



約15分　(強)

## 材料(2皿分)

A
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……100g
- 玉ねぎ(薄切り)……50g
- マッシュルーム(スライス・缶詰)……25g
- 白ワイン……大さじ1
- バター……10g

ホワイトソース(下記参照)……1カップ分
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)……40g
塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……40g

1. 耐熱容器にAを入れ、ラップをしてトレイに置き、レンジ600Wで2分～2分30秒加熱する。加熱後煮汁はホワイトソースに混ぜる。
2. 1にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうし、ホワイトソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に等分に入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らして焼く。

**ホワイトソース**　レンジ加熱で作ります(1カップ分)

1. 大きめの耐熱容器に薄力粉15gとバター15gを入れ、ラップをせずにトレイに置き、レンジ600Wで約1分加熱する。加熱後、泡立器でよく混ぜ、牛乳1カップを少しずつ加えて溶きのばし、更にレンジ600Wで約3分加熱する。残り1分30秒を過ぎたら1～2度取り出してかき混ぜる。
2. 加熱後、軽くかき混ぜて、塩、こしょう各少々で味をととのえる。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 トレイ

# 鶏のピザソース焼き



12〜15分 (中)

## 材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……250g
塩、こしょう……各少々
ピザソース……適量
ピザ用チーズ……適量

1. 鶏むね肉は10等分のそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。
2. 1をアルミホイルを敷いたトレイに並べ、ピザソースをぬり、ピザ用チーズを散らして焼く。

**「焼き物調理」のコツとポイント**

- 特に記載のない限り、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。

## さけの香草パン粉焼き

約15分 (中)



### 材料(2人分)

生さけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2切れ(1切れ80g)

A
- パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- オリーブオイル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 粉チーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 乾燥バジル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩、あらびきこしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 各少々

1. Aを混ぜ合わせる。
2. トレイにさけを並べ、身の方に1をのせて焼く。

### 焼き野菜

(中)

○時間:8〜9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:約15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:7〜8分
冷凍したもの 10〜12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

# カップケーキ



約15分 (弱)

## 材料(6個)

A
- 卵 ……M1個
- 砂糖 …… 25g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 牛乳 …… 25mL
- ホットケーキミックス …… 75g

アルミケース(8号) ……6枚

1. ボールにAを、材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜ、ダマが残らないようにする。
2. アルミケースに生地を等分に入れて焼き網に並べて焼く。

### バリエーション

**・チョコチップ**
アルミケースに生地を入れたあと、チョコチップ適量を生地の上に散らす。

**・紅茶**
紅茶の葉適量を生地に加える。

# 型抜きクッキー




12〜15分 (弱)

## 材料(20個)

バター(柔らかくしたもの)……35g
砂糖……30g
溶き卵……大さじ1
バニラエッセンス……少々
薄力粉……70g

1. 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、溶き卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜ合わせ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

2. 1のねかせた生地をラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばし、好みの型で抜く。
   ※1度型で抜いた生地は、まとめては、抜くことをくり返します。

3. 焼き網にアルミホイルを敷き、2を並べて焼く。
   ※加熱後、好みで、アイシングをかけてもよいでしょう。

■水を入れた水タンクを本体にセットし、加熱します。 焼き網

# スコーン



約15分 (弱)

## 材料(9個分)

A［ホットケーキミックス……100g
　バター……25g］
牛乳……25mL
ビニール袋

1. ビニール袋にAを入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
2. 1に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
3. 2をビニール袋のまま1.5cm厚さの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。
4. 3を9等分してアルミホイルを敷いた焼き網に並べて焼く。

### バリエーション

**・かぼちゃ**
牛乳の代わりに、ゆでてつぶしたかぼちゃ50gを加える。

**・枝豆**
さやから出した枝豆適量を牛乳と一緒に加える。

# レンジ加熱 早見表



**【あたためる】** レンジ **オート** で加熱できます。仕上がりの調節がある場合は、スタート後30秒以内に、強めは右へ、弱めは左へ、つまみを回します。必ず耐熱性の皿や容器に入れて加熱します。

| メニュー | | ラップの有無 | レンジ オート<br>分量 ※仕上がりの調節 | コツとポイント | レンジ600Wで時間を合わせて加熱するとき<br>分量 | 目安時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ごはん | 常温・冷蔵 | — | 1〜4杯(1杯150g)<br>※4杯のときは**強め** | 固めのときは、水を振りかける。 | 1杯(150g) | 約1分 |
| | 冷凍 | ○ | 1〜2個(1個150g)<br>※2個のときは**強め** | 2〜3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 | 1個(150g) | 約2分 |
| ピラフ | 常温・冷蔵 | ○ | 100〜450g<br>※常温・冷蔵のときは**弱め** | 加熱後、混ぜる。 | 1人分(250g) | 約3分 |
| | 冷凍 | | | | | 約4分 |
| ハンバーグ | 常温・冷蔵 | ○ | 1〜4個(1個90g) | 加熱後、ラップをしたまま約2分蒸らす。 | 1個(90g) | 約1分 |
| 焼きそば・スパゲティ | 常温・冷蔵 | — | 100〜200g<br>※**強め** | 加熱後、混ぜる。 | 1皿(200g) | 約1分 |
| 煮物 | 常温・冷蔵 | ○ | 100〜400g | 加熱前、加熱後にかき混ぜる。 | 200g | 約2分30秒 |
| カレー・シチュー | 冷蔵 | ○ | 200g<br>※**強め** | 加熱前、加熱後にかき混ぜる。 | 1人分(200g) | 約2分 |
| シュウマイ | 常温・冷蔵 | ○ | 5〜12個(160g)<br>※常温・冷蔵のときは**弱め** | 両面に水を振りかける。 | 12個 | 約2分 |
| | 冷凍 | | | | | 約4分 |
| みそ汁 | 常温・冷蔵 | ○ | 1〜2杯(1杯150mL)<br>※1杯のときは**弱め** | 加熱前、加熱後にかき混ぜる。 | 1杯(150mL) | 約1分30秒 |

天ぷらやから揚げなどもレンジであたためることはできますが、過熱水蒸気キーであたためることをおすすめします。**お惣菜をあたためる**参照(8〜9ページ)。

# レンジ加熱 早見表



## 【飲み物をあたためる】

600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の容器に入れて加熱します。
ラップはしません。
飲み物はレンジオートでは加熱しないでください。

| メニュー | | 分量 | 目安時間 |
|---|---|---|---|
| 牛乳 | 冷蔵 | 1杯(200mL) | 約1分30秒 |
| 酒 | 常温 | 1杯(180mL) | 約1分 |

加熱前、加熱後にかき混ぜる。
[注]加熱しすぎると突然沸とうし、やけどのおそれがありますので、注意してください。

## 【解凍する】

解凍 で時間を合わせて解凍します。
トレイにラップを敷いて、食品をのせ加熱します。

| 素材 | 分量 | | 目安時間 |
|---|---|---|---|
| ひき肉・薄切り肉 | 100g | ※100gのときは、トレイの奥側に置く。 | 約3分30秒 |
| | 200g | | 約6分 |
| | 300g | | 約9分 |
| | 400g | | 約12分 |
| | 500g | | 約15分 |

・かたまり肉は、記載の時間より1〜2分長く設定する。
・魚(まぐろの赤身など)は、記載の時間より1〜2分短く設定する。

## 【野菜をゆでる】

600W で時間を合わせて加熱します。
必ず耐熱性の皿や容器に入れ、ラップをします。

| 素材 | 分量 | 目安時間 | コツとポイント |
|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 200g | 約1分30秒 | ・太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。<br>・葉と茎を交互に重ねてラップに包む。 |
| アスパラガス | 100g | 約1分30秒 | ・太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。 |
| ブロッコリー(小房に分ける) | 200g | 約2分30秒 | |
| にんじん(1cm幅の輪切り) | 200g | 約4分30秒 | ・にんじんは浸かるぐらいの水(1カップ)を加えて加熱する。<br>・大きさによって時間を調整する。<br>・ひと口大以上の大きさのものは、加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。 |
| かぼちゃ(大きめのひと口大)<br>だいこん(大きめのひと口大) | 300g | 約5分 | |
| じゃがいも(丸ごと)<br>さつまいも(大きめのひと口大) | 150g | 約3分30秒 | |

### 「野菜をゆでる」のポイント

●材料の大きさはそろえます。
●水気を残して加熱します。(食品の乾燥や脱水を防ぐため)
●アクの強い野菜は、加熱前や後にアク抜きをします。
●加熱時間をひかえめに合わせて、様子を見ながら加熱します。とくに、根菜類(さつまいもなど)は加熱しすぎないでください。加熱しすぎると水分がなくなり発煙・発火のおそれがあります。
●少量の根菜(冷凍ミックスベジタブルなど)をゆでるときは、大きめの容器に野菜が浸かるぐらいの水を入れ、ラップをして加熱してください。

## 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 | 4～4.5分 | 天ぷら・コロッケ | 7～9分 | トースト | 約4分 |
| フランスパン | 4～4.5分 | から揚げ | 6～7分 | ピザトースト | 4.5～5分 |
| お惣菜パン | 4～6分 | モーニングセット | 約8分 | もち | 7～8分 |
| クロワッサン・パイ | 4.5～6分 | ノンフライ調理(から揚げ) | 12～15分 | ピザ(冷蔵) | 7～8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 ヘルシオグリエレンジ ヘルシオロゴおよびヘルシオ、HEALSIO、ヘルシオグリエレンジ、およびヘルシオグリエレンジロゴは、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
TCADCB266WRRZ　17J－①