



彩り豊かな一皿で、 身体の中からきれいに。 温野菜サラダ

材料(2人分) 139 kcal 塩分1.5g(組み合わせ でドレッシングをかけた場合) *4人分も自動でできます。

[組み合わせ①の場合]

- ブロッコリー..... 1/2個
- アスパラガス..... 6本
- 粗びきウインナー..... 2本
- うずら卵..... 4個

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定** を...



- ④ 加熱後、ドレッシング(右上に記載)をかける。

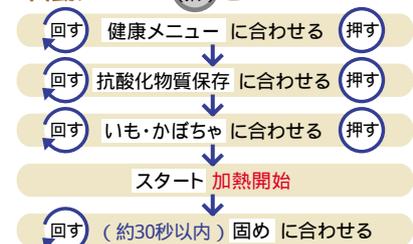
ご注意 殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

[組み合わせ②の場合]

- かぼちゃ(5mm厚さに切る)..... 100g
- いんげん..... 50g

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 角皿に調理網をのせて材料を並べる。
- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定** を...



- ④ 加熱後、マヨネーズをかけ、粗びきしょうをふる。

手動でするときは
組み合わせ 蒸し物(強)で約9分 組み合わせ 蒸し物(強)で約15分

組み合わせ

自動メニュー
健康メニュー
抗酸化物質保存
青野菜(柔らかめ)

水位 水位2

上段 角皿・アミ

ゆで

約9分

組み合わせ

自動メニュー
健康メニュー
抗酸化物質保存
いも・かぼちゃ(固め)

水位 水位2

上段 角皿・アミ

ゆで

約15分

・自動メニュー **ゆで・蒸し物** **青野菜(柔らかめ)**
[またはいも・かぼちゃ(固め)]でも同じ加熱ができます。

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろす)...25g・ポン酢しょうゆ...
大きじ2・オリーブオイル...大きじ1/2・塩、こし
ょう...各少々

金ザルが使えるて便利です

ブロッコリーの ミモザサラダ



- ① ブロッコリー150gは小房に分け、玉ねぎ50gは薄切り、にんじん50gは3mm厚さの半月切りにして金ザルに入れる。(にんじんも薄く切れば金ザルに入れて同時に加熱できます。)

- ② 角皿に調理網をのせ、1と卵(冷蔵のもの)2個をのせる。



- ③ 組み合わせと同じ操作をし、加熱後、金ザルごと野菜を取り出す。延長で3~5分卵を加熱して水につけてから殻をむき、白身と黄身を分けて刻む。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
ゆで卵・レトルトカレー

水位 水位2

上段 角皿・アミ

ゆで

約12分



ゆで卵のポイント

冷蔵保存の卵を使います。

卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して仕上がりを調節してください。

ゆで卵

材料(4個分) 76kcal 塩分0.2g
卵(冷蔵のもの)..... M4個
*Mサイズ2~8個まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 角皿に調理網をのせて、卵をのせる。
- ③ 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定** を...



手動でするときは
蒸し物(強)で約12分

- ④ 加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ご注意 ゆで卵やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

ゆで卵&冷凍ごはん& レトルトカレーが 同時にできます



卵といっしょにレトルトパック(カレーなど1袋)を並べ、冷凍ごはん(1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いて、その上に冷凍ごはんをのせる)ものせて自動メニューのゆで・蒸し物のゆで卵・レトルトカレーでスタート後、約30秒以内にしっかりと加熱します。

レトルトパックを開けるとは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

レトルトパックのみ(1~2袋)の加熱は、標準でできます。

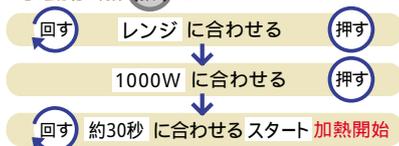
自動メニュー
ゆで・蒸し物
茶わん蒸し水位
水位2上段
蒸し
角皿約30分
蒸し
(10分含む)

茶わん蒸し

材料(2人分) 115kcal 塩分2.2g

干しいたけ(水でもどす).....1枚
 A [干しいたけのもとし汁.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ1¹/₂
 砂糖.....大さじ1¹/₂
 ささ身.....50g
 酒、薄口しょうゆ.....各少々
 えび.....2尾
 かまぼこ.....2切れ
 ぎんなん(缶詰).....4粒
 卵液
 [卵.....M1個
 だし汁.....1カップ
 塩.....少々
 薄口しょうゆ.....小さじ1¹/₂
 みりん.....小さじ1
 みつ葉.....適量
 *1~4人分も自動でできます。

①干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)

手動加熱 決定
押す を...

②水タンクに水を入れる。(水位2)

③ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

④卵をよく溶きほくしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

⑤蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

⑥角皿に5を並べる。

⑦6を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー 決定
押す を...

— 手動でするときは —
 蒸し物(弱)で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。

卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。

卵液の温度は15~25 が適当です。
 温度が高いとスガたったりします。

具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。

茶わん蒸し
いろいろ

洋風茶わん蒸し

材料(2人分)

130kcal 塩分1.4g mL=cc

とりもも肉(4等分に切り、塩こしょうする).....40g
 マッシュルーム・薄切り(缶詰).....15g
 ベーコン(1cm幅に切る).....1枚(20g)
 卵液
 [卵.....M1個
 ブイヨン(固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす).....150mL
 牛乳.....50mL
 白ワイン.....大さじ1¹/₂
 塩、こしょう.....各適量
 チャービル.....適量
 アルミホイル
 *1~4人分も自動でできます。

加熱は「茶わん蒸し」と同じ要領です。

①茶わん蒸しと同じ要領で卵液を作る。

②耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に1、とり肉、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。

アルミフタの作り方

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。



蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。



③加熱後、チャービルを飾る。

うなぎの大皿蒸し

材料(4人分) 183kcal 塩分1.5g

卵液

卵.....M4個
 A [だし汁.....1カップ
 酒.....大さじ1
 薄口しょうゆ.....小さじ1
 塩.....小さじ1¹/₂
 うなぎのかば焼き.....100g
 ゆり根(1片ずつはがす).....1個
 みつ葉.....適量

①卵をよく溶きほくし、Aを加えて混ぜる。うなぎのかば焼きは飾り用を少し残し、残りは水でたれを少し流し落としてから一口大に切る。

②4人分が入る底の平らな耐熱性の大皿にかば焼きとゆり根を入れ、卵液を流しこむ。角皿に調理網をのせて上段に入れ、その上に大皿をのせる。茶わん蒸し(上記)の7と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してしっかりと合わせる。

本体表示部に「調理網」は表示されませんが、このメニューでは使用します。



③加熱後、飾り用のうなぎをのせてみつ葉を散らす。