

自動メニュー
煮物・赤飯
赤飯

水位
水位2

上段 炊き上げ
角皿・アミ

約20分



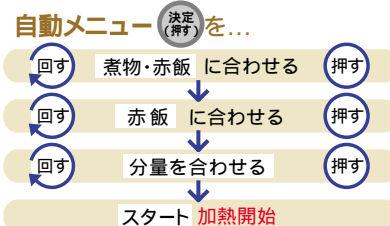
赤飯

材料(米2カップ分)
345kcal(1/4量) 塩分0g mL=cc
もち米 2カップ(340g)
あずき 50g
あずきのゆで汁(たりないときは水を加える)
..... 260mL
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② あずきをゆでる。(ゆで汁は残しておく) 金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。
もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。



- ③ 角皿に調理網をのせ、2をのせる。
- ④ 3を上段に入れる。次の操作をする。



手動でするときは
蒸し物(強)で約20分
加熱後、軽く全体を混ぜて庫内で約10分蒸らす。

自動メニュー
煮物・赤飯
赤飯

水位
水位2

上段 炊き上げ
角皿・アミ

約20分



山菜おこわ

材料(米2カップ分)
323kcal(1/4量) 塩分1g mL=cc
もち米 2カップ(340g)
水 240mL
山菜の水煮(正味) 60g
A[薄口しょうゆ 大さじ1/2
塩 少々
*もち米1~3カップ分まで自動でできます。

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2)
- ② 洗ったもち米と水を金属製バット(28×21×(高さ)3.5cm)に入れ、約1時間つけておく。
もち米2カップ分までなら、浅角皿が使えます。
- ③ 水気をきった山菜の水煮、Aを2に加える。
- ④ 角皿に調理網をのせ、3をのせる。
- ⑤ 4を上段に入れる。赤飯(上記)の4と同じ操作をする。

手動加熱
レンジ
500W 200W

付属品は
入れません

炊き上げ

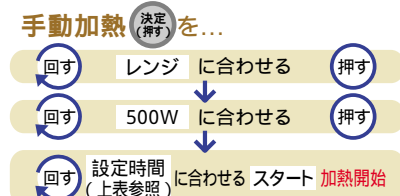


ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量) 塩分0g mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約5分 約17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分 約27分

- ① 洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。
- ② 1に耐熱性のフタをして庫内中央に置く。次の操作をする。(角皿・浅角皿は入れません)



- ③ 加熱後、とりけしを押し、
- 手動加熱(決定)を...
- ① 回す レンジ に合わせる ② 押す
- ③ 回す 200W に合わせる ④ 押す
- ⑤ 回す 設定時間(上表参照) に合わせる スタート 加熱開始
- 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

うなぎの蒸し寿司

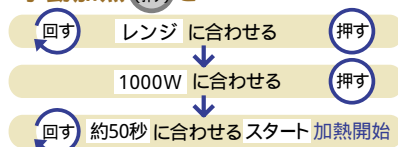
材料(2人分) 437kcal 塩分2g mL=cc

干しいたけ(もどす)..... 2枚
 A { 干しいたけのもどし汁 40mL
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ2
 すしめし
 { あたかかいごはん 360g
 酢 大さじ1 $\frac{1}{2}$
 砂糖 大さじ1
 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
 うなぎ(そぎ切り) 50g
 えび 2尾
 錦糸卵 適量
 絹さや 6枚

*1~4人分まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 干しいたけは、細切りにし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)

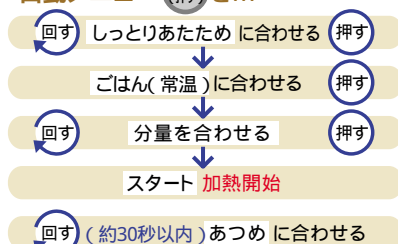
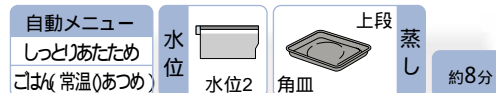
手動加熱(決定/押す)を...



(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

- 3 すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 $\frac{1}{2}$ を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4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...

手動ですときは _____
蒸し物(強)で約8分

ヘルシーMEMO

うなぎは“栄養の宝庫”と言われるように、**ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウム**などが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日の**ビタミンA**の所要量を満たし、**D**の所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

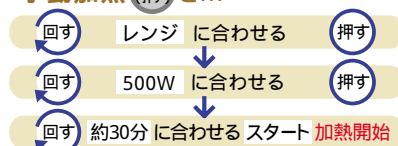
おかゆ

材料(2人分) 151kcal 塩分0g

米 1/2カップ(85g)
 水 5カップ

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- 2 1を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...



加熱後、延長で約10分加熱する。

手動加熱
レンジ
500W付属品は
入れません
炊き上げ

いかめし

材料(2人分) 372kcal 塩分5.3g

もち米 100g
 すめいしか 2杯(1杯250g)
 A { だし汁 1カップ
 酒、しょうゆ 各1/4カップ
 砂糖 大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

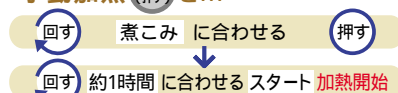
- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 分量のもち米を洗って約1時間水につけ、ザルにあげて水気をきっておく。
- 3 いかは内臓を抜いて水洗いし、足は2本ずつ切り分ける。
- 4 2を3のいかの胴の半分まで詰めて端をつまようじでとめ、つまようじで表面に穴を開け味をしみやすくする。

- 5 底の平らな深い耐熱容器に4を入れ、その上に3のいかの足をのせ、Aを入れる。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フタにし、耐熱性のフタをする。

- 6 角皿に5をのせる。

- 7 6を下段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定/押す)を...



- 8 加熱後、しばらくそのままおいてから輪切りにして盛り、足を添える。
冷めてから切ると切り口からもち米が出ず、きれいに盛れます。

