

カンタン COOKING

買い置きの野菜や冷蔵庫にあるものを使って、カンタンで手軽にスピーディーに作れるおかずって、助かりますね。ヘルシオなら、素材に比較的短時間で火が通るので、じゃがいもや大根なども下ゆでなしに一気に加熱ができて手間いらず。しかも野菜を使ったメニューが豊富ですので、身体にもうれしいレシピです。かしこく、便利な“手抜き”を応援します。

▶じゃがいも

*4人分も自動でできます。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
いも・かぼちゃ

水位
水位2

上段
ゆで
角皿・アミ

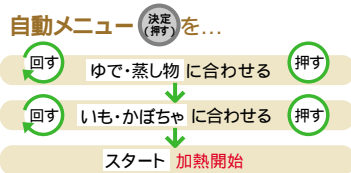
約25分



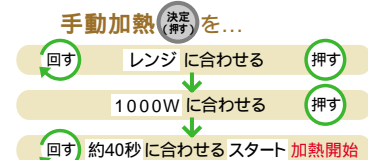
ほっこり蒸し上がったじゃがいもをおいしくアレンジ。 じゃがいもの薬味あえ (75kcal 塩分0.7g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
A[しょうゆ...大さじ1/2 みりん...小さじ1 酒...小さじ1] 白ねぎ(みじん切り)...大さじ1 1/2 かつお節...1/2パック(1.5g) 青ねぎ(小口切り)...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 じゃがいもは皮をむき、4等分に切る。角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。
- 3 2を上段に入れる。次の操作をする。



手動ですときは
蒸し物(強)で約25分
加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。
4 Aを小さい耐熱容器に入れ、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)



加熱後、3に回しかけ、残りの材料を加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分

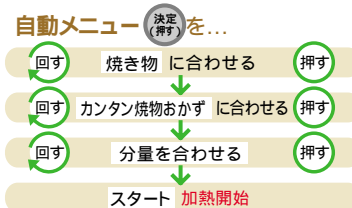


にんにくの香りが食欲をそそります。 じゃがいもの重ね焼き (124kcal 塩分0.5g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
コンビーフ...1/4缶(25g) にんにく...1/2片
ピザ用チーズ...20g 塩、こしょう...各少々
パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき5mm厚さに切る。にんにくは粗みじん切りしておく
- 3 底の平らな耐熱容器にじゃがいもの半量を敷き、じゃがいもの上にコンビーフの半量をのせ、またその上にじゃがいも、コンビーフの順にのせる。
- 4 3ににんにくを散らして塩、こしょう、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

次の操作をする。



手動ですときは
ウォーターオープン(ロースト)予熱なしの190で約19分(4人分は約24分)

加熱後、きざんだパセリを散らす。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分



まいたけの風味がポイントです。食物せんいたっぷりなのもうれしい。 じゃがいもときのこのグラタン (190kcal 塩分0.6g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
ベーコン...1 1/2枚 まいたけ...1/2パック(50g) A[マヨネーズ...大さじ1 1/2 牛乳...大さじ1 1/2 マスタード...小さじ1 1/2 にんにくチューブ...少々] 塩、こしょう...各少々 パン粉...大さじ1 1/2 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの半月切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。

- 3 まいたけはほぐし、Aとあえる。
- 4 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょう、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせ、じゃがいもの重ね焼き(上記)の5と同じ操作をする。加熱後、きざんだパセリを散らす。



それぞれの素材の持ち味が重なり合って、おいしさ倍増。 とりじゃがトマト (207kcal 塩分0.4g)

材料:2人分 とりもも肉...1/2枚(125g)
A[酒...大さじ1/2 にんにくチューブ...少々
塩、こしょう...各少々] じゃがいも...1個
(150g) プチトマト...4個 B[粉チーズ、
パン粉...各大さじ1/2 ミックスハーブ(乾燥)
...適量 塩、こしょう...各少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 とり肉は皮にフォークで穴を明け、4等分に切り

- 3 ビニール袋にAとともに入れて混ぜ、袋の口を結んで上下を返しながら約10分漬けておく。
- 3 じゃがいもは皮をむいて12等分に切る。
- 4 底の平らな耐熱容器に2と3とプチトマトを並べ、混ぜ合わせたBを散らす。
- 5 角皿に4のをのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。



ホワイトソースがなくても、クリーミーなグラタンが作れます。 ポテトとコーンのらくらくグラタン (205kcal 塩分0.8g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
玉ねぎ...1/4個(50g) ベーコン...1枚 ス
イートコーン(缶詰・クリーム)...1/2缶(95g)
こしょう...少々 ピザ用チーズ...30g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの半月切り、玉

- 3 ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。
- 3 グラタン皿2皿に、2をまんべんなく並べ、こしょうをふる。上から、コーンクリームをかけ、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3のをのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。

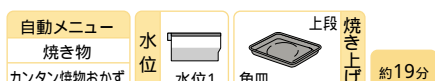


お子様の大好きなトマト味。ブランチャワインにも合います。 じゃがピザ (135kcal 塩分0.6g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
ピーマン...1/2個 プチトマト...3個 ピザ
用チーズ...30g 塩、こしょう...各少々 ト
マケチャップ...大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき3mm厚さの輪切り、ピーマンは1cm角切り、プチトマトは半分に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に、じゃがいもをすき間なく並べ、トマトケチャップを表面にぬって残りの野菜をまんべんなく並べ、塩、こしょうをしてピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3のをのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。



市販のミートソースを使った簡単メニュー。でも、手間をかけた一品に見えます。 ポテトのミートソース焼き (147kcal 塩分0.8g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
なす...1/2本(50g) ミートソース(市販品)
...50g ピザ用チーズ...30g 塩、こしょう...
各少々 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をむき、3mm厚さの輪切り、なすも同様に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に2を並べ塩、こしょう、ミートソースをかけて、ピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に3のをのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。

*じゃがいもの種類により、少し歯ごたえが残ることがありますが、おいしく召し上がっていただけます。



少量の油をからめるだけの手軽さです。 フライドポテト風おつまみ (75kcal 塩分0.5g)

材料:2人分 じゃがいも...1個(150g)
サラダ油...小さじ1 塩...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1cm角の棒状に切り、ボールに入れてサラダ油を加え、混ぜ合わせて表面に油をからめ、浅角皿に重ならないように広げる。
- 3 角皿に調理網をのせて2のをのせ、上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。
本体表示部に「調理網」と「浅角皿」は表示されませんが、このメニューでは使用します。
加熱後、塩をまぶす。

いろんな野菜で ヘルシースティック焼き野菜

ビタミンをキープした甘味のあるメニューです。お子様のおやつにも最適。



にんじんやかぼちゃをじゃがいもの要領で準備して、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ひかえめに合やす。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分



チーズの香ばしさとキャベツのシャキシャキ感がおいしい。

キャベツのチーズ焼き (167kcal 塩分1.2g)

材料:2人分 キャベツ...1/8個(150g)
トマト...1/2個(100g) ベーコン...2枚
A[コンソメ(顆粒)...小さじ1/2 塩、こしょう...各少々] ピザ用チーズ...40g ミックスハーブ(乾燥)...適量 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 キャベツは芯を残して2等分のくし切りにする。トマトは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 アルミホイルを25cm×30cm長さに切り、周囲に2cmほどの立ち上がりをつけたケースに形づくり、角皿にのせる。
- 4 2のキャベツをベーコンで巻き、3のケースに並べ、トマトをのせる。

- 5 4にAをふり、ピザ用チーズとミックスハーブを散らす。
- 6 5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...

① 焼き物 に合わせる **押す**

② カンタン焼物おかず に合わせる **押す**

③ 分量を合わせる **押す**

スタート **加熱開始**

手動でするときは
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの
190 で約19分(4人分は約24分)

自動メニュー
ゆで・蒸し物
青野菜(柔らかめ)

水位
水位2

上段
ゆで
角皿・アミ

約9分



彩りも栄養のバランスもよい温サラダです。

キャベツの半熟卵サラダ (155kcal 塩分0.5g)

材料:2人分 アスパラガス...2本 キャベツ(大きい葉)...2枚 卵(冷蔵のもの)...M2個 ベーコン...2枚 黒こしょう・粉チーズ...各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 角皿に調理網をのせ、固い部分を切り落としたアスパラガス、卵、キャベツをおき、ベーコンを並べる。
卵にキャベツがかぶらないようにする。
- 3 2を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を...

① ゆで・蒸し物 に合わせる **押す**

青野菜 に合わせる **押す**

スタート **加熱開始**

② (約30秒以内) 柔らかめ に合わせる

手動でするときは
蒸し物(強)で約9分

加熱後、卵は水にとって殻をむいて半分に切り、キャベツ、アスパラガス、ベーコンは、食べやすい大きさに切って好みで黒こしょう、粉チーズをかける。
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。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



朝食にもぴったりの身体にやさしいメニューです。

キャベツと厚揚げの卵とじ (224kcal 塩分2g)

材料:2人分 (mL=cc) キャベツ...100g 厚揚げ...1/2個(70g) 白ねぎ...1/2本 卵...M3個 A[だし汁...50mL しょうゆ...大さじ1 1/3 みりん...大さじ1 1/3] 青ねぎ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切り、厚揚げは厚みを半分に切り、1口くらいの大きさに切る。白ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器に、2を入れ、卵を溶いてAを加えたものを、上から全体にまわしかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

自動メニュー **決定(押す)** を...

① ゆで・蒸し物 に合わせる **押す**

② カンタン蒸物おかず に合わせる **押す**

③ 分量を合わせる **押す**

スタート **加熱開始**

手動でするときは
蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

加熱後、全体を混ぜ、斜め切りにした青ねぎをのせる。
かつお節をかけてもよいでしょう。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



落ち着く、ごはんによく合うおかずです。

キャベツのみそ蒸し (264kcal 塩分2.3g)

材料:2人分 キャベツ...150g 豚バラ肉(薄切り)...100g A[みそ、砂糖...各大さじ1 酒、しょうゆ...各小さじ2 豆板醤...適量 片栗粉...小さじ2]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。
- 3 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器にキャベツをひき、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(上記)の4と同じ操作をする。



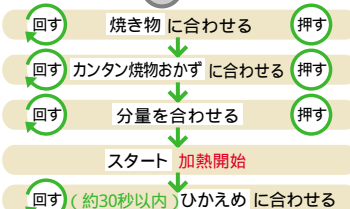
おなじみの組み合わせでも、生クリームが新しい味を引き出します。

キャベツとウインナーの巣ごもり (275kcal 塩分0.9g)

材料:2人分 (mL=cc) キャベツ...100g
玉ねぎ...1/4個(50g) 粗びきウインナー...2本 A[生クリーム...30mL 塩、こしょう...各少々] 卵...M2個 ピザ用チーズ...30g パン粉...大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 キャベツは千切りにし玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは4等分の斜め切りにする。
- 3 底の平らな耐熱容器2個に2とAを等分に入れて混ぜ合わせ、表面を平らにする。(表面からキャベツが出ていると焦げやすくなります。)
- 4 3の中央にくぼみを2つ作って卵を割り入れ、ピザ用チーズ、パン粉を散らし、角皿にのせる。

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 —
ウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの190 で約15分(4人分は約19分)



食欲のないときでも、さっぱりいただけます。

キャベツと梅じその豚しゃぶ (120kcal 塩分1.7g)

材料:2人分 キャベツ...100g 豚もも肉(薄切り)...100g えのきだけ...1/2パック(50g) 塩、こしょう...各少々 A[酢...大さじ1 しょうゆ...小さじ1 ごま油...大さじ1/2 砂糖...小さじ1/2] 梅干し...3個 青じそ(細切り)...5枚

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは1cm幅の千切りにする。豚肉、えのきだけは半分の長さに切る。
- 3 底の平らな耐熱容器にキャベツを敷き、えのきだけと豚肉を混ぜたものをのせて軽く塩、こしょうをふる。

- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とし(106ページ)の4と同じ操作をする。
- 5 梅干しは種を取って包丁で軽く刻み、Aと混ぜ合わせておく。
- 6 加熱後、容器にたまった水気を捨て、青じそと5を加えて混ぜる。



キャベツの上に鶏肉をのせてふっくら柔らかく。

キャベツと蒸しどりの中華風 (151kcal 塩分1.4g)

材料:2人分 キャベツ...150g とりむね肉...150g 塩...少々 酒...大さじ1 A[しょうゆ、ごま油...各小さじ2 酢...小さじ1 トウモロコシ...適量] 貝割れ菜...1/2パック

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りにする。とり肉は身の厚いところを切り開き、塩をすりこんで酒をかけ、2~3分おく。

- 3 底の平らな浅い耐熱容器に2のキャベツを敷き、その上にとり肉を漬け汁ごとのせる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とし(106ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、とり肉はそぎ切りにする。汁気きったキャベツの上にとり肉をのせ、貝割れ菜を飾り、混ぜ合わせたAのタレをかける。



キャベツメニューの代表格。冷やして味をなじませて。

キャベツのザワークラウト風 (121kcal 塩分1.6g)

材料:2人分 キャベツ...150g 粗びきウインナー...4本 A[酢...大さじ3 塩...小さじ1/3 黒こしょう...少々 赤とうがらし(半分にちぎり種を除く)...1本] パセリ...適量 粒マスタード...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 キャベツは千切りにし、ウインナーは斜め半分に切る。

- 3 底の平らな耐熱容器に2のキャベツを入れて上にウインナーを並べ、混ぜ合わせたAを回しかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とし(106ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、全体を混ぜて、きざんだパセリを散らし、好みで粒マスタードをつけて食べる。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分



スピーディーに火が通り、玉ねぎの甘みが味わえる。

ベイクドオニオン (50kcal 塩分1.4g)

材料:2人分 玉ねぎ...1個(200g) 梅干し...1個 しょうゆ...大さじ $\frac{1}{2}$ みりん...大さじ $\frac{1}{4}$ かつお節... $\frac{1}{2}$ パック(1.5g) 刻みのり...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。

- 3 2を上段に入れ、キャベツのチーズ焼き(114ページ)の6と同じ操作をする。
- 4 梅干しの種をとり、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつお節と刻みのりをふる。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず(ひかえめ)

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約15分



パンと一緒にランチや、酒の肴にどうぞ。

玉ねぎとなすのオイル焼き (90kcal 塩分0.5g)

材料:2人分 玉ねぎ... $\frac{1}{2}$ 個(100g) なす...1本(100g) アンチョビ...2~3枚 オリーブオイル...大さじ1 塩、こしょう...各少々 タバスコ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 玉ねぎは5mm厚さの薄切りにする。なすは1.5cm厚さの輪切りにする。

- 3 底の平らな耐熱容器に玉ねぎを敷き、塩、こしょうをひかえめにふってアンチョビの半量をほくしながら加える。なすを上並べて残りのアンチョビをのせ、オリーブオイルをまわしかけ、タバスコをかける。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(107ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分



シンプルな材料なのに凝ったメニューの趣き。

トマトの肉詰め (109kcal 塩分0.7g)

材料:2人分 トマト...1個(200g) A[合ひき肉...60g 玉ねぎ... $\frac{1}{8}$ 個(25g) パン粉...大さじ1 塩、こしょう...各少々] B[コンソメ(顆粒)...小さじ $\frac{1}{4}$ トマトケチャップ...大さじ1 水...大さじ2] バジルク 乾燥...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 トマトは横に半分に切り、底を破らないように中身をくり抜く。(中身はとっておく)

- 3 ボールにAを入れてよく練り混ぜ、さらに2でくり抜いたトマトのうち30gを加えて混ぜる。(残りはとっておく)
- 4 2に、3を2等分してつめる。
- 5 底の平らな耐熱容器に、2でくり抜いた中身の残りとBを入れて混ぜ、4を並べてバジルを散らす。
- 6 角皿に5をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー
焼き物
カンタン焼物おかず

水位
水位1

上段
焼き上げ
角皿

約19分



大根は洋風メニューでも実力を発揮。

大根とベーコンのチーズ焼き (222kcal 塩分0.6g)

材料:2人分 大根...200g ベーコン...2枚 塩、こしょう...各少々 生クリーム...大さじ3 ピザ用チーズ...20g パン粉...大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 大根は3mm厚さのいちょう切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにしておく。

- 3 底の平らな耐熱容器に2をまんべんなく並べ、塩、こしょうをふる。上から、生クリーム、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



卵も肉も柔らかく蒸し上がります。

卵のミンチ蒸し (169kcal 塩分1.2g)

材料:2人分 とりひき肉...100g 塩...少々 A[白ねぎ(みじん切り)...大さじ1 しょうゆ...小さじ1 砂糖...小さじ $\frac{1}{2}$ パン粉...小さじ2] 卵...M2個

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ボールにひき肉と塩を入れてよく練り、Aを加えてさらに練る。
- 3 茶わんに22cm角くらいに切ったラップを敷いて、2の半量を円形にのぼす。

- 4 3の中央部をくまませ、そこに卵を落とし入れる。
- 5 ラップごと茶わんから取り出し、卵を包み込むように茶巾にして少しゆとりを持たせて上部をとめる。残りも同じようにする。
- 6 角皿に5をのせて、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(106ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、好みでポン酢しょうゆなどを添える。



野菜から出たおいしいスープも召しあがれ。 トマトとレタスの卵ココット (235kcal 塩分0.9g)

材料:2人分 レタス...60g トマト...1/2個 (100g) ベーコン...2枚 卵...M2個 しょう...少々 ピザ用チーズ...30g

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 レタスは2cm角に切り、トマトは中の種を取って1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。

- 3 2個のココットに2を分け入れ、真ん中をくぼませて卵を割り入れる。
- 4 3にしょうをふり、ピザ用チーズを散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。キャベツとウインナーの巣ごもり(107ページ)の5と同じ操作をする。



ベーコンの適度な塩加減が素材を引き立てる。 蒸しベーコン巻き (222kcal 塩分1.4g)

材料:2人分 ベーコン...6枚 えのきだけ...1/2パック(50g) 大根...50g 白ねぎ(5cmの長さ)...4本 A[酒...大さじ2 コンソメ(顆粒)...小さじ1/2 塩、しょう...各少々] つまようじ

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ベーコンは半分の長さに切る。えのきだけは汚れた部分を落とし4等分に分ける。大根は1.5cm角の拍子木切りにして4等分する。

- 3 それぞれの野菜をベーコンで巻いてつまようじで刺し、耐熱性の皿に並べ、Aをふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(106ページ)の4と同じ操作をする。



かぼちゃの香りと甘みが凝縮。 かぼちゃのチーズ焼き (459kcal 塩分0.9g)

材料:2人分 かぼちゃ...130g 玉ねぎ...30g A[ツナ缶...小1缶(80g) 生クリーム...大さじ3 塩、黒こしょう...各少々] ピザ用チーズ...25g パン粉...大さじ1/2 パセリ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位1)
- 2 かぼちゃは5mm厚さのくし切り、玉ねぎは薄切りにする。

- 3 底の平らな耐熱容器に、2をまんべんなく並べ、混ぜ合わせたAを上からかけ、ピザ用チーズ、パン粉を散らす。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。じゃがいもの重ね焼き(104ページ)の5と同じ操作をする。加熱後、きざんだパセリを散らす。



キムチ好きには、たまらない。 キムチ豆腐 (172kcal 塩分2.3g)

材料:2人分 豚もも肉(薄切り)...100g もめん豆腐...1/2丁(150g) 白菜キムチ...100g A[ブイヨン(顆粒)...小さじ1/2 しょうゆ...大さじ1/2 酒...大さじ1 ごま油...小さじ1] 青ねぎ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 豚もも肉は3cm幅に切り、白菜キムチと混ぜておく。もめん豆腐は厚みを半分に切っ

- 3 耐熱容器に豆腐を入れ、上からキムチと混ぜた豚肉を広げ、混ぜ合わせたAをかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(106ページ)の4と同じ操作をする。加熱後、小口切りにした青ねぎを散らす。



薄味にすることで、野菜本来の味が楽しめます。 いろいろ野菜の蒸し煮 (86kcal 塩分1.2g)

材料:2人分 玉ねぎ...1/4個(50g) キャベツ...1/8個(150g) かぼちゃ...50g しめじ...1/2パック(50g) ベーコン...1枚 にんにく...1/2片 A[コンソメ(顆粒)...小さじ1 白ワイン...大さじ1 塩、黒こしょう...各少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 玉ねぎ、キャベツは2等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。

- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。キャベツと厚揚げの卵とじ(106ページ)の4と同じ操作をするが、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「しかり」に合

手動ですときは
蒸し物(強)で約18分(4人分は約20分)

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



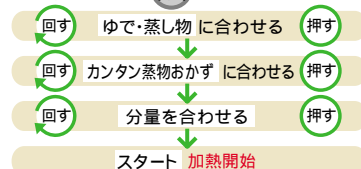
むね肉がふっくら柔らかく。

蒸しどりのサラダ仕立て (177kcal 塩分0.9g)

材料:2人分 (mL=cc) とりむね肉...150g
塩、こしょう...各適量 酒...15mL 白ねぎ(細切り)...1/2本 にんじん(細切り)...15g 貝割れ菜...適量 A[しょうゆ・酢...各大さじ1 ごま油...大さじ1/2 粒マスタード...小さじ1/2]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせる。
- 4 3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(強)で約16分(4人分は約18分)

- 5 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



ナッツの歯ごたえがアクセントの中華風あえ物。

蒸しどりのカシューナッツソース (201kcal 塩分1.2g)

材料:2人分 (mL=cc) とりもも肉(皮なし)...1枚(200g) 塩、こしょう...各適量 酒...20mL A[カシューナッツ...20g しょうゆ・酢...各小さじ2 1/4 白ねぎ(みじん切り)...大さじ1/2 しょうが・にんにく(みじん切り)...各小さじ1/2 ごま油...小さじ2/3 一味とうがらし...少々]

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。
加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず

水位
水位2

上段
蒸し
角皿

約16分



魚の柔らかさと、しいもの口あたりがとてもソフト。

白身魚のねぎとろ蒸し (174kcal 塩分1.2g)

材料:2人分 白身魚...2切れ(1切れ80g)
青ねぎ...1 1/2本 しいも...50g 塩...小さじ1/4 ポン酢しょうゆ...適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。
- 3 青ねぎは小口切りにし、しいもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 4 2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。
- 5 角皿に4の容器をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(上記)の4と同じ操作をする。
加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず
(しっかり)

水位 水位2 角皿

上段 蒸し 約18分



お腹にやさしい、ホッと落ちつく一品です。

たらもちり蒸し (121kcal 塩分1.4g)

材料:2人分 生たら...2切れ(1切れ80g)
豆腐(8等分に切る)...1/2丁(150g) 生しいたけ(石づきを取る)...2枚 えび(殻、背ワタを取る)...2尾 A[だし汁...1カップ 塩...小さじ1/4 薄口しょうゆ...小さじ1/2] みつ葉

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器を2つに材料を2等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。蒸しどりのサラダ仕立て(110ページ)の4と同じ操作をするが、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に合う。

手動でするときには
蒸し物(強)で約18分(4人分は約20分)

手動加熱
蒸し物(強)

水位 水位2 角皿

上段 蒸し



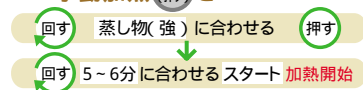
らっきょうのさわやかさがポイントのシンプルなサラダ。

えびのサラダ (129kcal 塩分1g)

材料:2人分 (mL=cc) らっきょう(酢漬け・甘くないもの)...50g レタス...60g えび(小さなもの)...100g 白ワイン...25mL フレンチドレッシング(市販のもの)...大さじ1 1/2

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。
- 3 小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。次の操作をする。

手動加熱(決定ボタン)を...



加熱後、殻をとる。

- 5 2のらっきょうと4をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 6 皿に水気をきったレタスを敷き、5を盛る。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず
(ひかえめ)

水位 水位2 角皿

上段 蒸し 約9分



さっぱりとヘルシーな味わい。

ぶりの酢煮 (218kcal 塩分0.7g)

材料:2人分 ぶり...2切れ(1切れ80g)
A[酒...大さじ1 1/2 塩...少々] B[だし汁...1/4カップ 米酢...大さじ2 砂糖・酒...各小さじ1 薄口しょうゆ...大さじ1] 白ねぎ・おろししょうが...各適量

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。
- 3 角皿に2の容器をのせ、上段に入れる。

蒸しどりのサラダ仕立て(110ページ)の4と同じ操作を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ひかえめに合う。

手動でするときには
蒸し物(強)で約9分(4人分は約12分)

加熱後、器に盛る。

- 4 Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。アドバイス...さわらでもおいしくできます。

自動メニュー
ゆで・蒸し物
カンタン蒸物おかず
(ひかえめ)

水位 水位2 角皿

上段 蒸し 約9分



貝が縮みにくく、うまみがたっぷり。

あさりの酒蒸し (26kcal 塩分0.9g)

材料:2人分 (mL=cc) あさり...200g 酒...25mL(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

- 1 水タンクに水を入れる。(水位2)
- 2 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3の容器をのせ、上段に入れる。ぶりの酢煮(上記)の3と同じ操作をする。