

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあつてこそ。  
ヘルシオで素材の持ち味、良さを生かした、  
おいしくて栄養バランスの取れた  
家庭料理のレパートリーを広げてください。



監修：爲後 喜光  
Yoshimitsu Tamego  
辻学園グループの顧問。テレビ  
出演、新聞、講演など幅広く  
活躍し、多数の著作がある。

## 「焼き物」のコツとポイント

### 使いこなしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の  
区別があります。(水は、水を使う加熱です)

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

#### 油を減らしたいメニュー

(例)鶏の照り焼き、スペアリブ

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

#### 生の素材にスピーディに火を通したいメニュー

(例)焼きいも

- ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディに食品内部に火を通します。

#### 焼き目を重視するメニュー

(例)グラタン

- グリル加熱を使います。(水は使いません)

### おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。  
油を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい  
場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱を  
するとさらに効果的です。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが  
楽です。  
アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにしま  
す。  
※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があ  
ります。お好みに応じて延長してください。

### おすすめメニュー

#### 鶏のねぎみそ焼き (17 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落としながら柔らかく焼き上げま  
す。付け合わせのじゃがいもも同時にできて便利です。

#### 肉の油抜き (24 ページ)

- 過熱水蒸気で、余分な油を落とします。煮物などの下ごしら  
えにご利用いただくと、肉が柔らかく仕上がります。

### カロリーダウン

## 鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 水位1以上
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬こむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。



5 4を上段に入れる。

**20** 鶏の照り焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル  
(予熱無)で約25分(2人分は約21分)



焼き上げ 上段 角皿・アミ

目安時間 約25分



焼き上げ 上段 角皿・アミ

目安時間 約25分



焼き上げ 上段 角皿・アミ

目安時間 約25分

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	.....	2枚(500g)
みそ	.....	大さじ4
ごま油	.....	大さじ2
砂糖	.....	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	.....	大さじ2
にんにく(みじん切り)	.....	小さじ1
七味とうがらし	.....	少々
しょうが汁	.....	少々
じゃがいも	.....	1個(150g)
塩、こしょう	.....	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 3の鶏肉のみそを軽くしごき取る。角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 4を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約21分)

カロリーダウン

ピリ辛チキン

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	.....	2枚(500g)
白ねぎ	.....	6cm
赤とうがらし(種を取る)	.....	2本
A しょうゆ	.....	大さじ4
酒	.....	大さじ4
七味とうがらし	.....	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。
- 3 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 4 2のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 5 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 6 5を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約21分)

- 7 加熱後、七味とうがらしをふる。

カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 293kcal☆ 塩分2.7g

鶏もも肉	.....	2枚(400g)
白ねぎ	.....	2本
たれ	.....	
しょうゆ	.....	大さじ4
みりん	.....	大さじ3
酒	.....	大さじ1 1/2
砂糖	.....	大さじ2
サラダ油	.....	大さじ1

竹串

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 4 角皿に調理網をのせ、3を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約21分)



目安時間 約30分



目安時間 約30分



目安時間 約30分



カロリーダウン

### 手羽先の黒酢焼き

材料(4人分) 248kcal☆ 塩分2.8g

鶏手羽先	12本(720g)
たれ	
□ 黒酢、しょうゆ、砂糖	各 大さじ4

\*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

### タンドリーチキン

材料(4人分) 233kcal☆ 塩分3.2g

鶏手羽元	12本(1本60g)
A	
塩	小さじ1
レモン汁	1/2個分
プレーンヨーグルト	150g
にんにく、しょうが(すりおろす)	
B	
カレー粉、ターメリック	各 小さじ1 1/2
塩	小さじ1
チリパウダー	小さじ1/2

\*2人分も自動でできます。

カロリーダウン

### 手羽元の香り焼き

材料(4人分) 298kcal☆ 塩分4.7g  
mL=cc

鶏手羽元	12本(1本60g)
たれ	
しょうゆ	90mL
砂糖	大さじ3
酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
トウバンジャン	
豆板醤	小さじ2

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 手羽先は裏側に骨に沿って切り込みを入れる。
- 3 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の表を上にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強め)  
※30秒以内に押す

手動ですときは:40ウォーターグリル  
(予熱無)で約30分(2人分は約24分)

<アドバイス>

鶏肉を漬けたたれを煮つめて、焼き上がった鶏肉につけながら食べてもよいでしょう。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- <アドバイス>  
一晚漬けておくとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強め)  
※30秒以内に押す

手動ですときは:40ウォーターグリル  
(予熱無)で約30分(2人分は約24分)

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

20 鶏の照り焼き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「20-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強め)  
※30秒以内に押す

手動ですときは:40ウォーターグリル  
(予熱無)で約30分(2人分は約24分)

焼き上げ 上段  
角皿・アミ  
目安時間 約30分



カロリーダウン  
鶏のトマトソースがけ

材料(4人分) 341kcal☆ 塩分0.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各適量
トマト(1cm角に切る)	2個(300g)
青じそ(1cm角に切る)	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく(薄切り)	3かけ
A 塩	小さじ2/3
レモン汁	大さじ3
こしょう	少々

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

**23 チキンステーキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約25分)

- 5 肉を焼いている間に、トマトを耐熱性ボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

<アドバイス>

オリーブオイルの量は好みで調節してください。

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

焼き上げ 上段  
角皿・アミ  
目安時間 約30分



カロリーダウン  
鶏のゆず風味焼き

材料(4人分) 169kcal☆ 塩分1.1g

鶏もも肉(皮なし)	2枚(500g)
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
ゆず	1個
赤とうがらし	1本
塩	少々

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉にAをよくすり込んでおく。
- 3 ゆずは皮をむいて細かく刻み、果汁は絞って残しておく。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜて塩を加える。
- 4 角皿に調理網をのせて鶏肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面にゆずの皮と赤とうがらしを広げてぬる。
- 5 4を上段に入れる。

**23 チキンステーキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約25分)

- 6 肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、ゆず果汁をかける。

焼き上げ 上段  
角皿・アミ  
目安時間 約30分



カロリーダウン  
チキンステーキ

材料(4人分) 315kcal☆ 塩分1.8g

鶏もも肉	2枚(500g)
赤パプリカ	1個
黄パプリカ	1個
塩、黒こしょう	各少々
にんにく(薄切り)	1かけ
A 好みのハーブ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1
黒こしょう	少々

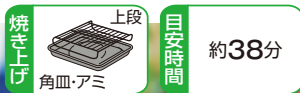
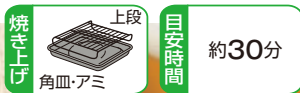
\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いてそれぞれ2等分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。
- 4 3の肉に塩、黒こしょうをふる。角皿に調理網をのせて皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。
- 5 4を上段に入れる。

**23 チキンステーキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約25分)

- 6 加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。



**カロリーダウン**

**鶏のキムチ添え**

材料(4人分) 268kcal☆ 塩分0.6g

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各少々
キムチ	40g
青ねぎ(小口切り)	適量
マヨネーズ	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 4 **3**を上段に入れる。

**23 チキンスターキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします  
→ **スタート**

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約25分)

- 5 加熱後、食べやすい大きさに切って皿に盛り、キムチ、青ねぎをのせ、マヨネーズをしぼる。

**カロリーダウン**

**鶏のもも焼き(レモンガーリック)**

材料(4人分) 270kcal☆ 塩分0.3g

鶏骨付きもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
Aレモン汁	大さじ1 1/3
ニンニク(すりおろす)	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏のもも焼き(オレンジソース)の**2**と同じようにして**A**をよくすりこみ、**4**と同じようにする。
- 3 **2**を上段に入れる。

**23 チキンスターキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ **スタート**  
→ **仕上がり** (強め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する(2人分は約35分)

**カロリーダウン**

**鶏のもも焼き(オレンジソース)**

材料(4人分) 349kcal☆ 塩分0.8g

鶏骨付きもも肉	4本(1本200g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	140g
バター	10g
塩	小さじ1/3
こしょう、ローズマリー	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 3 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 **4**を上段に入れる。

**23 チキンスターキ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ **スタート**  
→ **仕上がり** (強め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約35分加熱後、「延長」で約5分加熱を追加する(2人分は約35分)

- 6 オレンジソースをあたためて、肉にかける。  
**<アドバイス>**  
オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。



## 豆腐ハンバーグ

材料(4人分) 220kcal 塩分1.2g

もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
A□ 溶き卵	M1/2個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ボン酢しょうゆ	適量
アルミホイル	

- 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。  
＜ポイント＞  
水気をしっかりきると、上手に仕上がります。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)ハンバーグ(右記)の1と同じようにし、加熱時間は約1分20秒にする。
- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- ハンバーグ(右記)の4～6と同じ要領で生地を作り、成形する。
- 4を上段に入れる。  
→ 手動加熱 →  
40 ウォーターグリル(予熱無)  
→ 手動加熱 → 約26分 → スタート
- 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ボン酢しょうゆをかける。

## ハンバーグ

材料(4人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り)	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	400g
塩	小さじ2/3
A□ 溶き卵	M1/2個分
こしょう、ナツメグ	各少々
好みのソース	適量
アルミホイル	

- 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
→ 手動加熱 →  
35 レンジ → 手動加熱  
→ 600W → 手動加熱  
→ 約2分40秒 → スタート
- 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- パン粉は牛乳でしめらせておく。

### バリエーション

## ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

### ご注意

ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

- 水タンクに水を入れる。水位1以上
- アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(4～5cm長さに切りそれぞれ8等分に切り、面取りする)をアルミホイル型に入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵M4個(冷蔵のもの)は、1個ずつアルミホイルで包む。
- 2の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個をのせ、卵ものを上段に入れる。
- ハンバーグ(上記)の7と同じようにして加熱するが加熱時間は30～35分にする。  
※卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむく。



## スペアリブの 黒酢風味焼き

材料(4人分) 328kcal☆ 塩分2.9g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) … 600g  
たれ

しょうゆ	大さじ4
黒酢、酒	各大さじ2
はちみつ	大さじ1
にんにく(すりおろす)	1かけ
塩、こしょう	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 スペアリブ(右記)の**2~3**と同じようにする。
- 3 **2**を上段に入れる。

手動加熱 →

**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 190℃

→ 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、**延長**または手動で加熱を追加してください。

### <アドバイス>

肉に漬けこんだたれを煮つめて器に盛った肉にかけてもよいでしょう。



## スペアリブ

材料(4人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの) … 600g  
たれ

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1 1/2
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖、サラダ油	各大さじ1/2
玉ねぎ(すりおろす)	1/4個(50g)
にんにく(すりおろす)	1/2かけ
しょうが(すりおろす)	10g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けておむ。
- 3 角皿に調理網をのせ、汁気をきった**2**を並べる。
- 4 **3**を上段に入れる。

手動加熱 →

**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 190℃

→ 約35分 → スタート

※身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、**延長**または手動で加熱を追加してください。



目安時間

約26分

### カロリーダウン

## 豚肉のしょうが焼き

材料(4人分) 395kcal☆ 塩分2.1g

豚肉(しょうが焼き用)	400g
玉ねぎ(約3mmの半月切り)	小2個(300g)
しょうゆ、みりん、酒	各大さじ3
砂糖	大さじ1
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2
しょうが(すりおろす)	20g
アルミホイル	

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿に調理網をのせ、豚肉を並べる。(多少重なってもよい。)
- 3 底の平らな耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿の奥側にのせる。手前にアルミホイルを敷いて玉ねぎを並べる。
- 4 **3**を上段に入れ、**2**を下段に入れる。

**21** 豚肉のしょうが焼き(分量を合わせる)

回転つまみを回して「21-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:39ウォーターオープン・発酵(予熱無)の250℃で約26分(2人分は約22分)

- 5 加熱後、肉と玉ねぎを耐熱容器の調味料に加えてあえる。



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約25分



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約25分

野菜の肉巻き  
(大根とにんじん)

野菜の肉巻き  
(アスパラガスとにんじん)

カロリーダウン

白ねぎの和風ロール

材料(4人分) 250kcal☆ 塩分1.4g

豚もも肉(薄切り)	400g
白ねぎ	2本
塩、こしょう	各少々
A みそ、みりん、すりごま(白)	各大さじ2
砂糖	小さじ2

(梅味) Aを下記に変える。

A 梅肉	40g
しょうゆ	小さじ2
白ごま	大さじ2

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 白ねぎは青い部分を切り落として8等分する。
- 3 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)の**3**と同じ要領で肉を8等分し、混ぜ合わせた**A**をぬり、**2**を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。

**24** 野菜の肉巻き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約23分)

カロリーダウン

野菜の肉巻き  
(大根とにんじん)

材料(4人分) 183kcal☆ 塩分0.5g

豚もも肉(薄切り)	400g
大根、にんじん	各80g
塩、こしょう	各少々
A ボン酢しょうゆ	大さじ4
青ねぎ(小口切り)	小さじ2
みょうが(細切り)	1個
しょうが(すりおろす)	少々

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(右記)の**3**と同じ要領で肉を8等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。
- 3 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 4 **3**を上段に入れる。

**24** 野菜の肉巻き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約23分)

- 5 **A**を混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

カロリーダウン

野菜の肉巻き  
(アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り)	400g
アスパラガス	8本
にんじん	80g
塩、こしょう	各少々
A しょうゆ、みりん	各大さじ2
砂糖、水	各大さじ1

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。**2**のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 **4**を上段に入れる。

**24** 野菜の肉巻き(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「24-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約25分(2人分は約23分)

- 6 **A**を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

→ 手動加熱

**35** レンジ → 手動加熱

→ 600W → 手動加熱

→ 約1分10秒 → スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。





## 焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり).....	500g
たれ	
しょうゆ.....	1/2カップ
砂糖、酒.....	各大さじ3
ねぎ(みじん切り).....	少々
しょうが、にんにく(すりおろす)...	各少々
たこ糸	

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬ける。
- 4 角皿に調理網をのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を下段に入れる。  
**手動加熱** →  
**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)  
→ **手動加熱** → **170℃**  
→ **1時間~1時間5分** → **スタート**
- 6 加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 8 耐熱容器に4で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)  
**手動加熱** →  
**35** レンジ → **手動加熱**  
→ **600W** → **手動加熱**  
→ **約2分30秒** → **スタート**
- 9 加熱後、7にかける。

## 豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal☆ 塩分1.3g mL=cc

豚バラ肉(かたまり).....	600g(油抜き前)
大根.....	300g
酢.....	90mL
砂糖.....	小さじ4
ごま油.....	小さじ2
塩.....	小さじ2/3
青ねぎ(小口切り).....	大さじ4
しょうが(みじん切り).....	小さじ1
塩、黒こしょう.....	各少々

- 1 肉の油抜き(右記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 3 大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。
- 4 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 5 角皿に調理網をのせ、肉を並べる。
- 6 5を上段に入れる。  
**手動加熱** →  
**40** ウォーターグリル(予熱無)  
→ **手動加熱** → **15~16分**  
→ **スタート**
- 7 加熱後、3のおろしだれをかける。

## カロリーダウン

### 肉の油抜き

豚バラ肉(200g) 687kcal☆ 塩分0.2g  
鶏もも肉(125g) 224kcal☆ 塩分0.1g

#### [できる種類と分量]

豚バラ肉(かたまり).....250~800g  
鶏もも肉.....1~3枚(1枚250g)

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。  
※鶏肉の油抜きをするときは切りません。
- 3 角皿に調理網をのせ、肉の脂身(鶏もも肉は皮)を上にしてのせる。
- 4 3を上段に入れる。

#### 27 肉の油抜き → スタート

※「400g未満の豚バラ肉」と「鶏もも肉」は加熱スタート後、30秒以内に**仕上がりキー**の  (弱め)を押します。

手動ですときは:

- 豚バラ肉かたまりの場合  
39ウォーターオープン・発酵(予熱無)の190℃で約35分
- 鶏もも肉の場合  
同じようにして190℃で約30分

#### お願い

庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。



焼き上げ 下段  
角皿・アミ

## ローストビーフ

材料(6人分) 589kcal 塩分0.9g

牛ロース肉(かたまり)..... 800g  
 塩、こしょう..... 各少々  
 グレービーソース  
 ブイヨン(スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)..... 1/2カップ  
 ブランデー..... 大さじ1/2  
 ホースラディッシュ(すりおろす)..... 大さじ2 1/2  
 ※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。  
**A** 生クリーム..... 大さじ2  
 酢..... 大さじ1  
 塩..... 少々  
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 角皿に調理網をのせて肉の脂身を上にしてのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

【手動加熱】→

**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 【手動加熱】→ 温度 220℃

→ 45~50分 → スタート

- 5 加熱後、庫内で約10分蒸らす。  
 <ポイント>  
 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

- 6 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

【手動加熱】→

**35** レンジ → 【手動加熱】

→ 600W → 【手動加熱】

→ 約1分20秒 → スタート

- 7 加熱後、静かに置き、上にたまった脂は取り除いて**A**を加えて、混ぜ合わせる。薄切りにした肉に添える。



焼き上げ 下段  
角皿・アミ

## ローストチキン

材料(6人分) 312kcal 塩分1.1g

鶏..... 1羽(1.5kg)  
 塩、こしょう..... 各適量  
 たこ糸、竹串

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿に調理網をのせて鶏肉をのせる。
- 4 **3**を下段に入れる。

【手動加熱】→

**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 【手動加熱】→ 温度 220℃

→ 55分~1時間 → スタート

- 5 ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。



焼き上げ 下段  
角皿・アミ

## ローストポークのハーブマリネ焼き

材料(6人分) 260kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

豚ロース肉(かたまり)..... 600g  
 塩..... 大さじ1/2  
 こしょう..... 小さじ1  
 マリネ液  
 オリーブオイル..... 50mL  
 ドライハーブ(バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど)..... 大さじ1 1/2  
 にんにく(みじん切り)..... 大さじ1  
 ローズマリー(みじん切り)..... 大さじ2  
 たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位2まで**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。
- 3 ビニール袋にマリネ液と**2**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 4 角皿に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。(マリネ液は残しておく)
- 5 **4**を下段に入れる。

【手動加熱】→

**39** ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 【手動加熱】→ 170℃

→ 1時間5分~1時間10分 → スタート

- 6 加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- 7 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。
- 8 耐熱容器に**4**で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

【手動加熱】→

**35** レンジ → 【手動加熱】

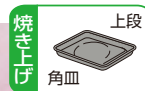
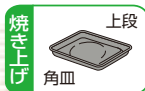
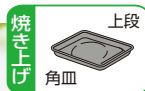
→ 600W → 【手動加熱】→ 約50秒

→ スタート

- 9 加熱後、**7**にかける。

<アドバイス>

- マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
- 豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。



## 焼きそば

材料(4人分) 463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) .....4玉(600g)  
 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) ... 150g  
 キャベツ(3cm角切り) ..... 200g  
 ビーマン(細切り) ..... 2個  
 もやし ..... 1/2袋(100g)  
 にんじん(短冊切り) ..... 50g  
 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、**2**の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。



- 4 **3**を上段に入れる。

→ 手動加熱

**40** ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 約19分 → スタート

- 5 加熱後、混ぜる。

## ドリア

材料(4人分) 493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース ..... 1カップ分  
 (91 ページを参照して作る)  
 A 鶏もも肉(ひと口大に切る) ..... 200g  
 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(100g)  
 マッシュルーム(缶詰・スライス) ..... 50g  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 ごはん ..... 250g  
 B トマトケチャップ ..... 大さじ3  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 生クリーム ..... 1/2カップ  
 ピザ用チーズ ..... 80g

\*2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

→ 手動加熱

**35** レンジ → 手動加熱

→ **600W** → 手動加熱

→ 約4分50秒 → スタート

- 2 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 3 **1**の具、ごはん、**B**を混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**2**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

- 4 **3**を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

**5** グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「5-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

## 海の幸の豆乳グラタン

材料(4人分) 406kcal 塩分1.5g

ホワイトソース  
 豆乳(成分無調整) ..... 2カップ  
 薄力粉、バター ..... 各30g  
 マスタード ..... 大さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 A 生ざけ(ひと口大に切る) ..... 300g  
 えび(殻、尾、背ワタを取る) ..... 100g  
 ほたて貝柱(半分に切る) ..... 4個  
 マッシュルーム(缶詰・スライス) ..... 60g  
 白ワイン ..... 大さじ2  
 バター ..... 20g  
 ピザ用チーズ ..... 80g  
 パセリ(刻む) ..... 適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 **91** ページのホワイトソースと同じようにして、牛乳を豆乳に置きかえてホワイトソースを作る。マスタードは、加熱後、塩、こしょうとともに加える。

- 2 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

→ 手動加熱

**35** レンジ → 手動加熱

→ **600W** → 手動加熱

→ 約4分50秒 → スタート

- 3 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 4 薄くバターをぬったグラタン皿に**2**を4等分して入れ、ホワイトソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。

- 5 **4**を角皿の中央寄りに並べて上段に入れる。

**5** グラタン(分量を合わせる)

回転つまみを回して「5-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約26分(2人分は約24分)

- 6 加熱後、パセリを散らす。

焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約18分



焼き物・フライ

焼き物

## 焼きかぼちゃの コロコロサラダ

材料(4人分) 約107kcal 塩分0.2g

かぼちゃ(1cm角に切る)..... 300g  
 プレーンヨーグルト..... 80g  
 A マヨネーズ.....大さじ1  
 塩、こしょう.....各少々  
 好みの野菜  
 オープン用クッキングペーパー

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、かぼちゃを平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

16 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)  
 回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約18分(2人分は約15分)

- 4 混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

焼き上げ 上段 角皿 目安時間 約20分



ピンチョス

焼き野菜サラダ

## ピンチョス

材料(4人分) 約148kcal 塩分0.7g

パプリカ  
 なす  
 かぼちゃ  
 小玉ねぎ  
 マッシュルーム  
 塩、こしょう.....各少々  
 オリーブオイル.....適量  
 オリーブ、フランスパン(薄切り).....各適量  
 オープン用クッキングペーパー

合計で300g  
 くらいにする

\*2人分も自動でできます。

●ピンチョスはスペインのフィンガーフードです。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、2、マッシュルームを平たく入れる。
- 4 3を上段に入れる。

16 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)  
 回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしばらく漬け、フランスパンや、オリーブなどとともにピックに刺す。

## 焼き野菜サラダ

材料(4人分) 約101kcal  
 (ドレッシングAの場合) 塩分0.3g

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り) ... 100g  
 かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)..... 80g  
 エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り) ... 80g  
 スズキニ(7~8mmの厚さの輪切り) ... 80g

ドレッシングA

マヨネーズ.....大さじ2  
 酢.....大さじ1  
 塩、粗びきこしょう.....各少々  
 生クリーム.....大さじ1  
 砂糖.....大さじ1  
 白ワイン(または水).....大さじ1

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル...各小さじ2  
 砂糖、粗びきこしょう.....各少々  
 オープン用クッキングペーパー

\*2人分も自動でできます。

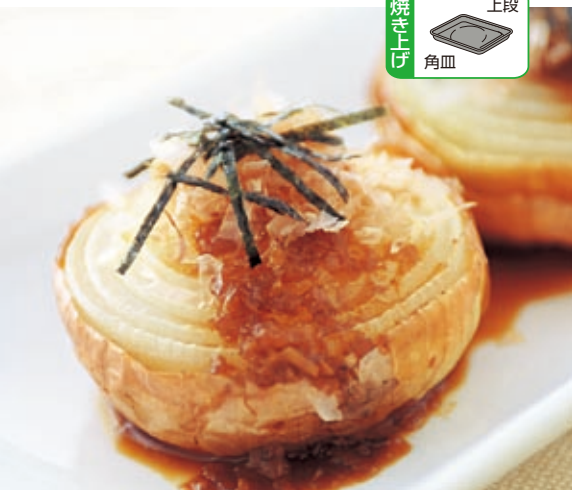
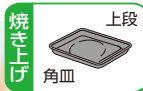
- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、野菜を平たく入れる。
- 3 2を上段に入れる。

16 焼き野菜サラダ(分量を合わせる)  
 回転つまみを回して「16-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約20分(2人分は約17分)

- 4 加熱後、合わせたドレッシング(A、B好みで)をかける。(写真はAをかけています。)



## ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ……………2個(1個200g)  
 梅干し……………2個  
 しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1/2  
 かつおぶし……………1パック(3g)  
 刻みのり……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分になり、角皿にのせる。
- 3 2を上段に入れる。

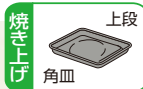
→ 手動加熱

40 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 30~35分

→ スタート

- 4 梅干しの種を取り、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にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。



## カロリーダウン

## シーザーサラダ

材料(4人分) 633kcal☆ 塩分3.0g

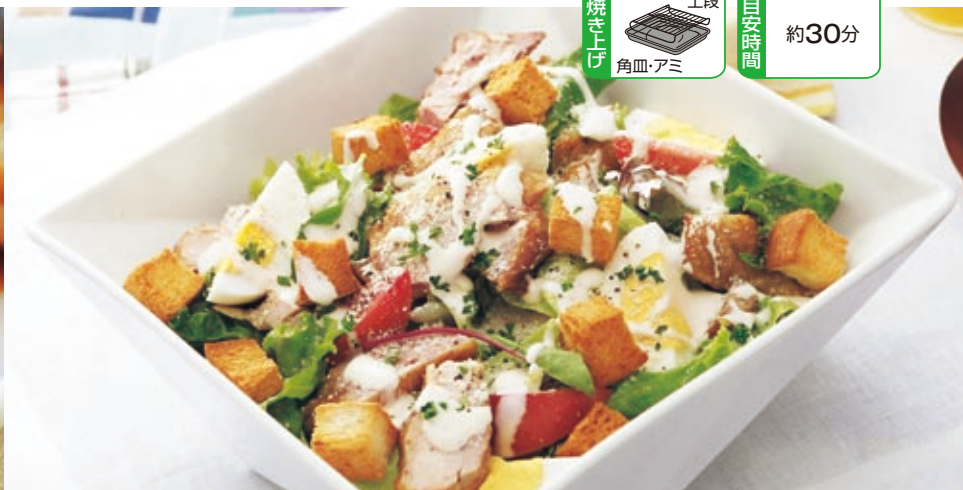
鶏もも肉……………2枚(500g)  
 レモン汁……………大さじ1  
 にんにく(すりおろす)……………大さじ1  
 A 好みのドライハーブ(バジル、タイムなど)……………適量  
 塩、こしょう……………各適量  
 卵……………4個  
 食パン(5~6枚切り)……………1枚  
 レタス(ひと口大にちぎる)……………200g  
 プチトマト(半分に切る)……………12個  
 B フレンチドレッシング(市販のもの)……………大さじ4  
 スキムミルク……………大さじ4  
 粉チーズ……………大さじ4  
 アルミホイル

\*2人分も自動でできます。

### ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対しないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。ビニール袋にAと鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 3 食パンは1.5cm角に切り、角皿の長さに合わせて作ったアルミホイル型に重ならないように入れる。



- 4 角皿に調理網をのせ、2の肉を皮を上にして中央にのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ包んだ卵、3の食パンを入れた型をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

23 チキンステーキ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「23-4人分」にします

→ スタート

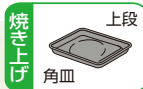
手動ですときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約30分(2人分は約25分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、適当な大きさに切る。肉はそぎ切りにし、レタス、プチトマト、食パン(クルトン)、ゆで卵とともに器に盛る。よく混ぜたBをサラダにかけ、粉チーズをふる。

※きざみパセリを飾ってもよいでしょう。

## ひとくち MEMO

●スキムミルクは様々な料理に混ぜることでもくせもなく、カルシウムを手軽にとることができます。カルシウム補給に常備されるとよいでしょう。



## 海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

白身魚(塩、こしょうする)……………4切れ(1切れ80g)  
 ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする)……………4個(100g)  
 A えび(殻と背ワタを取る)……………大4尾(80g)  
 きぬさや(筋を取る)……………20g  
 生しいたけ……………4枚(80g)  
 レモン(薄切り)……………4枚  
 酒……………大さじ4  
 ポン酢しょうゆ……………適量  
 アルミホイル(25cm角)……………4枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に2を並べ、上段に入れる。

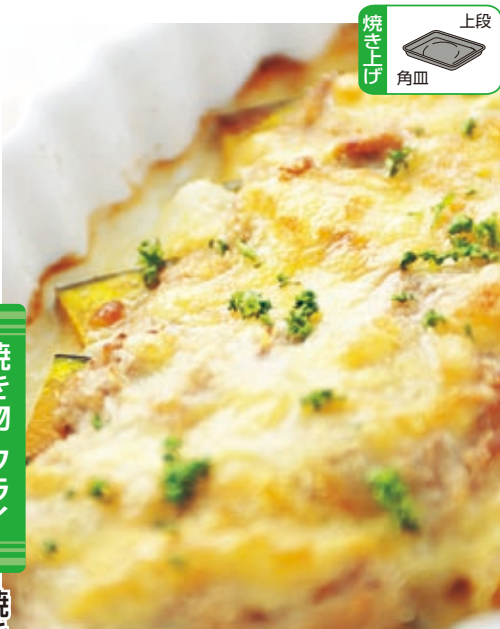
→ 手動加熱

40 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 19~21分

→ スタート

- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



焼き上げ 上段  
角皿

### かぼちゃのチーズ焼き

材料(4人分) 327kcal 塩分0.8g  
mL=cc

かぼちゃ	260g
玉ねぎ	60g
ツナ缶	小2缶(160g)
A 生クリーム	90mL
塩、黒こしょう	各少々
ピザ用チーズ	50g
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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。  
**手動加熱** →  
**40** ウォーターグリル(予熱無)  
**手動加熱** → **28~30分**  
**スタート**
- 5 加熱後、きざんだパセリを散らす。



焼き上げ 上段  
角皿

### じゃがいもの重ね焼き

材料(4人分) 116kcal 塩分0.6g

じゃがいも	2個(300g)
コンビーフ	1/2缶(50g)
にんにく	1かけ
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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にしておく。
- 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。  
**手動加熱** →  
**40** ウォーターグリル(予熱無)  
**手動加熱** → **28~30分**  
**スタート**
- 6 加熱後、きざんだパセリを散らす。



焼き上げ 上段  
角皿

### じゃがいもときのこのグラタン

材料(4人分) 189kcal 塩分0.7g

じゃがいも	2個(300g)
ベーコン	3枚
まいたけ	1パック(100g)
A マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ1
マスタード	小さじ1
チューブ入りのにんにく	少々
塩、こしょう	各少々
パン粉	大さじ1
パセリ	適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 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、こしょうし、3を全体にのせて、上にパン粉を散らす。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。  
**手動加熱** →  
**40** ウォーターグリル(予熱無)  
**手動加熱** → **28~30分**  
**スタート**
- 6 加熱後、きざんだパセリを散らす。

# 「焼き魚」のコツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューによって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

### 《区別の目安》

#### 減塩したいメニュー **水**

(例)塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 健康メニューの**28 塩ざけ・塩さば**で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

#### たれ焼き・みそ漬メニュー

(例)ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることがあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

#### 油を減らしたい切り身魚メニュー **水**

(例)さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

## おさえておきたいコツとポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。  
塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、グリル加熱で予熱をして焼いてください。(水は使いません)

→ 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

→ 角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



→ このクックブックに載っていない魚を焼くときは「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて様子を見ながら加熱してください。

### ワンポイントアドバイス

ぶり塩の分量に対して2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいにつきます。

この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。



焼き上げ 上段 角皿・アミ 目安時間 約28分



焼き上げ 上段 角皿・アミ 目安時間 約24分

### 減塩 塩 さば

材料(4人分)  
291kcal 塩分1.8g

塩さば  
...4切れ(1切れ100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

**28 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で28~29分(2人分は26~27分)

### 減塩 塩 塩ざけ

材料(4人分)  
143kcal 塩分1.3g

塩ざけ  
...4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

**28 塩ざけ・塩さば(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (弱め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で24~25分(2人分は22~23分)



予熱  
付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約13分)

焼き上げ  
上段  
角皿・アミ



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約28分

## さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分1.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)  
塩……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

→ 手動加熱

40 ウォーターグリル(予熱有)

→ スタート

- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。
- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで**16~18分**に合わせて**スタート**を押す。

## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分2g

ぶり……………4切れ(1切れ80g)  
たれ  
しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ1

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けておく。  
**<ポイント>**  
素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

- 2 角皿に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

- 3 2を上段に入れる。

→ 手動加熱

38 グリル(予熱無) → 手動加熱

→ 18~20分 → スタート

さわらのみそ漬けや  
たいのみそ漬け  
4切(1切80g)も同  
じように加熱でき  
ます。加熱前に余分  
なみそをふきとります。



減 塩

## あじの開き

材料(4人分) 109kcal 塩分1.1g

あじの開き……………4枚(1枚100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

- 3 2を上段に入れる。

28 塩づけ・塩さば(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「28-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で28~29分(2人分は26~27分)

さんまの開き  
4枚(1枚120g)  
も同じように加  
熱できます。



## さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2g

さんま……………4尾(1尾150g)  
砂糖入りの塩……………適量

※砂糖入りの塩については下記ポイント参照

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 さんまは両面に砂糖入りの塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

→ 手動加熱

40 ウォーターグリル(予熱有)

→ スタート



予熱  
付属品は  
入れません  
(予熱目安時間  
約13分)

焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べる。

- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで**約30分**に合わせて**スタート**を押す。

### ポイント

- 「砂糖入りの塩」  
ぶり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。
- ぶり塩をした後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。



# 「から揚げ・フライ・春巻き」の コツとポイント

## 使いこなしポイント

メニューによって水を「使う」「使わない」の区別があります。(水は、水を使うメニューです)

※自動加熱はそれぞれに適した加熱が入ります。

### から揚げ・竜田揚げ

(例)から揚げ(鶏もも肉・手羽元)、さばの竜田揚げ風

- 肉の脂肪分を溶かし出す効果の高いウォーターグリル加熱を使います。

### フライ

(例)とんかつ、えびフライ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないようにグリル加熱を使います。(水は使いません)
- 『こんがりパン粉』(36ページ)を使います。

**ご注意** ●白いパン粉のままではフライは、できません。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。  
●『天ぷら』を揚げることはできません。

- 『こんがりパン粉』までつけて冷凍しておいた生のとんかつ等を解凍せずに焼くこともできます。生から焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で2~5分加熱します。

### 春巻き・揚げシューマイ

(例)春巻き、揚げシューマイ

- 熱量の高いウォーターグリル加熱を使います。
- 皮にまんべんなくサラダ油をぬって加熱します。

## おいしく仕上げるワンポイント

→ から揚げ・竜田揚げなどのポイント

- 材料を指定の切り方より小さく切ると固く仕上がることがあります。
- 調味料の汁気はよくきります。(から揚げは、キッチンペーパーでよく拭き取るとカラリと焼きあがります。)
- 粉は全体にまんべんなくまぶしつけ、余分な粉は払います。
- 粉をつけたあとは、粉が湿らないうちに加熱してください。

## おすすめメニュー

から揚げ(7、33ページ)

酢豚(8ページ)

- ヘルシオの脱油効果を利用して揚げ油を使わずにヘルシーに調理することができます。

とんかつ(36ページ)

- 油で揚げず『こんがりパン粉』を使うのでヘルシーに調理することができます。また火加減を気にせず、しかも形くずれせずに4人分が一度に作れます。


## カロリーダウン

### 鶏のゆかり衣揚げ

材料(4人分) 276kcal☆ 塩分1.2g

鶏もも肉.....2枚(500g)  
A 卵白.....2個分  
ゆかり粉.....10g

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。 水位1以上
- 2 卵白は少し泡立つくらいに溶きほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。
- 3 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切り、2にくぐらせる。角皿に油をぬった調理網をのせて鶏肉を皮が上になるように並べる。
- 4 3を上段に入れる。

**19** から揚げ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約21分)





焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約26分



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約28分

カロリーダウン

から揚げ(豚肉)

材料(4人分) 611kcal☆ 塩分2.1g

豚バラ肉(かたまり)	500g
から揚げ粉(市販のもの)	適量
大根おろし	適量
A しょうゆ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)	適量
しょうゆドレッシング(市販のもの)	適量
ごま油、七味とうがらし	各適量
青じそ、パプリカ	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 豚肉は3cm角に切り、から揚げ(手羽元) (右記の3)を参照して、から揚げ粉をまぶしつける。
- 3 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

19 から揚げ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約26分(2人分は約21分)

- 5 混ぜ合わせたAをかける。

カロリーダウン

から揚げ(手羽元)

材料(4人分) 266kcal☆ 塩分1.4g

鶏手羽元	12本(1本60g)
A 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
から揚げ粉(市販のもの)	適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約10分漬けこむ。

- 3 別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。
- 4 角皿に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

19 から揚げ(分量を合わせる)  
回転つまみを回して「19-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上げ(強め)  
※30秒以内に押す

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約28分(2人分は約25分)

\*市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料(4人分)

鶏手羽元	12本(1本60g)
(鶏もも肉の場合は、2枚(500g))	
しょうゆ	大さじ1 2/3
A 酒	大さじ1 1/3
にんにく(すりおろす)	適量
塩、こしょう	各少々
B 片栗粉・コーンスターチを1:1で	
混ぜ合わせたもの	適量

- 1 鶏肉(鶏もも肉の場合は、1枚をそれぞれ8等分に切る)はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか蔵室で約1時間漬けこむ。
- 2 別のビニール袋に1の鶏肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。  
骨なしのから揚げは、7ページをご覧ください。

バリエーション

から揚げ&焼き野菜&トマトソースが同時にできます。



冷凍枝豆5さや  
アルミケース

パプリカ1/2個分(6等分に切る)

2人分のから揚げ材料

冷凍フレンチポテト60g(ミックスハーブソルトやポテト用フレーバーを適量まぶす)



耐熱容器に下記材料を入れる。  
トマトの水煮...60g、オリーブオイル...小さじ1、ドライハーブ、塩、こしょう...各適量

角皿に調理網をのせて写真を参照して材料を並べ、上段に入れる。耐熱容器を庫内中央に置いて、7ページの操作を参考に「19-2人分」に合わせて加熱する。



## 揚げシューマイ

材料(4人分) (20個分) 299kcal☆ 塩分1.0g

豚ひき肉	300g
塩	小さじ1/2
たけのこの水煮(みじん切り)	40g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(200g)
酒	大さじ1 1/3
<b>A</b> 片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々
シューマイの皮	20枚
グリーンピース	20粒
サラダ油	大さじ2

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 親指と人差し指で輪を作り、シューマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形作る。飾り用のグリーンピースをのせる。
- 4 角皿に調理網をのせてシューマイを並べ、ハケでサラダ油をまんべんなくぬる。
- 5 **4**を上段に入れる。

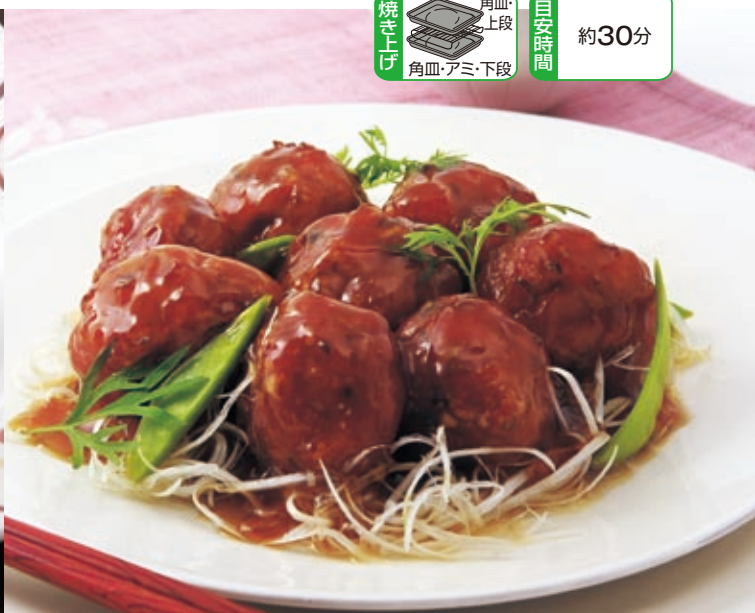
手動加熱 →

40 ウォーターグリル(予熱無)

→ 手動加熱 → 約30分 → スタート

### <アドバイス>

市販の冷凍シューマイにハケでサラダ油をまんべんなくぬっても同じ操作でできます。



## カロリーダウン

## 肉団子の甘酢あん

材料(4人分) 291kcal☆ 塩分1.5g mL=cc

玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)	ごま油⑥	大さじ1
豚ひき肉	300g	片栗粉⑥	大さじ2
塩	少々	砂糖	大さじ4
<b>A</b> 青ねぎ(小口切り)	2本	しょうゆ	小さじ4
しょうが(みじん切り)	適量	酢	大さじ2
片栗粉⑥	大さじ2	片栗粉(同量の水で溶く)	大さじ2
ごま油⑥	大さじ1	水	小さじ2
しょうゆ	小さじ1	鶏がらスープの素	大さじ1
		塩	少々
		水	70mL

\*2人分も自動でできます。

- 1 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 手動加熱 →
- 35 レンジ → 手動加熱 → 600W
- 手動加熱 → 約2分 → スタート
- 2 加熱後、冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 4 ボールにひき肉と塩を入れて粘りが出るまでよく練り、**2**と**A**をよく混ぜ合わせ、16等分して丸める。ごま油⑥、片栗粉⑥の順にまぶしつける。
- 5 角皿に調理網をのせ、**4**を並べる。
- 6 底の平らな耐熱容器に**B**を順に入れてよく混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 7 **6**を上段に入れ、**5**を下段に入れる。

22 酢豚(分量を合わせる)

回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:39ウォーターオープン(予熱無)の250℃で約30分(2人分は約25分)

- 8 加熱後、肉団子を耐熱容器の調味料に加えてあえる。



## さばの竜田揚げ風

材料(4人分) 292kcal☆ 塩分1.4g

さば(三枚におろしたもの)	400g
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
青ねぎ(小口切り)	1本分
しょうが(すりおろす)	大さじ1
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ3
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1以上
- 2 さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。角皿に調理網をのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。
- 3 2を上段に入れる。

【手動加熱】 →

40 ウォーターグリル〔予熱無〕

→ 【手動加熱】 → 19~20分 → スタート



目安時間  
約30分



## カロリーダウン

## さばのおろし煮風

材料(4人分) 281kcal☆ 塩分1.6g mL=cc

さば	4切れ(1切れ100g)
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ2
大根	160g
A だし汁	120mL
しょうゆ、みりん	各大さじ1
塩	少々
青ねぎ(小口切り)	1/2本

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位1以上
- 2 さばは皮に切り目を入れる。大根はおろして軽く水気をきっておく。
- 3 バットや皿などに、しょうゆを入れ2のさばを加えてからめながら下味をつけ、別の皿に片栗粉を入れて表面にまぶし余分な粉を払う。
- 4 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。
- 5 底の平らな耐熱容器にAと2の大根おろしを入れて混ぜ合わせ、もう1枚の角皿にのせる。
- 6 5を上段に入れ、4を下段に入れる。

22 酢豚〔分量を合わせる〕

回転つまみを回して「22-4人分」にします

→ スタート

手動ですときは:39ウォーターオープン〔予熱無〕の250℃で約30分(2人分は約25分)

- 7 加熱後、さばを器に入れ、耐熱容器の調味料をかけ、青ねぎを散らす。



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約20分



焼き上げ  
上段  
角皿・アミ

目安時間  
約20分

### カロリーダウン

## ポテトコロッケ

材料(4人分) 438kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
┌ パン粉.....60g	
└ サラダ油.....大さじ3	
じゃがいも(4つ切り).....4個(600g)	
玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)	
A ┌ 牛ひき肉(ほぐす).....100g	
└ バター.....適量	
塩、こしょう、ナツメグ.....各少々	
マヨネーズ.....大さじ1	
薄力粉、溶き卵.....各適量	

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(右記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 3 角皿に調理網をのせて、じゃがいもを並べ、上段に入れる。

手動加熱 →

36 蒸し物(強) → 手動加熱

→ 約22分 → スタート

※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央に置き(角皿は入れません)、35 レンジの600Wで9分加熱してください。

- 4 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 5 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

35 レンジ → 手動加熱

→ 600W → 手動加熱

→ 3分30秒~4分 → スタート

- 6 加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

- 7 6を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてコロッケを並べる。

- 8 7を上段に入れる。

25 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)

### カロリーダウン

## とんかつ

材料(4人分) 613kcal☆ 塩分0.6g

こんがりパン粉	
┌ パン粉.....60g	
└ サラダ油.....大さじ3	
豚ロース肉.....4枚(1枚130g)	
塩、こしょう.....各少々	
薄力粉、溶き卵.....各適量	

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(下記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

<ポイント>

筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

- 3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

<ポイント>

肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

- 4 3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉を並べる。

- 5 4を上段に入れる。

25 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)

## \*こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。



材料

パン粉.....60g
サラダ油.....大さじ3

### フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

### レンジ加熱で作る場合

- 1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

35 レンジ → 手動加熱 → 600W

→ 手動加熱 → 約1分30秒 → スタート

- 2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長で約1分10秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再び40~50秒加熱をして全体をきつね色にする。

半量(パン粉30g)を作るときを目安:

約1分→約40秒→約40秒→約30秒

2倍量(パン粉120g)を作るときを目安:

約2分30秒→約2分→約1分

<ポイント>

色がつき始めると急に黒くなるので、その場から離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。



目安時間 約20分



焼き物・フライ

カロリーダウン

### 明太子フライ

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
ささ身	8本(400g)
明太子	100g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、ささ身を並べる。
- 4 3を上段に入れる。

25 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)



目安時間 約22分



カロリーダウン

### 豆腐カツ

材料(4人分) 408kcal☆ 塩分1.1g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
もめん豆腐	1丁(300g)
八丁みそ	小さじ4
酒	少々
青じそ	8枚
豚もも肉(薄切り)	200g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。
- 3 豆腐は縦半分にして横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、それぞれ4等分に切って、青じそで巻く。
- 4 豚肉に塩、こしょうをしっかりとめ、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、豆腐を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

25 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり (強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約22分(2人分は約18分)



目安時間 約20分



カロリーダウン

### アスパラの肉巻きフライ

材料(4人分) 423kcal☆ 塩分1.0g

こんがりパン粉	
パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
豚もも肉(薄切り)	16枚(200g)
アスパラガス	8本
青じそ	16枚
塩、こしょう	各少々
梅肉	20g
A 練りわさび	20g
白ごま	適量
薄力粉、溶き卵	各適量

\*2人分も自動でできます。

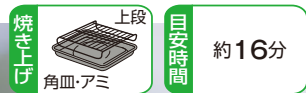
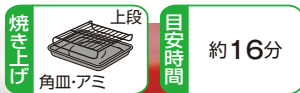
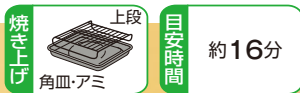
- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。
- 3 豚肉を少し重なるくらいに4枚広げ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう3本作る。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて肉巻きを並べる。
- 5 4を上段に入れる。

25 フライ(分量を合わせる)

回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:38グリル(予熱無)で約20分(2人分は約16分)



**カロリーダウン**

**いわしのフライ**

材料(4人分) 316kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
┌ パン粉.....	60g
└ サラダ油.....	大さじ3
いわし.....	8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉.....	各少々
薄力粉、溶き卵.....	各適量

\*2人分も自動でできます。

**カロリーダウン**

**エリンギのフライ**

材料(4人分) 269kcal☆ 塩分1.3g

こんがりパン粉	
┌ パン粉.....	60g
└ サラダ油.....	大さじ3
エリンギ.....	6本
ハム.....	4枚
スライスチーズ.....	4枚
塩、こしょう.....	各少々
薄力粉、溶き卵.....	各適量

\*2人分も自動でできます。

**カロリーダウン**

**えびフライ**

材料(4人分) 142kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
┌ パン粉.....	60g
└ サラダ油.....	大さじ3
えび.....	大8尾(1尾30g)
塩、こしょう、酒.....	各少々
薄力粉、溶き卵.....	各適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。  
**<なるほど!>**  
中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷりとれます。
- 3 いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- 4 3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、魚を並べる。
- 5 4を上段に入れる。

**25 フライ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** (弱め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:38グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 エリンギは、縦半分になり、切ったものの真中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。
- 3 2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせてエリンギを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

**25 フライ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** (弱め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:38グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

- 1 「こんがりパン粉の作り方」(36ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。角皿に調理網をのせて、えびを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

**25 フライ(分量を合わせる)**  
回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ **スタート**

→ **仕上がり** (弱め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:38グリル(予熱無)で約16分(2人分は約15分)

**バリエーション**

**かきフライ**

かき(400g)も同じ操作でできます。



焼き上げ 上段  
角皿



焼き上げ 上段  
角皿・アミ  
目安時間 約24分



焼き上げ 上段  
角皿・アミ  
目安時間 約24分

## フライドポテト

材料(4人分) 85kcal☆ 塩分0.8g

じゃがいも……………2個(300g)  
サラダ油……………小さじ2  
塩……………適量  
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 じゃがいもは皮をよく洗って1個を8等分のくし切りにし、ビニール袋に入れてサラダ油を加えて袋をゆすり、表面に油をからめる。
- 3 アルミホイルを敷いた角皿に**2**を重ねるように広げる。
- 4 **3**を上段に入れる。  

**手動加熱** →  
**40** ウォーターグリル(予熱無)  
 → **手動加熱** → 約35分 → **スタート**
- 5 加熱後、すぐに塩をふる。  
 ※お好みで加熱後バターを加えてからめてもよいでしょう。

## カロリーダウン

### おつまみ春巻き

材料(4人分) 511kcal☆ 塩分1.0g

ツナ(缶詰)……………200g  
 A ピザ用チーズ……………60g  
 パセリ(みじん切り)……………少々  
 カレー粉……………小さじ4  
 マヨネーズ……………大さじ4  
 薄力粉、水……………各適量  
 春巻きの皮……………8枚  
 サラダ油……………適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを**3**でとめる。  
 ※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。
- 5 **4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 **5**を上段に入れる。

**26** 春巻き(分量を合わせる)  
 回転つまみを回して「26-4人分」にします  
 → **スタート**

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)

## バリエーション

### 梅じそ味

汁気をきったツナ200gと、梅肉、練りわさび各大さじ2、白ごま小さじ4を混ぜ合わせる。青じそ16枚は1枚ずつ皮のにせて、同様に巻く。

## カロリーダウン

### 春巻き

材料(4人分) 397kcal☆ 塩分0.8g

玉ねぎ……………100g  
 ニラ……………2/3束  
 好みのナッツ……………30g  
 豚ひき肉……………160g  
 A しょうゆ……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ2/3  
 片栗粉……………大さじ2  
 塩、こしょう……………各少々  
 薄力粉、水……………各適量  
 春巻きの皮……………8枚  
 サラダ油……………適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位1以上**
- 2 玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒しておく。
- 3 薄力粉を同量の水で溶く。
- 4 **2**とAをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを**3**でとめる。
- 5 **4**の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。角皿に調理網をのせて春巻きを並べる。
- 6 **5**を上段に入れる。

**26** 春巻き(分量を合わせる)  
 回転つまみを回して「26-4人分」にします  
 → **スタート**

手動でするときは:40ウォーターグリル(予熱無)で約24分(2人分は約22分)