

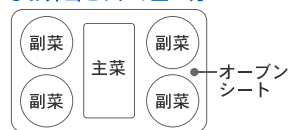
お弁当セット

加熱時間の
目安
約10分

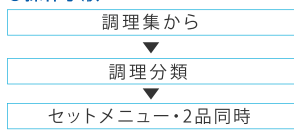
作りかた(弁当箱約1個分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜1品と副菜4品を選び、脚を閉じたグリル皿にお弁当セットの並べ方を参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ③蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。(操作は右図参照)
- ④加熱後はよく冷ましてからお弁当箱に詰める。

○お弁当セットの並べ方



○操作手順



【主菜6種[1品選ぶ]】

<ミニハンバーグ(ハンバーグ弁当セット)>

合びき肉……………100g
玉ねぎ(みじん切り)……………20g
塩、こしょう、ナツメグ……………各少々

1. 材料をよく混ぜ2等分し、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
2. オープンシートを敷いたグリル皿に①をのせる

<しょうが焼き(しょうが焼き弁当セット)>

豚薄切り肉(ひとくち大に切る)……………30g
玉ねぎ(薄切り)……………20g

1. しょうが(すりおろす)……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々

1. 容器に豚肉と玉ねぎ、合わせた①を入れ混ぜ合わせる。
2. 15×20cmの大きさに切ったオープンシートに混ぜ合わせた①をのせ、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせる。

<ベーコン巻き(ベーコン巻き弁当セット)>

ベーコン(半分に切る)……………2枚
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど合わせて……………40g
塩、こしょう……………各少々

1. ベーコンは半分の長さに切り、野菜やきのこはひとくち大または薄めに切りベーコンで巻いて楊枝で止め塩、こしょうをする。
2. オープンシートを敷いたグリル皿に①を並べてのせる。

<ひとくちさけ(さけ弁当セット)>

生さけの切り身(1切れ約100gの物)……………1切れ
塩……………少々

1. さけは3等分して塩をふり、オープンシートを敷いたグリル皿に並べてのせる。

<鶏肉のごま焼き(鶏肉弁当セット)>

鶏ささみ(約100gの物)……………1本
酒……………大さじ1
白ごま……………適量
塩、こしょう……………各少々

1. ささみは3等分し、酒をふっておく。
2. 水気を切った①に塩、こしょうをし、白ごまを全体にまぶしてオープンシートを敷いたグリル皿に並べてのせる。

<ウィンナー(ウィンナー弁当セット)>

ウィンナーソーセージ……………4本

1. ウィンナーはナナメに切り込みを入れておく。
2. オープンシートを敷いたグリル皿に①を並べてのせる。

【副菜7種[4品選ぶ]】

<かぼちゃのごまあえ>

かぼちゃ(1cm角に切る)……………50g
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
白ごま……………少々

1. 深めの容器にかぼちゃと①を入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
2. ②加熱後白ごまをあえる。

<ピーマンのごまあえ>

ピーマン(せん切り)……………1/3個
赤パプリカ(せん切り)……………1/3個
黄パプリカ(せん切り)……………1/3個
白ごま……………適量
しょうゆ……………小さじ1/2
塩、こしょう……………各少々
ごま油……………小さじ1/2

1. 深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカと①を入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
2. ②加熱後白ごまをあえる。

<鶏そぼろ>

鶏ひき肉……………50g
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2

1. 深めの容器に材料を入れ、かるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
2. 加熱後スプーンなどでほぐす。

<さつまいものはちみつあえ>

さつまいも(1cm角に切る)……………50g
はちみつ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1
塩……………少々
黒ごま……………適量

1. さつまいもは、水にさらしておく。
2. 深めの容器に水気を切った①と②を入れて、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
3. 加熱後、黒ごまをあえる。

<ほうれん草のソテー>

ほうれん草……………50g
コーン(缶詰)……………10g
バター……………小さじ1/2
塩、こしょう……………各少々

1. ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、ラップで包み[レンジ800W]30秒で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。
2. 深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。

<きのこのソテー>

エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて……………30g
バター……………小さじ1/2
塩、こしょう……………各少々

1. きのは食べやすい大きさに切っておく。
2. 深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。

<蒸しブロッコリー>

ブロッコリー……………50g
塩……………少々

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. シリコンカップ1個に①を入れ塩をふり、グリル皿にのせる。



鶏肉弁当セット



さけ弁当セット



ウィンナー弁当セット



ハンバーグ弁当セット

※画像はしょうが焼き弁当セットです。