

ヘルシー調理、効果の説明

- 脱脂、減塩調理**..... 過熱水蒸気で余分な脂や塩分を落とします。より脱脂、減塩効果を高めたヘルシーアップ選択もできます。(一部メニューを除く)
- うまみアップ加熱**..... レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を組み合わせてスピード加熱とじっくり加熱を行います。素材のもつうまみ成分であるアミノ酸(グルタミン酸)、イノシン酸などを増加、維持します。
- ◆**低酸素調理**..... スチームまたは過熱水蒸気で庫内の酸素を追い出し低酸素状態で調理することでビタミンなどの酸化物質の破壊を抑えます。
- ★**低温調理**..... レンジ、スチーム、オーブンを組み合わせて100℃前後の低い温度帯を保ちながらじっくり加熱することでDHAなどの熱に弱い栄養素の破壊を抑えます。

標準計量カップ、スプーンでの質量表  
..... 57

お総菜

〔ゆでもの〕

- ほうれん草のおひたし.....58
- ほうれん草のごまあえ.....58
- ほうれん草のソテー.....58
- もやしのナムル.....58
- 白菜のナムル.....58
- キャベツの酢づけ.....58
- 白菜の酢づけ.....58
- なすのしょうがじょうゆ.....58
- なすの中華風あえもの.....58
- さやいんげんのしょうがじょうゆ.....58
- 野菜サラダ.....59
- ポテトサラダ.....59
- イタリアンサラダ.....59
- きぬかつぎ.....59
- 酢ごぼう.....59
- ごぼうサラダ.....59

〔焼きもの(焼き野菜)〕

- 野菜のオーブン焼き.....◆60
- かぼちゃの串焼き.....◆60
- じゃがいもの串焼き.....◆60
- パプリカの串焼き.....◆60
- アスパラガスの串焼き.....◆60
- しいたけの串焼き.....◆60
- 野菜の肉巻き焼き.....◆60
- 油を使わない野菜の素焼き.....◆61
- 野菜のマリネ.....◆61
- ホットサラダ.....◆61
- 焼きいも.....◆61
- ベークドポテト.....◆61
- かぼちゃのホイル焼き.....61
- きのこほたて貝のホイル焼き.....61

〔焼きもの(焼き魚)〕

- 塩鮭.....○◆62
- 生鮭の塩焼き.....○◆62
- 塩さば.....○◆62
- 生さばの塩焼き.....○◆62
- ぶりの照り焼き.....○◆62
- まぐろの照り焼き.....○◆62
- さわらの照り焼き.....○◆62
- さばの照り焼き.....○◆62
- かつおの照り焼き.....○◆62
- あじのみりん風味.....○◆63
- さばのみりん風味.....○◆63
- さばのごま焼き.....○◆63
- あじの開き(干もの).....○◆63
- やなぎかれい(干もの).....○◆63
- 赤魚(干もの).....○◆63
- さんまの開き(干もの).....○◆63
- ほっけの開き(干もの).....○◆63
- いわしの丸干し.....○◆63
- かますの香草焼き.....○◆63
- 鯛の塩焼き.....○◆63

〔焼きもの(肉)〕

- バーベキュー.....○■64
- シーフードバーベキュー.....○■64
- ポークバーベキュー.....○■64
- チキンバーベキュー.....○■64
- つけ焼きバーベキュー.....○■64
- 焼きとり.....○■64
- 塩焼きとり.....○■64
- 肉巻きアスパラ.....○■64
- 豚肉と野菜の串焼き.....○■65
- スペアリブ.....○■65
- 豚の香味焼き.....■65
- 豆板醤を使ったピリ辛香味焼き.....■65
- 鶏のハーブ焼き.....○■66
- 鶏の三味焼き.....○■66
- ピリ辛ウイング.....○■66
- 鶏手羽先のつけ焼き.....○■66

- 鶏のつけ焼き.....○■66
- ジンギスカン.....67
- ラムチョップ.....○■67
- 和風香草焼き.....○■67
- バーベキューソース焼き.....○■67
- ラムチョップのハーブパン粉焼き.....○■67
- ローストチキン.....■68
- グレービーソース
- 若鶏のつめもの焼き(八宝鶏).....■68
- みそだれ
- 焼き豚.....○■69
- ひと口チャーシュー.....○■69
- ローストビーフ.....■69
- ローストビーフのエスニック風サラダ.....■69
- ハンバーグ.....■70
- ビーフハンバーグ.....■70
- いわしのハンバーグ.....■70
- 豆腐入りハンバーグ.....■70
- ミートローフ.....■71
- ピーマンの肉づめ.....■71
- ウイナーソーセージのベーコン巻き.....71
- チーズといんげんのベーコン巻き.....71
- レバーのベーコン巻き.....71
- かきのベーコン巻き.....71
- 〔揚げもの〕
- 鶏のからあげ.....○■72
- 豚のからあげ.....○■72
- たらこのからあげ.....○■72
- きすの天ぷら.....○◆72
- かぼちゃの天ぷら.....○◆72
- さつまいもの天ぷら.....○◆72
- れんこんの天ぷら.....○◆72
- えびの天ぷら.....○◆72
- いかの天ぷら.....○◆72

- あなごの天ぷら.....○◆72
- ヒレカツ.....○■73
- ヘルシーとんかつ.....○■73
- 煎りパン粉
- チキンカツ.....○■73
- エビフライ.....■73
- 白身魚のフライ.....■73
- かきフライ.....■73

〔煮もの〕

- ポークカレー.....74
- チキンカレー.....74
- ロールキャベツ.....74
- ビーフシチュー.....74
- ポークシチュー.....74
- たこのトマト煮.....75
- 豚の角煮.....75
- かぼちゃの含め煮.....75
- さといもの含め煮.....75
- 黒豆.....75
- 大豆と昆布の煮もの.....75
- さばのみそ煮.....76
- さばのトマトソース煮.....76
- 鮭の冷製.....76
- 小松菜と油揚げのかんたん煮.....76
- しらたきとえのきのいり煮.....76
- ハリハリ漬け.....76
- うど皮のきんぴら.....76

〔蒸しもの〕

- 豚肉とザーサイの重ね蒸し.....77
- 鶏肉とザーサイの重ね蒸し.....77
- あさりのワイン蒸し.....77
- あさりの酒蒸し.....77
- たらこのチーズ蒸し.....77
- かんたん肉まん.....77
- 手作り豆腐.....78
- 茶わん蒸し.....78
- 空也蒸し.....78
- 肉シューマイ.....79
- 菊花シューマイ.....79

〔炒めもの〕

- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー).....80
- 八宝菜.....80
- ゴーヤーチャンプル.....80
- 鶏肉ときこの中華炒め.....81
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ).....81
- 鶏肉とキャベツの辛みそ炒め.....81
- 焼そば.....81

ごはんもの

- ごはん(炊飯).....82
- おかゆ(白がゆ).....82
- 鶏がゆ.....82
- 赤飯(おこわ).....82
- 五穀ごはん.....83
- 麦ごはん.....83
- ピースごはん.....83

解凍

- いかの三種盛り.....83
- 真砂あえ うにあえ 木の芽あえ
- えびのケチャップ煮.....83
- 魚介のケチャップ煮.....83

スープ

- とん汁.....84
- かぼちゃのスープ.....84
- にんじんのスープ.....84
- グリーンピースのスープ.....84
- じゃがいものスープ.....84
- ミネストローネ.....84
- チキンと野菜のスープカレー.....85
- さばのスープカレー.....85
- ラムチョップ入りスープカレー.....85

ピザ

- クリスピーピザ(トマトとモッツァレアチーズのピザ).....86
- フルーツピザ(いちごとものピザ).....86
- 市販の冷凍ピザ

グラタン

- マカロニグラタン.....87
- ホワイトソース
- ラザニア.....88
- えびのドリア.....88
- なすとトマトのチーズグラタン.....88
- 市販の冷凍グラタン
- 野菜のグラタン.....89

卵

- オープンオムレツ.....89
- きのこのキッシュ.....89
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ.....89
- ほうれん草のキッシュ.....89
- にんじんのキッシュ.....89

●印は「オート調理」で調理できます

低温調理

- ドライハーブ&スパイス10種.....★90
- ドライフルーツ7種.....★90
- バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ
- 〔野菜〕
- 野菜のコンフィ.....★90
- ドライ野菜.....★91
- キャベツの酢漬け.....★91
- きゅうりのしょうゆづけ.....★91
- ミックスピクルス.....★91
- ドライ野菜を使った焼きそば.....91
- セミドライトマト.....★91
- セミドライトマトのオイル漬け.....★91

〔魚〕

- さんまのコンフィ.....★92
- 鮭のテリーヌ.....★92
- たらこのテリーヌ.....★92
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風).....★92
- 手作りいわしのみりん干し.....★93
- いわしの開き干し あじのみりん干し
- 手作り干もの(あじ、さば、さんま、いわしの丸干し).....★93
- ドライ珍味3種(たこ、いか、ほたて).....★93
- 手作りしめさばのマリネ.....★93
- たらこのからすみ風.....★93

〔肉〕

- 手作りソーセージ.....★94
- サラミのソーセージ風
- 蒸し豚のさしみ風.....★94
- 手作りポークハム.....★94
- ビーフジャーキー(中華風味).....★95
- ビーフジャーキー(プレーン) ポークジャーキー
- レバーのコンフィ.....★95
- レバーの中華風サラダ.....★95

朝食セットメニュー

〔トースト〕

- トースト(プレーン).....96
- ピザトースト.....96
- チェルシートースト.....96
- アップルパン.....96
- フレンチトースト.....97
- めだま焼き.....97
- すごもり卵.....97
- いり卵.....97

- ウインナーソーセージのベーコン巻き ..... 97
- 野菜のベーコン巻き ..... 97
- トマトのシーチキンのせ ..... 97
- 〔和風・中華風〕
- しょうゆ焼きおにぎり ..... 98
- みそ焼きおにぎり ..... 98
- かんたんもちピザ ..... 98
- かんたんチャーハン ..... 98
- かんたん焼きそば ..... 98
- かんたん炒めもの ..... 99
- かんたん干もの ..... 99
- ひとくち塩鮭 ..... 98
- かんたん板麩ピザ ..... 98
- テンペの春巻き ..... 98

## お菓子

- コーヒーゼリー ..... 100
- レモンゼリー ..... 100
- オレンジゼリー ..... 100
- グレープゼリー ..... 100
- べっこうあめ ..... 100
- 切りもち・市販のバックもち ..... 100
- あべ川もち いそべ巻き フルーツ大福
- チョコまんじゅう ..... 101
- みつまんじゅう ..... 101
- 蒸しパン ..... 101
- ヘルシー焼きメレンゲ ..... 102
- スイートポテト ..... 102
- 焼きりんご ..... 102
- りんごのコンポート ..... 102
- 〔クッキー〕
- 型抜きクッキー ..... 103
- 絞り出しクッキー ..... 103
- アーモンドクッキー ..... 103
- ピーナッツクッキー ..... 103
- 〔ケーキ〕
- デコレーションケーキ (スポンジケーキ) ..... 104
- チーズケーキ ..... 105
- スフレチーズケーキ ..... 105
- シフォンケーキ (プレーン) ..... 106
- ココアシフォンケーキ ..... 107
- 抹茶とレーズンのシフォンケーキ ..... 107
- 抹茶と小豆のシフォンケーキ ..... 107

- カプチーノシフォンケーキ ..... 107
- ロールケーキ(プレーン) ..... 108
- モカロールケーキ ..... 108
- 抹茶ロールケーキ ..... 108
- マドレーヌ ..... 108
- パウンドケーキ(プレーン) ..... 109
- チョコバナナケーキ ..... 109
- りんごケーキ ..... 109
- カラメルケーキ ..... 109
- マーブルケーキ ..... 109
- ポーロ ..... 109
- 〔シュークリーム〕
- シュークリーム ..... 110
- エクレア ..... 110
- プチシュー ..... 111
- リングシュー ..... 111
- パリプレスト ..... 111
- プチシューサラダ ..... 111
- カスタードクリーム
- 〔アップルパイ〕
- アップルパイ ..... 112
- スティックパイ ..... 112
- りんごのプリザーブ ..... 113
- いちごジャム ..... 113
- 〔プリン〕
- プリン ..... 113
- かぼちゃのプリン ..... 113
- パン
- フランスパン ..... 114
- バターロール ..... 114
- クーペ ..... 114
- エピ ..... 114
- ベーコンエピ ..... 115
- シャンピニオン ..... 115
- イギリスパン(山形パン) ..... 115
- バターロール(ロールパン) ..... 116
- スイートロール ..... 117
- レーズンロール ..... 117
- オニオンロール ..... 117
- トースト ..... 117
- かんたんパン(シンプルパン) ..... 118
- セサミパン ..... 118
- レーズンパン ..... 118
- グラハムパン ..... 119
- カレーパン ..... 119
- かんたんあんパン ..... 119
- かんたんクリームパン ..... 119
- かんたんうぐいすパン ..... 119

●印は「オート調理」で調理できます

## マイ・コンフィチュール

- いちごのマイ・コンフィチュール ..... 120
- キウイのマイ・コンフィチュール ..... 120
- なしのマイ・コンフィチュール ..... 120
- ブルーベリーのマイ・コンフィチュール ..... 121
- オレンジのマイ・コンフィチュール ..... 121
- ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール ..... 121

## ヨーグルト

- ヨーグルト ..... 122
- ヨーグルトソース
- カスピ海ヨーグルト ..... 122

## アイデアメニュー

- 梅酒(果実酒) ..... 123
- レモン酒 コーヒーリキュール
- いり卵 ..... 123
- 手作りもち ..... 123
- 豆もち ..... 123

## 湯せん

- とかしバター ..... 123
- とかしチョコレート ..... 123
- 黒砂糖 ..... 123
- はちみつ・水あめ ..... 123

## レンジの便利な使いかた

- 豆腐の水きり ..... 123
- 干しいたけのもどし ..... 123

## パリッとあたたため

### 〔チルド食品〕

- さつま揚げ ..... 124
- 厚揚げ ..... 124
- ハンバーグ、チキンステーキ ..... 124
- 焼き魚、うなぎのかば焼き ..... 124

### 〔調理済み冷凍食品〕

- 冷凍フライ、ナゲット ..... 124
- 冷凍焼きおにぎり ..... 125

## あたたため

### 〔中華まん〕

- 中華まんのあたたため ..... 125

### 〔のみもの〕

- 牛乳のあたたため ..... 126
- ホットチョコレート ..... 126
- お酒のあたたため ..... 126

### 〔インスタント食品のあたたため〕

- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん ..... 126

### 〔スチームあたたため〕

- ごはんのあたたため ..... 127
- お総菜のあたたため ..... 127

### 〔揚げもののあたたため〕

- 天ぶらのあたたため .....★ 127

### 〔焼きもののあたたため〕

- 焼きとりのあたたため ..... 127
- 手動調理をするときの加熱時間 ..... 128・129

沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

## 世界の味めぐり

- オニオングラタンスープ ..... 131
- カポナータ ..... 131
- シェパーズパイ ..... 132
- アップルクーヘン(りんごのケーキ) ..... 132
- ウインナーシュニッツェル (ウイーン風カツレツ) ..... 133
- ボルシチ ..... 133
- ムール貝のワイン蒸し ..... 133
- 黄身だけプリン ..... 134
- キョフテ(トルコ風肉団子) ..... 134
- クスクス ..... 134
- ベトナム生春巻 ..... 135
- タンドリーチキン ..... 136
- ナムル ..... 136
- かぼちゃのココナッツミルク煮 ..... 137
- サテ ..... 137
- 金目鯛の豆鼓蒸し ..... 137
- ブルーベリーマフィン ..... 138
- ロコモコ ..... 138
- 海老のセビッチェ ..... 139
- エンパナーダ ..... 139

さくいん ..... 141~143

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g)

(1mL=1cc)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

- 加熱時間 [約5分]: 5分を目安にして加熱します。[5~10分]: 5~10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

## ゆでもの



### ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分

**材料(4人分)**  
ほうれん草……………200g  
糸がとお、しょうゆ……………各適量

**作りかた**  
①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れる。  
②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ **5葉・果菜** で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

### ゆでたほうれん草を使って…

#### ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

#### ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて **レンジ** **700W** **約1分** 加熱してかき混ぜる。

**レンジ** で加熱するほうれん草やじゃがいもなどは、水を使わないでゆであげます。



### もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分

**材料(4人分)**  
もやし……………200g  
ピーマン(せん切り)……………1個  
赤ピーマン(せん切り)……………小1個  
④ しょうゆ、酢……………各大さじ1  
砂糖、ごま油……………各小さじ1

**作りかた**  
①もやしとピーマンを合わせてラップで包み **5葉・果菜** で加熱し、水気をきる。  
②混ぜ合わせた④で①をあえる。

#### 白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。



### なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分

**材料(4人分)**  
なす(皮をむき、塩水につける)……………3個(約200g)  
しょうゆ……………大さじ1  
④ しょうが(すりおろす)……………少々  
塩、みりん……………各少々  
針しょうが……………少々

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 5葉・果菜 6根菜	レンジ	



### キャベツの酢づけ

加熱時間の目安 約2分

**材料(4人分)**  
キャベツ(ひと口大に切る)……………200g  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
④ 砂糖、ごま油……………各小さじ1/2  
ラー油、赤唐辛子(小口切り)……………各少々

**作りかた**  
①キャベツをラップで包み **5葉・果菜** で加熱し、水気をきる。  
②容器に④を合わせて入れ **レンジ** **700W** **約30秒** 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

#### 白菜の酢づけ

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

**作りかた**  
①なすはラップに包み **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。  
②1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

### なすのしょうがじょうゆ 応用メニュー

#### ●調味料をかえて… なすの中華風あえもの

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤唐辛子(各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

●食材をかえて…  
**さやいんげんのしょうがじょうゆ**  
なすのかわりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。



### 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒

**材料(4人分)**  
カリフラワー……………200g  
ブロッコリー……………100g  
アスパラガス……………1束(200g)  
ピーマン、赤ピーマン……………各1個  
ブラックオリーブ……………少々  
好みのドレッシング……………適量

**作りかた**  
①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをする。



②アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをする。  
③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

### ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



**材料・作りかた**  
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み **6根菜** で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。



### イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒

**材料(4人分)**  
さやいんげん……………200g  
じゃがいも……………大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り)……………12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り)……………60g  
スタッドオリーブ(薄切り)……………12個  
アンチョビー(みじん切り)……………8枚  
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り)……………大さじ1  
レモン汁……………大さじ1  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………カップ1/2  
レモン(くし形切り)……………適量

**作りかた**  
①さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **5葉・果菜** で加熱してざるにとる。  
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。  
**6根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。  
③ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。  
④材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

### きぬかつぎ

加熱時間の目安 約3分30秒



**材料(4人分)**  
さといも……………小10個(約300g)  
ごま塩……………少々

**作りかた**  
さといもは皮のまま上から1/3くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み **6根菜** で加熱し、上1/3の皮をむく。



### 酢ごぼう

加熱時間の目安 約6分30秒

**材料(4人分)**  
ごぼう……………200g  
白ごま(すったもの)……………大さじ3  
④ 酢、砂糖……………各大さじ1 1/2  
しょうゆ、みりん……………各大さじ1/2  
塩……………少々

**作りかた**  
①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、**6根菜** で加熱し、塩少々(分量外)をふる。  
②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

### ゆでたごぼうを使って… ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ(大さじ2)と白ごま(適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

### 葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。




根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。

# 焼きもの

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 26焼き野菜 (予熱有)	予熱 約12分 レンジ ナノスチーム グリル	上段 

加熱時間の目安 約14分



## 野菜のオーブン焼き

**材料**  
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワーなど合わせて  
500g  
塩、こしょう、オリーブ油…… 各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。  
③ 空のテーブルプレートを上段に入れ26焼き野菜で予熱をする。  
④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。  
⑤ ②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

### 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

**焼き野菜** 酸化に弱い抗酸化物質を守る“低酸素調理”でヘルシー。高火力オーブンだからおいしさもグーンとアップします。



## 野菜の串焼き5種 (かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけの串焼き)

**材料**  
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ(赤、黄)、アスパラガス、しいたけなど好みの野菜  
500g  
塩、こしょう、オリーブ油…… 各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺しておく。  
③ 野菜のオーブン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く。  
【ひとくちメモ】  
●じゃがいもは6根菜仕上げ調節弱でゆでたものを使ってください。

### 焼き野菜のコツ

- 分量は一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 金串は使わない電子レンジ加熱のとき、金串と庫内壁面が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。竹串を使ってください。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きませす。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは脂や焼き汁がテーブルプレートにたまる可能性があります。傾けないようにして取り出してください。



## 野菜の肉巻き焼き

**材料**  
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g  
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいたけなどの野菜 約250g  
塩、こしょう…… 各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。  
③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。  
④ 野菜のオーブン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く。



## 油を使わない 野菜の素焼き

**材料**  
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて  
500g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 野菜をひと口大または薄めに切っておく。  
③ 野菜のオーブン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く、好みのドレッシングであえる。

**素焼きの野菜に合うドレッシング**  
玉ねぎ(すりおろす)…… 大さじ4  
にんにく(すりおろす)…… ½片  
しょうゆ、酢…… 各大さじ4  
サラダ油…… 大さじ2  
砂糖…… 小さじ½

混ぜ合わせてかける。  
【ひとくちメモ】  
●葉菜などのように食品が薄いものや、ブロッコリーなどは、野菜の素焼きには向きません。

## 野菜の素焼きを使って...

### 野菜のマリネ

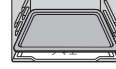
素焼きの野菜にオリーブ油(大さじ2)、ワインビネガー(小さじ3)、パセリのみじん切り(少々)を混ぜ合わせたものにつけ込んで冷やす。

### ホットサラダ

熱い素焼きの野菜にサラダ油(大さじ3)、酢(大さじ3)、玉ねぎのみじん切り(¼個分)、練り辛子(小さじ1)、塩(小さじ½)、こしょう(少々)を混ぜ合わせてかける。



## 焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 33焼きいも	ナノスチーム オープン	下段 

加熱時間の目安 約46分

**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) … 2～6本

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ33焼きいもで焼く。竹串を刺してみて、通ればできあがり。



## ベークドポテト

**材料・作りかた**  
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

### 焼きいものコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量です。
- 細いさつまいも(180g以下のもの)や小さいさつまいも(130g以下のもの)は仕上げ調節弱で焼きます。
- 焼きが足りなかったときはオープン 予熱無 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。



## かぼちゃのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (予熱無・1段)	220℃ 24～28分	中段 

**材料(4人分)**  
かぼちゃ(1cm厚さに切る) …… 400g  
アスパラガス(4～5cm長さに切る) …… 8本  
ベーコン(たんざく切り) …… 4枚  
マヨネーズ …… 適量  
塩、こしょう …… 各少々

**作りかた**  
① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬる。  
② ①にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけ、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し中段に入れオープン 予熱無 1段 220℃ 24～28分焼く。



## きのこほたて貝の ホイル焼き

**材料・作りかた**  
しいたけ、しめじなど好みのきのこ(合わせて約400g)、ほたて貝(8個)、大正えび(4尾)を4等分してアルミホイルののせ、バター、酒、塩、こしょう(各少々)を加え、アルミホイルの口を閉じてかぼちゃのホイル焼きを参照して焼く。

# 焼きもの

## 焼き魚



### 塩鮭

加熱時間の目安 約22分  
ヘルシーアップ 約25分

材料(4切れ分)  
塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ..... 4切れ

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。  
③ ② を下段に入れ [39焼き魚] で焼く。  
※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

### 生鮭の塩焼き

生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、塩鮭の作りかたを参照して焼く。

ナノスチーム + グリル で余分な塩分を落とし、低酸素調理でDHAを保持しながら焼き上げる方法と、さらにしっかり塩分を減らしながら焼き上げる「ヘルシーアップ」が選べます。



### 塩さば

加熱時間の目安 約22分  
ヘルシーアップ 約25分

材料(4切れ分)  
塩さばの切り身(1切れ約100gのもの) ..... 4切れ

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。  
③ ② を下段に入れ [39焼き魚] で焼く。  
※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

### 生さばの塩焼き

生さば(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、塩さばの作りかたを参照して焼く。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 [39焼き魚]	ナノスチーム グリル	下段 



### 照り焼き5種 (ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの照り焼き)

加熱時間の目安 約18分  
ヘルシーアップ 約20分

材料(4切れ分)  
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの切り身(約100gのもの) ..... 各4切れ  
④ しょうゆ ..... カップ 1/4  
みりん ..... カップ 1/4

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 用意した切り身の水気をふきとり、④に30分~1時間つける。  
③ 黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、下段に入れ [39焼き魚] 仕上がり調節 [弱] で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33  
※照り焼きのように、タレにつけ込んだものを「ヘルシーアップ」で焼くと、味が薄くなる場合があります。



### あじのみりん風味

仕上がり調節 [弱]  
加熱時間の目安 約18分  
ヘルシーアップ 約20分

材料(8個分)  
あじ(3枚におろしたもの) ..... 8枚(約360g)  
つけ汁  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
④ 酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ 1/4  
白ごま ..... 適量

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつける。  
③ ペーパータオルで汁気をふきとり、黒皿に置いた焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、下段に入れ [39焼き魚] 仕上がり調節 [弱] で焼く。  
※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

### さばのみりん風味

あじを、さばの切り身にかえる。



### さばのごま焼き

材料・作りかた  
さばの切り身(3枚におろしたもの・2枚)は4つに切り、しょうゆ(大さじ2)、酒(大さじ1)、砂糖(大さじ1/2)、しょうが汁(小さじ1)を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、軽く汁気をきり、白ごま(粗くきざんだもの・適量)を全体にまぶしてあじのみりん風味を参照して焼く。



### 干ものいろいろ(3種)

(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)  
仕上がり調節 [弱]  
加熱時間の目安 約18分  
ヘルシーアップ 約20分

材料(2枚分)  
干もの(1枚100~120gのもの) ..... 各2枚  
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 黒皿に置いた焼網に、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にして並べ、下段に入れ [39焼き魚] 仕上がり調節 [弱] で焼く。  
※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

### さんまの開き



材料・作りかた  
さんまの開き(2枚)は、黒皿に置いた焼網に並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

### ほっけの開き

材料・作りかた  
ほっけ(1枚)は、黒皿に置いた焼網に並べ、干ものいろいろを参照し、仕上がり調節 [中] で焼く。

### いわしの丸干し

材料・作りかた  
いわしの丸干し(4尾)は、黒皿に置いた焼網に並べ、干ものいろいろを参照して焼く。



### かますの香草焼き

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 グリル	8~12分 裏返して 6~10分	上段 

材料(4人分)  
かます(1尾150~180gのもの) ..... 4尾  
オリーブ油、塩、こしょう ..... 各少々  
香草(ローズマリー、タイム、フレンチタラゴン等) ..... 各適量

**作りかた**  
① かますはえらと内臓を取り、さつと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。  
② 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、かますを盛り付けたときに上になる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外してから上段に入れる。  
③ [グリル] [8~12分] 焼く。裏返して [グリル] [6~10分] 焼く。



### 鯛の塩焼き

材料・作りかた  
鯛(1尾約300gのもの・1尾)はえら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふり、20~30分おき、[→ P.62] 塩鮭を参照して仕上がり調節 [強] で焼く。

# 焼きもの

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

**肉料理** 余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり焼き上げます。焼きかたはさらに脂を落とすヘルシーアップも選べます。

## バーベキュー

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 38バーベキュー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約21分  
ヘルシーアップ 約15分

**材料(4串分)**  
 牛ロース肉(3cmくらいの角切り)…… 200g  
 にんにく(ひと口大に切り加熱したもの)…… 小1/2本(約50g)  
 玉ねぎ(くし型切り)…… 1/2個  
 ピーマン(半分に切る)…… 2個  
 なす(輪切りにして、塩水につける)…… 1個  
 生しいたけ…… 4枚  
 塩、こしょう…… 各少々

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。  
 ③ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。  
 ④ ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き「38バーベキュー」で焼く。  
 ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
 使いかた → P.33



### バーベキューのコツ

- 分量は 1度に焼ける分量は2~6串です。
- 金串は使わない 電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- テーブルプレートのおよぎれが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは グリルで様子を見ながら焼きます。

### バーベキューの応用メニュー

- シーフードバーベキュー 牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。
- チキンバーベキュー 牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえる。
- つけ焼きバーベキュー 塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

## 焼きとり

加熱時間の目安 約20分  
ヘルシーアップ 約15分



**材料(12串分)**  
 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る)…… 2枚  
 長ねぎ(4~5cm長さに切る)…… 2本  
 しし唐辛子(種を取る)…… 12本  
 しょうゆ…… カップ1/2  
 みりん…… カップ1/4  
 砂糖…… 大さじ2~3  
 サラダ油…… 大さじ1

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

※「ヘルシーアップ」が選べます。  
 使いかた → P.33  
 ② 合わせた②の中に①をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。  
 ③ バーベキュー作りかた④を参照して焼く。  
**塩焼きとり**  
 焼きとりの調味料②を塩にかえて焼く。

⑤バーベキュー作りかた④を参照して仕上げ調節 [弱] で焼く。



## 肉巻きアスパラ

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 約19分  
ヘルシーアップ 約13分

**材料(4人分)**  
 豚バラ肉(12枚)…… 約300g  
 アスパラガス…… 大4本(細いものは8本)  
 塩、こしょう…… 各少々  
 小麦粉(薄力粉)…… 適量

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② アスパラは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。  
 ③ 1本のアスパラに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。  
 ④ 全体に軽く小麦粉をふっておく。

## 豚肉と野菜の串焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 38バーベキュー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約22分  
ヘルシーアップ 約15分

**材料(4人分)**  
 豚バラかたまり肉…… 300g  
 しょうが汁…… 大さじ1  
 にんにく(みじん切り)…… 小1片  
 酒…… 大さじ2  
 しょうゆ…… 大さじ2  
 はちみつ…… 大さじ1/2  
 ねぎ、オクラ、しいも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて…… 約250g

## スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 36スペアリブ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分  
ヘルシーアップ 約28分



## 豚の香味焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 32豚の香味焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約32分



**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。

③ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き「38バーベキュー」で焼く。  
 ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
 使いかた → P.33

**材料(4人分)**  
 スペアリブ…… 約800g(6~8本)  
 塩、こしょう…… 各少々  
 トマトケチャップ…… 小さじ2  
 ウスターソース…… 大さじ1  
 赤ワイン…… 大さじ3  
 しょうゆ…… 大さじ1  
 豆板醤…… 小さじ1/2  
 にんにく(すりおろす)…… 小1/2片  
 塩…… 小さじ1/2  
 こしょう、ナツメグ…… 各少々

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② スペアリブは骨にそって%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた②につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。

③ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「36スペアリブ」で焼く。  
 ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
 使いかた → P.33

### スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ 500W] で様子を見ながら加熱します。

### 豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

スペアリブの調味料②を半日以上つけ込んでから同様にして焼く。


### 豚の香味焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は、表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは [グリル] で様子を見ながら加熱します。
- 五香粉は香辛料です。お好みで使ってください。

# 焼きもの

## 肉料理

### 鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 35鶏のハーブ焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約25分  
ヘルシーアップ 約23分

#### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)  
塩、こしょう……………各適量  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなど  
のハーブ(生または乾燥品) ……各少々

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ③ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **35鶏のハーブ焼き** で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり  
と焼き上げます。焼きかたはさらに脂を落とすヘル  
シーアップも選べます。



#### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~3枚分です。3枚のときは、仕上がり調節[弱]にします。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 骨付き肉は仕上がり調節[強]にします。

#### 鶏のハーブ焼きの応用メニュー

仕上がり調節[弱]

※「ヘルシーアップ」も選べます。

#### 鶏の三味焼き

##### 材料・作りかた

鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏のハーブ焼きを参照して焼きあげる。



#### ピリ辛ウイング

##### 材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



#### 鶏手羽先のつけ焼き

##### 材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



#### 鶏のつけ焼き

##### 材料・作りかた

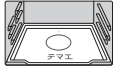
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、しょうが汁(少々)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏のハーブ焼きを参照して焼き上げる。



羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。



### ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 34チンジャオロウスー	レンジ オープン ナノスチーム	

加熱時間の目安 約20分

#### 材料(標準量)(2~3人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り)…300g  
ジンギスカン用タレ(市販のもの)……………大さじ5  
野菜  
〔ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて〕…200~250g  
塩、こしょう……………各少々

#### 作りかた

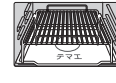
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分~1時間くらいおく。
- ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
- ④ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ねおいをしないで **34チンジャオロウスー** で加熱する。

#### 【ひとくちメモ】

- でき上がりの汁気が気になるときは、加熱前に皿の中央に板麩を敷いておくと、そのまま食べられます。または、ペーパータオルをのせ、その上に十字の切り込みを入れたオープンシートをのせて加熱するとよいでしょう。
- チンジャオロウスーのコツ → P.80



### ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 35鶏のハーブ焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

仕上がり調節[弱]

加熱時間の目安 約22分  
ヘルシーアップ 約20分

#### 材料(3~4人分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの)……………6~8本(約600g)  
塩、こしょう……………各少々  
ローズマリー(生・みじん切り)……………1~2本  
④ タイムまたはバセリ(みじん切り)……………1~2本  
〔にんにく(すりおろす)〕……………1片  
オリーブ油……………大さじ2  
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて……………約250g  
塩、こしょう、オリーブ油……………各少々

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② ラムチョップは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
  - ③ ④を合わせ②をつけ込み15~30分おく。
  - ④ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
  - ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **35鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節[弱]で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

#### 和風香草焼き

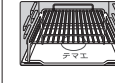
調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)にかえる。

#### バーベキューソース焼き

バーベキューソースにつけてから焼く。



### ラムチョップのハーブパン粉焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 35鶏のハーブ焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

仕上がり調節[弱]

加熱時間の目安 約22分  
ヘルシーアップ 約20分

#### 材料(4本分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの)……………6~8本(約600g)  
塩、こしょう……………各少々  
ハーブパン粉  
〔パン粉……………20g  
ローズマリー(生・粗みじん切り)……………2~3本  
④ タイム(生・粗みじん切り)……………2~3本  
にんにく(すりおろす)……………1片  
オリーブ油またはサラダ油……………大さじ1〕

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
  - ③ ②に混ぜ合わせた④をのせる。
  - ④ 焼網の中央に③を並べ、テーブルプレートに置き **35鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節[弱]で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

## ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 310-ローストチキン	オープン ナノスチーム	下段

加熱時間の目安 約78分

### 材料

若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいのもの) …… 1羽  
 レモン …… ½個  
 塩 …… 小さじ2  
 こしょう、サラダ油 …… 各少々  
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)  
 …… 各100g  
 サラダ油 …… 適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
- ③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。



- ④ 黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れる。
- ⑤ **310-ローストチキン** で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

### 調理後の加熱室の油汚れは

→ P.47 「においが気になるときは参照して **お手入れ** ②**脱臭** で加熱してください。

## グレービーソース

### 材料・作りかた

加熱後の黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

## 若鶏のつめもの焼き パーパオジー (八宝鶏)

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 310-ローストチキン	オープン ナノスチーム	下段

加熱時間の目安 約78分

### 材料(4~6人分)

若鶏(内臓抜きで約1.2kgのもの) …… 1羽  
 もち米 …… カップ2  
 水 …… 130~160mL  
 ① ぶくろたけ(水煮、半分に切る) …… 30g  
 ロースハム(1cm角切り) …… 30g  
 ② 鶏もも肉(1cm角切り) …… 50g  
 ③ 紋甲いか(1cm角切り) …… 50g  
 ④ ほたて貝柱(1cm角切り) …… 50g  
 ⑤ 芝えび(小さめに切る) …… 50g  
 ⑥ 酒、しょうゆ …… 各大さじ2  
 こしょう …… 少々  
 ⑦ ぎんなん、グリーンピース …… 各適量  
 サラダ油 …… 大さじ3  
 レモン …… ½個  
 塩、こしょう …… 各少々  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。



- ② 鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン②を参照して作る。
- ③ もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気をきり、分量の水と合わせて容器に入れ、①と②を加えてかき混ぜ、ふたをする。**レンジ700W** **12~15分** セットしてスタートし、残り時間 4~5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリーンピースを加えて混ぜる。
- ④ 鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
- ⑤ 黒皿にサラダ油を塗り、④のをせ、はけで全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れ、**310-ローストチキン** で焼き、みそだれを添える。

## みそだれ

### 材料・作りかた

テンメンジャン(甜面醬・大さじ3)、トマトケチャップ(大さじ2)、しょうゆ・砂糖(各大さじ1)、スープ(大さじ2・固形スープ少々をとく)、ごま油(大さじ2)を合わせ **レンジ700W** **約1分30秒** 加熱して作る。

### ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は1羽(約1.2kg)です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** **予熱無** **1段** **220℃** で様子を見ながら焼きます。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

## 焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 37-焼き豚	レンジ オープン ナノスチーム グリル	下段

加熱時間の目安 約36分  
ヘルシーアップ 約45分

### 材料

豚肩ロース肉(かたまり) …… 約400g  
 しょうが(みじん切り) …… 1かけ  
 ① 長ねぎ(みじん切り) …… ½本  
 しょうゆ、酒 …… 各大さじ4  
 砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- ③ 汁気をきった②を焼網の中央のせ、テーブルプレートに置き、**37-焼き豚** で焼く。
- ④ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

## ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 300-ローストビーフ	レンジ オープン ナノスチーム	下段

加熱時間の目安 約30分

### 材料

牛もも肉(かたまり) …… 約800g  
 塩、こしょう …… 各少々  
 にんにく(すりおろす) …… 1片  
 サラダ油 …… 小さじ½

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
- ③ ②を焼網の中央のせ、テーブルプレートに置き、**300-ローストビーフ** で焼く。
- ④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



※「ヘルシーアップ」が選べます。  
使いかた → P.33

### ひと口チャーシュー

ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

### 焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmのものを使います。
- テーブルプレートのよごれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは**レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは**オープン** **予熱無** **1段** **180℃** で様子を見ながら焼きます。



### ローストビーフのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は600~1000gです。
- 仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみ、金串の先があたかければでき上がっています。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは敷かないで下さい。(火花(スパーク)の原因)
- 焼きが足りなかったときは**オープン** **予熱無** **1段** **200℃** で様子を見ながら焼きます。

## ローストビーフの エスニック風サラダ

### 材料・作りかた

薄切りにしたローストビーフ(200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜(約300g)をドレッシング(ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。



# ハンバーグいろいろ



## ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 29ハンバーグ	ナノスチーム グリル	中段

加熱時間の目安 約25分

### 材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
- バター 20g
- 合びき肉 450g
- パン粉 カップ1(約40g)
- 牛乳 大さじ4 1/2
- ② 卵(ときほぐす) 1 1/2個
- 塩 小さじ1/2
- こしょう、ナツメグ 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ700W(約2分)加熱する。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて中段に入れ、29ハンバーグで焼く。

## ハンバーグのコツ

- 分量は 4~6個です。
- 生地の作りかたは 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは 生地を中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼きが足りなかったときは グリルで様子を見ながら焼きます。
- アルミホイルを敷いたときは アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは それぞれの取扱説明書を参照します。



## いわしのハンバーグ

### 材料・作りかた

いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(1/2束・小口切り)、しょうが(1かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくぎむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉(大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ1)を合わせて、ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上げ調節弱で焼く

## 豆腐入りハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 29ハンバーグ	ナノスチーム グリル	中段

加熱時間の目安 約25分

### 材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
- バター 20g
- 合びき肉 450g
- 豆腐(木綿) 1/2丁(約150g)
- ひじき(乾燥したもの) 15g
- ② パン粉 カップ1
- 牛乳 大さじ4 1/2
- 卵(ときほぐす) 1 1/2個
- 塩 小さじ1/2
- こしょう、ナツメグ 各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ700W(約2分)加熱する。豆腐は皿にのせてレンジ700W(約1分)加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
- ②を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分する。
- ハンバーグ作りかた③、④を参照して形を作って焼く。

## ミートローフ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 29ハンバーグ	ナノスチーム グリル	中段

仕上げ調節強

加熱時間の目安 約26分

### 材料(4人分)

- 合びき肉 300g
- ① 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
- バター 10g
- ② パン粉 カップ1/4
- 牛乳 大さじ1弱
- 卵(ときほぐす) 1/2個弱
- 塩、こしょう、ナツメグ 各少々
- ③ トマトケチャップ カップ1/3
- ウスターソース 大さじ3
- しょうゆ 大さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ①は合わせてパン粉をしめらせておく。②は合わせておく。
- ③は容器に入れ、レンジ700W(約3分)加熱する。
- ボウルにひき肉、②のパン粉、③、卵、塩、こしょう、ナツメグを加え、よく練り混ぜる。
- 片手に数回たたきつけて中の空気を抜き、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いた上にのせ、かまぼこ形に形を作る。
- ハンバーグ(→P.70)作りかた④を参照し、仕上げ調節強で焼く。
- 皿に盛り、好みの野菜を飾り、②のソースを添える。

## ピーマンの肉づめ

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 29ハンバーグ	ナノスチーム グリル	中段

加熱時間の目安 約24分

### 材料(16個分)

- ピーマン 8個
- ① 玉ねぎ(みじん切り) 大1/2個(約130g)
- バター 大さじ1(約13g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) 260g
- ② パン粉 20g
- 牛乳 大1個
- ③ 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉(薄力粉) 適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ700W(約1分30秒)加熱して、あら熱をとる。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、④に詰める。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べ、ハンバーグ(→P.70)作りかた④を参照して焼く。

## ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 2~3分	

### 材料(12個分)

- ベーコン(半分に切る) 6枚(約100g)
- ウィンナーソーセージ 6本(約100g)

### 作りかた

- ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
  - ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ、レンジ700W(2~3分)加熱する。
- 【ひとくちメモ】  
●ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取ります。

## ベーコン巻きいろいろ

### チーズといんげんのベーコン巻き

ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りにしたチーズ(約60g)を、巻いて焼く。

### レバーのベーコン巻き

豚レバー(8つに切る・約100g)を塩水につけ血抜きし、皿に並べしょうゆ(小さじ1)をかけ、おおいをし、レンジ700W(約1分)加熱をし、ベーコン(半分に切る・4枚)に巻き楊枝で止めて、加熱する。

### かきのベーコン巻き

かきのむき身(16個・約200g)は塩水でふり洗いし、水気をきって皿に並べ、塩、レモン汁を振りかけ、おおいをし、レンジ700W(約1分)加熱をし、ベーコン(半分に切る・4枚)に巻き楊枝で止めて、加熱する。