

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

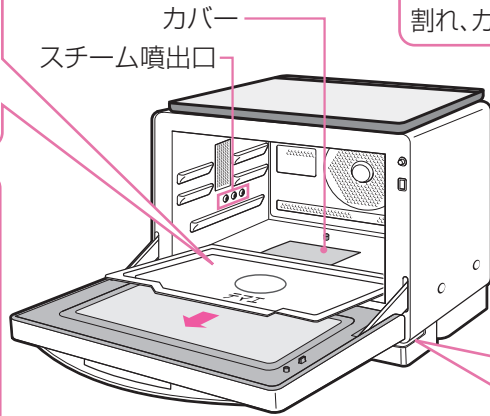
かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
 ●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。衝撃を加えると割れるおそれがあります。
 ●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側・クリスタルテーブル

やわらかい布でふき取ります。
 ●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
 ●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。

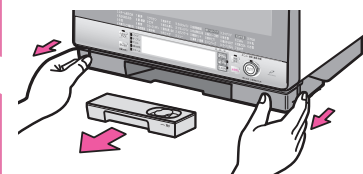


加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
 ●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。
 ●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後 かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。
 ●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

レッグカバー

はずして洗えます。
 給水タンクをはずしてから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いてはずします。

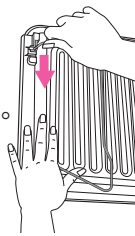


台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーをはずします。
 ※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

グリル皿・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
 ●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくこと表面が、白化する場合があります。
 ●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

グリル皿は脚をはずして洗うことができます。
 グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。グリル皿を押さえ、脚の取付部付近を矢印方向に引いてはずします。



注意

(さびる原因になります)
 黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)
 テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)
 キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)
 操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)
 加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

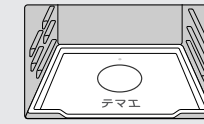
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)
 テーブルプレートに衝撃を加えない。

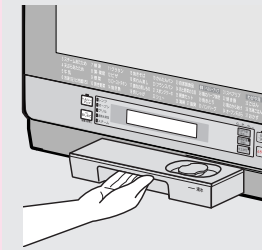
水抜きのみしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



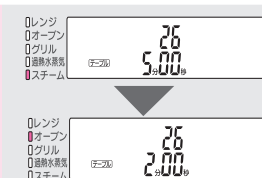
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 を回し「26清掃」を選択する



3 を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。

注意

(やけど・けがの原因になります)
 ●「26清掃」の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
 ●「26清掃」の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき(脱臭)

「27脱臭」を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。→P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする(給水タンクの使いかた → P.19)

2 を回し「26清掃」を選択する

3 を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのみしかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために月に1度は0点調節をしてください。 → P.5

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。 → P.5
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある

この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。 → P.53

オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる

トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。 → P.5

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる

- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

ごはんが熱すぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- 1あたため** 仕上がり調節 **やや弱** であたためてください。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

3 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

ごはんがぱさつく

3スチームあたため を使うか、**1あたため** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる

- 容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。
- ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。

冷凍ごはんが熱すぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる

- 牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量ときは **レンジ600W** であたためてください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- ボタンをまちがえていませんか。**1あたため** で加熱すると熱くなります。

牛乳が熱くなりすぎる

- 5牛乳** は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

牛乳がぬるい

- 牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- 1あたため** で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。 → P.26

食品をあたためると熱くなりすぎる

- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。**レンジ600W** または **レンジ500W** で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。**レンジ600W** または **レンジ500W** で様子を見ながら加熱してください。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

カレーやシチューがあたたまらない

- とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を **やや強** か **強** に設定して加熱します。
- 加熱後、かきまぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 2解凍あたため** であたためます。 → P.26
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 **弱** はさしみ用です。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

うまく仕上がらないとき(つづき)

食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上のせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみ解凍の場合は、7解凍 仕上がり調節 [弱] に設定します。
--------	--

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。 ※トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.114 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉をよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.53 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた →P.127 を参照し、作りかた ② のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。

お困りのときは

現象	原因	
動作しない	電源が入らない あたため を押ししても受け付け ボタン を押ししても受け付け 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたためられない	とりけしキーを押し表示部に「 完 」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしボタンを押すと、表示部の「 完 」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。→P.147
音・火花・煙・附着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
音・火花・煙・附着物	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や とりけし を押した時、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、 ヘルシーアップ を押し、さらに 容器計量 を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に ヘルシーアップ を押した後、 わがや流 を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。 →P.23

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。→P.5
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側、クリスタルテーブルの周囲などがくもったり、水滴がつくことがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.54
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オープン予熱中に ^{数字} を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
クリスタルテーブルの周囲に水滴がつく	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、クリスタルテーブルの周囲に水滴がつく場合があります。ふきんでふき取ってください。	
設定・表示	300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オープン(予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。

現象	原因	
設定・表示	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 ^{トリプル} を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。→P.5
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 ^{トリプル} を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
	● ⁷ 解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1000gにします。→P.37
	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて ^{容器計量} (^音)を押します。約6秒後に容器計量が完了します。→P.32
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。→P.19
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。 ※※は2けたの数字が表示します。	^{トリプル} を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.147

世界の味めぐり

●印は「オート調理」で調理できます

オニオングラタンスープ	67	ムール貝のワイン蒸し	69
カポナータ	67	黄身だけプリン	70
シェパードパイ	68	キョフテ(トルコ風肉団子)	70
アップルクーヘン(りんごのケーキ)	68	クスクス	70
ウィンナーシュニッツェル(ウィーン風カツレツ)	69	ベトナム風生春巻	71
ボルシチ	69	タンドリーチキン	72
		ナムル	72

かぼちゃのココナッツミルク煮	73
金目鯛の豆鼓蒸し	73
ブルーベリーマフィン	74
ロコモコ	74
海老のセビッチェ	75
エンパナーダ	75

自家製食品〔肉〕

●手作りソーセージ	★ 77	●ビーフジャーキー(プレーン)	★ 78
●蒸し豚のさしみ風	★ 77	●ポークジャーキー	★ 78
●手作りポークハム	★ 77	●レバーのコンフィ	★ 78
●ビーフジャーキー(中華風味)	★ 78	●レバーの中華風サラダ	★ 78

自家製食品〔魚〕

●さんまのコンフィ	★ 79
●鮭のテリーヌ	★ 79
●たらのテリーヌ	★ 79
●わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)	★ 79

自家製食品〔野菜・果物〕

●ドライハーブ&スパイス10種	★ 80	●ドライフルーツ7種	★ 80
●野菜のコンフィ	★ 80	●ドライ野菜	★ 81
		●セミドライトマト	★ 81

●セミドライトマトのオイルづけ	★ 81
●キャベツの酢づけ	★ 81
●ドライ野菜を使った焼きそば	81
●きゅうりのしょうゆづけ	★ 81
●ミックスピクルス	★ 81

自家製食品〔ヨーグルト〕

ヨーグルト	82
ヨーグルトソース	82
カスピ海ヨーグルト	82

自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕

いちごのマイ・コンフィチュール	83	ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール	83
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール	83	キウイのマイ・コンフィチュール	83
オレンジのマイ・コンフィチュール	83	なしのマイ・コンフィチュール	83

葉・果菜／根菜〔ゆでもの〕

●ほうれん草のおひたし	84	●キャベツの酢づけ	84
●ほうれん草のごまあえ	84	●白菜の酢づけ	84
●ほうれん草のソテー	84	●なすの中華風あえもの	84
●もやしのナムル	84	●さやいんげんのしょうがじょうゆ	84
●白菜のナムル	84	●野菜サラダ	85
●なすのしょうがじょうゆ	84		

●ポテトサラダ	85
●イタリアンサラダ	85
●きぬかつぎ	85
●酢ごぼう	85
●ごぼうサラダ	85

焼き野菜

●野菜のオーブン焼き	◆ 86	●しいたけの串焼き	◆ 86
●かぼちゃの串焼き	◆ 86	●野菜の肉巻き焼き	◆ 86
●じゃがいもの串焼き	◆ 86	●油を使わない野菜の素焼き	◆ 86
●パプリカの串焼き	◆ 86		
●アスパラガスの串焼き	◆ 86		

手動焼きもの〔野菜〕

ハンガリアンポテト	87
しいたけのチーズ焼き	87
トマトファルシー	87
焼きいも	87
ベークドポテト	87

グラタン

●マカロニグラタン	88	●ラザニア	90
市販の冷凍グラタン	88	●えびのドリア	90
ホワイトソース	88	●きのこのキッシュ	91
●野菜のグラタン	89	●にんじんのキッシュ	91
●ほうれん草とかきのグラタン	89	●ベーコンと玉ねぎのキッシュ	91
●オープンオムレツ	89	●トマトのキッシュ	91
●なすとトマトのチーズグラタン	90	●ほうれん草のキッシュ	91

ピザ

●クリスピーピザ(トマトとモッツァレラチーズのピザ)	92
●フルーツピザ(いちごともものピザ)	92

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加熱室内の酸素を追い出し低酸素状態で調理することで、ビタミンなどの抗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。

ローストチキン

●ローストチキン	93	●若鶏のつめもの焼き(八宝鶏)	93
----------	----	-----------------	----

焼き魚

●塩鮭	94	●さわらの照り焼き	94	●やなぎかれい(干もの)	95
●生鮭の塩焼き	94	●さばの照り焼き	94	●赤魚(干もの)	95
●鯛の塩焼き	94	●かつおの照り焼き	94	●ほっけの開き(干もの)	95
●塩さば	94	●あじのみりん風味	95	●いわしの丸干し	95
●生さばの塩焼き	94	●さばのみりん風味	95	●さんまの開き(干もの)	95
●ぶりの照り焼き	94	●さばのごま焼き	95		
●まぐろの照り焼き	94	●あじの開き(干もの)	95		

手動焼きもの〔肉〕

ローストビーフ	96	チキンソテー	96
ローストビーフのエスニック風サラダ	96	豚肉のごまみそ焼き	96
		ささみロール	96

手動焼きもの〔魚〕

鮭のムニエル	97
まぐろのソテー	97
かますの香草焼き	97

焼きそば

●焼きそば	98	●豚肉ときのこの中華炒め	99	●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)	99
●焼きうどん	98	●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)	99	●豚肉とピーマンの細切り炒め	99
●ジンギスカン	98	●鶏肉とキャベツの辛みそ炒め	99		
●鶏肉ときのこの中華炒め	99				

茶わん蒸し

●茶わん蒸し	100
●空也蒸し	100
●手作り豆腐	100

蒸しもの

肉シューマイ	102
菊花シューマイ	102
豚肉とザーサイの重ね蒸し	103
鶏肉とザーサイの重ね蒸し	103
あさりのワイン蒸し	103
あさりの酒蒸し	103
たらちのチーズ蒸し	103
かんたん肉まん	103

豚肉の蒸しもの

●豚肉と野菜の蒸しもの	101
●白身魚の蒸しもの	101
●キャベツの皮シューマイ	101

肉じゃが

●肉じゃが	104
●ポークカレー	104
●チキンカレー	104
●ロールキャベツ	104
●ビーフシチュー	105
●ポークシチュー	105
●豚の角煮	105
●さといもの含め煮	105
●かぼちゃの含め煮	105

手動煮もの

黒豆	106	さばのみそ煮	106	ハリハリ漬け	107
大豆と昆布の煮もの	106	さばのトマトソース煮	106	しらたきとえのきのいり煮	107
えびのケチャップ煮	106	鮭の冷製	106	うど皮のきんぴら	107
魚介のケチャップ煮	106	小松菜と油揚げのかんたん煮	107		

スープ

とん汁…………… 108	にんじんのスープ…………… 108	じゃがいものスープ…………… 108
かぼちゃのスープ…………… 108	グリーンピースのスープ…………… 108	ミネストローネ…………… 108

ごはんもの

ごはん(炊飯)…………… 109	●かんたんパン…………… 110	●かんたんうぐいすパン…………… 111
ピースごはん…………… 109	●セサミパン…………… 110	●グラハムパン…………… 111
五穀ごはん…………… 109	●レーズンパン…………… 110	●油で揚げないカレーパン…………… 111
麦ごはん…………… 109	●かんたんあんパン…………… 111	トースト…………… 111
赤飯(おこわ)…………… 109	●かんたんクリームパン…………… 111	

フランスパン

●フランスパン…………… 112
バタール、クーペ

かんたんパン・トースト

●かんたんパン…………… 110
●セサミパン…………… 110
●レーズンパン…………… 110
●かんたんあんパン…………… 111
●かんたんクリームパン…………… 111

手作りパン

バターロール(ロールパン)…………… 113
山形パン…………… 113

スポンジケーキ

●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 114
●チーズケーキ…………… 115

スイーツ

スフレチーズケーキ…………… 115	カラメルケーキ…………… 119	オレンジゼリー…………… 124
シフォンケーキ(プレーン)…………… 116	マーブルケーキ…………… 119	グレープゼリー…………… 124
ココアシフォンケーキ…………… 116	ボーロ…………… 119	フルーツ大福…………… 124
カプチーノシフォンケーキ…………… 117	ヘルシー焼きメレンゲ…………… 120	あべ川もち…………… 124
抹茶とレーズンのシフォンケーキ…………… 117	スイートポテト…………… 120	いそべ巻き…………… 124
抹茶と小豆のシフォンケーキ…………… 117	焼きりんご…………… 120	手作りもち…………… 124
マフィン…………… 117	りんごのコンポート…………… 120	豆もち…………… 124
チョコチップマフィン…………… 117	型抜きクッキー…………… 121	チョコまんじゅう…………… 125
キャロットケーキ…………… 117	絞り出しクッキー…………… 121	みつまんじゅう…………… 125
ロールケーキ(プレーン)…………… 118	アーモンドクッキー…………… 121	黄金いも…………… 125
モカロールケーキ…………… 118	ピーナッツクッキー…………… 121	プリン…………… 126
抹茶ロールケーキ…………… 118	アップルパイ…………… 122	かぼちゃのプリン…………… 126
マドレーヌ…………… 118	りんごのプリザーブ…………… 122	蒸しパン…………… 126
バウンドケーキ(プレーン)…………… 119	いちごジャム…………… 122	かんたん蒸しパン…………… 126
チョコバナナケーキ…………… 119	ブチパイ…………… 123	●シュークリーム…………… 127
りんごケーキ…………… 119	ブラウニー…………… 123	●エクレア…………… 127
	スコーン…………… 123	カスタードクリーム…………… 127
	コーヒーゼリー…………… 124	
	レモンゼリー…………… 124	

2品オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧…………… 128・129

2段調理(肉と野菜)

●鶏肉の香味焼き…………… 130
●豚ヒレ肉のチーズ焼き…………… 130
●かぶとウインナーのスープ煮…………… 131
●ラタトゥイユ…………… 131

朝食セット

●トースト(プレーン)…………… 132	●かんたんチャーハン…………… 133	●トマトのシーチキンのせ…………… 134
●ピザトースト…………… 132	●かんたん焼きそば…………… 133	●ウインナーソーセージのベーコン巻き…………… 134
●フレンチトースト…………… 132	●めだま焼き…………… 134	●かんたん炒めもの…………… 135
●チェルシートースト…………… 132	●チーズめだま焼き…………… 134	●ひとくち塩鮭…………… 135
●アップルパン…………… 132	●ベーコンエッグ…………… 134	●かんたん干もの…………… 135
●しょうゆ焼きおにぎり…………… 133	●野菜のベーコン巻き…………… 134	●かんたん板麩ピザ…………… 135
●みそ焼きおにぎり…………… 133	●すごもり卵…………… 134	●テンペの春巻き…………… 135
●かんたんもちピザ…………… 133	●いり卵…………… 134	

鶏のハーブ焼き

●鶏のハーブ焼き…………… 136
●鶏の三味焼き…………… 136
●鶏手羽先のつけ焼き…………… 136
●ピリ辛ウイング…………… 136
●鶏のつけ焼き…………… 136

焼きとり

●焼きとり…………… 137
●塩焼きとり…………… 137
●串焼き…………… 137
●鶏もも肉の串焼き…………… 137
●つけ焼き…………… 137
●えびとほたての串焼き…………… 137
●豚バラ肉の串焼き…………… 137
●豚肉と野菜の串焼き…………… 137

ハンバーグ

●ハンバーグ…………… 138
●ビーフハンバーグ…………… 138
●いわしのハンバーグ…………… 138
●ピーマンの肉づめ…………… 138

スペアリブ

●スペアリブ…………… 139
●豚の香味焼き…………… 139
●豆板醤を使ったピリ辛香味焼き…………… 139
●焼き豚…………… 139
●ひと口チャーシュー…………… 139

焼き豚

鶏のからあげ

●鶏のからあげ…………… 140
●たらのからあげ…………… 140
●豚のからあげ…………… 140
●ヒレカツ…………… 140
●ヘルシーとんかつ…………… 140
●チキンカツ…………… 140

オーブン天ぷら

●きすの天ぷら…………… 141
●かぼちゃの天ぷら…………… 141
●さつまいもの天ぷら…………… 141
●れんこんの天ぷら…………… 141
●えびの天ぷら…………… 141
●いかの天ぷら…………… 141
●あなごの天ぷら…………… 141
●エビフライ…………… 141
●白身魚のフライ…………… 141
●かきフライ…………… 141
煎りパン粉の作りかた

のみもの・インスタント食品

●ホットチョコレート…………… 142
●牛乳のあたため…………… 142
●お酒のあたため…………… 142
●インスタント食品…………… 142
ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具、ごはん
●ごはんのあたため…………… 143
●お総菜のあたため…………… 143
●天ぷらのあたため…………… 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	炊きたてごはん	-	-	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。



沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

あこがれの世界の味を、わが家の味にしてみませんか。
 サッと簡単においしくできるから、おもてなしにぴったり。
 しかもヘルシーだから、毎日の食卓にも大活躍です。



沼口ゆきプロフィール

東京、パリなどで料理と製菓を学び料理研究家 有元葉子氏に師事した後、独立。築地市場で料理教室「波よけ通りキッチン」主宰。著書に「コンフィチュール・レシピブック」(成美堂出版)、「気分は、ちょっとごちそう」(角川 SS コミュニケーションズ)、「ランナーズご飯」(講談社)他

フランス

オニオン グラタンスープ

玉ねぎの甘みと
 チーズのこくが、
 まろやかに調和したスープ。
 体によい玉ねぎが、
 たっぷりいただけるのも
 魅力です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (1段・予熱有)	レンジ800W 約7分(下ごしらえ) 予熱 約15分 220℃ 2~3分 7~8分	 黒皿 中段 給水タンク 空

memo

玉ねぎをレンジ加熱してから炒めると、炒める時間を短縮できます。



材料(4人分)

- 玉ねぎ(薄切り)…400g(2個)
- バター…大さじ2 ●パイヨン…
 カップ3(またはコンソメ1個と
 水カップ3) ●塩、こしょう…各
 少々 ●バゲット…4枚(1cm厚
 さいのもの) ●にんにく…1/3片
- グリエールチーズ(細切りタイ
 プ)(またはピザ用チーズ)…80g

作りかた

- 1.玉ねぎは、耐熱皿にのせ、ラッ
 プして **レンジ 800W 約3分30
 秒** 加熱し、ラップをはずして、さ
 らに **約3分30秒** 加熱する。
- 2.鍋を弱火にかけ、バターを溶
 かし、1の玉ねぎを木べらで混
 ぜながら、じっくりあめ色になる
 まで炒める。
- 3.2にパイヨンを加え軽く煮こみ、
 塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.3を1人前ずつ耐熱カップに
 入れ、バゲットを **中段** に入れ、
**オープン 予熱 1段 220℃ 2~3
 分** 焼いて、にんにくをこすりつ
 け、カップにのせ、チーズをかける。
5. **オープン 予熱 1段 220℃
 7~8分** セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を
中段 に入れて、チーズが溶け
 るまで焼く。

イタリア

カポナータ

体によい野菜が、
 たっぷりおいしく
 いただけます。
 ひんやり冷やして食べても、
 また違うおいしさが
 味わえます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	800W 10分40秒 ~11分40秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

memo

ピーマンやパプリカには、ビタミンC
 が多く、また、加熱した野菜を食べる
 と食物繊維がたっぷりと摂れます。



材料(4人分)

- 玉ねぎ(粗みじん切り)…80g(小
 1/2個) ●にんにく(すりおろす)
 …1片分 ●オリーブ油…大さじ4
- ズッキーニ(1.5cm角切り)…100
 g(1/2本) ●なす(1.5cm角切
 り)…100g(1本) ●黄パプリカ
 (1.5cm角切り)…80g(1/2個)
- ピーマン(1.5cm角切り)…40g
 (1個) ●トマト(湯むきし、皮と種を
 取り、粗みじん切り)または、トマト
 水煮缶…200g ●ローリエ…1枚
- 塩、こしょう…各少々

作りかた

- 1.耐熱容器に玉ねぎ、にん
 にく、オリーブ油大さじ1を入
 れて混ぜラップし、**レンジ 800W
 約1分40秒** 加熱する。
- 2.1に残りの野菜とオリーブ油
 大さじ3、ローリエを入れて混ぜ、
 ラップをふんわりとかけ、さらに
レンジ 800W 約6分 加熱し、
 取り出して、塩、こしょうで味を
 ととのえて混ぜ、ラップをはずし、
 さらに野菜が柔らかくなるまで
3~4分 ほど加熱する。





オリーブ油、に
 んにく、玉ねぎ
 と、加えた野菜
 をあえます。



イギリス

シェパードズパイ

ひき肉の上にじゃがいもをのせて焼いた、
素朴なイギリスの家庭料理です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  オープン (1段・予熱有)	レンジ800W 8～9分 (下ごしらえ) 予熱 約13分 210℃ 給水タンク 15～20分	 黒皿 中段 給水タンク 空

memo

じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

材料(14×24×4cmの耐熱容器1台分)

- じゃがいも…600g(4個) ●バター…大さじ3¹/₂ ●塩、こしょう…各少々
 - 牛乳…大さじ3 ●卵黄…1個分 ●玉ねぎ(みじん切り)…200g(1個分)
 - 牛ひき肉…300g ●小麦粉…小さじ2
- A〔トマトピューレ…大さじ5/赤ワイン…大さじ4/塩、こしょう…各少々〕

作りかた

- 1.じゃがいもは耐熱皿に皮ごとのせ、ラップをかけ、**レンジ800W** **8～9分** 竹串がすっと入るようになるまで加熱し、熱いうちに皮をむき、フォークなどでよくつぶす。
- 2.1にバター大さじ2、塩、こしょう、牛乳、卵黄を混ぜる。
- 3.フライパンを熱し残りのバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら小麦粉を加えて炒め、Aを加え混ぜながら水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.耐熱容器にバター(分量外)を塗り、3を入れ、その上に2をのせて表面を平らにし、黒皿にのせる。
- 5.**オープン** **予熱 1段** **210℃** **15～20分** セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を**中段**に入れて焼く。

ドイツ

アップルクーヘン(りんごのケーキ)

じっくり焼くからおいしさアップ。
りんごのうまみと風味を存分に楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  オープン (1段・予熱有)	レンジ100W 7～8分 (下ごしらえ) 予熱 約9分 180℃ 給水タンク 約40分	 黒皿 中段 給水タンク 空

memo

りんごには塩分を排出してくれるカリウムなども含まれています。

材料(直径18cmのスポンジ型1台分)

- バター(食塩不使用)…150g ●りんご(紅玉)…1個 ●レモン汁…大さじ3 ●砂糖…120g ●卵(室温に戻す)…2個 ●牛乳…大さじ1¹/₂
- A〔小麦粉(薄力粉)…150g/ベーキングパウダー…小さじ1〕 ●粉糖…適量

作りかた

- 1.型の内側にバター(分量外)を薄く塗り、小麦粉(分量外)をはたき、焼く直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2.バターは約2cm角に切り耐熱皿にのせ、ラップをせずに **レンジ100W** **7～8分** 加熱し、柔らかくする。
- 3.りんごは皮をむき、6等分のくし切りにして種部分を切り落とし、包丁で縦に数本の切れ目を入れ、レモン汁大さじ2を振りかけておく。
- 4.ボウルに2のバターを入れ泡立て器でよく混ぜ、さらに砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- 5.4に溶いた卵(冷たいと分離する)を少しずつ加えて混ぜ、牛乳、残りのレモン汁大さじ1を加えて混ぜる。
- 6.5によく混ぜたAを2～3回に分けてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
- 7.1の型に6の生地を流し、上部に3のりんごを並べ黒皿にのせる。
- 8.**オープン** **予熱 1段** **180℃** **約40分** セットし、スタートする。
- 9.予熱終了音が鳴ったら、7を**中段**に入れて焼き、網の上で冷まし、粉糖を表面にふるう。



オーストリア

ウィナーシュニッツェル

(ウィーン風カツレツ)

衣のさくさくの歯ごたえと、
うす～い肉の食感が
くせになりそうなおいしさです。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  過熱水蒸気 オープン (1段・予熱有)	予熱 約15～17分 220～230℃ 約20分	 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(4人分)

- パン粉(ドライ)…60g ●サラダ油…小さじ2 ●バター…小さじ2 ●仔牛肉(または豚も肉)…100g(1cm厚さのもの)4枚 ●塩、こしょう…各少々 ●小麦粉(薄力粉)…適宜 ●卵…1個 ●レモンの輪切り…4枚分

ロシア

ボルシチ

豚肉と、ピーツなどの根野菜は
相性抜群。シチューから立ち上る
湯気と香りも、ごちそうのうち。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  レンジ	800W 3～4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5～10分	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2人分)

- にんじん…40g(1/4本) ●ピーツ(生)…80g(中1/2個) ●じゃがいも…100g(小1個) ●玉ねぎ…50g(1/4個) ●キャベツ…50g(1枚) ●サラダ油…大さじ1 ●塩、こしょう…各適宜 ●豚肉(シチュー用)…170g(小さめ一口大に切る) ●にんにく(すりおろし)…1/2片分 ●ローリエ…1枚 ●トマト水煮缶…80g(約1/3缶) ●水…2と1/2カップ ●サワークリーム…適宜

ベルギー

ムール貝の ワイン蒸し

ヨーロッパのレストランの味が、
レンジで簡単に再現できます。
潮の香りと貝のうまみを
たっぷり楽しんで。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  レンジ	800W 7分30秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(4人分)

- ムール貝(またははまぐり、あさり)…500g ●玉ねぎ…50g(約1/4個) ●セロリ…15g(約5cm) ●にんにく…1/2片 ●バター…20g ●白ワイン…大さじ4 ●塩…少々 ●こしょう…適宜 ●パセリ(みじん切り)…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.フライパンにパン粉、サラダ油、バターを入れ、中火でゆすりながら、うっすらときつね色になるまで煎る。
- 3.肉は筋を切り、肉たたきやピンなどでたたいて5mm厚さに薄くのぼし、塩、こしょうを振る。
- 4.3に小麦粉、溶いた卵、2の煎りパン粉の順でつける。
- 5.黒皿にオープンシートを敷き、4を並べ**中段**に入れ、**過熱水蒸気** **オープン** **予熱 1段** **220～230℃** **約20分** 加熱する。
- 6.器に盛り、レモンの輪切りをのせる。お好みでいんげんのソテーを添えても。

memo

油で揚げずに仕上げるから、とってもヘルシー。



作りかた

- 1.にんじんとピーツは皮をむき、太めのせん切り。じゃがいも皮をむき太めのせん切りにし水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、キャベツは太めのせん切り。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、塩、こしょうした豚肉を炒め、1の野菜を加えてさっと炒め、にんにく、ローリエ、トマト水煮缶、水、塩、こしょう少々を加えひと煮立ちさせ、アクを取ってから耐熱容器に移し、耐熱のふたをして、**レンジ800W** **3～4分**、**レンジ500W** **約10分** 一度取り出し混ぜて更に**レンジ500W** **約10分**、再度取り出し混ぜて**レンジ500W** **5～10分** 加熱する。途中1～2度混ぜ、この時に塩、こしょうで味をととのえる。器によそい、サワークリームをのせる。

memo

豚肉にはビタミンB1、ビタミンB2のほか、B6が含まれています。



ピーツは断面が赤紫色のかぶの一種。生が手に入らなければ、缶詰を使って。



作りかた

- 1.ムール貝のひげを引いて取り、表面をたわしで洗い水気をきっておく。玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- 2.ボウルでたまねぎ、セロリ、にんにくを混ぜ、バター10gを加え、大きめの耐熱容器に入れ、ラップをして**レンジ800W** **約1分** 加熱する。
- 3.2にムール貝を入れて白ワインをかけ、塩、こしょうし、ふんわりラップをかけて**レンジ800W** **約2分30秒** 加熱し、取り出して一度混ぜ、さらに**約2分30秒** (貝が開くまで) 加熱し、貝だけ皿に取り出し、耐熱容器に残りのバター10gを加え、ラップをせずに**レンジ800W** **約1分30秒** 加熱して貝にかける。こしょうを好みの量かけてパセリを散らす。(貝は加熱しすぎるとかたくなるので注意)

memo

貝には、亜鉛が多く含まれています。