

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	63	ムール貝のワイン蒸し	65
カポナータ	63	黄身だけプリン	66
シェパードパイ	64	キョフテ(トルコ風肉団子)	66
アップルクーヘン(りんごのケーキ)	64	クスクス	66
ウィンナーシュニッツェル(ウィーン風カツレツ)	65	ベトナム風生春巻	67
ボルシチ	65	タンドリーチキン	68
		ナムル	68

かぼちゃのココナッツミルク煮	69
金目鯛の豆鼓蒸し	69
ブルーベリーマフィン	70
ロコモコ	70
海老のセビッチェ	71
エンパナーダ	71

自家製食品〔肉〕

●手作りソーセージ	★ 73	●ビーフジャーキー(プレーン)	★ 74
●蒸し豚のさしみ風	★ 73	●ポークジャーキー	★ 74
●手作りポークハム	★ 73	●レバーのコンフィ	★ 74
●ビーフジャーキー(中華風味)	★ 74	●レバーの中華風サラダ	★ 74

自家製食品〔魚〕

●さんまのコンフィ	★ 75
●鮭のテリーヌ	★ 75
●たらのテリーヌ	★ 75
●わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)	★ 75

自家製食品〔野菜・果物〕

●ドライハーブ&スパイス10種	★ 76	●ドライフルーツ7種	★ 76	●セミドライトマトのオイルづけ	★ 77
●野菜のコンフィ	★ 76	●ドライ野菜	★ 77	●キャベツの酢づけ	★ 77
		●セミドライトマト	★ 77	●ドライ野菜を使った焼きそば	77
				●きゅうりのしょうゆづけ	★ 77
				●ミックスピクルス	★ 77

自家製食品〔ヨーグルト〕

ヨーグルト	78
ヨーグルトソース	78
カスピ海ヨーグルト	78

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	79	ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール	79
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール	79	キウイのマイ・コンフィチュール	79
オレンジのマイ・コンフィチュール	79	なしのマイ・コンフィチュール	79

葉・果菜／根菜〔ゆでもの〕

●ほうれん草のおひたし	80	●キャベツの酢づけ	80	●ポテトサラダ	81
●ほうれん草のごまあえ	80	●白菜の酢づけ	80	●イタリアンサラダ	81
●ほうれん草のソテー	80	●なすの中華風あえもの	80	●きぬかつぎ	81
●もやしのナムル	80	●さやいんげんのしょうがじょうゆ	80	●酢ごぼう	81
●白菜のナムル	80	●野菜サラダ	81	●ごぼうサラダ	81
●なすのしょうがじょうゆ	80				

焼き野菜

●野菜のオーブン焼き	◆ 82	●しいたけの串焼き	◆ 82
●かぼちゃの串焼き	◆ 82	●野菜の肉巻き焼き	◆ 82
●じゃがいもの串焼き	◆ 82	●油を使わない野菜の素焼き	◆ 82
●パプリカの串焼き	◆ 82		
●アスパラガスの串焼き	◆ 82		

グラタン

●マカロニグラタン	84	●ラザニア	86
●市販の冷凍グラタン	84	●えびのドリア	86
●ホワイトソース	84	●きのこのキッシュ	87
●野菜のグラタン	85	●にんじんのキッシュ	87
●ほうれん草とかきのグラタン	85	●ベーコンと玉ねぎのキッシュ	87
●オープンオムレツ	85	●トマトのキッシュ	87
●なすとトマトのチーズグラタン	86	●ほうれん草のキッシュ	87

手動焼きもの〔野菜〕

ハンガリアンポテト	83
しいたけのチーズ焼き	83
トマトファルシー	83
焼きいも	83
ベークドポテト	83

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)	88
●フルーツピザ(いちごともものピザ)	88

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	■ 89	●若鶏のつめもの焼き(八宝鶏)	■ 89
グレイビーソース		みそだれ	

焼き魚

●塩鮭	○◆ 90	●さわらの照り焼き	○◆ 90	●やなぎかれい(干もの)	○◆ 91
●生鮭の塩焼き	○◆ 90	●さばの照り焼き	○◆ 90	●赤魚(干もの)	○◆ 91
●鯛の塩焼き	○◆ 90	●かつおの照り焼き	○◆ 90	●ほっけの開き(干もの)	○◆ 91
●塩さば	○◆ 90	●あじのみりん風味	○◆ 91	●いわしの丸干し	○◆ 91
●生さばの塩焼き	○◆ 90	●さばのみりん風味	○◆ 91	●さんまの開き(干もの)	○◆ 91
●ぶりの照り焼き	○◆ 90	●さばのごま焼き	○◆ 91		
●まぐろの照り焼き	○◆ 90	●あじの開き(干もの)	○◆ 91		

手動焼きもの〔肉〕

ローストビーフ	92	チキンソテー	92
ローストビーフのエスニック風サラダ	92	豚肉のごまみそ焼き	92
	92	ささみロール	92

手動焼きもの〔魚〕

鮭のムニエル	93
まぐろのソテー	93
かますの香草焼き	93

焼きそば

●焼きそば	94	●豚肉ときのこの中華炒め	95	●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)	95
●焼きうどん	94	●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)	95	●豚肉とピーマンの細切り炒め	95
●ジンギスカン	94	●鶏肉とキャベツの辛みそ炒め	95		
●鶏肉ときのこの中華炒め	95				

茶わん蒸し

●茶わん蒸し	96
●空也蒸し	96
●手作り豆腐	96

蒸しもの

肉シューマイ	98
菊花シューマイ	98
豚肉とザーサイの重ね蒸し	99
鶏肉とザーサイの重ね蒸し	99
あさりのワイン蒸し	99
あさりの酒蒸し	99
たらちのチーズ蒸し	99
かんたん肉まん	99

豚肉の蒸しもの

●豚肉と野菜の蒸しもの	97
●白身魚の蒸しもの	97
●キャベツの皮シューマイ	97

肉じゃが

●肉じゃが	100
●ポークカレー	100
●チキンカレー	100
●ロールキャベツ	100
●ビーフシチュー	101
●ポークシチュー	101
●豚の角煮	101
●さといもの含め煮	101
●かぼちゃの含め煮	101

手動煮もの

黒豆	102	さばのみそ煮	102	ハリハリ漬け	103
大豆と昆布の煮もの	102	さばのトマトソース煮	102	しらたきとえのきのいり煮	103
えびのケチャップ煮	102	鮭の冷製	102	うど皮のきんぴら	103
魚介のケチャップ煮	102	小松菜と油揚げのかんたん煮	103		

スープ

とん汁…………… 104	にんじんのスープ…………… 104	じゃがいものスープ…………… 104
かぼちゃのスープ…………… 104	グリーンピースのスープ…………… 104	ミネストローネ…………… 104

ごはんもの

ごはん(炊飯)…………… 105	●かんたんパン…………… 106	●かんたんうぐいすパン…………… 107
ピースごはん…………… 105	●セサミパン…………… 106	●グラハムパン…………… 107
五穀ごはん…………… 105	●レーズンパン…………… 106	●油で揚げないカレーパン…………… 107
麦ごはん…………… 105	●かんたんあんパン…………… 107	トースト…………… 107
赤飯(おこわ)…………… 105	●かんたんクリームパン…………… 107	

フランスパン

●フランスパン…………… 108
バタール、クーペ

かんたんパン・トースト

●かんたんパン…………… 106
●セサミパン…………… 106
●レーズンパン…………… 106
●かんたんあんパン…………… 107
●かんたんクリームパン…………… 107

手作りパン

バターロール(ロールパン)…………… 109
山形パン…………… 109

スポンジケーキ

●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 110
●チーズケーキ…………… 111

スイーツ

スフレチーズケーキ…………… 111	カラメルケーキ…………… 115	オレンジゼリー…………… 120
シフォンケーキ(プレーン)…………… 112	マーブルケーキ…………… 115	グレープゼリー…………… 120
ココアシフォンケーキ…………… 112	ボーロ…………… 115	フルーツ大福…………… 120
カプチーノシフォンケーキ…………… 113	ヘルシー焼きメレンゲ…………… 116	あべ川もち…………… 120
抹茶とレーズンのシフォンケーキ…………… 113	スイートポテト…………… 116	いそべ巻き…………… 120
抹茶と小豆のシフォンケーキ…………… 113	焼きりんご…………… 116	手作りもち…………… 120
マフィン…………… 113	りんごのコンポート…………… 116	豆もち…………… 120
チョコチップマフィン…………… 113	型抜きクッキー…………… 117	チョコまんじゅう…………… 121
キャロットケーキ…………… 113	絞り出しクッキー…………… 117	みつまんじゅう…………… 121
ロールケーキ(プレーン)…………… 114	アーモンドクッキー…………… 117	黄金いも…………… 121
モカロールケーキ…………… 114	ピーナッツクッキー…………… 117	プリン…………… 122
抹茶ロールケーキ…………… 114	アップルパイ…………… 118	かぼちゃのプリン…………… 122
マドレーヌ…………… 114	りんごのプリザーブ…………… 118	蒸しパン…………… 122
パウンドケーキ(プレーン)…………… 115	いちごジャム…………… 118	かんたん蒸しパン…………… 122
チョコバナナケーキ…………… 115	ブチパイ…………… 119	●シュークリーム…………… 123
りんごケーキ…………… 115	ブラウニー…………… 119	●エクレア…………… 123
	スコーン…………… 119	カスタードクリーム…………… 123
	コーヒーゼリー…………… 120	
	レモンゼリー…………… 120	

2品オープン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧…………… 124・125

2段調理(肉と野菜)

●鶏肉の香味焼き…………… 126 ●かぶとウインナーのスープ煮…………… 127
●豚ヒレ肉のチーズ焼き…………… 126 ●ラタトゥイユ…………… 127

朝食セット

●トースト(プレーン)…………… 128	●かんたんチャーハン…………… 129	●トマトのシーチキンのせ…………… 130
●ピザトースト…………… 128	●かんたん焼きそば…………… 129	●ウインナーソーセージのベーコン巻き…………… 130
●フレンチトースト…………… 128	●めだま焼き…………… 130	●かんたん炒めもの…………… 131
●チェルシートースト…………… 128	●チーズめだま焼き…………… 130	●ひとくち塩鮭…………… 131
●アップルパン…………… 128	●ベーコンエッグ…………… 130	●かんたん干もの…………… 131
●しょうゆ焼きおにぎり…………… 129	●野菜のベーコン巻き…………… 130	●かんたん板麩ピザ…………… 131
●みそ焼きおにぎり…………… 129	●すごもり卵…………… 130	●テンペの春巻き…………… 131
●かんたんもちピザ…………… 129	●いり卵…………… 130	

鶏のハーブ焼き

●鶏のハーブ焼き…………… 132 ●鶏手羽先のつけ焼き…………… 132 ●鶏のつけ焼き…………… 132
●鶏の三味焼き…………… 132 ●ピリ辛ウイング…………… 132

焼きとり

●焼きとり…………… 133 ●鶏もも肉の串焼き…………… 133 ●豚バラ肉の串焼き…………… 133
●塩焼きとり…………… 133 ●つけ焼き…………… 133 ●豚肉と野菜の串焼き…………… 133
●串焼き…………… 133 ●えびとほたての串焼き…………… 133

ハンバーグ

●ハンバーグ…………… 134 ●いわしのハンバーグ…………… 134 ●ピーマンの肉づめ…………… 134
●ビーフハンバーグ…………… 134

スペアリブ

●スペアリブ…………… 135 ●豆板醤を使ったピリ辛香味焼き…………… 135 ●焼き豚…………… 135
●豚の香味焼き…………… 135 ●ひと口チャーシュー…………… 135

焼き豚

鶏のからあげ

●鶏のからあげ…………… 136 ●豚のからあげ…………… 136 ●ヘルシーとんかつ…………… 136
●たらからのあげ…………… 136 ●ヒレカツ…………… 136 ●チキンカツ…………… 136

オープン天ぷら

●きすの天ぷら…………… 137 ●えびの天ぷら…………… 137 ●白身魚のフライ…………… 137
●かぼちゃの天ぷら…………… 137 ●いかの天ぷら…………… 137 ●かきフライ…………… 137
●さつまいもの天ぷら…………… 137 ●あなごの天ぷら…………… 137
●れんこんの天ぷら…………… 137 ●エビフライ…………… 137

のみもの・インスタント食品

●ホットチョコレート…………… 138 ●インスタント食品…………… 138
●牛乳のあたため…………… 138 ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具、ごはん
●お酒のあたため…………… 138

スチームあたため

●ごはんのあたため…………… 139
●お総菜のあたため…………… 139
●天ぷらのあたため…………… 139

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(下こしらえ) 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…大きじ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…大きじ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
 くに、オリーブ油大きじ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
 大きじ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3½ ●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1½
- 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(¼本) ●ピーツ(生)…80g(中½個) ●じゃがいも…100g(小1個) ●玉ねぎ…50g(¼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)…½片分 ●ローリエ…1枚 ●トマト水煮缶…80g(約⅓缶) ●水…2と½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¼個) ●セロリ…15g(約5cm) ●にんにく…½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厚さに薄くのばし、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.黒皿にオーブンシートを敷き、4を黒皿にのせる。
- 6.**過熱水蒸気** **オープン** **予熱 1段** **220～230℃** **約20分** セットしてスタートする。
- 7.予熱終了音が鳴ったら、5を**中段**に入れて焼く。
- 8.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りの一種。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、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。

スペイン

黄身だけプリン

プリンの甘さとカラメルソースのほろ苦さのハーモニーがうれしい。濃いめに入れたコーヒーと一緒にどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
 手動調理 スチーム オープン	レンジ500W 2分40秒～3分 (下ごしらえ) 予熱 約10分 190℃ 20～25分	 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(7.5×18×5cmのパウンド型1台分)
 A(カラメルソース)〔グラニュー糖…大さじ2/水…大さじ1/ぬるま湯…小さじ1〕
 ●卵黄…8個分 ●シナモン…少々
 B〔グラニュー糖…100g/水…100mL〕



トルコ

キョフテ(トルコ風肉団子)

スパイスと羊肉の香りが食欲をそそります。お好みでクミンやこしょうをたっぷり加えてもOK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)	予熱 約11分 200℃ 21～27分	 黒皿 中段 給水タンク 空

memo

羊肉には、L-カルニチンが含まれています。ひき肉がなければ、肉を細切りにし、たたいてから使ってください。



モロッコ

クスクス

もともとは羊肉や鶏肉でつくりますが、牛肉でもよく合います。

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)
 ●玉ねぎ(薄切り)…100g(1/2個) ●にんじん…70g(1/2本) ●セロリ(葉と筋をとったもの)…45g(1/2本) ●ズッキーニ…100g(1/2本) ●ピーマン…40g(1個) ●赤パプリカ…80g(1/2個) ●バター…大さじ1 ●クミンシード…小さじ1/4 ●塩、こしょう…各適宜 ●牛肉シチュー用(またはラム、鶏)…170g(小さめ一口大に切る) ●トマト水煮缶…200g(1缶) A〔クミンパウダー…小さじ1/2強/コリアンダーパウダー…小さじ1/2強/パプリカパウダー…小さじ1/2強/カイエンスペッパー…少々/塩、こしょう…各適宜〕 ●水…カップ2 ●熱湯…175cc ●塩…少々 ●バター…少々 ●クスクススモール…150g



作りかた
 1.給水タンクに、満水ラインまで水を入れる。
 2.型の内側にバター(分量外)を薄く塗る。
 3.小さな耐熱容器にAのグラニュー糖と水を入れて混ぜ、ラップせずに **レンジ** **500W** **2分40秒～3分** 加熱し、砂糖が焦げたらぬるま湯を混ぜ(熱いので注意)、2の型に入れる。
 4.ボウルに卵黄とシナモンを入れて、泡立て器で混ぜておく。
 5.小鍋にBを入れて混ぜ、火にかけて沸騰させ、冷めないうちに4に少しずつ入れながら泡立てないように手早く混ぜ、こし器でこす。
 6.3の型に5を流し入れる。
 7.**スチーム** **オープン** **予熱** **1段** **190℃** **20～25分** セットし、スタートする。
 8.予熱終了音が鳴ったら、6を**中段**に入れて焼き、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。お好みでゆるく泡立てた生クリーム(分量外)を添えても。

材料(4人分)
 A〔羊ひき肉(または牛ひき肉)…400g/パン粉(水大さじ1を混ぜたもの)…カップ1/2強/玉ねぎ(すりおろし)…小1個分/にんにく(すりおろし)…1片分/クミンパウダー、塩…各小さじ1/3～1/2/こしょう、レッドペッパー、ドライタイム…各少々/卵…1/2個) ●バター…適宜 ●じゃがいも(皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす)…中3個
 B〔トマトペースト…大さじ2 1/2/水…カップ1 1/2/塩、こしょう…各少々〕 ●トマト(くし切り)…2個 ●ししとう…10本

作りかた
 1.Aをボウルの中でよくこね、手に油(分量外)を少量つけ、4～5cm長さの細長い肉団子の形にする。
 2.黒皿にバターをたっぷり塗り、水気をふいたじゃがいもと1の肉団子を並べ、よく混ぜたBを上からかける。
 3.**オープン** **予熱** **1段** **200℃** **10～15分** セットし、スタートする。予熱終了音が鳴ったら、2を**中段**に入れて焼く。
 4.一度取り出して肉の上下を返し、トマトをのせてさらに **約5分** 焼いたら、ししとうをのせてさらに **6～7分** ほど焼く。

作りかた
 1.玉ねぎ以外の野菜は一口大に切る。
 2.鍋を熱しバターを溶かし、クミンシードを加え、さらに、塩、こしょうした牛肉を中火で炒め、玉ねぎを加えて炒め、1の野菜と手でつぶしたトマト水煮缶、A、水を加える。
 3.2を耐熱容器に移して耐熱のふたをし、 **レンジ** **800W** **3～4分**、**レンジ** **500W** **約10分**、混ぜて更に **レンジ** **500W** **約10分**、更に **レンジ** **500W** **5～10分** で加熱する。途中1～2度混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。
 4.別の耐熱容器に沸騰した湯を入れ、塩とバターを混ぜて、クスクススモールを加えよく混ぜ、ラップして **レンジ** **800W** **約3分** 加熱し、そのまま5分蒸らし、ほぐすように混ぜる。器に入れて3をかける。



クスクススモール。セモリナ粉でできた細かいパスタ。なければご飯で代用して。

ベトナム

ベトナム生春巻

テーブルに具を並べて、みんなで巻いてみては。みんなで作れば、食卓がもっと楽しく、ずっとおいしくなります。

使用キー	加熱方法	付属品
 手動調理 レンジ	800W 6～7分	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(10本分)
 (具)〔むきえび…40g(10尾)/塩、酒…各少々/鶏ささみ(筋を取る)…150g(大3本)/きゅうり…1本/はるさめ…30g〕
 ●サニーレタス、ミント、香菜、バジル、にら…各適宜 ●ライスペーパー…10枚(たれ)〔ナンプラー、レモン汁…各大さじ2/砂糖…小さじ2/にんにく(みじん切り)…1片分/とうがらし(刻む)…1本分〕

作りかた
 1.えびは、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** **800W** **20～30秒**、中まで加熱し、粗熱が取れたら横半分に切る。
 2.鶏肉は、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** **800W** **1分30秒～40秒** 加熱し、粗熱が取れたら手でさく。きゅうりは細切りにしておく。
 3.はるさめは、耐熱容器に水カップ1 1/2(分量外)と入れ、**レンジ** **800W** **4～5分** 加熱して戻し、ざるにあげ、食べやすい長さに切っておく。
 4.大きめのボウルに水をはり、ライスペーパーを一枚ずつ5～10秒浸し、乾いたきれいなふきんではさんで戻し、ライスペーパーの手前のほうにサニーレタスをちぎってのせ、その上にほかの具をのせて手前からしっかりと巻き、途中両端を内側に折り、さらに巻く。(香菜、ミント、バジルはお好みで)
 5.たれの材料を混ぜ、生春巻に添える。

memo

鶏ささみは、低脂肪、高タンパク質でバランスのいい食材です。