

PRISMATE  
■■■■■■■■■■

Salad Chicken Maker Grande

# WEB Recipe

サラダチキンメーカー グランデ  
ウェブレシピ

PR-SK044





# MENU

## サラダチキンレシピ

サラダチキン プレーン	01
サラダチキン カレー	02
サラダチキン ハーブ	03
サラダチキン ブラックペッパー	04
サラダチキン ガーリックレモンペッパー	05
棒棒鶏	06
サラダチキンとキュウリの和え物	07
生春巻き	08
サンドイッチ	09
サラダチキン丼	10
サラダチキンのネギ醤油だれ掛け	11
よだれどり	12



# MENU

## サラダチキンの煮汁を使ったアレンジレシピ

- 鶏だしとショウガスープ.....13
- カレー風味トマトスープ.....14
- サラダチキンのフォー.....15
- クリームスープパスタ.....16
- 鶏ぞうすい.....17
- 牛肉とごぼうのスープ.....18

## サラダフィッシュレシピ

- サラダサーモン プレーン.....19
- サラダサーモンの混ぜご飯.....20

## サラダフィッシュの煮汁を使ったアレンジレシピ

- 玉ネギとしめじの豆乳スープ.....21



# MENU

## スチームレシピ

枝豆(塩).....	22
枝豆(ガーリック).....	23
蒸しなすのねぎポン酢がけ.....	24
蒸し大根と生ハムのサラダ.....	25
さつまいもとリンゴのハニーレモン和え.....	26
かぼちゃとナッツのクリームチーズ和え.....	27
薄切りポテトのサラダ.....	28
肉シューマイ.....	29
蒸しつくね(タレ).....	30
ニラの豚バラロール.....	31
えのきだけの豚バラ巻き.....	32
あさりの酒蒸し.....	33
鮭ときのこのバター蒸し.....	34
白身魚の梅しそソース.....	35
めんつゆの味玉.....	36



# MENU

## スチームレシピ

- 薬味たっぷり味玉.....37
- カレー味玉.....38
- 卵のピクルス.....39
- ブロッコリーと卵のサラダ.....40
- 卵サンドイッチ.....41
- 卵蒸しパン.....42

## 炊飯レシピ

- ツナとカレーの混ぜごはん.....43
- 甘辛ごぼうの混ぜごはん.....44
- 甘酢しょうがと卵の混ぜごはん.....45
- 雑穀米.....46

## チキンモード・炊飯レシピ

- カオマンガイ.....47



# MENU

## 同時調理レシピ

洋風朝食セット	48
和朝食セット	49
体づくりセット	50



## 調理モードアイコン



サラダチキンモードを使用してください。



スチームモードを使用してください。



炊飯モードを使用してください。



# サラダチキン プレーン



エネルギー(1人分)

**348**  
kcal

※皮ありの場合435kcalです。

## 材料(1枚分)

- |      |          |       |      |
|------|----------|-------|------|
| 鶏むね肉 | 1枚(300g) | 酒     | 大きじ1 |
| 塩    | 小さじ1     | ショウガ  | 1片   |
| 水    | 300ml    | 長ネギの葉 | 2~3枚 |

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面に塩を擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に水、酒、スライスしたショウガ、長ネギの葉を入れ、フタをしたら、チキンモード20分または2時間に設定して完成を待ちます。
4. 鍋に入れたまま15分ほど冷まし、好みの大きさにカットします。

※鶏むね肉 2枚 (600g) の場合は、水の分量を 400ml に変更し、チキンモード 30分または2時間に設定してください。

プラスひと手間でもっとおいしく!

鶏むね肉に塩を擦り込み、冷蔵庫で30分寝かすとより味が染み込みます。  
チキンモード2時間に設定するとよりしっとりします。

# サラダチキン カレー



エネルギー(1人分)

**356**  
kcal

※皮ありの場合443kcalです。

## 材料(1枚分)

鶏むね肉	1枚(300g)	水	300ml
塩	小さじ1/2	酒	大さじ1
カレー粉	小さじ1	固形コンソメ	1個

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩、カレー粉の順に全面に擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水、酒、固形コンソメを加え、フタをしたら、チキンモード20分または2時間に設定して完成を待ちます。
4. 鍋に入れたまま15分ほど冷まし、好みの大きさにカットします。

※鶏むね肉 2枚 (600g) の場合は、水の分量を 400ml に変更し、チキンモード 30分または 2時間に設定してください。

—— プラスひと手間でもっとおいしく！ ——

鶏むね肉に塩とカレー粉を擦り込み、冷蔵庫で30分寝かすとより味が染み込みます。チキンモード2時間に設定するとよりしっとりします。



# サラダチキン ハーブ



エネルギー(1人分)

**351**  
kcal

※皮ありの場合438kcalです。



## 材料(1枚分)

鶏むね肉	1枚(300g)	酒	大きじ1
ハーブ塩	小さじ1	ショウガ	1片
水	300ml	ニンニク	1片

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全面にハーブ塩を擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水、酒、スライスしたショウガ、皮を剥いたニンニクを加え、フタをしたらチキンモード20分または2時間に設定して完成を待ちます。
4. 鍋に入れたまま15分ほど冷まし、好みの大きさにカットします。

※鶏むね肉 2枚 (600g) の場合は、水の分量を 400ml に変更し、チキンモード 30分または2時間に設定してください。

— プラスひと手間でもっとおいしく! —

鶏むね肉にハーブ塩を擦り込み、冷蔵庫で30分寝かすとより味が染み込みます。  
チキンモード2時間に設定するとよりしっとりします。

# サラダチキン ブラックペッパー



エネルギー(1人分)

**352**  
kcal

※皮ありの場合439kcalです。

## 材料(1枚分)

鶏むね肉…1枚(300g) 水…………… 300ml 長ネギの葉…… 2~3枚  
塩…………… 小さじ1 酒……………大さじ1  
ブラックペッパー… 適量 ショウガ……………1片

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩、ブラックペッパーの順に全面に擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水、酒、スライスしたショウガ、長ネギの葉を加え、フタをしたらチキンモード20分または2時間に設定して完成を待ちます。
4. 鍋に入れたまま15分ほど冷まし、お好みの大きさにカットします。

※鶏むね肉 2枚 (600g) の場合は、水の分量を 400ml に変更し、チキンモード 30分または2時間に設定してください。

—— プラスひと手間でもっとおいしく! ——

鶏むね肉に塩とブラックペッパーを擦り込み、冷蔵庫で30分寝かすとより味が染み込みます。  
チキンモード2時間に設定するとよりしっとりします。

# サラダチキン ガーリックレモンペッパー



エネルギー(1人分)

**352**  
kcal

※皮ありの場合439kcalです。

## 材料(1枚分)

鶏むね肉	1枚(300g)	水	300ml
塩	小さじ1	レモン汁	50ml
ブラックペッパー	適量	ニンニク	1片

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、塩、ブラックペッパーの順に全面に擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に、水、レモン汁、皮を剥いたニンニクを加え、フタをしたら、チキンモード20分または2時間に設定して完成を待ちます。
4. 鍋に入れたまま15分ほど冷まし、好みの大きさにカットします。

※鶏むね肉 2枚 (600g) の場合は、水の分量を 400ml に変更し、チキンモード 30 分または 2 時間に設定してください。

—— プラスひと手間でもっとおいしく! ——

鶏むね肉に塩とブラックペッパーを擦り込み、冷蔵庫で30分寝かすとより味が染み込みます。  
チキンモード2時間に設定するとよりしっとりします。

# 棒棒鶏



エネルギー(1人分)

**271**  
kcal

## 材料(2人分)

サラダチキン……………	300g	砂糖……………	小さじ2
キュウリ……………	2本	すりゴマ……………	10g
味噌……………	小さじ2	ヨーグルト……………	40g
めんつゆ(2倍濃縮)……	小さじ2	マヨネーズ……………	小さじ1

## 作り方

1. サラダチキンは手で小さく割り、キュウリは千切りにします。
2. 味噌、めんつゆ、砂糖、すりゴマ、ヨーグルト、マヨネーズの順に混ぜ合わせてタレを作ります。
3. お皿に、キュウリ、サラダチキンを盛り付け、タレをかけます。

# サラダチキンとキュウリの和え物



エネルギー(1人分)

**54**  
kcal

## 材料(2人分)

サラダチキン	80g	酢	大さじ1
キュウリ	1/2本(45g)	砂糖	小さじ1/4
塩	少々		
乾燥ワカメ	1g		

## 作り方

1. サラダチキンは手で食べやすい大きさに割り、キュウリは輪切りにして塩を振り10分ほど置いて水をきり、乾燥ワカメは水で戻して水をきります。
2. ボウルに酢、砂糖を混ぜ合わせ、1を和えます。

# 生春巻き



エネルギー(1人分)

**125**  
kcal

## 材料(2人分)

サラダチキン	60g	小ネギ	1本
生春巻きの皮	4枚	ニンジン	1/4本(40g)
もやし	40g	スイートチリソース	適量
キュウリ	1/4本(20g)		

## 作り方

1. サラダチキンは食べやすい大きさに切り、もやしはご家庭にある鍋でゆでて水をきり、キュウリは斜め薄切り、小ネギは長さ10cmに切り、ニンジンは千切りにします。
2. 生春巻きの皮を40℃くらいの湯に浸してからまな板にのせ、手前に具材をのせて生春巻きの皮を折り畳んで巻いていきます。
3. 器に盛り付けて、スイートチリソースを添えます。

# サンドイッチ



エネルギー(1人分)

**369**  
kcal

## 材料(1人分)

食パン8枚切り	2枚	バター	適量
サラダチキン	30g	マヨネーズ	小さじ1
レタス	20g	辛子	少々
スライストマト	2枚		

## 作り方

1. 食パンをオーブントースターで焼き、焼き色と反対の面にバターを塗ります。
2. サラダチキンは厚さ5mmに切り、レタスは食べやすい大きさに、トマトは厚さ5mmにスライスします。
3. マヨネーズと辛子を混ぜ合わせます。
4. 食パン1枚に2をのせ、3をかけたら食パンでサンドします。

# サラダチキン丼



エネルギー(1人分)

507  
kcal

## 材料(1人分)

ごはん	150g	醤油	大さじ1/2
卵	1個	みりん	大さじ1/2
長ネギ	適量		
サラダチキン	120g		

## 作り方

1. 油を引いて熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作ります。
2. 長ネギは小口切り、サラダチキンは手で割きます。
3. 耐熱容器に醤油、みりんを入れて混ぜ、600Wの電子レンジで10秒加熱してタレを作ります。
4. 器にご飯をよそい、具材をのせたら、タレをかけます。



# サラダチキンのネギ醤油だれ掛け



エネルギー(1人分)

**266**  
kcal

## 材料(2人分)

サラダチキン……………1枚    砂糖……………小さじ1/2  
長ネギ…………… 1/2本(50g)  
醤油…………… 大さじ1  
みりん……………大さじ1

## 作り方

1. サラダチキンは厚さ1cmに切り、長ネギはみじん切りにします。
2. 耐熱容器に醤油、みりん、砂糖を入れ、600Wの電子レンジで10秒加熱し、長ネギを加えてタレを作ります。
3. 器に1をのせ、2をかけます。



エネルギー(1人分)

256  
kcal

## 材料(2人分)

サラダチキン…1枚	サラダチキンプレートの煮汁	すりおろしショウガ
小ネギ……………適量	……………大さじ2	……………小さじ1/4
醤油……………大さじ1/2	ゴマ油……………小さじ1	豆板醤……………適量
酢……………大さじ1/2	すりおろしニンニク	コチュジャン…小さじ1/4
砂糖……………小さじ1	……………小さじ1/4	すりゴマ……………小さじ3

## 作り方

1. サラダチキンは厚さ1cmに切り、小ネギは小口切りにします。
2. ボウルに、醤油、酢、砂糖、サラダチキンプレートの煮汁、ゴマ油、すりおろしニンニク、すりおろしショウガ、豆板醤、コチュジャン、すりゴマを入れて混ぜ、タレを作ります。
3. 器にサラダチキンを盛り付け、タレをかけ、小ネギを散らします。



## 鶏だしとショウガスープ



エネルギー(1人分)

27  
kcal

サラダチキンプレートの煮汁を使って



もう1品!

### 材料(2人分)

- |                          |                    |
|--------------------------|--------------------|
| サラダチキンプレート煮汁・300ml       | 乾燥ワカメ・・・・・・・・・・1g  |
| すりおろしショウガ・・・小さじ1/4       | 塩・・・・・・・・・・・・・・ 適量 |
| えのきだけ・・・・・・・・・・・・・・ 60g  |                    |
| 長ネギ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g |                    |

### 作り方

1. えのきだけは石づきを切り落として長さ5cmに切り、長ネギは厚さ5mmの斜め切りにします。
2. 鍋に材料を全て入れ、フタをしないでチキンモード20分に設定します。
3. 沸騰後2～3分、加熱したらできあがりです。

# カレー風味トマトスープ



エネルギー(1人分)

49  
kcal

サラダチキンカレーの  
煮汁を使って



もう1品!

## 材料(2人分)

- サラダチキンカレーの煮汁・300ml
- トマト…………… 1/2個
- トマトジュース…………… 50ml
- ニンジン…………… 1/3本
- 舞茸…………… 50g

## 作り方

1. ニンジンは長さ5cmの細切りにし、舞茸は石づきを切り落としてほぐし、トマトは3cmの角切りにします。
2. 鍋に材料を全て入れ、フタをしないでチキンモード20分に設定します。
3. 具材に火が通ったら出来上がりです。

# サラダチキンのフォー



エネルギー(1人分)

**285**  
kcal

サラダチキンの  
煮汁を使って



  
もう1品!

## 材料(1人分)

フォー……………60g	サラダチキン	もやし……………20g
サラダチキンプレーン	ガーリックレモン	小ネギ……………適量
またはサラダチキン	ペッパーの煮汁・200ml	パクチー……………適量
ガーリックレモンペッパー・80g	ナンプラー… 小さじ1/4	

## 作り方

1. 家庭にある鍋でたっぷりの熱湯を沸かし、フォーを4～5分茹でます。
2. サラダチキンは厚さ1cmに切り、小ネギは小口切り、パクチーは食べやすい大きさに切ります。
3. 鍋にサラダチキンガーリックレモンペッパーの煮汁、ナンプラー、もやしを入れ、フタをしないでチキンモード20分に設定し、沸騰後2～3分で加熱を終了します。
4. 器に、1、2を盛り付け、3を流し入れます。

# クリームスープパスタ



エネルギー(1人分)

251  
kcal

サラダチキンの  
煮汁を使って



もう1品!

## 材料(2人分)

サラダチキンハーブまたは	ベーコン	40g
サラダチキンブラックペッパーの煮汁	玉ネギ	1/4個
300ml	牛乳	100ml
ショートパスタ	塩、コショウ	適量

## 作り方

1. 玉ネギは薄切り、ベーコンは食べやすい幅に切ります。
2. 鍋にサラダチキンの煮汁、1、ショートパスタを入れ、フタをしないでチキンモード20分に設定します。
3. 10分経ったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、塩、コショウで味を調べて出来上がりです。

# 鶏ぞうすい



エネルギー(1人分)

299  
kcal

サラダチキンプレートの  
煮汁を使って



もう1品!

## 材料(1人分)

ごはん	100g	卵	1個
サラダチキンプレートの煮汁	250ml	小ネギ	適量
サラダチキン	80g		

## 作り方

1. 卵はボウルに割って溶き、サラダチキンは食べやすい大きさに手で割き、小ネギは小口切りにします。
2. 鍋にごはん、煮汁、サラダチキンを入れ、フタをしなくてチキンモード20分に設定して加熱します。
3. 煮汁が沸騰したら溶き卵を流し入れ、卵が固まったら小ネギを加えて出来上がりです。

# 牛肉とごぼうのスープ



エネルギー(1人分)

250  
kcal

サラダチキンの  
煮汁を使って



もう1品!

## 材料(2人分)

- 牛こま切れ肉……………150g
- ごぼう……………1/2本(60g)
- 長ネギ……………10cm
- サラダチキンの煮汁……………300ml
- 醤油……………小さじ1と1/2

## 作り方

1. ごぼうは皮をこそげて斜め薄切りにし、長ネギは小口切りにします。
2. 鍋にサラダチキンの煮汁、醤油、ごぼうを入れ、フタをしなくてチキンモード30分に設定します。
3. 沸騰したら牛こま切れ肉を加え、再沸騰したらアクを除き、長ネギを加えて1~2分煮たら出来上がりです。





## サラダサーモン プレーン



エネルギー(1人分)

**340**  
kcal

### 材料(1切れ)

刺身用サーモン	140g	塩	小さじ1/2
塩	少々	ショウガ	1片
水	200ml		
酒	大さじ1/2		

### 作り方

1. サーモン全面に塩を少々まぶして5分置き、表面をキッチンペーパーで拭き取ります。
2. 鍋に1、水、酒、塩、スライスしたショウガを入れ、フタをします。
3. チキンモード20分に設定します。
4. 鍋から別の容器に移し替え、煮汁に浸けたまま冷まします。

# サラダサーモンの混ぜご飯



エネルギー(1人分)

**257**  
kcal

## 材料(2人分)

サラダサーモンプレーン	50g	小ネギ	適量
ごはん	200g	めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1/4
舞茸	20g	醤油	小さじ1/2
炒りゴマ	小さじ1	バター	小さじ1

## 作り方

1. 舞茸は手で割き、耐熱容器に入れて醤油を回し掛け、ラップをして600Wの電子レンジで30秒加熱します。
2. サラダサーモンプレーンは食べやすい大きさに手でほぐします。
3. ごはんに〔1〕・〔2〕・炒りゴマ・めんつゆ・バターを混ぜ、器に盛り付けて小口切りにした小ネギを散らします。



## 玉ネギとしめじの豆乳スープ



エネルギー(1人分)

39  
kcal

サラダサーモンブレンドの  
煮汁を使って



### 材料(2人分)

サラダサーモンの煮汁	150ml	豆乳	50ml
水	100ml	塩	適量
玉ネギ	1/2個		
しめじ	60g		

### 作り方

1. 玉ネギは薄切り、しめじは石づきを切り落として手でほぐします。
2. 鍋に1、煮汁、水を入れ、フタをしないでチキンモード20分に設定します。
3. 10分ほど経って具材が柔らかくなったら、豆乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調えたら終了します。

## 枝豆（塩）



エネルギー(1人分)

**39**  
kcal

### 材料(2~4人分)

- 枝豆……………1袋
- 塩……………小さじ2

### 作り方

1. 枝豆は洗って水をきり、塩小さじ1を入れてもみ込みます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、1を広げてフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. 蒸しあがった枝豆に塩を小さじ1振ります。

# 枝豆（ガーリック）



エネルギー(1人分)

**49**  
kcal

## 材料(2～4人分)

- 枝豆……………1袋
- ニンニク(すりおろし)……………1片
- ゴマ油……………小さじ2
- 塩……………小さじ2

## 作り方

1. 枝豆は洗って水をきり、塩小さじ1を入れてもみ込みます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、1を広げてフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. 蒸しあがった枝豆に、すりおろしたニンニク、ゴマ油、塩小さじ1をまぶします。

# 蒸しなすのねぎポン酢がけ



エネルギー(1人分)

43  
kcal

## 材料(2人分)

- なす……………1~2本(200g)
- 長ネギ……………5cm
- ポン酢醤油……………大さじ1
- ゴマ油……………小さじ1

## 作り方

1. なすはヘタを落として皮をむき、縦半分に切ってから長さ5cmに切ります。長ネギは小口切りにします。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートを置き、なすを並べフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. 蒸しあがったなすは手で食べやすい大きさに割り、器に並べて長ネギをのせ、ポン酢醤油、ゴマ油をかけます。

# 蒸し大根と生ハムのサラダ



エネルギー(1人分)

**75**  
kcal

## 材料(2人分)

大根	5cm(200g)	砂糖	小さじ1/2
生ハム	6枚	塩	少々
オリーブ油	小さじ1	ブラックペッパー	少々
レモン汁	小さじ1		

## 作り方

1. 大根は厚さ約2mmの半月切りにします。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートを置き、1を広げてフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. ボウルにオリーブ油、レモン汁、砂糖、塩を混ぜます。
4. 器に蒸しあがった大根、生ハムを盛り付け、3をかけ、ブラックペッパーを振りかけます。

# さつまいもとリンゴのハニーレモン和え



エネルギー(1人分)

**149**  
kcal

## 材料(2人分)

- さつまいも…………… 小1本(150g)
- りんご…………… 1/2個
- はちみつ…………… 大さじ1/2
- レモン汁…………… 大さじ1/2

## 作り方

1. さつまいもは皮をつけたまま2~3cm大の乱切りに、りんごは皮をつけたままちょう切りにします。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートを置き、1を広げてフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. ボウルにはちみつ、レモン汁を混ぜ、蒸しあがったさつまいも、りんごを加えて和えます。



# かぼちゃとナッツのクリームチーズ和え



エネルギー(●人分)

**184**  
kcal

## 材料(2人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- 炒りくるみ……………15g
- クリームチーズ……………20g
- はちみつ……………小さじ2

## 作り方

1. かぼちゃは種とワタを除いて2~3cm大に切り、くるみは粗く刻みます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、かぼちゃを広げてフタをし、スチームモード15分に設定します。
3. ボウルにかぼちゃを入れて粗熱をとり、くるみ、手でちぎったクリームチーズ、はちみつを加えて混ぜ合わせます。

# 薄切りポテトのサラダ



エネルギー(1人分)

**153**  
kcal



## 材料(2人分)

ジャガイモ	2個(300g)	塩	少々
オリーブ油	大さじ1/2	ブラックペッパー	少々
酢	大さじ1	青じそ	1枚
砂糖	大さじ1/2		

## 作り方

1. ジャガイモは皮をむいて厚さ2mmの輪切りに、青じそはせん切りにします。
2. 鍋に水200ml(分量外)入れてスチーム専用プレートをのせ、じゃがいもを広げてフタをし、スチームモード20分に設定します。
3. ボウルに酢、砂糖、塩、ブラックペッパー、青じそを混ぜ合わせます。
4. 器に蒸しあがったジャガイモを盛り付け、3をかけます。

# 肉シューマイ



エネルギー(1人分)

**317**  
kcal

## 材料(2人分)

豚ひき肉	200g	醤油	小さじ2	キャベツ(あれば)	2枚
玉ネギ	1/4個	塩	小さじ1/2	醤油	適量
ショウガ	1片	ゴマ油	小さじ1	辛子	適量
片栗粉	大さじ1	シューマイの皮	12枚		

## 作り方

1. 玉ネギはみじん切り、ショウガはすりおろします。
2. ボウルに豚ひき肉、1、片栗粉、醤油、塩、ゴマ油を入れて混ぜ合わせ、12等分にします。
3. シューマイの皮で2を包みます。
4. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、オーブンシートまたはキャベツの葉を敷いて2を並べます。
5. フタをしてスチームモード20分に設定します。
6. 器にシューマイを盛り付け、醤油や辛子をお好みで添えます。

# 蒸しつくね (タレ)



エネルギー(1人分)

**236**  
kcal

## 材料(2人分)

鶏ひき肉…… 200g	キャベツ(あれば)・2枚	砂糖……………小さじ2
長ネギ…………… 1本	<タレ>	片栗粉……………小さじ1/2
ショウガ…………… 1片	醤油…大さじ1と1/2	
塩…………… 小さじ1/2	みりん…………… 大さじ1	

## 作り方

1. 長ネギはみじん切り、ショウガはすりおろします。
2. ボウルに鶏ひき肉、1、塩を入れて混ぜ合わせ、6等分にして平らな丸型にします。
3. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、オーブンシートまたはキャベツを敷き、2を並べます。
4. フタをしてスチームモード20分に設定します。
5. 家庭用の小鍋に醤油、みりん、砂糖、片栗粉を入れて中火にかけ、とろみがついたら火を止めます。
6. 蒸しあがったつくねに5を絡め、器に盛り付けます。

# ニラの豚バラロール



エネルギー(1人分)

474  
kcal

## 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉・240g	塩……………小さじ1/2	<タレ>
ニラ……………1/2束		醤油……………大さじ1/2
片栗粉……………大さじ1		みりん……………大さじ1/2

## 作り方

1. ラップを大きく広げた上に、豚バラ薄切り肉をパックから出してそのまま広げ、短い辺が約18cmになるように重ねて調整し、塩、片栗粉の順に全面に振りかけます。
2. ニラは長さ18cmになるように切り、1の両端約3cmを残して広げます。
3. 2を端から巻き、巻き終わったら敷いていたラップで包みます。
4. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートをのせ、3を置いてフタをし、スチームモード20分に設定します。
5. 耐熱容器に醤油、みりんを入れ、ラップをせずに電子レンジ600Wで加熱します。
6. 蒸しあがった4は食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けます。
7. 5のタレを付けて食べます。

# えのきだけの豚バラ巻き



エネルギー(1人分)

**313**  
kcal

## 材料(2人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 160g
- えのきだけ…………… 1袋
- ポン酢醤油…………… 適量

## 作り方

1. えのきだけは石づきを落としてから8等分にし、豚バラ薄切り肉を巻き付けます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、オーブンシートを敷いて1を並べます。
3. フタをしてスチームモード20分に設定します。
4. お皿に盛り付けてポン酢醤油を添えます。

# あさりの酒蒸し



エネルギー(1人分)

**15**  
kcal

## 材料(2人分)

あさり…………… 250g  
酒…………… 大さじ1と1/2

## 作り方

1. あさりはよく洗って、砂抜きします。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせます。
3. 耐熱容器に1、酒を入れ、スチーム専用プレートに置き、フタをしてスチームモード20分に設定します。

# 鮭ときのこのバター蒸し



エネルギー(1人分)

167  
kcal

## 材料(2人分)

生鮭…………… 2切れ(200g)    醤油…………… 適量  
ぶなしめじ…………… 1/2袋  
塩…………… 少々  
バター…………… 10g

## 作り方

1. ぶなしめじは根元を落としてほぐします。
2. オーブンシートを広げて生鮭をおき、塩を振りかけ、1を周囲に散らしてバターをのせたら包みます。
3. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、2を並べてフタをし、スチームモード20分に設定します。
4. 器に盛り付け、お好みで醤油をかけます。



# 白身魚の梅しそソース



エネルギー(1人分)

87  
kcal



## 材料(2人分)

たらなどの白身魚・2切れ(200g) 醤油……………小さじ1  
塩……………少々 ゴマ油……………小さじ1/2  
梅干し……………2個  
青じそ……………1枚

## 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、オーブンシートを敷きます。
2. 白身魚に塩を振って1に並べ、フタをしてスチームモード20分に設定します。
3. 梅干しは種を除いて包丁でたたき、青じそはみじん切りにしてボウルに入れ、醤油、ゴマ油を加えてよく混ぜ合わせます。
3. 蒸しあがった白身魚を器に盛り付け、3をかけます。

# めんつゆの味玉



エネルギー(1人分)

74.5  
kcal

## 材料(4個分)

- 卵……………4個
- めんつゆ(2倍濃縮)……… 100ml
- 水…………… 50ml

## 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、卵を並べてフタをし、半熟にしたい場合はスチームモード15分、固ゆでにしたい場合はスチームモード20分に設定します。
2. 蒸し上がった1は冷水で冷やし、殻をむいてチャック付き保存袋や清潔な保存容器に入れ、めんつゆ、水を加え、2時間以上冷蔵庫で味を馴染ませます。

# 薬味たっぷり味玉



エネルギー(1人分)

**83**  
kcal

## 材料(4個分)

卵	4個	醤油	50ml
長ネギ	10cm	水	100ml
ショウガ	1片	砂糖	大さじ1と1/2
ニンニク	1片		

## 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、卵を並べてフタをし、半熟にしたい場合はスチームモード15分、固ゆでにしたい場合はスチームモード20分に設定します。
2. 長ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、チャック付き保存袋や清潔な保存容器に入れ、醤油、水、砂糖を加えて混ぜ合わせます。
3. 蒸しあがった1は冷水で冷やし、殻をむいて2に加えて2時間以上冷蔵庫で味を馴染ませます。

# カレー味玉



エネルギー(1人分)

80  
kcal

## 材料(4個分)

卵	4個	カレー粉	小さじ1
ニンニク	1片	顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	100ml		
醤油	大さじ2		

## 作り方

- 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、卵を並べてフタをし、半熟にしたい場合はスチームモード15分、固ゆでにしたい場合はスチームモード20分に設定します。
- ニンニクは薄切りにし、チャック付き保存袋や清潔な保存容器に入れ、水、醤油、カレー粉、顆粒鶏がらスープの素を加えて混ぜ合わせます。
- 蒸しあがった1は冷水で冷やし、殻をむいて2に加えて2時間以上冷蔵庫で味を馴染ませます。

# 卵のピクルス



エネルギー(1人分)

79  
kcal

## 材料(4個分)

卵	4個	ブラックペッパー	5~6粒
酢	100ml	ローリエ	1枚
砂糖	大さじ4		
塩	小さじ1		

## 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートにのせ、卵を並べてフタをし、半熟にしたい場合はスチームモード15分、固ゆでにしたい場合はスチームモード20分に設定します。
2. チャック付き保存袋や清潔な保存容器に酢、砂糖、塩、ブラックペッパー、ローリエを入れます。
3. 蒸しあがった1は冷水で冷やし、殻をむいて2に加えて2時間以上冷蔵庫で味を馴染ませます。

# ブロッコリーと卵のサラダ



エネルギー(1人分)

162  
kcal

## 材料(2人分)

ブロッコリー……………1株	プレーンヨーグルト……大さじ2
卵……………2個	塩……………少々
マヨネーズ……………大さじ1	マスタード……………小さじ1/2

## 作り方

1. ブロッコリーは小房に分けます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートをのせ、卵を並べ、1を広げます。
3. フタをしてスチームモード20分に設定します。
4. ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルト、塩、マスタードを混ぜ合わせます。
5. 蒸しあがった卵は冷水で冷やして殻をむき、ブロッコリーはザルにあけて水気をきります。
6. 4にブロッコリーを加えて和え、ゆで卵を手で食べやすい大きさに割って加えます。

# 卵サンドイッチ



エネルギー(1人分)

**378**  
kcal

## 材料(2人分)

- 食パン(8枚切).....6枚
- 卵.....4個
- マヨネーズ.....大さじ2
- マスタード.....小さじ1

## 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをのせ、卵を並べてフタをし、スチームモード30分に設定します。
2. ゆで卵は冷水で冷やし、殻をむいてボールに入れ、フォークの背でつぶしマヨネーズ、マスタードを混ぜ合わせます。
3. 食パンの耳は切り落とし、片面にマヨネーズ適量(分量外)を塗り、塗った面に2をのせて食パンでサンドします。
4. 3をラップで包み、10分ほど置いてなじませたら、食べやすい大きさに切ります。



エネルギー(1人分)

**187**  
kcal

## 材料(4個分)

- ホットケーキミックス..... 150g
- プレーンヨーグルト..... 90g
- 卵..... 1個
- 砂糖..... 20g

## 作り方

1. ボウルに材料を全て入れて混ぜ、耐熱性のカップに等分に流し入れます。
2. 鍋に水200ml(分量外)を入れてスチーム専用プレートのをせ、1を並べます。
3. フタをしてスチームモード20分に設定します。





## ツナとカレーの混ぜごはん



エネルギー(1人分)

292  
kcal

### 材料(作りやすい分量)

米	2合	塩	少々
水	350ml	長ネギ	適量
ツナ缶油漬け	1缶		
カレー粉	小さじ1/2		

### 作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)で30分以上浸水し、ザルで水をしっかりと切り、鍋に入れて水を加えます。
2. フタをして炊飯モード2合(30分)に設定します。
3. ごはんが炊き上がったら、汁気をきったツナ缶油漬け、カレー粉、塩を加えて混ぜ合わせます。
4. 器に盛り付け、小口切りにした長ネギを散らします。

# 甘辛ごぼうの混ぜごはん



エネルギー(1人分)

285  
kcal

## 材料(作りやすい分量)

米	2合	みりん	大さじ1
水	350ml	サラダ油	小さじ1
ごぼう	1/2本	炒りごま	大さじ1
醤油	大さじ1	塩	少々

## 作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)で30分以上浸水し、ザルで水をしっかりと切り、鍋に入れて水を加えます。
2. フタをして炊飯モード2合(30分)に設定します。
3. ごぼうは皮をこそげ、ささがきにします。
4. フライパンにサラダ油を中火で熱し、3を軽く炒めたら、醤油、みりんを加えて炒め合わせます。
5. 炊き上がったごはんに4、炒りごま、塩を加えて混ぜ合わせます。

# 甘酢しょうがと卵の混ぜごはん

0

エネルギー(1人分)

296  
kcal

## 材料(作りやすい分量4~5人分)

米	2合	砂糖	小さじ1/2	塩	少々
水	350ml	片栗粉	小さじ1/2	甘酢ショウガ	30g
卵	2個	水	小さじ1	炒りごま	大さじ1

## 作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)で30分以上浸水し、ザルで水をしっかりとときり、鍋に入れて水を加えます。
2. フタをして炊飯モード2合(30分)に設定します。
3. ボウルに卵、砂糖、片栗粉、水、塩を入れて混ぜます。フライパンにサラダ油適量(分量外)を引き、卵液を2~3回に分けて薄焼きにしたら、包丁で細切りにして錦糸卵にします。
4. 甘酢ショウガは軽く汁気をきり、粗く刻みます。
5. 炊き上がったご飯に3、4、炒りゴマを加えて混ぜ合わせます。

# 雑穀米



エネルギー(1人分)

254  
kcal

## 材料(2合)

- 米…………… 2合
- 雑穀米…………… 30g
- 水…………… 350ml

## 作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)で30分以上浸水します。
2. 浸水させた米の水をザルでしっかりときり、鍋に入れて雑穀米を加えます。
3. 2に水を加え、炊飯モード2合(30分)に設定します。
4. 炊き上がったらきるように混ぜ合わせます。



## カオマンガイ



エネルギー(1人分)

591  
kcal

## 材料(作りやすい分量4~5人分)

米…………… 1合	塩… 小さじ1/2	<タレ>	オイスターソース
鶏もも肉をゆでた煮汁	砂糖・ 小さじ1/2	長ネギ… 5cm	……………大さじ1/2
…………… 100ml	水………… 200ml	ショウガ・1/2片	酢……………小さじ1
水…………… 大さじ5	酒………… 大さじ1	醤油… 大さじ1	砂糖……………小さじ1
鶏もも肉・ 1枚(300g)			ゴマ油……………小さじ1

## 作り方

1. 米は洗ってたっぷりの水(分量外)に浸水します。
2. 鶏もも肉に塩、砂糖をまぶし、皮を下にして鍋に入れ、水、酒を加えてフタをし、チキンモード20分に設定します。
3. 鶏もも肉に火が通ったら別の容器に取り出し、粗熱をとります。
4. 鍋にザルで水をきった米、鶏もも肉の煮汁、水を入れ、炊飯モード1合(20分)に設定します。
5. 長ネギはみじん切りに、ショウガはすりおろしてボウルに入れ、醤油、オイスターソース、酢、砂糖、ゴマ油を加えて混ぜ合わせます。
6. 器にご飯、食べやすい大きさに切った鶏もも肉、5を添えます。

## 洋風朝食セット



エネルギー(1人分)

443  
kcal

### 材料(1人分)

ロールパンなど	1~2個	冷凍コーン	25g
卵	1個	バター	2g
ウインナーソーセージ	1~2本	醤油	適量
冷凍サヤインゲン	50g		

### 作り方

1. 鍋に水200ml(分量外)を入れます。
2. 耐熱容器に冷凍インゲン、冷凍コーン、バターを入れ、塩を振りかけます。
3. 鍋にスチーム専用プレートのをせ、2、ラップで包んだロールパン、卵、ウインナーソーセージを並べ、フタをしてスチームモード20分に設定します。

# 和朝食セット



エネルギー(1人分)

125  
kcal

## 材料(1人分)

厚揚げ…… 50g	醤油……適量	<味噌汁>	顆粒和風だし
えのきだけ… 40g	ポン酢醤油・適量	乾燥わかめ	……小さじ1/2
冷凍ホウレン草・60g		……大さじ1	味噌……小さじ1
カツオ節… 適量		水… 250ml	

## 作り方

1. 鍋に乾燥わかめ、水、顆粒和風だし、味噌を入れます。
2. 鍋にスチーム専用プレートのをせ、根元を落としてほぐしたえのきだけの上に、食べやすい大きさに切った厚揚げを並べ、耐熱容器に冷凍ホウレン草を入れてのせます。
3. フタをしてスチームモード15分に設定します。
4. 蒸しあがったホウレン草にカツオ節、醤油をかけ、厚揚げとえのきだけの蒸し物にはポン酢醤油をかけます。



エネルギー(1人分)

**413**  
kcal

## 材料(1~2人分)

鶏むね肉	1枚(300g)	ショウガ	1片
塩	小さじ1	長ネギの葉	1~2本
酒	大さじ1	卵	1~2個
水	400ml	ブロッコリー(冷凍でも可)	150g

## 作り方

1. 鶏むね肉の表面をペーパータオルで拭き取り、全体に塩を擦り込みます。
2. 1の皮面を下にして鍋に入れます。
3. 鍋に水、酒、スライスしたショウガ、長ネギの葉を入れます。
4. 鍋にスチーム専用プレートをのせ、卵、ブロッコリーを並べます。
5. フタをしてチキンモード30分に設定します。