



vege fondue
cooker

ヘルシー！
おいしい！
お手軽！
簡単！
便利！

蒸し料理
炊飯
フォンデュ

ベジコッカー & フォンデュで作る。

簡単 & おいしい レシピブック



vege
cooker

料理上手な母の影響で小さい頃から料理に興味を持ち、包丁を握っていました。
そして、大学卒業後会社員生活を経て料理研究家の道へ・・・
「おいしく」「かんたん」「ヘルシーに」作って楽しく食べる！をモットーとし、
ごはんのおかずにもお酒のおつまみにもなるメニュー作りが得意です。

毎日の食卓にちょっとした一品として加えられるような『かんたん & ヘルシー』レシピを考えてみました。

叶野英里 (うんのえり) 料理研究家

経歴

【受賞経歴】

- ・レシピブログ「マヨマヨレシピコンテスト」味の素特別賞受賞(味の素株式会社 2008.12)
- ・「トライアングル・ドールに合うおすすめレシピコンテスト」優秀賞受賞(アサヒビール株式会社 2009.12)
- ・金麦スタイル「春キャベツレシピ コンテスト」金麦賞受賞(サントリー酒類株式会社 2010.4)

【講師経歴】

日本製粉・ニッポン料理教室、よみうりカルチャー川越、大東ガス体験展示プレイス、大東ガスプチプラム
他料理イベントなど講師実績多数。

【著書】

『おうちでかんたん！ マッコリカクテル+韓国おつまみ』ナツメ社
『早引き たれ・ソース・味つけ便利帖』池田書店

HP <http://r.goope.jp/eryour>
ブログ <http://eri62.blog68.fc2.com/>



蒸し野菜～2種のソース～

材料(2人分)

ブロッコリー……………100g しめじ……………50g
かぶ……………1個 みそ……………大さじ1.5
にんじん……………50g ヨーグルト……………50g
パプリカ(赤・黄)……………各1/4個 マヨネーズ……………大さじ3
アスパラ……………1本 明太子……………20g

作り方

- ① 野菜類は一口大に切っておく。
- ② 水タンクに水60mlを入れ蒸し&タマゴプレートを設定し、①を乗せて上蓋をして15分加熱する。
- ③ 味噌とヨーグルト、皮を取ってほぐした明太子とマヨネーズをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ④ 蒸しあがった野菜を③につけて食べる。

★野菜はお好きなものでOKです。

251 kcal/人



15分



蒸し&タマゴプレート

蒸ししゃぶ

材料(2人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用)……………4枚 ポン酢……………大さじ3
もやし……………150g 練りごま……………大さじ1.5
いんげん……………4本 水……………大さじ3
パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
しめじ……………50g

作り方

- ① いんげんは筋をとり斜め切りに、パプリカは種を取って細切りに、しめじは石づきを取って小房に分け、もやしと合わせる。
- ② 水タンクに水を50ml入れ蒸し&タマゴプレートを設定し、①を乗せ上蓋をして12分加熱する。
- ③ ②に牛肉を乗せ、さらに2分加熱する。
- ④ ポン酢・練りごま・水を合わせたタレにつけて食べる。

★牛肉の代わりに豚肉でも美味しいです。

303 kcal/人



14分



蒸し&タマゴプレート

ツナと豆のトマト煮

材料(2人分)

ツナ缶(油を切る)……………1缶 ローズマリー……………1枝
ミックスビーンズ……………120g ケチャップ……………大さじ2
トマト水煮……………100g 醤油……………小さじ1
黒オリーブ(輪切り)……………4個 オリーブオイル……………大さじ1/2
たまねぎ……………1/2個 こしょう……………少々

作り方

- ① みじん切りにした、たまねぎ・オリーブオイルをマルチボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ② 水タンクに水70mlを入れ①を設定し、蒸し蓋プレートに乗せて上蓋をして5分加熱する。
- ③ ②にこしょう以外の残りの材料を全て加えて混ぜ合わせてさらに15分加熱する。
- ④ こしょうで味を調える。

★豆はお好きなものでOKです。

224 kcal/人



20分



蒸し蓋プレート



ゆで卵のオードブル

材料(4人分)

卵……………4個 塩……………少々
クリームチーズ……………20g こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ2 パセリ……………適宜

作り方

- ① 水タンクに水60mlを入れ蒸し&タマゴプレートに卵を設定し、上蓋をして15分加熱する。
- ② ①の殻を剥き半分に切って黄身を取りだし、黄身・クリームチーズ・マヨネーズをよく混ぜ合わせ塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②を袋に入れて白身に絞りだし、パセリを飾る。

146 kcal/人



15分



蒸し&タマゴプレート





ナムル

材料(2人分)

にんじん……………50g 白ごま ……小さじ3
 ほうれん草……………80g 塩……………少々
 もやし……………80g ごま油 ……大さじ1/2
 にんにく……………1/2かけ

作り方

- ① にんじんは千切りに、ほうれん草は根元を切ってから3~4cmの長さに切る。
- ② 水タンクに水40mlを入れ蒸し&タマゴプレートを設定し、①・もやしを乗せて(それぞれが混ざらないように)上蓋をして6分加熱する。
- ③ ほうれん草だけ取り出し、さらに4分加熱する。
- ④ 野菜の水分をキッチンペーパーでふき取り、それぞれ塩・ごま油・すりおろしたにんにくと和える。

82 kcal/人



蒸し&タマゴプレート



茶碗蒸し

材料(2人分)

卵……………1個 だし汁……………150ml
 鶏ささみ……………1枚 みりん……………小さじ1/2
 しいたけ……………1枚 醤油……………小さじ1
 海老……………2尾 塩……………少々
 三つ葉……………適量 酒……………小さじ1

作り方

- ① 卵を泡立てないように割りほぐし、だし汁・醤油・みりん・塩・酒と合わせたあとにこし器でこす。
- ② 器に一口大に切ったささ身・薄切りにしたいたけ・殻をむいた海老を入れて1を注ぐ。
- ③ 水タンクに水80mlを入れ蒸し&タマゴプレートを設定し、②を乗せて上蓋をして20分加熱する。
- ④ 仕上げに三つ葉を散らす。

88 kcal/人



蒸し&タマゴプレート

アサリとキャベツの白ワイン蒸し

材料(2人分)

アサリ……………150g 白ワイン……………大さじ2
 キャベツ……………100g 塩……………適量
 にんにく……………1/2かけ こしょう……………少々
 パセリ……………適宜

作り方

- ① アサリは砂抜きをし、キャベツは一口大に切っておく。
- ② マルチボウルに①・みじん切りにしたにんにく・白ワインを入れ蒸し蓋プレートに乗せる。
- ③ 水タンクに水70mlを入れ②を設定し、上蓋をして18分加熱する。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、パセリのみじん切りを散らす。

★アサリから出る塩分によって塩の量を調節してください。

35 kcal/人



蒸し蓋プレート マルチボウル



五目おこわ

材料(2人分)

鶏もも肉……………50g もち米……………120g
 ごぼう……………10cm だし汁……………100ml
 にんじん……………30g 酒……………大さじ1
 しいたけ……………1枚 醤油……………大さじ1
 たけのこ水煮……………20g みりん……………小さじ1/2
 塩……………少々

作り方

- ① もち米は洗ってから30~40分ザルにあげておく
- ② 鶏もも肉・たけのこは一口大に切り、ごぼうは斜め薄切りに、にんじんはいちょう切りに、しいたけは薄切りにする。
- ③ マルチボウルに①を入れて、だし汁・酒・醤油・みりん・塩を合わせたものを注ぎ、②を乗せて蒸し蓋プレートに乗せる。
- ④ 水タンクに水110mlを入れ③を設定し、30分加熱する。
- ⑤ スイッチをOFFにして④を混ぜ合わせた後にもう一度蒸し蓋プレート・上蓋をして10分蒸らす。

296 kcal/人



蒸し蓋プレート マルチボウル





チーズフォンデュ

材料(4人分)

グリュイエールチーズ・・・100g 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
 エメンタルチーズ・・・100g 粒こしょう・・・・少々
 ピザ用チーズ・・・・・・・・50g お好きな具材・・・バゲット
 白ワイン・・・・・・・・150ml 野菜
 にんにく・・・・・・・・1かけ シーフード
 など適量

作り方

- ① マルチポウルににんにくを切った断面をこすりつける。
- ② 水タンクに水100mlを入れフォンデュプレート①をセットし、白ワインを注ぎ5分加熱する。
- ③ チーズを細かく切り片栗粉をまぶしたもの・粒こしょうを②に入れて木べらで混ぜながらさらに10分加熱する。
- ④ お好きな具材を串に刺して③につけて食べる。

※様子を見ながらそのまま加熱。

412 kcal/人



15分



フォンデュプレート



マルチポウル



かぼちゃプリン

材料(2人分)

かぼちゃ (皮を剥いた状態で)・・・100g 牛乳・・・・・・・・100ml
 卵・・・・・・・・1個 砂糖・・・・・・・・大さじ2
 生クリーム・・・・・・・・大さじ2 ミントの葉・・・適宜

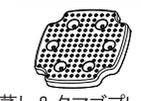
作り方

- ① 水タンクに水120mlを入れ蒸し&タマゴプレートをセットし、かぼちゃを乗せて上蓋をして12分加熱した後、裏ごしをする。
- ② ①と卵・生クリーム・牛乳・砂糖をよく混ぜ合わせ、目の細かいザルで濾し、型に流す。
- ③ 蒸し&タマゴプレートに②を乗せて上蓋をして23分加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップした生クリーム(分量外)とミントの葉を飾る。

255 kcal/人



12分+23分



蒸し&タマゴプレート

チョコフォンデュ

材料(2人分)

チョコレート・・・・・・・・250g お好きな具材・・・イチゴ
 生クリーム・・・・・・・・100ml キウイ
 牛乳・・・・・・・・50ml バナナ
 ブランデー・・・・・・・・大さじ1 など適量

作り方

- ① 水タンクに水100mlを入れ、フォンデュプレートマルチポウルをセットする。
- ② 細かく刻んだチョコレート・生クリーム・牛乳・ブランデーを①に入れて木べらで混ぜながら15分加熱する。
- ③ お好きな具材を串に刺して②につけて食べる。

※様子を見ながらそのまま加熱。

538 kcal/人



15分



フォンデュプレート



マルチポウル



抹茶黒豆蒸しパン

材料(4人分)

ホットケーキミックス・・・150g 抹茶・・・・・・・・小さじ2
 卵・・・・・・・・1個 サラダ油・・・・大さじ1
 牛乳・・・・・・・・100ml 砂糖・・・・・・・・大さじ1.5
 黒豆煮・・・・・・・・30g

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳・砂糖・抹茶を加えて混ぜ、ホットケーキミックス・サラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ② ①に黒豆を加えてざっくりと混ぜ、型の7分目くらいまで生地を流し入れる。
- ③ 水タンクに水70mlを入れ蒸し&タマゴプレートをセットし、②を乗せて上蓋をして18分加熱する。

227 kcal/人



18分



蒸し&タマゴプレート

