

たまご料理

肉料理

魚介類







野菜料理

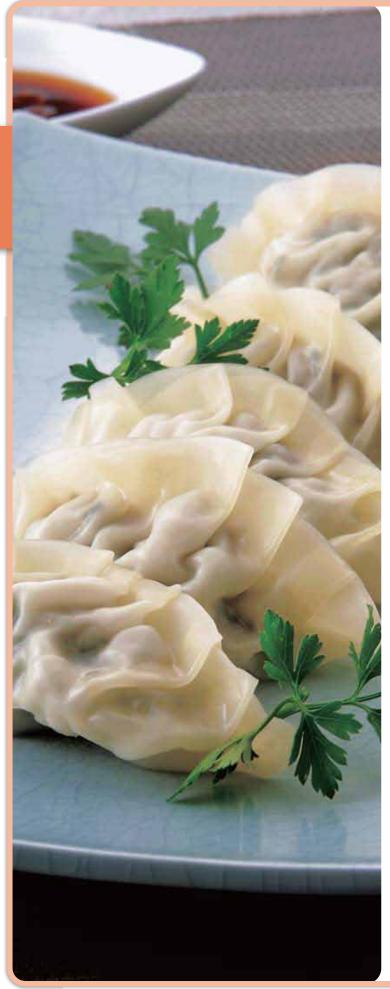
ごはんもの

スープ

デザート

めん類・その他

Food steamer recipe book















にら餃子 🔾 🔾

もっちりした食感が美味しい

餃子の皮(大)・・・・・・・10枚
豚挽き肉・・・・・・・・2000
にら・・・・・・・1束
しょうが・・・・・・・10g
〈調味料〉
塩・・・・・・・・・・・・小さ
酒・・・・・・・・・・・・小さ
ごま油・・・・・・・・小さ

作りかた

- 1. にら、しょうがを細かく刻み、豚挽き肉調味料と一緒によく混ぜ合わせる。
- 2. 餃子の皮で包み、手持ちのお皿に入れ蒸し容器①で15分間蒸す。





2人分





麻婆豆腐

豆腐を炒めないから崩れずきれいにできます

絹豆腐 ・・・・・・・・・・1/2丁(150g) 〈調味料〉

合挽き肉 ・・・・・・・・75g 豆板醤 ・・・・・・・・・ 小さじ1/2 しょうが ・・・・・・5g 醤油・・・・・・・・・ 大さじ1 長ねぎ · · · · · · · · · · · · 1/2本(25g) 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1

水溶き片栗粉 ・・・・・・・ 適量 塩、こしょう・・・・・・・お好みで

にんにく・・・・・・・1/2片(5g)

- 作りかた 1. 豆腐の水気を切って適当な大きさに切り、しょうが、長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
 - 2. フライパンにごま油を熱し、しょうが、長ねぎ、にんにくを炒め、香りが出てきたら調味料を入れ、 合挽き肉を入れて炒める。
 - 3. 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩、こしょうで味を整える。
 - 4. 手持ちの深皿に豆腐を入れ、その上に2を回しかけ、蒸し容器①で10分間蒸す。



174

2人分





ごま油・・・・・・・・・ 大さじ1/2



ピーマンのチーズ肉詰め

ピーマンの苦味とチーズの塩味がよく合います

ピーマン ・・・・・・・2個(80g)

合挽き肉 ・・・・・・・・40g とろけるチーズ・・・・・・20g パプリカ(赤、黄)・・・・・・少々 塩 ・・・・・・・・・・・小さじ1/2

こしょう・・・・・・・・少々

- 作りかた 1. ピーマンを2つに割ってタネを取り除き、パプリカは角切りにする。
 - 2. 残りの材料を全て混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を整えたらピーマンに詰め 手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で15分間蒸す。

















蒸し鶏と • • • • きのこの バルサミコソース

あっさり蒸し鶏に ソースの酸味がベストマッチ

材料

鶏ムネ肉・・・・・・・・1枚(200g)

しめじ ・・・・・・・1/2パック(50g)

エリンギ ・・・・・・・・1/2パック(50g)

バルサミコ酢 ・・・・・・・大さじ1

塩、こしょう・・・・・・・ 適量

糸唐辛子・・・・・・・・お好みで

作りかた

- 1. 鶏ムネ肉に軽く塩、こしょうをふり、しめじは 一口大、エリンギは2、3等分に割く。
- 手持ちの深皿に並べて、蒸し容器①で
 25分間蒸す。
- 3. 鶏ムネ肉を切り、きのこと一緒に盛り付ける。
- 4. 蒸した際に出たスープとバルサミコ酢を ボールで合わせ、塩、こしょうで味を整えて ソースを作ってかける。



156 kcal

2人分

使う道具





牛肉蒸し

しゃぶしゃぶ感覚の蒸し料理

材 料 牛肉薄切り ・・・・・・・ 100g 〈つけだれ〉

> 水菜 ···········1/8束(8g) ポン酢・・・・・・・・お好みで 生椎茸・・・・・・・・・2個(40g) ごまだれ・・・・・・・お好みで

人参 · · · · · · · · · · · 1/8本(25g)

- 作りかた 1. 水菜は7~8cm程度に切り、生椎茸、人参は細切りにする。
 - 2. 牛肉で1を軽く巻き、手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で10分間蒸す。
 - 3. 好みのたれを添える。





2人分







牛肉のオイスターソース蒸し

チンゲン菜を使った中華風

材料 牛肉(焼肉用) · · · · · · · · 60g

チンゲン菜 ・・・・・・・1個(150g)

〈調味料〉

オイスターソース ・・・・・・ 大さじ1

日本酒 ・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

- 作りかた 1. チンゲン菜をザク切りにして、牛肉、調味料と和える。
 - 2. 手持ちの深皿に入れて、蒸し容器①で10分間蒸す。







2人分









白菜と豚肉の • ・ ヤヤラメルソース蒸し

甘しょっぱい新感覚の味付けです

OINT

キャラメルソースは焦がしすぎると苦みが出るので注意!

材料

白菜 · · · · · · · · · · · · 4枚 (300g)

豚肉薄切り ・・・・・・・80g

〈キャラメルソース〉

グラニュー糖 ・・・・・・30g

水・・・・・・・・・・・・大さじ2+1/2

お湯 ·····100ml

糸唐辛子 ・・・・・・・・お好みで

〈調味料〉

中華スープ ・・・・・・・100ml

醤油 ・・・・・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・・・・適量

作りかた

- 1. 白菜の葉の間に塩、こしょうをしながら豚肉をはさんで重ね、4つに切り分ける。
- 2. フライパンにグラニュー糖と水を入れ、 軽く焦げ色が付くまで加熱し、 お湯で溶かしてキャラメルを作る。
- 3. 手持ちの深皿に 1 を並べ、2 のキャラメル ソースと調味料を入れて、蒸し容器①で 20分間蒸す。



1人分 **59** kcal

2人分





蒸しゴーヤ

苦味が美味しいゴーヤチャンプルー風

材料

豚肉薄切り ・・・・・・・1枚(13g) ゴーヤ・・・・・・・・・1/2本(120g) もやし・・・・・・・・・1/2袋(100g) 人参・・・・・・・・・・中1/4本(25g)

しめじ ・・・・・・・・1/2パック(50g)

〈調味料〉

醤油・・・・・・・・・・ 大さじ1/2 サラダ油・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2 塩、こしょう・・・・・・・・・ 少々 作りかた

- 1. ゴーヤは縦半分に切りスプーンなどを 使って種を取り薄切りに。豚肉、人参は 細切り、しめじは小房に分ける。
- 2. 材料を全部手持ちのお皿にのせ調味料をかけたら、蒸し容器①で15分間蒸す。 (蒸しあがったら軽く混ぜ合わせると良い)



1人分 137 kcal

2人分



使う容器 1段

あっさりロールキャベツ

鶏とキャベツの甘みが美味しいあっさり味

材料

キャベツ ・・・・・・・・4枚(50g) 鶏挽肉 ・・・・・・・・100g

しょうが ・・・・・・・10g

長ねぎ ・・・・・・・・1/3本(20g) 醤油 ・・・・・・・・大さじ1/2

塩、こしょう・・・・・・・少々

作りかた

- 1. キャベツの葉を蒸し容器①で10分間蒸す。
- 2. 鶏挽肉とみじん切りにしたしょうが、 長ねぎを混ぜ合わせ醤油、塩、こしょう で味を整える。
- 3. キャベツの葉で 2 を包み、 蒸し容器①で10分間蒸す。



1人分 **89** kcal

2人分

使う道具







鶏ささみのねぎソース

ささみを使った低カロリーのヘルシー料理

大才 米汀

鶏ささみ ・・・・・・・2本(80g)

長ねぎ ·····1本(50g)

〈調味料〉

オリーブ油 ・・・・・・・・大さじ1/2

白ワイン・・・・・・・・・大さじ1/2

塩、こしょう・・・・・・・・少々

七味唐辛子・・・・・・・お好みで

|作りかた

- 1. 鶏ささみを蒸し容器②に並べる。
 蒸し容器①には手持ちの深皿に、
 細切りにした長ねぎと調味料をからませたものを入れ、15分間蒸す。
- 2. 鶏ささみをほぐし調味料と和える。
- 3. お好みで七味唐辛子をふる。

Index

たまご料埋 	ごはんもの
コーンスープフラン ・・・・・・・・01 ホタテときのこの中華茶碗蒸し ・・・・・・02 蒸し卵 ・・・・・・・02	たけのこと枝豆のおこわ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
肉料理 ————————————————————————————————————	きのこの炊き込みご飯・・・・・・2
にら餃子 ······03 麻婆豆腐 ·····04	スープ
ピーマンのチーズ肉詰め ・・・・・・04	ハーブポトフ ・・・・・・・・2
蒸し鶏ときのこのバルサミコソース・・・・・05	蒸し玉ねぎのオニオンスープ・・・・・・・2
牛肉蒸し ・・・・・・・・・・・・・06	椎茸と春雨のスープ ・・・・・・・・・・2
牛肉のオイスターソース蒸し ・・・・・・・06	きのこの土瓶蒸し ・・・・・・・・・・2
白菜と豚肉のキャラメルソース蒸し ・・・・・07 蒸しゴーヤ ・・・・・・08	デザート
あっさりロールキャベツ ・・・・・・・・08	洋ナシのプリン ・・・・・・・・・2
鶏ささみのねぎソース ・・・・・・・・・08	ふんわりスイートポテト・・・・・・・・2
Λ Λ Ψ -	チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
魚介類	桜餅 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
うなぎのかぶら蒸し ・・・・・・・・・09	豆腐花(トゥファー)・・・・・・・・・・・・・・・・2
白身魚の中華蒸し ・・・・・・・・・・10	かぼちゃのココナッツ汁粉 ・・・・・・・・・
鮭のバター蒸し ・・・・・・・・・・10	黒ごま蒸しパン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
刺身の瞬間蒸し ・・・・・・・・・11	黒糖風味の蒸しようかん ・・・・・・・・・
あさりの中華蒸し ・・・・・・・・12	めん類・その他
エビの酒蒸し ・・・・・・・・12	めが とり他
生春巻き ・・・・・・・・・・・13	サラダうどん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
鯛のかぶとと豆腐の蒸し物・・・・・・・14	海鮮蒸しそば・・・・・・・・・・・・・・・
野菜料理	ジャージャー麺・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
温野菜サラダ ・・・・・・・・・・15	
ほうれん草と椎茸のナムル ・・・・・・16	使う容器アイコン一覧
蒸しじゃが ・・・・・・・・・・16	1段 2段 調理容器 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10
ふろふき大根 ・・・・・・・・・16	1段 2段 調理容器
トマトカップのチリコンカーン ・・・・・・17	
蒸しナスの浸けびたし ・・・・・・・・18	手持ちの 手持ちの お皿で… お碗で… よ焼で… よ焼で… ・ 大力 手持ちのお皿などに
あんかけ豆腐 ・・・・・・・・・18	耐熱性のものを 手持ちの 手持ちの 手持ちの では Transition
枝豆 ・・・・・・18	手持ちの 手持ちの 手持ちの お碗で… ご使用ください。

レシピ制作:小島 富美子

TWINBIRD リインバード工業株式会社

〒959-0292 新潟県燕市吉田西太田2084-2

修理サービスに関するお問い合せ「お客様サービス係」 ©©(フリーダイヤル)0120-337-455 FAX(0256)93-1077

お電話承り時間:平日(月曜〜金曜)午前9時〜午後5時 ホームページアドレス http://www.twinbird.jp

DX1001A