感動をデザインします
TWINBIRD

SP-4137W 専用レシピブック

フード スチーマー カンタン! レシピブック50

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

約10分 | 1人分 215 kcal | 2人分 | 使う道具：包丁、おたま | 使う容器：1段 ①、手持ちの深皿で…

サラダうどん

暑い日に最適、さっぱり味付け

材料

- うどん ・・・・・・・・・・・・・・ 2玉（400g）
- 人参 ・・・・・・・・・・・・・・ 中1/4本（25g）
- きゅうり ・・・・・・・・・・・・ 1/2本（50g）
- 白菜 ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚（120g）
- かつお節 ・・・・・・・・・・・ 1カップ（8g）
- ポン酢 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- マヨネーズ ・・・・・・・・・・ お好みで

作りかた

1. 人参、きゅうりは薄く長めに切り、白菜は太めの千切りにする。
2. 手持ちの深皿にうどんを入れ、1の野菜をのせ、蒸し容器①で10分間蒸す。
3. 蒸しあがったらかつお節をのせ、ポン酢をかける。

約10分 | 1人分 280 kcal | 2人分 | 使う道具：ボール | 使う容器：1段 ①、手持ちのお皿で…

海鮮蒸しそば

蒸し上げることで麺がもっちり

材料

- 焼きそばの麺 ・・・・・・・・・・ 2玉（300g）
- シーフードミックス ・・・・・・・ 100g
- 焼きそば調味料 ・・・・・・・・・ 2玉分
- 日本酒 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1

POINT!

油を使わない分、
やわらかな感じで仕上がります
シーフードミックスの
上手な使いこなし例です

作りかた

1. 焼きそばの麺、シーフードミックスを調味料と和える。
2. 手持ちのお皿に入れ、蒸し容器①で10分間蒸す。

約10分 | 1人分 352 kcal | 2人分 | 使う道具：包丁、ボール | 使う容器：1段①、手持ちのお皿で…

ジャージャー麺

ピリカラが美味しい中華麺

材料

- 焼きそばの麺 ・・・・・・・・・・2玉（300g）
- 合挽き肉 ・・・・・・・・・・・・・50g
- 干し椎茸 ・・・・・・・・・・・・・2枚
- 長ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・1/2本（25g）

〈調味料〉

- 八丁味噌 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 豆板醤 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 日本酒 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩、こしょう ・・・・・・・・・・・適量
- 糸唐辛子 ・・・・・・・・・・・・・お好みで

作りかた

1. 干し椎茸は戻してみじん切り、長ねぎもみじん切りにする。
2. 調味料を合わせて味を整え、1と合挽き肉を合わせる。
3. 手持ちのお皿に焼きそばの麺を盛り、2をかけ、蒸し容器①で10分間蒸し、仕上げに糸唐辛子を添える。

約20分 | 1人分 56 kcal | 2人分 | 使う道具：包丁、ボール | 使う容器：1段①、手持ちの深皿で…

味噌おでん

昔ながらの「田楽」です

材料

- 里芋 ・・・・・・・・・・・・・・・・2個（140g）
- こんにゃく ・・・・・・・・・・・・・1/2枚（120g）

〈ゆず味噌〉

- ゆず ・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 白味噌 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

〈かつお味噌〉

- かつお節 ・・・・・・・・・・・・・1カップ（8g）
- 赤味噌 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50ml

作りかた

1. 里芋は皮を剥いて縦に２つに割り、こんにゃくは1～2ｃｍ幅に切って、手持ちの深皿に入れ、蒸し容器①で15～20分間蒸す。
2. ゆず味噌、かつお味噌を合わせておく。
3. 蒸しあがったものに2を添える。

Index

たまご料理

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

肉料理

にら餃子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・03
麻婆豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・04
ピーマンのチーズ肉詰め ・・・・・・・・・・・・・・04
蒸し鶏ときのこのバルサミコソース ・・・・・・・05
牛肉蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・06
牛肉のオイスターソース蒸し ・・・・・・・・・・・06
白菜と豚肉のキャラメルソース蒸し ・・・・・・07
蒸しゴーヤ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・08
あっさりロールキャベツ ・・・・・・・・・・・・・08
鶏ささみのねぎソース ・・・・・・・・・・・・・・・08

魚介類

うなぎのかぶら蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・09
白身魚の中華蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・10
鮭のバター蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・10
刺身の瞬間蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
あさりの中華蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・12
エビの酒蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
生春巻き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
鯛のかぶとと豆腐の蒸し物 ・・・・・・・・・・・・14

野菜料理

温野菜サラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15
ほうれん草と椎茸のナムル ・・・・・・・・・・・16
蒸しじゃが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
ふろふき大根 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
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
あんかけ豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18
枝豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

ごはんもの

たけのこと枝豆のおこわ ・・・・・・・・・・・・19
雑穀米の中華ちまき ・・・・・・・・・・・・・・・20
赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20
スペイン風あさりご飯 ・・・・・・・・・・・・・・21
きのこの炊き込みご飯 ・・・・・・・・・・・・・・22

スープ

ハーブポトフ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23
蒸し玉ねぎのオニオンスープ ・・・・・・・・・・24
椎茸と春雨のスープ ・・・・・・・・・・・・・・・24
きのこの土瓶蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・・24

デザート

洋ナシのプリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
ふんわりスイートポテト ・・・・・・・・・・・・・26
チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
桜餅 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26
豆腐花（トゥファー） ・・・・・・・・・・・・・・・27
かぼちゃのココナッツ汁粉 ・・・・・・・・・・・・28
黒ごま蒸しパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・28
黒糖風味の蒸しようかん ・・・・・・・・・・・・・28

めん類・その他

サラダうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
海鮮蒸しそば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・29
ジャージャー麺 ・・・・・・・・・・・・・・・・・30
味噌おでん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

使う容器アイコン一覧

手持ちのお皿などは、耐熱性のものをご使用ください。

蒸し時間は目安です。材料の大きさや切り方によって変わる場合があります。

レシピ制作：小島 富美子

TWINBIRD ツ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