

# フード スチーマー レシピブック50

かんたん!



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



約5分

1人分  
65  
kcal

2人分

使う道具



おろしがね



包丁



ボール

使う容器



1段



手持ちの  
お碗で...

## うなぎのかぶら蒸し

カブの甘みが優しい和食の代表メニュー

### 材料

うなぎ蒲焼き ..... 1/2匹分(50g)  
 かぶ ..... 2個(200g)  
 きくらげ ..... 少々  
 蒲焼のタレ ..... 適量  
 わさび ..... お好みで  
 飾り用三つ葉・食用黄菊 ..... お好みで

### 作りかた

1. かぶをすりおろし軽く水気を切り、水で戻して千切りにしたきくらげと和える。
2. うなぎは2cm幅に切る。
3. 手持ちのお碗に1と2を入れて蒸し容器①で5分間蒸し、蒲焼きのタレをかけてお好みでわさびを添える。



約20分

1人分  
110  
kcal

2人分

使う道具



包丁

使う容器



## 白身魚の中華蒸し

中華の人気料理! お好みの白身魚でどうぞ

**材料** 白身の魚(カレイ) …… 2切れ (200g)  
 長ねぎ …… 1/2本 (25g)  
 パプリカ …… 1/2個 (90g)  
 大葉 …… 2枚 (2g)  
 日本酒 …… 大さじ2  
 塩、こしょう …… 少々

POINT!

「チンジャオ」という中国でも人気の海鮮料理。白身魚でなく、エビやかにでもおいしくいただけます。その場合は日本酒ではなく、紹興酒をお使いください。

- 作りかた**
1. 白身魚は軽く塩、こしょうをふり15分程度置いておく。
  2. 長ねぎ、パプリカ、大葉は細切りにしておく。
  3. 手持ちの深皿に魚を並べ、長ねぎ、パプリカをのせ、日本酒をふりかけて、蒸し容器①で20分間蒸す。
  4. 蒸しあがりに大葉をのせる。



約20分

1人分  
202  
kcal

2人分

使う道具



包丁

使う容器



## 鮭のバター蒸し

バターの風味がきいています

**材料** 生鮭 …… 2切れ (160g)      〈調味料〉  
 玉ねぎ …… 中1/4個 (50g)      バター …… 20g  
 刻みパセリ …… 大さじ1      白ワイン …… 大さじ2  
 塩、こしょう …… 少々

- 作りかた**
1. 生鮭に軽く塩、こしょうをふり、玉ねぎは薄切りにする。
  2. 手持ちの深皿に玉ねぎを敷いて鮭を並べ、バター、刻みパセリをのせ、白ワインをふりかけて、蒸し容器①で15～20分間蒸す。






約3分

1人分  
70~100  
kcal

2人分

使う容器



## 刺身の 瞬間蒸し

おつまみにちょっと一工夫

POINT!

蒸し過ぎに注意。  
表面の色が少し変わったくらいが  
食べ頃です

### 材料

刺身  
(マグロ、エビ、ヒラメ、イカなど)・・・計8切れ  
(市販のお刺身パックなどをお使いください)

### 作りかた

1. 手持ちのお皿に刺身を並べて、  
蒸し容器①で2~3分間蒸す。

約10分

1人分  
59 kcal

2人分

使う道具  
包丁  
ボール

使う容器  
1段  
手持ちの深皿で...

## あさりの中華蒸し

定番メニューを中華風にアレンジ

- 材料**
- あさり ..... 150g
  - しょうが ..... 5g
  - 長ねぎ ..... 1/3本 (20g)
  - 赤唐辛子 ..... 1/2本
  - 紹興酒 ..... 50ml
  - 醤油 ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... お好みで

**POINT!**

砂出しの仕方は  
海水と同程度の塩水(約3%:水1ℓに  
対して塩を大さじ2杯分です)に入れ、  
冷蔵庫で一晩おいてください

- 作りかた**
- しょうが、長ねぎ、赤唐辛子は細かく刻み、あさりは砂出しをしておく。
  - 1を手持ちの深皿に並べ、紹興酒、塩、醤油を入れて、蒸し容器①で10分間蒸す。

約10分

1人分  
96 kcal

2人分

使う容器  
1段  
手持ちの深皿で...

## エビの酒蒸し

酒の肴にも最適!

- 材料**
- 車エビ ..... 4尾 (160g)
  - 日本酒 ..... 25ml
  - 水 ..... 25ml
  - 塩 ..... 適量

- 作りかた**
- 車エビは軽く塩をふっておく。
  - 手持ちの深皿に車エビを並べたら日本酒、水を入れ、蒸し容器①で10分間蒸す。



約10分

1本  
48  
kcal

2人分

使う道具



包丁

ボール

使う容器



1段

手持ちの  
お皿で...

## 生春巻き

ベトナム料理の代表格

POINT!

ナンプラーとライムのかわりに  
レモンしょうゆでも  
あっさりいただけます

### 材料

ライスペーパー ..... 2枚  
エビ ..... 2尾 (60g)  
レタス ..... 2枚 (6g)  
塩、日本酒 ..... 適量  
三つ葉 ..... 1/8束 (4g)  
ライム ..... お好みで  
〈つけだれ〉  
ナンプラー ..... 小さじ2  
酢 ..... 小さじ4  
砂糖 ..... 大さじ2

### 作りかた

1. ライスペーパーは水に軽く浸けて戻す。
2. エビを包丁の背などで軽くつぶし、日本酒と塩をふって下味をつける。
3. 大きめにちぎったレタスと2をライスペーパーでくるみ、手持ちのお皿に並べ、蒸し容器①で10分間蒸し、つけだれとお好みでライムと三つ葉を添える。



約20分



1人分

246

kcal



2人分



使う道具



包丁



使う容器

1段

手持ちの深皿で...

## 鯛のかぶとと豆腐の蒸し物

鯛のかぶとはアラを使うと経済的

### 材料

- 鯛(かぶと) ..... 1個
- 絹豆腐 ..... 1/2丁 (150g)
- 長ねぎ ..... 1/3本 (20g)
- 昆布 ..... 5~6cm角×1枚 (3g)
- しょうが ..... 5g
- 〈調味料〉
- 日本酒 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 大さじ1

### 作りかた

1. 鯛のかぶとはよく洗い、振り塩(分量外)をして10分程度置いておき、長ねぎは細切りにしておく。
2. 手持ちの深皿に昆布をしいて薄切りのしょうが、4等分にした豆腐と鯛のかぶとを盛り付け、日本酒、塩を振って、蒸し容器①で15~20分間蒸す。
3. 蒸しあがりに長ねぎを添える。

14

魚介類

カンタン・ヘルシー! 蒸し料理!!

蒸し料理をたのしく、おいしく!!



## 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(トウファー) ..... 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わせ「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