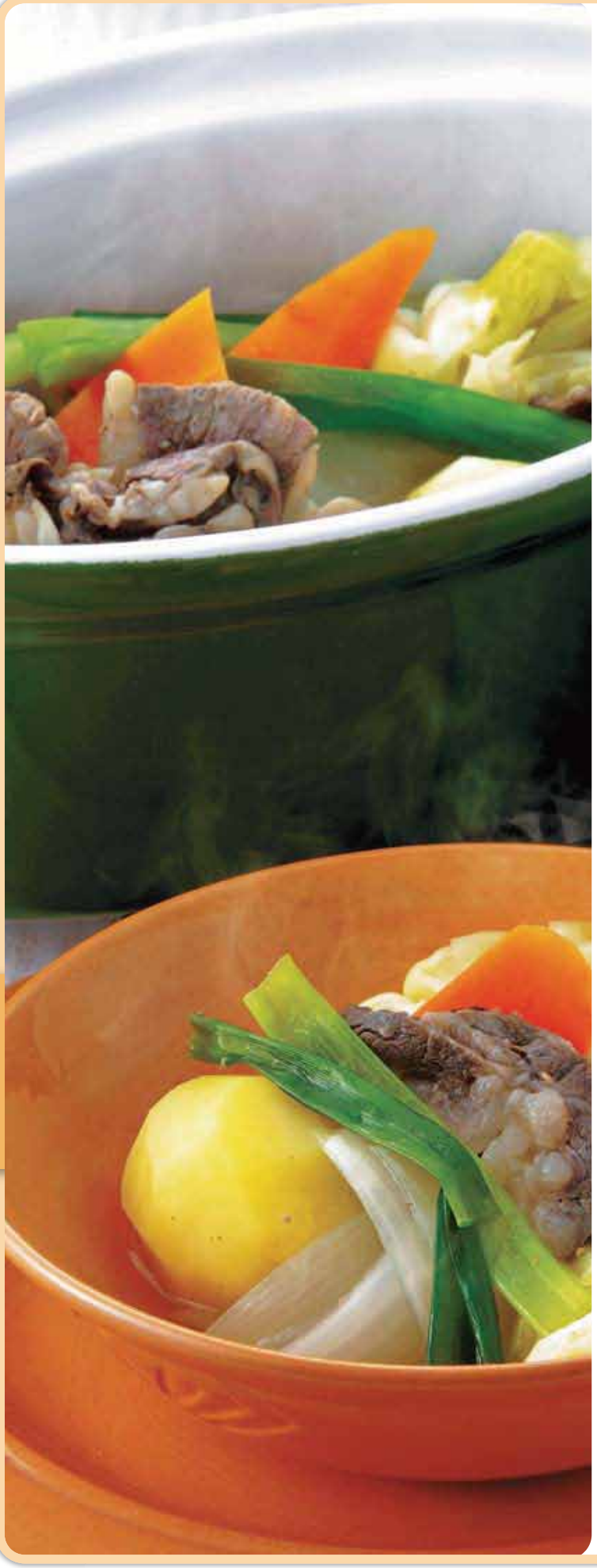
感動をデザインします
TWINBIRD

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30分

1人分 336 kcal

2人分

使う道具

使う容器

ハーブポトフ

野菜がごろっと大きい食べるスープ

材料

牛肩肉	100g
粗塩	大さじ2
ハーブ（セージ）	お好みで
こしょう	少々
キャベツ	葉2枚（125g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
長ねぎ	1/2本（25g）
人参	1/4本（25g）
じゃがいも	1個（150g）
鶏がらスープ	1カップ
塩、こしょう	適量
マスタード	お好みで

作りかた

1. 牛肉を一口大に切り、粗塩とハーブをすりつけて30分程度おいておく。
2. 手持ちの深皿に1と大ぶりに切った野菜を入れ、鶏がらスープを加え、蒸し容器①で30分間蒸す。
3. 塩、こしょうで味を整えたら皿に盛り、お好みでマスタードを添える。

約35分 | 1人分 97 kcal | 2人分 | 使う道具：包丁 おたま | 使う容器：1段 ① 手持ちのお碗で…

蒸し玉ねぎのオニオンスープ

玉ねぎがとろっと甘い

材料

玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個（125g）
コンソメスープ ・・・・・・・・ 1カップ
バター ・・・・・・・・・・・・・・ 20g
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・ お好みで

作りかた

1. 玉ねぎの皮を剥いて4等分にする。
2. 手持ちのお碗に玉ねぎとコンソメスープ、バターを入れ、蒸し容器①で35分間蒸したら塩、こしょうで味を整える。

約10分 | 1人分 50 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…

椎茸と春雨のスープ

シンプルな中華スープです

材料

干し椎茸 ・・・・・・・・・・・・・1枚（6g）
たけのこ（水煮） ・・・・・・・・1/2本（100g）
春雨 ・・・・・・・・・・・・・・・適量
〈だし汁〉
椎茸の戻し汁 ・・・・・・・・・大さじ1
中華スープ ・・・・・・・・・・1カップ
醤油 ・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・少々

作りかた

1. 干し椎茸は水で戻して薄切り、たけのこも薄切りにする。春雨は水で戻しておく。
2. 手持ちの深皿に１と春雨を盛り付け、だし汁をはって、蒸し容器①で10分間蒸す。

約10分 | 1人分 21 kcal | 2人分 | 使う道具：包丁 おたま | 使う容器：1段 ① 調理容器

きのこの土瓶蒸し

お好みのきのこでどうぞ

材料

舞茸 ・・・・・・・・・・・・・・1/4パック（25g）
しめじ ・・・・・・・・・・・・・1/4パック（25g）
〈つゆ〉
昆布 ・・・・・・・・・・・・・・2cm角1枚
だし汁 ・・・・・・・・・・・・1カップ
醤油 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
日本酒 ・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・少々
スダチ ・・・・・・・・・・・・お好みで

作りかた

1. きのこ類は石づきを切り一口大に分けておく。
2. 土瓶（なければ付属の調理容器）にきのこ類を入れ、合わせたつゆを入れ、蒸し容器①で10分間蒸す。
3. 仕上げにお好みでスダチを添える。

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