感動をデザインします

TWINBIRD

フード スチーマー 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15分

1人分
162
kcal

4人分

使う道具

使う容器

洋ナシのプリン

色んなフルーツでどうぞ

POINT!

泡立ってしまったら
キッチンペーパーで吸わせると
きれいになります

材料

洋ナシ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個（200g）
たまご（L玉） ・・・・・・・・・・・・ 2個（140g）
グラニュー糖 ・・・・・・・・・・・・ 30g
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200ml
レモンエッセンス ・・・・・・・・・ お好みで

作りかた

1. 鍋にたまごを溶き、牛乳、グラニュー糖を入れて人肌程度に温めながら泡立てないように静かに混ぜて砂糖をとかし、レモンエッセンスを加える。
2. 皮を剥き、タネを取った洋ナシを一口大に切る。
3. 手持ちのお碗に 2 を入れて 1 を八分目程度まで入れ、トレーを敷いた蒸し容器①で15分間蒸した後、よく冷やす。

約35分 | 1人分 202 kcal | 4人分

使う道具:

使う容器:

ふんわりスイートポテト

じっくり加熱するから芋の甘みがしっかり出ます

材料

- さつまいも ・・・・・・・・・300g
- バター ・・・・・・・・・・30g
- 牛乳 ・・・・・・・・・・・・150ml
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・大さじ1.5
- きな粉 ・・・・・・・・・・小さじ4

作りかた

1. さつまいもを洗い、皮付きのまま大ぶりに切って蒸し容器①で30分間蒸す。
2. 皮を剥き裏ごしてバター、牛乳、砂糖を加えよく練る。
3. アルミのカップ等に入れ、トレーを敷いた蒸し容器①で5分間蒸してきな粉をかける。

●フードプロセッサー等を使用すると早く、簡単に出来ます。

約25分 | 1人分 302 kcal | 4人分

使う道具:

使う容器:

チーズケーキ

ふんわり軽い定番デザート

材料

- 生クリーム ・・・・・・100ml

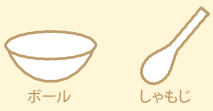
〈A〉
- クリームチーズ ・・・200g
- バター ・・・・・・・・20g
- 卵黄(L玉) ・・・・・・2個分(40g)
- レモン汁 ・・・・・・・1/2個分(15g)
- レモンの皮・・・・・・少々
- 卵白(L玉) ・・・・・・2個分(80g)

〈B〉
- 砂糖 ・・・・・・・・・・50g
- コーンスターチ ・・・20g
- 塩 ・・・・・・・・・・・・少々

作りかた

1. Aの材料を常温に戻しておき、良く混ぜ合わせる。卵白にBの材料を少しずつ加えながら泡立て、しっかりとしたメレンゲをつくる。
2. 生クリームを7分立てにする。
3. Aを混ぜ合わせたところにメレンゲ、生クリームの順で加え混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた18cmの丸型に3を流し込み、表面を平らにならしたら、蒸し容器①で25分間蒸す。

約20分 | 1ケ分 49 kcal | 10ケ分

使う道具: 

使う容器:

桜餅

もち米を使った関西の道明寺餅

材料

〈皮〉
- 道明寺粉 ・・・・・・・・・80g
- ぬるま湯 ・・・・・・・・・100ml
- 食紅 ・・・・・・・・・・・・少々
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 粒あん ・・・・・・・・・・100g
- 桜の葉の塩漬け ・・・・・・10枚

作りかた

1. 食紅をぬるま湯に溶かして道明寺粉を入れて30分ほど置いてふやかし、付属の調理容器に入れ、蒸し容器①で20分間蒸す。
2. 粒あんは10個に分けて丸めておく。
3. 蒸しあがった1に砂糖を混ぜ練り上げ、10等分にしたらラップで挟んで伸ばし、2の粒あんを包んで桜の葉を巻く。

約20分

1人分
116
kcal

4人分

使う道具

使う容器

豆腐花（トゥファー）

杏仁豆腐のような中華風デザート

材料

豆乳 ・・・・・・・・・・・・・・ 300ml
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
にがり ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
〈ジンジャーシロップ〉
しょうが ・・・・・・・・・・・・ 2〜3片（3片：6g）
蜂蜜 ・・・・・・・・・・・・・・ 50ml
水 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 50ml

作りかた

1. 鍋に豆乳、砂糖を入れ人肌程度に温めながら砂糖を溶かし、にがりを加えたら火を止めてゆっくり混ぜ合わせる。
2. 手持ちのお碗にゆっくりと流し入れ、トレーを敷いた蒸し容器①で20分間蒸す。
3. しょうがを水と蜂蜜で煮てジンジャーシロップを作ってかける。

約10分 | 1人分 94 kcal | 4人分

使う道具：ボール、おたま

使う容器：1段（①）、トレー、手持ちのお碗で…

かぼちゃのココナッツ汁粉

かぼちゃとココナッツの一風変わったデザートです

材料

- かぼちゃ ・・・・・・・・1/4個（400g）
- 〈A〉
- ココナツミルク ・・・・2カップ
- 水 ・・・・・・・・・・・・適量
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・大さじ4
- 塩 ・・・・・・・・・・・・少々

作りかた

1. かぼちゃは種を取り小さめに切って手持ちのお皿に並べ、蒸し容器①で5分間蒸す。
2. Aの材料を合わせる。（水の量で味を整える）
3. 手持ちのお碗（４つ）にかぼちゃを入れ、Aを入れたら、トレーを敷いた蒸し容器①で5分間蒸す。

約20分 | 1人分 86 kcal | 4人分

使う道具：ボール、ヘラ

使う容器：1段（①）、トレー、手持ちのお碗で…

黒ごま蒸しパン

ごまの香りが香ばしい

材料

- 蒸しパンミックス ・・・100g
- たまご（L玉）・・・・・・1個分（70g）
- 黒ごまペースト ・・・・大さじ2
- 水 ・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 砂糖 ・・・・・・・・・・・大さじ2

作りかた

1. ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. 手持ちのカップか型に7分目程度まで入れ、トレーを敷いた蒸し容器①で20分間蒸す。

約40分 | 1人分 105 kcal | 4人分

使う道具：ヘラ、ボール、包丁

使う容器：1段（①）、調理容器

黒糖風味の蒸しようかん

黒砂糖を使ったコクのある甘みが特徴

材料

- こしあん ・・・・・・・・・200g
- 黒砂糖 ・・・・・・・・・・50g
- 栗（甘露煮）・・・・・・・8粒（160g）
- 強力粉 ・・・・・・・・・・40g
- 片栗粉 ・・・・・・・・・・10g
- 塩 ・・・・・・・・・・・・少々

作りかた

1. 黒砂糖は付属の調理容器に入れ蒸し容器①で10分間蒸して溶かし、強力粉、片栗粉、塩は合わせておく。
2. こしあんに黒砂糖、合わせた粉類を加えよく練る。
3. 付属の調理容器に入れて半分に切った栗を上に飾り付け、蒸し容器①で25～30分間蒸す。

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

RX0909A