

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
208
kcal

10ヶ分
(2人分)

使う道具



使う容器



にら餃子 ● ● ●

もっちりした食感が美味しい

材料

- 餃子の皮(大).....10枚
 豚挽き肉.....200g
 にら.....1束(100g)
 しょうが.....10g
 〈調味料〉
 塩.....小さじ2
 酒.....小さじ2
 ごま油.....小さじ2

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て、蒸し容器①で15分間蒸す。



1人分
142
kcal

4人分

使う道具



使う容器



麻婆豆腐

豆腐を炒めないから崩れずきれいにできます

材料

絹豆腐1丁 (300g)	〈調味料〉	
合挽き肉150g	豆板醤小さじ1
しょうが10g	醤油大さじ2
長ねぎ1本 (50g)	砂糖小さじ2
にんにく1片 (10g)	ごま油大さじ1
水溶き片栗粉適量		
塩、こしょうお好みで		

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。



1人分
174
kcal

2人分

使う道具



使う容器



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

材料

ピーマン4個 (160g)
合挽き肉80g
とろけるチーズ40g
パプリカ (赤、黄)少々
塩小さじ1
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。



約20分

1人分
201
kcal

4人分

使う道具



使う容器



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 2枚(400g)
しめじ 1パック(100g)
エリンギ 1パック(100g)
バルサミコ酢 大さじ2
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。
2. 手持ちの深皿に並べて、蒸し容器①で20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。



約10分

1人分
156
kcal

4人分

使う道具



包丁

使う容器



牛肉蒸し

しゃぶしゃぶ感覚の蒸し料理

材料

牛肉薄切り 200g	〈つけだれ〉	
水菜 1/4束 (15g)	ポン酢 お好みで
生椎茸 4個 (80g)	ごまだれ お好みで
人参 1/4本 (50g)		

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。



約10分

1人分
112
kcal

4人分

使う道具



包丁



ボール

使う容器



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) 120g
チンゲン菜 2個 (300g)
〈調味料〉	
オイスターソース 大さじ2
日本酒 大さじ1

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。




約20分

1人分
196
kcal

4人分

使う道具



使う容器



白菜と豚肉の キャラメルソース蒸し

甘しょっぱい新感覚の味付けです

POINT:

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 5枚 (500g)
 豚肉薄切り 170g
 〈キャラメルソース〉
 グラニュー糖 60g
 水 大さじ5
 お湯 200ml
 糸唐辛子 お好みで
 〈調味料〉
 中華スープ 200ml
 醤油 大さじ2
 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。



約15分

1人分
59
kcal

4人分

使う道具



スプーン



包丁



おたま

使う容器

1段



手持ちのお皿で...



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 2枚 (25g)
 ゴーヤ 1本 (240g)
 もやし 1袋 (200g)
 人参 中1/2本 (50g)
 しめじ 1パック (100g)
 〈調味料〉
 醤油 大さじ1
 サラダ油 小さじ1
 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後、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)

08

肉料理



約15分

1人分
137
kcal

4人分

使う道具



包丁



ボール

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 2枚 (25g)
 鶏挽肉 200g
 しょうが 20g
 長ねぎ 1/2本 (25g)
 醤油 大さじ1
 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5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。



約10分

1人分
89
kcal

4人分

使う道具



包丁

使う容器

2段



手持ちの深皿で...



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

材料

鶏ささみ 4本 (160g)
 長ねぎ 2本 (100g)
 〈調味料〉
 オリーブ油 大さじ1
 白ワイン 大さじ1
 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、10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。

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>