

フード スチーマー

かんたん! 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





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

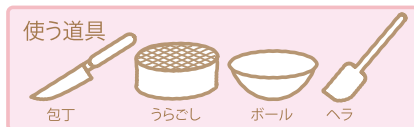
作りかた

- 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。
- 皮を剥き、タネを取った洋ナシを一口大に切る。
- 手持ちのお碗に2を入れて1を八分目程まで入れ、蒸し容器①で15分間蒸した後、よく冷やす。



1人分
202
kcal

4人分



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+1/2
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、
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。



1人分
302
kcal

2人分



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 50ml
〈A〉
クリームチーズ 100g
バター 10g
卵黄(L玉) 1個分(20g)
レモン汁 1/2個分(15g)
レモンの皮 少々
卵白(L玉) 1個分(40g)
〈B〉
砂糖 30g
コーンスターチ 10g
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15cm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。



1ヶ分
49
kcal

6ヶ分



桜餅 もち米を使った関西の道明寺餅

材料 〈皮〉
道明寺粉 40g
ぬるま湯 50ml
食紅 少々
砂糖 小さじ2
粒あん 50g
桜の葉の塩漬け 6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6個に分けて丸めておく。
3. 蒸しがった1に砂糖を混ぜ練り上げ、
6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



なべ



おたま

使う容器

1段

手持ちの
お碗で...

豆腐花 (トウフアー)

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、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。



1人分
94
kcal

4人分

使う道具



ボール

おたま

使う容器



1段

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、蒸し容器①で5分間蒸す。



1人分
86
kcal

4人分

使う道具



ボール

ヘラ

使う容器



1段

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、蒸し容器①で20分間蒸す。



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

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飾り付け、蒸し容器①で25～30分間蒸す。

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(トッファー)	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