

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





約45分

1人分
316
kcal

4人分

使う道具



包丁



フライパン



しゃもじ

使う容器



たけのこと枝豆のおこわ

具はその季節の美味しい食材で

材料

- もち米 1カップ (170g)
 白米 1カップ (160g)
 たけのこ 80g
 枝豆 1/2カップ (70g)
 〈調味料〉
 醤油 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 塩 少々
 だし汁 2カップ

作りかた

1. もち米と白米を合わせて研いで1時間ほど水につけたら水気を切る。
2. たけのこは薄切りにし調味料で軽く煮て下味をつけておく。
3. 付属の調理容器に米とたけのこを入れ、軽く混ぜ合わせて2の煮汁を半分ほどかけて蒸し容器①で35分間蒸す。
4. さらに残りの煮汁をかけて軽く混ぜ、蒸し容器②に枝豆を入れて、蒸し容器を2段にセットし、10分間蒸す。
5. 炊き上がったおこわの上下を混ぜ、枝豆を散らす。
固いときは少し蒸らすか5～10分追加で蒸す。



1人分
237
kcal

4人分



雑穀米の中華ちまき

雑穀米でもっとヘルシー

材 料

雑穀米 1/2カップ (60g)
もち米 1/2カップ (85g)
焼き豚 2枚 (40g)
干しエビ 大さじ2 (2g)
長ねぎ 1/2本 (25g)

〈調味料〉

ごま油 大さじ1
醤油 大さじ1
砂糖 大さじ1
中華スープ 1カップ
日本酒 小さじ1
塩 お好みで

作りかた

1. 雑穀米ともち米を研ぎ、水に1時間程度浸けてから水気を切る。
2. 焼き豚は小さめの角切り、長ねぎは薄切りにする。
3. フライパンを熱し油をいれたら2と干しエビを炒め、1も加えてさらに炒める。
4. 調味料を加え全体に馴染ませたら竹皮などで包み(無い場合は付属の調理容器に入れる)、蒸し容器①で20分間蒸す。
5. 蒸しあがったらそのままおいて5分程蒸らす。固いときは少し蒸らすか5～10分追加で蒸す。



1人分
189
kcal

4人分



赤飯

お祝い事の定番メニュー!

材 料

もち米 2カップ (340g)
小豆 40g
小豆のゆで汁 2カップ

POINT!

小豆40gだと、ご飯の色が薄めになります
お好みで食紅を加えるか、
80g分のゆで汁を使うと丁度よくなります

作りかた

1. 小豆のアクを抜くために分量外の水でゆで、ゆで汁を捨てて冷ます。
2. 水を入れて小豆をもう一度弱火でゆっくり煮て指で潰せる程度まで柔らかくする。
(ゆで汁は米に色をつける為に残す)
3. もち米を軽く研いで水気を切ったら2のゆで汁1カップ分と小豆と一緒に付属の調理容器に入れ、蒸し容器①で25分間蒸す。
4. 一度かき混ぜ、さらにゆで汁を1カップ入れて20分間蒸す。
固いときは少し蒸らすか5～10分追加で蒸す。



約45分

1人分
257
kcal

4人分

使う道具



包丁



フライパン

使う容器



1段



調理容器



手持ちの
深皿で...

スペイン風 あさりご飯

スペインの郷土料理「パエリア」を蒸し料理で

POINT!

米は研がずに使います。
炒めるときは混ぜすぎないのがコツ

材 料

白米 1.5カップ (240g)
コンソメスープ 150ml
あさり 300g
にんにく 2片 (20g)
玉ねぎ 1/4個 (65g)
オリーブ油 大さじ1
白ワイン 大さじ2
塩、こしょう 少々
イタリアンパセリ お好みで

作りかた

1. あさに白ワインをかけて手持ちの深皿に入れ、蒸し容器①で15分間蒸す。
2. フライパンにオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを炒め、米を加えて透き通るまで炒めたら、1で出た蒸し汁を加えて軽く水気が飛ぶまで炒める。
3. 付属の調理容器に2とコンソメスープを加え、蒸し容器①で20分間蒸す。
4. 1のあさを調理容器に加え軽く混ぜ合わせてさらに10分間蒸す。
固いときは少し蒸らすか5～10分追加で蒸す。



1人分
301
kcal

4人分



きのこの炊き込みご飯

好みのきのこでアレンジOK

- 材 料**
- 白米 …… 2カップ (320g)
 - 昆布だし …… 2カップ
 - しめじ …… 1カップ (100g)
 - 〈調味料〉
 - 醤油 …… 大さじ1
 - 日本酒 …… 大さじ2
 - 中華スープ …… 1カップ
 - 塩 …… 少々

POINT!

きのこを調味料に漬けた汁もあわせて炊いてください。
きのこ本体は最後に加えて蒸すとしっかりとした味が残ります

- 作りかた**
1. 米を研いで水気を切り、昆布だしに1時間ほど浸ける。
 2. しめじは石づきを取り小房に分け、1時間ほど調味料に浸ける。
 3. 1と2を付属の調理容器に入れ調味料を加え軽く混ぜ合わせ、蒸し容器①で20分間蒸す。
 4. 一度軽く混ぜ合わせ、さらに5分間蒸す。
固いときは少し蒸らすか5～10分追加で蒸す。

22

ごはん

基本をマスターしたら

アレンジを加えてたのしみましょう!

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