

# フード スチーマー レシピブック50

かんたん!



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20分

1人分  
135  
kcal

2人分

使う道具



包丁

ボール

使う容器



## 温野菜 サラダ

野菜の甘みを存分に引き出します

### 材料

- キャベツ・・・・・・・・・・2枚(100g)
- かぼちゃ・・・・・・・・・・薄切り4枚(100g)
- 人参・・・・・・・・・・中1/4本(25g)
- アスパラガス・・・・・・・・1本(20g)
- ブロッコリー・・・・・・・・1/4房(40g)
- パプリカ・・・・・・・・・・1/4個(45g)
- 〈ドレッシング〉
- オリーブ油・・・・・・・・50ml
- アンチョビ・・・・・・・・60g
- にんにく・・・・・・・・・・2片(20g)

### 作りかた

1. ドレッシングはアンチョビ、にんにくをみじん切り(もしくはフードプロセッサー)にしてオリーブ油と混ぜ合わせ、手持ちのお碗に入れ、蒸し容器①に入れる。
2. 野菜類はお好みの大きさに切り、手持ちのお皿に並べて蒸し容器②に入れる。
3. 蒸し容器を2段にセットし、20分間蒸す。



約5分

1人分  
81  
kcal

2人分

使う道具



包丁

使う容器



## ほうれん草と椎茸のナムル ● ビビンバに添えても美味しい

**材料** ほうれん草 …… 1/2把 (150g)  
 生椎茸 …… 2枚 (40g)  
 〈調味料〉  
 長ねぎ …… 1/2本 (25g)  
 すりごま …… 大さじ2  
 ごま油 …… 小さじ1  
 醤油 …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1

**作りかた** 1. ほうれん草は半分、生椎茸は薄切りにして手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で5分間蒸す。  
 2. 蒸しあがった物と調味料を合わせ、味を馴染ませる。



約25分

1人分  
140  
kcal

4個分

使う道具



包丁

使う容器



## 蒸しじゃが ● ● ● ● ● 乗せる具を変えてアレンジいろいろ

**材料** じゃがいも …… 4個 (600g)  
 バター …… 20g  
 アンチョビ …… お好みで  
 パセリ …… お好みで  
 いか塩辛 …… お好みで

**作りかた** 1. じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま上面に十字に切れ目を入れて、蒸し容器①で25分間蒸す。  
 2. バターと具材をお好みで混ぜ合わせた物を熱々のじゃがいもの上にのせる。



約35分

1人分  
27  
kcal

2人分

使う道具



包丁

使う容器



## ふろふき大根 ● ● ● 煮込まないから崩れずきれいに出来ます

**材料** 大根 …… 1/4本 (250g)  
 昆布茶 …… 小さじ1  
 水 …… 25ml

**作りかた** 1. 大根は3cm程度の輪切りにして皮を剥き、面取りしたら裏に十字に切り込みを入れる。  
 2. 手持ちの深皿に大根を並べ、水で溶いた昆布茶を上からかけ、蒸し容器①で35分間蒸す。



約15分

1人分  
127  
kcal

2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...

## トマトカップの チリコンカーン

アメリカ料理の定番を  
トマトに詰めました

### 材料

トマト ..... 2個 (400g)  
合挽き肉 ..... 40g  
サラダビーンズ ..... 大さじ2  
玉ねぎ ..... 1/4個 (65g)  
おろしにんにく ..... 2.5g  
パプリカ ..... 1/4個 (45g)  
塩、こしょう ..... 少々  
チリペッパー ..... 小さじ1  
クミンペッパー ..... お好みで

### 作りかた

1. トマトはヘタをとりスプーンで中身をくりぬきカップ状にする。
2. 残りの材料を混ぜ合わせてトマトカップに入れる。
3. 手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で10～15分間蒸す。



約15分

1人分  
30  
kcal

2人分

使う道具



包丁

ボール

使う容器



## 蒸しナスの浸けびたし

あっさりヘルシーなお惣菜

**材料** ナス …… 2個 (140g)  
 〈調味料〉  
 醤油 …… 大さじ1  
 日本酒 …… 大さじ1  
 赤唐辛子 …… 少々

**作りかた** 1. ナスはヘタをとり、蒸し容器①で15分間蒸して皮をむき、縦半分に切る。  
 2. 合わせた調味料にナスを漬け込み、味を馴染ませる。



約12分

1人分  
47  
kcal

2人分

使う道具



包丁

ボール

ヘラ

使う容器



## あんかけ豆腐

豆腐が崩れにくいから絹豆腐がおすすめ!

**材料** 豆腐 …… 1/2丁 (150g)  
 〈あん〉  
 だし汁 …… 100ml  
 砂糖 …… 大さじ1+1/2  
 醤油 …… 大さじ1  
 片栗粉 …… 大さじ1/2  
 塩 …… お好みで  
 万能ねぎ …… お好みで

**作りかた** 1. 豆腐は4等分に切り、手持ちの深皿に入れる。  
 2. あんの材料を合わせ、豆腐の上にかけて、蒸し容器①で12分間蒸す。  
 3. 蒸しあがりに万能ねぎのみじん切りを散らす。



約15分

1人分  
67  
kcal

4人分

使う容器



## 枝豆

蒸し容器ごと豪快に食卓へどうぞ

**材料** 枝豆 …… 300g  
 粗塩 …… 大さじ2

**作りかた** 1. 枝豆を洗い、粗塩でよくもむ。  
 2. 蒸し容器①に入れ15分間蒸す。固めは12分、柔らかめは18分程度。

## 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>

DX1001A