

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



1人分  
215  
kcal

2人分



## サラダうどん

暑い日に最適、さっぱり味付け

<b>材料</b>	うどん …… 2玉 (400g)	かつお節 …… 1カップ (8g)
	人参 …… 中1/4本 (25g)	ポン酢 …… 大さじ4
	きゅうり …… 1/2本 (50g)	マヨネーズ …… お好みで
	白菜 …… 2枚 (120g)	

- 作りかた**
1. 人参、きゅうりは薄く長めに切り、白菜は太めの千切りにする。
  2. 手持ちの深皿にうどんを入れ、1の野菜をのせ、蒸し容器①で10分間蒸す。
  3. 蒸しあがったらかつお節をのせ、ポン酢をかける。



1人分  
280  
kcal

2人分



## 海鮮蒸しそば

蒸し上げることで麺がもちり

<b>材料</b>	焼きそばの麺 …… 2玉 (300g)
	シーフードミックス …… 100g
	焼きそば調味料 …… 2玉分
	日本酒 …… 小さじ1

POINT!

油を使わない分、  
やわらかな感じで仕上がります  
シーフードミックスの  
上手な使いこなし例です

- 作りかた**
1. 焼きそばの麺、シーフードミックスを調味料と和える。
  2. 手持ちのお皿に入れ、蒸し容器①で10分間蒸す。



1人分  
352  
kcal

2人分



## ジャージャー麺

ピリカラが美味しい中華麺

### 材料

焼きそばの麺 ……2玉 (300g)  
合挽き肉 ……50g  
干し椎茸 ……2枚  
長ねぎ ……1/2本 (25g)

### 〈調味料〉

八丁味噌 ……大さじ1  
豆板醤 ……小さじ1  
ごま油 ……小さじ1/2  
砂糖 ……小さじ1  
日本酒 ……大さじ1  
塩、こしょう ……適量  
糸唐辛子 ……お好みで

### 作りかた

1. 干し椎茸は戻してみじん切り、長ねぎもみじん切りにする。
2. 調味料を合わせて味を整え、1と合挽き肉を合わせる。
3. 手持ちのお皿に焼きそばの麺を盛り、2をかけ、蒸し容器①で10分間蒸し、仕上げに糸唐辛子を添える。



1人分  
55  
kcal

4人分



## 味噌おでん

昔ながらの「田楽」です

### 材料

里芋 ……4個 (280g)  
こんにゃく ……1枚 (250g)  
〈ゆず味噌〉  
ゆず ……小さじ1  
白味噌 ……大さじ2

### 〈かつお味噌〉

かつお節 ……1カップ (8g)  
赤味噌 ……大さじ2  
砂糖 ……大さじ2  
水 ……50ml

### 作りかた

1. 里芋は皮を剥いて縦に2つに割り、こんにゃくは1~2cm幅に切って、手持ちの深皿に入れ、蒸し容器①で15~20分間蒸す。
2. ゆず味噌、かつお味噌を合わせておく。
3. 蒸しがたったものに2を添える。

## 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

 1段	 2段	 調理容器	 トレー
 手持ちのお皿で...	 手持ちの深皿で...	 手持ちのお碗で...	❗ 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>