

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5分

1人分
65
kcal

4人分

使う道具



おろしがね



包丁



ボール

使う容器

1段



手持ちのお碗で...



うなぎのかぶら蒸し

カブの甘みが優しい和食の代表メニュー

材料

うなぎ蒲焼き 1匹分(100g)
 かぶ 4個(400g)
 きくらげ 少々
 蒲焼のタレ 適量
 わさび お好みで

作りかた

1. かぶをすりおろし軽く水気を切り、水で戻して千切りにしたきくらげと和える。
2. うなぎは2cm幅に切る。
3. 手持ちのお碗に1と2を入れて蒸し容器①で5分間蒸し、蒲焼きのタレをかけてお好みでわさびを添える。



約20分

1人分
110
kcal

4人分

使う道具



包丁

使う容器



白身魚の中華蒸し

中華の人気料理！ お好みの白身魚どうぞ

材料 白身の魚(カレイ) …… 4切れ(400g)
 長ねぎ …… 1本(50g)
 パプリカ …… 1個(180g)
 大葉 …… 2枚(2g)
 日本酒 …… 大さじ4
 塩、こしょう …… 少々

POINT!

「チンジャオ」という中国でも人気の海鮮料理。白身魚でなく、エビやかにでもおいしくいただけます。その場合は日本酒ではなく、紹興酒をお使いください。

- 作りかた**
1. 白身魚は軽く塩、こしょうをふり15分程度置いておく。
 2. 長ねぎ、パプリカ、大葉は細切りにしておく。
 3. 手持ちの深皿に魚を並べ、長ねぎ、パプリカをのせ、日本酒をふりかけて、蒸し容器①で20分間蒸す。
 4. 蒸しあがりに大葉をのせる。

10

魚介類



約20分

1人分
202
kcal

4人分

使う道具



包丁

使う容器



鮭のバター蒸し

バターの風味がきいています

材料 生鮭 …… 4切れ(320g) 〈調味料〉
 玉ねぎ …… 中1/2個(125g) バター …… 40g
 刻みパセリ …… 大さじ2 白ワイン …… 大さじ4
 塩、こしょう …… 少々

- 作りかた**
1. 生鮭に軽く塩、こしょうをふり、玉ねぎは薄切りにする。
 2. 手持ちの深皿に玉ねぎを敷いて鮭を並べ、バター、刻みパセリをのせ、白ワインをふりかけて、蒸し容器①で15～20分間蒸す。



約3分

1人分
70~100
kcal

2人分

使う容器

1段

手持ちの
お皿で...

刺身の 瞬間蒸し



おつまみにちょっと一工夫

POINT!

蒸し過ぎに注意。
表面の色が少し変わったくらいが
食べ頃です

材料

刺身
(マグロ、エビ、ヒラメ、イカなど)・・・計8切れ
(市販のお刺身パックなどをお使いください)

作りかた

1. 手持ちのお皿に刺身を並べて、
蒸し容器①で2~3分間蒸す。



約10分



1人分
59 kcal



4人分



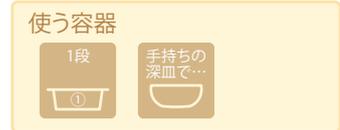
使う道具



包丁



ボール



使う容器

1段

手持ちの深皿で...

あさりの中華蒸し

定番メニューを中華風のアレンジ

- 材料**
- あさり 300g
 - しょうが 10g
 - 長ねぎ 1/2本 (25g)
 - 赤唐辛子 1本
 - 紹興酒 100ml
 - 醤油 大さじ1
 - 塩 お好みで

POINT!

砂出しの仕方は
海水と同程度の塩水(約3%:水1ℓに
対して塩を大さじ2杯分です)に入れ、
冷蔵庫で一晩おいてください

- 作りかた**
1. しょうが、長ねぎ、赤唐辛子は細かく刻み、あさりは砂出しをしておく。
 2. 1を手持ちの深皿に並べ、紹興酒、塩、醤油を入れて、蒸し容器①で10分間蒸す。

12

魚介類



約10分



1人分
96 kcal



4人分



使う容器

1段

手持ちの深皿で...

エビの酒蒸し

酒の肴にも最適!

- 材料**
- 車エビ 8尾 (320g)
 - 日本酒 50ml
 - 水 50ml
 - 塩 適量

- 作りかた**
1. 車エビは軽く塩をふっておく。
 2. 手持ちの深皿に車エビを並べたら日本酒、水を入れ、蒸し容器①で10分間蒸す。




約10分

1本
48
kcal

4人分

使う道具



使う容器



生春巻き

ベトナム料理の代表格

POINT!

ナンプラーとライムのかわりに
レモンしょうゆでも
あっさりいただけます

材料

ライスペーパー …………… 4枚
エビ …………… 4尾 (120g)
レタス …………… 4枚 (12g)
塩、日本酒 …………… 適量
三つ葉 …………… 1/4束 (8g)
ライム …………… お好みで
〈つけだれ〉
ナンプラー …………… 小さじ2
酢 …………… 小さじ4
砂糖 …………… 大さじ2

作りかた

1. ライスペーパーは水に軽く浸けて戻す。
2. エビを包丁の背などで軽くつぶし、日本酒と塩をふって下味をつける。
3. 大きめにちぎったレタスと2をライスペーパーでくるみ、手持ちのお皿に並べ、蒸し容器①で10分間蒸し、つけだれとお好みでライムと三つ葉を添える。



約20分

1人分
246
kcal

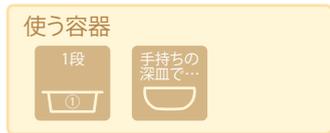
4人分



使う道具



包丁



使う容器



鯛のかぶとと豆腐の蒸し物 ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

鯛のかぶとはアラを使うと経済的

材料

- 鯛(かぶと)2個
- 絹豆腐1丁(300g)
- 長ねぎ1/2本(25g)
- 昆布5cm×2枚(5g)
- しょうが10g
- 〈調味料〉
- 日本酒大さじ4
- 塩大さじ2

作りかた

1. 鯛のかぶとはよく洗い、振り塩(分量外)をして10分程度置いておき、長ねぎは細切りにしておく。
2. 手持ちの深皿に昆布をしいて薄切りのしょうが、4等分にした豆腐と鯛のかぶとを盛り付け、日本酒、塩を振って、蒸し容器①で15~20分間蒸す。
3. 蒸しあがりに長ねぎを添える。

カンタン・ヘルシー！蒸し料理！！

蒸し料理をたのしく、おいしく！！



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>