煮崩れしにくい、冷凍かぼちゃの煮つけ

【材料】

・栗かぼちゃ（冷凍）・・250g
・めんつゆ・・・・・・・・40ml
・砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
・水・・・・・・・・・・・200ml
・白ごま・・・・・・・・・液量

【作り方】

1、かぼちゃは2×3cm程度の大きさに切る。
2、水に砂糖を溶かし、めんつゆと混ぜる。
3、ジップロック®コンテナー(700ml)に1と2を入れて、「低温」「90」で1.5時間加熱する。
4、出来上がったら白ごまをまぶす。

＊必ずジップロック®コンテナーを使用してください。
ジップロック®コンテナーを使用する場合は
高さ53mm以下のものを使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温」「低温」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

からあげ

【材料】
・鶏もも肉・・・・・・・・・1枚（約300g）
・からあげ粉・・・・・・・・適量

【作り方】
1、鶏もも肉を一口大（1個約30g）に切る。
2、1にからあげ粉をまぶし、3分ほど置いてなじませる。
3、天板にアルミ箔を敷き、あし付き網をのせて
鶏もも肉を均等に並べる。
4、「高温」「230」で23分加熱する。

カレー風味のサラダチキン

【材料】
・鶏むね肉・・・・300g（1枚分)
・カレー粉・・・・大さじ１
[下味]
・水・・・・・・・・200ml
・砂糖・・・・・・大さじ１
・塩・・・・・・・小さじ1/2
・重曹・・・・・・小さじ1/2

【作り方】
1、鶏むねを観音開きにして、混ぜ合わせた下味に
1時間漬けこんでおく。
2、漬けこんでおいた鶏むね肉をジップロック®
フリーザーバッグ(M)に入れる。
3、カレー粉をまぶし、揉み込む。
4、余分な空気を抜きいて密閉し、
袋の口がドア側になるように天板にのせて
「低温」「70」で2時間加熱する。

＊調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。
子どもなどの免疫力の弱い方、妊娠している方は避けてください。
＊必ずジップロック®フリーザーバッグ(M)を使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温✤」「低温✤」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

サラダチキン

【材料】
・鶏むね肉・・・・300g（1枚分）

[下味]
・水・・・・・・・・200ml
・砂糖・・・・・・・大さじ１
・塩・・・・・・・・小さじ1/2
・重曹・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】
1、鶏むねを観音開きにして、混ぜ合わせた下味に
　1時間漬けこんでおく。
2、漬けこんでおいた鶏むね肉をジップロック®
　フリーザーバッグ(M)に入れる。
3、余分な空気を抜きいて密閉し、
　袋の口がドア側になるように天板にのせて
　「低温」「70」で2時間加熱する。

＊調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。
　子どもなどの免疫力の弱い方、妊娠している方は避けてください。
＊必ずジップロック®フリーザーバッグ(M)を使用してください。
　他の製品は使用できません。
「高温」「高温」「低温」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

プリン

【材料 80ml容器×6個分】
[カラメル]
・グラニュー糖・・・・60g
・お湯・・・・・・・・・20ml
[プリン液]
・卵（Mサイズ）・・・2個
・グラニュー糖・・・・大さじ3と1/2
・牛乳・・・・・・・・・125ml
・生クリーム・・・・・125ml

【作り方】
■カラメル
1、フライパンにグラニュー糖とお湯を入れて中火にかける。
2、こげ茶色になったら火をとめて、カラメルが熱いうちに
プリン容器に注ぎ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
■プリン液
3、卵をボールに割りほぐし、白身を切るように混ぜる。
4、グラニュー糖を入れ、よく混ぜる。
5、牛乳と生クリームを少しずつ入れ、さらによく混ぜる。
6、こし器で2度こす。
7、２の容器にプリン液を入れ、アルミ箔でフタをし、
天板にのせ、「低温」「９０」で1.5時間加熱する。
8、容器を取り出し、粗熱をとってから冷蔵庫に入れて 冷やす。

TESCOM
キレイをつくる

ポークビーンズ

【材料】

・豚こま切れ肉・・・・200g
・塩・・・・・・・・・・2g
・たまねぎ・・・・・・120g
・大豆（水煮）・・・・100g
・カットトマト・・・・130g
・おろしにんにく・・・小さじ1/3
・オリーブオイル・・・大さじ1
・ウスターソース・・・小さじ1
・ケチャップ・・・・・大さじ2と1/2
・砂糖・・・・・・・・小さじ1
・醤油・・・・・・・・小さじ1
・コンソメ（顆粒）・・小さじ2
・こしょう・・・・・・少々
・ローリエ・・・・・・1枚

【作り方】

1、豚肉に塩をふり、よくもみ込み、1cm幅に切る。
2、玉ねぎを1cm角に切る。
3、2と残りの材料をジップロック®
　コンテナー(700ml)に入れて軽く混ぜ、
　最後にローリエをのせる。
4、「低温」「90」で3時間加熱する。

＊必ずジップロック®コンテナーを
使用してください。
ジップロック®コンテナーを使用する場合は
高さ53mm以下のものを使用してください。
他の製品は使用できません。
＊「高温」「高温✤」「低温✤」
「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

りんごのコンポート

【材料】
・りんご・・・・1個
・レモン・・・・1/2個
・砂糖・・・・・大さじ4
・水・・・・・・200ml

【作り方】
1、りんごは皮をむいて8等分にする。
2、レモンは幅5mmにスライスし、いちょう切りにする。
3、ジップロック® フリーザーバック(M)に
りんご、レモン、砂糖を入れ、
砂糖がりんごにまんべんなく絡むように揉む。
4、3に水を入れ、余分な空気を抜き、密閉する。
5、袋の口がドア側になるように天板にのせ、
「低温」「70」で4時間加熱する。

＊必ずジップロック®フリーザーバッグ(M)を使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温」「低温」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

ローストビーフ

【材料】

・牛もも肉・・・・・・・・300g
　（ローストビーフ用のブロック肉 厚さ5cm）
・塩・・・・・・・・・・・・適量
・こしょう・・・・・・・・適量
・ガーリックパウダー・・適量

【作り方】

1、牛もも肉は室温に戻し、表面に塩、こしょう、
　ガーリックパウダーを適量かける。
2、熱したフライパンに油をひき、すべての面を
　1分間ずつ焼いて焼き目をつける。
3、２をアルミ箔で包み、アルミ箔を敷いた天板にのせる。
4、「低温」「70」で2.5時間加熱する。

＊調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。
子どもなどの免疫力の弱い方、妊娠している方は避けてください。

乾燥フルーツ

【材料】
・お好みのフルーツ・・・・・・・・・適量

【作り方】
1、お好みのフルーツを厚さ2～3mmにスライスする。
＊ブルーベリーなど粒の小さいものはそのまま使う。
2、温度と時間を設定して加熱する。

<table>
<tr><th></th><th>モード</th><th>設定温度</th><th>設定時間</th><th>使い方</th></tr>
<tr><td>レモン</td><td rowspan="7">低温</td><td rowspan="4">70</td><td rowspan="3">3時間</td><td rowspan="6">焼き網/焼き網にあし付き網をのせる（2段同時に乾燥させることができます）</td></tr>
<tr><td>オレンジ</td></tr>
<tr><td>キウイ</td></tr>
<tr><td>パイナップル</td><td>6時間</td></tr>
<tr><td>りんご</td><td rowspan="2">80</td><td rowspan="2">4時間</td></tr>
<tr><td>バナナ</td></tr>
<tr><td>ブルーベリー</td><td>90</td><td>3時間</td><td>天板にあし付き網をのせる。</td></tr>
</table>

ドライフード調理中にドアが曇ったり、
水がたまることがありますが故障ではありません。
※ドライフードは、清潔な密閉容器に入れ
冷蔵庫で保管して早めに食べてください。

乾燥野菜

【材料】

・お好みの野菜・・・・・・・・・・適量

【作り方】

1、お好みのフルーツを厚さ2～3mmにスライスする。
　＊ミニトマトなど粒の小さいものは半分に切る。

2、温度と時間を設定して加熱する。

<table>
<tr><th></th><th>モード</th><th>設定温度</th><th>設定時間</th><th>使い方</th></tr>
<tr><td>ミニトマト</td><td rowspan="6">低温</td><td rowspan="5">70</td><td rowspan="6">3時間</td><td rowspan="6">焼き網/焼き網にあし付き網をのせる（2段同時に乾燥させることができます）</td></tr>
<tr><td>かぼちゃ</td></tr>
<tr><td>にんじん</td></tr>
<tr><td>きゅうり</td></tr>
<tr><td>れんこん</td></tr>
<tr><td>トマト</td><td>80</td></tr>
</table>

ドライフード調理中にドアが曇ったり、
水がたまることがありますが故障ではありません。
野菜を乾燥させると味が染み込みやすくなるので、
煮物やスープの具などに活用できます。
※ドライフードは、清潔な密閉容器に入れ
　冷蔵庫で保管して早めに食べてください。

甘酒

【材料 出来上がり量600ml】
・米麹・・・・・・・・・200g
・お湯(60～65℃)・・・400ml

【作り方】
1、お手持ちの耐熱容器・スプーンを食器用洗剤で洗い、
熱湯に浸すか、まんべんなくかけて消毒する。
＊熱湯消毒後の水滴は軽くきり、ふきんなどで拭かずに
そのまま使ってください。
2、米麹を一粒ずつほぐす。
3、耐熱容器に米麹を移し、お湯を入れてスプーンで
しっかり混ぜる。
4、容器にアルミ箔でしっかりとフタをし、天板にのせる。
5、「低温」「60」で6時間発酵させる。
＊発酵が足りないときは、様子を見ながら1～2時間延長する。

＊高さ65mm以下の耐熱容器で調理してください。
＊ジップロック®コンテナーを使用する場合は
高さ53mm以下のものを使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温✢」「低温✢」「トースト」は使用しないでください。

牛肉のしぐれ煮

【材料】
・牛こま切れ肉・・・・125g
・しょうが・・・・・・・15g
[調味料]
・醤油・・・・・・・・・・大さじ2
・酒・・・・・・・・・・・大さじ2
・砂糖・・・・・・・・・・大さじ2と1/2

【作り方】
1、牛こま切れ肉を小さく切り、
しょうがは皮ごと千切りにする。
2、ジップロック®コンテナー(700ml)に
1と調味料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
3、ジップロック®コンテナーを天板にのせ、
「低温」「90」で3時間加熱する。
＊アルコール臭を飛ばすため、フタははずしておく。

＊必ずジップロック®コンテナーを使用してください。
ジップロック®コンテナーを使用する場合は
高さ53mm以下のものを使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温✢」「低温✢」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

準備ラクラク、ほったらかし黒豆

【材料】
・黒豆（乾燥）・・60g
[調味料]
・水・・・・・・・・350ml
・黒砂糖・・・・・60g
・醤油・・・・・・小さじ1
・塩・・・・・・・・一つまみ
・重曹・・・・・・・0.5g

【作り方】
1、黒豆は洗って水気を切る。
2、洗った黒豆と調味料を
　ジップロック®コンテナー(700ml)に入れる。
3、フタをして天板にのせて、
　「低温」「90」で9時間加熱する。

＊必ずジップロック®コンテナーを使用してください。
ジップロック®コンテナーを使用する場合は
高さ53mm以下のものを使用してください。
他の製品は使用できません。
「高温」「高温」「低温」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる

豚肉の柔らか下ごしらえ

【材料】
- 水・・・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・4g
- 塩・・・・・・・・・・・4g
- 豚肩ロース肉・・・・300g

【作り方】

1、水に砂糖、塩を入れて溶かす。
2、ジップロック® フリーザーバッグ（M）に
　1と豚肩ロース肉を入れる。
3、袋の口がドア側になるように天板にのせて、
　「低温」「70」で8時間加熱する。

しっかり加熱されているので、タレなどをかけて
そのまま食べたり、煮物などに入れてお使いください。

＊調理前に手や器具をよく洗い、衛生的に調理してください。
　子どもなどの免疫力の弱い方、妊娠している方は避けてください。
＊必ずジップロック®フリーザーバッグ(M)を使用してください。
　他の製品は使用できません。
「高温」「高温」「低温」「トースト」は使用しないでください。

TESCOM
キレイをつくる