

漬烤秋葵

材料(2人份) 約19卡 鹽份1.2g

- ●秋葵…10條 ●A〔香柚醋醬油、柴魚片
- 1 將秋葵縱切,以不重疊的方式用鋁 箔紙包起來。
- 2 加熱後淋上A。



約70卡 鹽份0.7g

●甜椒…1顆(160g) ●A〔小黃瓜(滾刀)…1條、醋···1大匙、 醬油、砂糖、香油…各1/2大匙〕

- 1 將甜椒切成一口大小。
- 2 加熱後用A拌匀。



簡易小菜2樣

選出2樣後放上即可。



約93卡 鹽份0.5g

- ●培根(切條)…2片 ●蘿蔔…150g ●鹽、胡椒…少許
- 1 用鋁箔紙製作模型,依序放入培 根、切成銀杏葉形的2~3mm厚蘿 蔔、再灑上鹽和胡椒。
- 2 加熱後攪拌均匀。 ※也可拌美乃滋。



香炒南瓜絲

材料(2人份) 約73卡 鹽份0.4g

●南瓜…150g ●A〔醬油、味醂…各1小匙、 砂糖…1/4小匙〕

- 用鋁箔紙製作模型,放上切成5mm寬 的南瓜後,周圍均匀淋上A。
- 2 加熱後攪拌均匀。



材料(2人份) 約36卡 鹽份0.9g

●小乾白魚…15g ●青椒(切絲)…4個 ●A〔醬油···1小匙、砂糖···1/2小匙、香油 …1/4/小匙)

- 1 攤開鋁箔紙放入小乾白魚和青椒, 周圍淋上已調味的A後包起來。
- 2 加熱後攪拌均匀。

材料(2人份)

山藥法式 開胃菜小點心

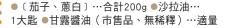
材料(2人份) 約110卡 鹽份0.7g

●山藥…200g ●A 〔味噌…1又1/3大匙、味 醂、砂糖…各2小匙、蔥(蔥末)…適量〕

- ¶ 將山藥削皮,切成1㎝厚圓片再排 列。
- 2 混匀A,放在1上。 ※如圖所示,也可將**A**替換為明太子 1/2腹、美乃滋1/2大匙。

漬烤蔬菜

材料(2人份) 約91卡 鹽份1.0g



- **1** 茄子切成4~5cm長度,再縱切成4等 份。將蔥白切成4cm長。在塑膠袋中 放入沙拉油,加入茄子和蔥白後進 行裹油。
- 2 加熱後立即浸漬甘露醬油。

醬油煮 白菜鮪魚

材料(2人份) 約31卡 鹽份0.4g

●醬油…2/3小匙



- ¶ 用鋁箔紙製作12cm正方的深模型, 放上已切成一口大小的白菜後,周 圍淋上醬油,再攤開放置已瀝乾湯 汁的海底雞。
- 2 加熱後整體混匀。



炸薯條

材料(2人份) 約198卡 鹽份0.3g

- ●冷凍炸薯條…150g
- ●依各人喜好的香草鹽…適量
- ●沙拉油…適量
- ▮ 將所有材料放入塑膠袋後晃匀,以 均匀裹住表面。

烤蔬 菜沙拉

材料(2人份) 約88卡 鹽份1.7g

●〔甜椒、蓮藕、地瓜、西葫蘆、南瓜〕… 合計200g ●依各人喜好的沙拉醬…適量

- 1 將甜椒切成一口大小,其他蔬菜切 成7~8mm寬。
- 2 加熱後淋上依各人喜好的沙拉醬。

●紅蘿蔔(切絲)…50g ●蘿蔔(切絲)… 150g ●A 〔醋···2大匙、砂糖···2大匙、鹽··· 少許]

- ↑ 攤開鋁箔紙,依序放入紅蘿蔔、白 蘿蔔後包起來。
- 2 加熱後用A拌匀。



Lunch Box Set

便當套餐

可任意搭配

可依個人喜好搭配, 手工製作兼具營養與配色的午餐。



1 把可飲用軟水注入水箱。

22 便當套餐 → 啟動

※手動時請參考以下要點。







※64~66頁的食譜通用。

雞肉絲

材料(1人份) 約121卡 鹽份1.4g

雞	絞肉	50a
Α	酒	······2小匙 ······1又 ¹ /2小匙 ······1又 ¹ /2小匙
l	一醬油	······1又1/2小匙

- 1 把材料放入耐熱容器攪拌。
- 2 加熱後,拌匀至碎丁狀。
- 3 放至已裝入便當的白飯上。

「雞肉絲」與「炒蛋」 可同時製作,放到白飯上可製作出"「雙色飯」"。



炒蛋

材料(1人份) 約153卡 鹽份1.9g

雞:	蛋	M2個
	1 1 20	1大匙
А	10 1/4	······1小匙 ········小匙少量

- 1 把雞蛋打在耐熱容器裡,加入A拌匀。
- 2 加熱後, 拌匀至炒蛋狀態。
- 3 放至已裝入便當的白飯上。

便當套餐的重點



- ●只要放在烤盤上,無論幾種菜餚, 皆可組合加熱。
- ■請參考右側的照片,使用平底較淺 的耐熱容器。
- ●使用鋁盒可使清潔保養更輕鬆。
- ●採用手動時,34水波燒烤、〔顯 示部沒有 預熱 表示〕加熱約17分

雞胸捲

蘆筍

材料(1人份) 約53卡 鹽份0.2g

雞胸肉1片 鹽、胡椒 ……各自少量

乳酪

材料(1人份) 約118卡 鹽份0.8g

雞胸肉………1片 加工乳酪 20g 鹽、胡椒 ……各自少量 調味海苔 ……2片

梅子泥

材料(1人份) 約77卡 鹽份1.9g

雞胸肉1片鹽. 胡椒各自少量	梅肉20g (乾梅1~2顆) 柴魚片1袋(3g) 味醂1小匙
----------------	---

↑ 雞胸肉去筋後,把肉身較厚的部份切開,切成5mm厚度,撒些鹽與胡 椒,往水平方向放置。

蘆筍

把蘆筍較硬的部份切除,放 入1,從邊緣開始捲,並確實 包緊。

乳酪

把1放入調味海苔,撒上人工 乳酪, 從邊緣開始捲,並確 實包緊。

梅子泥

塗上與1混合的A,從邊緣開 始捲,並確實包緊。



下層 概略時間 約 1 7 分鐘

※64~66頁的食譜通用。

水箱的水位 1 以上

1 把可飲用軟水注入水箱。

22 便當套餐 → 啟動

※採用手動時,請參考64頁的重

青江菜 拌小魚

材料(1人份) 約16卡 鹽份0.8g

青江菜(切成小段) 50g
小魚乾5g
醬油適量

- 1 青江菜、小魚乾、醬油放入鋁箔紙 包住。
- 2 加熱後混合。



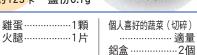
材料(1人份) 約128卡 鹽份0.6g

維也納香腸(斜切對半)2條 洋蔥(切成5mm厚度的半月形)10g
美奶滋····································

1 維也納香腸與洋蔥放入鋁盒,擠入 美奶滋。

火腿蛋

材料(1人份) 約123卡 鹽份0.7g



1 從火腿的中心切開1個刀口,在2個 疊放的鋁盒當中,讓刀口重疊、拱 出圓形後把蛋打在該處。上面鋪上 個人喜好的蔬菜。

甜辣炒 豬肉

材料(1人份) 約226卡 鹽份2.0g

豬肩里脊肉(切薄片) 70g 鹽、胡椒 ……… 各自少量 桔醬………1大匙 醬油………2小匙

1 豬肉切成易於食用的一口大小,放 入耐熱容器,撒些鹽、胡椒提味, 添加桔醬、醬油後拌匀。

肉捲花椰菜 &蕃茄

材料(1人份) 約223卡 鹽份0.3g

豬肩里脊肉(切薄片)…4片
鹽、胡椒 各自少量
花椰菜 2 朵
蕃茄(1個切成8等份的梳
形狀)2片切片

- 1 撒些鹽與胡椒在豬肉上提味。花椰 菜撒鹽。
- 2 以豬肉包住花椰菜、蕃茄。

南瓜沙拉

材料(1人份) 約130卡 鹽份0.4g



- 1 南瓜去皮,切成1cm片狀,放入耐熱 容器加熱。
- 2 加熱後,加上已經拌匀的A。

焗烤雞肉 美乃滋

材料(1人份) 約220卡 鹽份0.5g

雞腿肉 鹽、胡椒	B自少量
花椰菜	2 朵
乳酪粉	
A 二美奶滋 加哩粉	…1大匙
~ □咖哩粉	.1/2小匙
鋁箱	2盒

- 1 把肉身較厚的部份切開,切成4等 份,撒些鹽與胡椒提味。花椰菜輕 輕地撒鹽。
- 2 雞肉各2片切片與1朵花椰菜放入2 個鋁盒,從上面淋拌匀的A,適量 撒些乳酪粉。

冷凍 漢堡排

材料(1人份) 約112卡 鹽份0.6g

市售的便當用冷凍漢堡排2個(1個25~30g) 鋁箱

1 取下包裝(塑料容器等),放入鋁箱。 ※ 附屬的醬料等不可加熱。

冷凍 炸春捲

材料(1人份) 約146卡 鹽份0.6g

市售的便當用冷凍炸春捲2個(1個25~30g)

1 取下包裝(塑料容器等),放入鋁箱



材料(1人份) 約369卡 鹽份2.8g

豬腿肉(切薄片)50g 鹽、胡椒各自少量
醃漬大葉芥菜30g
┌酒1/2大匙
A 醬油 ············· 1小匙 砂糖 ··········· 1/4小匙
└砂糖1/4小匙
白飯適量

- 1 豬肉切細,撒些鹽與胡椒提味。醃 漬大葉芥菜以水輕輕沖洗,瀝乾後
- 2 在耐熱容器中放入1,加入A混合。
- 3 加熱後,與白飯一起拌匀。



便當套餐



※64~66頁的食譜通用。

下層 概略時間 約17分鐘

1 以上

1 把可飲用軟水注入水箱。

22 便當套餐 → 啟動

※採用手動時,請參考64頁的重

香炒 蘑菇絲



材料(1人份) 約101卡 鹽份1.7g

鴻油	菇······1/2袋 喜菇······1/2袋 豆腐······1/4片
А	─醬油············· 2小匙 砂糖············· 1小匙 芝麻油········· 1小匙 ─七味辣粉·······少量

- 1 蘑菇切細,鴻喜菇切成小朵。油豆 腐切成5mm寬度。
- 2 把1放入耐熱容器,添加A拌匀。

明太子 沙拉



材料(1人份) 約145卡 鹽份0.9g

馬鈴薯1/2顆
明太子 ·············1/4份 美奶滋 ··········· 1大匙 鹽、胡椒 ···· 各自少量

- 1 馬鈴薯切細,放入耐熱容器加熱。
- 2 在明太子的薄皮上切出刀口,擠壓 出明太子,與美奶滋、鹽與胡椒混 合,再與加熱後的1涼拌。

芝麻雞



材料(1人份) 約138卡 鹽份0.2g

ì	
	雞腿肉60g
	鹽、胡椒各自少量
	白芝麻、黑芝麻各適量

- 1 把肉身較厚的部份切開,切成4等 份,撒些鹽與胡椒提味。白芝麻、 黑芝麻各自撒些在雞肉上。
- 2 雞肉的皮朝上的放入耐熱容器(或 是鋁盒)。

簡易 青椒肉絲

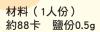


材料(1人份) 約371卡 鹽份2.0g

燒烟	烤用牛肉3~4片(65g)
青	椒1個
鹽	、胡椒 各自少量
	─砂糖 ··············· 1大匙
Α	醬油 2小匙
A	芝麻油1/2小匙
	一白芝麻適量

- 1 牛肉切細,撒些鹽與胡椒提味。除 去青椒的種子與蒂頭後切細。
- 2 把1放入耐熱容器,添加A拌匀。

杏鮑菇 培根捲



杏鮑菇	:
培根⋯⋯⋯⋯⋯1∼2片	
鹽、胡椒 各自少量	Ċ

- ↑ 杏鮑菇豎著切成一半,撒上鹽和胡 椒。培根切成一半的長度。
- 2 把培根捲入杏鮑菇的軸,捲好後使 用牙籤固定。

炸奶酪捲



材料(1人份) 約132卡 鹽份0.9g

油豆腐 1/2片	蘇2片
----------	-----

- 1 把油豆腐兩邊切除,打開成一片長 方形。
- 2 青紫蘇單面塗上味噌,鋪滿1。
- 3 2放入乳酪,從邊緣往內捲,捲好 後使用牙籤固定。

烤魚3種

鹽烤鮭魚

材料(1人份) 約143卡 鹽份1.3g

鹽烤鮭魚(切成對半)…1個切片(80g)

1 鋪上鋁箔紙後,正面朝上平放。

味噌醃漬馬鮫魚

材料(1人份) 約155卡 鹽份0.9g

味噌醃漬馬鮫魚(切成對半) ······1個切片(80g)

1 擦去多餘的味噌。鋪上鋁箔紙後,正 面朝上平放。

鯖魚烤美奶滋



鯖魚烤美奶滋

材料(1人份) 約232卡 鹽份1.1g

鹽烤鯖魚(切成對半)	1/2個切片(50g)
A 美奶滋	
A∟青蔥	1支

1 按比例把A塗在魚肉上。鋪上鋁箔 紙、平放。

香炒 胡蘿蔔絲



材料(1人份) 約46卡 鹽份0.9g

		50 g
A 党	⊧醂 ········· 5麻油 ········	·······1小匙 ·······1小匙 ······1/4小匙 ········適量

- 1 胡蘿蔔不去皮,使用刨刀刨成薄
- 2 把1放入耐熱容器, 添加A, 拌匀 後,利用鋁箔紙做成蓋子。