



減少卡路里

照燒雞

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層、烤盤 | 約23分鐘 | 1以上 |

材料(4人份) 約258卡☆ 鹽份1.4g

| | |
|-----|----------|
| 雞腿肉 | 2片(500g) |
| 沾醬 | |
| 醬油 | 2大匙 |
| 味醂 | 1大匙 |
| 酒 | 2小匙 |
| 砂糖 | 1小匙 |

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方，將每片雞肉切半。
- 3 醬汁與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
- 4 把雞皮向上放在烹調網上。

6 照燒雞(配合分量)
變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘(2人份約20分鐘)

冷凍的東西不用解凍直接烤

- 醬汁浸漬約30分鐘的步驟完成後，在一定間隔下，平放於冷凍保存袋維持冷凍狀態。

隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

雞的蔥醬烤

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層、烤盤 | 約23分鐘 | 1以上 |

材料(4人份) 約355卡☆ 鹽份2.5g

| | |
|----------|----------|
| 雞腿肉 | 2片(500g) |
| 味噌 | 4大匙 |
| 芝麻油 | 2大匙 |
| 砂糖 | 1小匙 |
| A 白蔥(切碎) | 2大匙 |
| 大蒜(切碎) | 1小匙 |
| 七味辣椒粉 | 少々 |
| 生薑汁 | 少々 |
| 馬鈴薯 | 1個(150g) |
| 鹽、胡椒 | 各適量 |

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 3 將A放入塑膠袋中混合均勻，放入雞肉後系上袋口，上下翻轉，醃製約1小時。事先馬鈴薯去皮後切成12等分的薄片，加入鹽、胡椒調味。
- 4 把3中的雞肉的醬輕輕地摺取。把雞肉的皮向上，放在烹調網上，把馬鈴薯放在肉的兩端。

6 照燒雞(配合分量)
變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約23分鐘(2人份約20分鐘)

* 隨意烹調 的話，配菜也可以同時烤！

6 照燒雞 的菜單是將肉排列在烹調網的空位上，按喜歡的蔬菜(切成1cm厚度的南瓜、菜椒等)排列，加熱。



減少卡路里

烤雞肉串

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層、烤盤 | 約23分鐘 | 1以上 |

材料(8支、4人份) 約293卡☆ 鹽份2.7g

雞腿肉.....2片(400g)
 白蔥.....2支
 沾醬
 醬油.....4大匙
 味醂.....3大匙
 酒.....1又1/2大匙
 砂糖.....2大匙
 沙拉油.....1大匙
 竹串

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將雞肉切成12等分，白蔥切成3cm長，穿在八根竹籤上。
- 3 醬汁與2放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約1小時。
- 4 把3擺在烹飪網上。

6 照燒雞(配合分量)
 變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤
 ②約23分鐘(2人份約20分鐘)

減少卡路里

辣味雞

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層、烤盤 | 約23分鐘 | 1以上 |

材料(4人份) 約266卡☆ 鹽份2.7g

雞腿肉.....2片(500g)
 白蔥.....6cm
 紅辣椒(去籽).....2根
 A 醬油.....4大匙
 酒.....4大匙
 七味辣椒粉.....適量

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 白蔥與紅辣椒切碎，放入塑膠袋，亦可加入A製作醬汁。
- 3 用叉子在雞肉的皮上開洞，切開肉厚的地方。
- 4 雞肉放入2的塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。
- 5 把雞皮朝上放在烹調網上。

6 照燒雞(配合分量)
 變成「6-4人份」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤
 ②約23分鐘(2人份約20分鐘)

- 6 加熱後，撒上七味辣椒粉。

印度烤雞

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層、烤盤 | 約30分鐘 | 1以上 |

材料(4人份) 約233卡☆ 鹽份3.2g

雞翅膀.....12根(1本60g)
 A 鹽.....1小匙
 檸檬汁.....1/2顆份
 原味優格.....150g
 大蒜、生薑(泥).....各1/2大匙
 B 咖哩粉、薑黃.....各1 1/2小匙
 鹽.....1小匙
 辣椒粉.....1/2小匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將研磨的A加入雞翅膀上。將B和吸乾湯汁的肉放入塑膠袋內，將袋口束口後，放入冷藏室醃漬2~3小時。
 <建議>
 醃漬一晚的肉片更入味好吃。
- 3 將瀝乾湯汁的肉並排在網子上。

隨意烹調 無冷凍 網烤、油炸

→ 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的 ▶ 強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的
 250°C約30分鐘



烤物、非油炸

烤雞腿 (橘子醬汁)



材料 (4人份) 約349卡☆ 鹽份0.8g

| | |
|--------|-------------|
| 帶骨雞胸肉 | 4支 (每支200g) |
| 鹽、胡椒 | 各自適量 |
| 橘子醬汁 | |
| 桔醬 | 140g |
| 水 | 1大匙 |
| 玉米澱粉 | 1小匙 |
| 奶油 | 10g |
| 鹽 | 1/3小匙 |
| 胡椒、迷迭香 | 各自適量 |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 使用叉子在雞皮上開孔，從裡面切開穿過骨頭的肉，撒些鹽、胡椒。
- 3 雞皮朝上平放於網子上。
 ① 手動烤箱 →
 ② 水波烤箱 決定
 → 1層・無預熱 決定
 → 250°C 決定 → 約35分鐘
 → 啟動
- 4 橘子醬汁的材料加熱後，淋在肉上。

變化

烤雞腿 (檸檬大蒜)

材料 (4人份) 約270卡☆ 鹽份0.3g

| | |
|------------|-------------|
| 帶骨雞腿肉 | 4支 (每支200g) |
| 鹽、胡椒 | 各自適量 |
| 檸檬汁 | 1又1/3大匙 |
| A 蒜頭 (磨成泥) | 適量 |

加熱要領與烤雞腿 (橘子醬汁) 的1~3相同。加熱前，確實把A塗抹至雞肉。

烤雞腿排



材料 (4人份) 約315卡☆ 鹽份1.8g

| | |
|----------|-----------|
| 雞腿肉 | 2片 (500g) |
| 紅色甜椒 | 1個 |
| 黃色甜椒 | 1個 |
| 鹽、黑胡椒 | 各自少量 |
| 蒜頭 (切薄片) | 撒少許 |
| 個人喜好的香草 | 1大匙 |
| A 橄欖油 | 2大匙 |
| 鹽 | 1小匙 |
| 黑胡椒 | 少量 |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 使用叉子在雞皮上開孔，切開較厚的肉身，各自切成2等份。
- 3 把A與雞肉放入塑膠袋，袋口打結後上下來回的搖勻，浸漬約30分鐘。甜椒去子後切成8等份。
- 4 把3的肉往2片網子的中間靠攏平放，撒些鹽、黑胡椒。甜椒置於肉的兩側。
 ① 16 燒烤・無預熱 決定
 → 水波燒烤 決定
 → 約27分鐘 → 啟動

烤雞肉



材料 (6人份) 約312卡I 鹽份1.1g

| | |
|-------|------------|
| 雞 | 1隻 (1.5kg) |
| 鹽、胡椒 | 各自適量 |
| 綿繩、竹串 | |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把鹽與胡椒倒入完成前置處理的雞肉，使用綿繩與竹串做出形狀。整體塗上鹽與胡椒，靜置約30分鐘。
- 3 在烤盤鋪上鋁箔後放於烹調網上，再將雞肉平放在上面。
 ① 手動烤箱 →
 ② 水波烤箱 決定
 → 1層・無預熱 決定
 → 220°C 決定 → 50~55分鐘
 → 啟動
- 4 竹串插入腿肉較厚的部份，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。



無錫排骨



材料 (4人份) 約329卡☆ 鹽份1.6g

| | |
|----------------|---------|
| 無錫排骨 (長度約10cm) | 600g |
| 沾醬 | |
| 醬油 | 2大匙 |
| 酒 | 1又1/2大匙 |
| 蕃茄醬 | 1大匙 |
| 砂糖、沙拉油 | 各1/2大匙 |
| 洋蔥 (磨成泥) | 50g |
| 蒜頭 (磨成泥) | 淋上1/2顆 |
| 薑 (磨成泥) | 10g |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 排骨與醬汁放入塑膠袋，袋口打結後浸漬約30分鐘。
- 3 在烤盤鋪上鋁箔後放於烹調網上，再把去掉水分的2排放在上面。

手動烤箱 →
 水波烤箱② 決定
 → 1層·無預熱 決定
 → 190°C 決定 → 30~35分鐘
 → 啟動

※竹串插入較厚的肉身部份，如出現濃稠的肉汁時，請**延長**或使用**手動加熱**繼續加熱。



烤豬肉



材料 (6人份) 約292卡☆ 鹽份2.9g

| | |
|-------------|------|
| 豬肩部裡脊肉 (塊狀) | 600g |
| 沾醬 | |
| 醬油 | 1/2杯 |
| 酒 | 各3大匙 |
| 砂糖、酒 | 各3大匙 |
| 蔥 (切碎) | 少量 |
| 薑、蒜頭 (磨成泥) | 各少量 |
| 綿繩 | |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在豬肉上纏上風箏線，把厚度定為6~7cm，並塑造形狀。
- 3 醬汁與2放入塑膠袋，擠出空氣、袋口打結後放入冷藏，浸漬2~3小時。
- 4 在方盤上鋪上鋁箔，放上烹調網。多餘的醬汁擦拭乾淨後，把肉平放於網子。

手動烤箱 →
 水波烤箱② 決定
 → 1層·無預熱 決定
 → 170°C 決定
 → 1小時~1小時5分鐘 → 啟動

- 5 加熱後，在爐內蒸約10分鐘，竹串插入肉的中間部分，擠出清透的肉汁表示已完成燒烤。冷卻後，取出綿繩，切薄片。

<建議>
醃漬肉的醬汁在燉煮後可淋在肉上。



漢堡排



材料 (4人份) 約308卡☆ 鹽份1.3g

| | |
|-----------------|--------|
| 洋蔥 (切碎) | 2/3小匙 |
|1小顆 (150g) | |
| 奶油 | 15g |
| 麵包粉 | 30g |
| 牛乳 | 3大匙 |
| 絞肉 | 400g |
| 鹽 | 2/3小匙 |
| 蛋汁 | M1/2顆份 |
| 胡椒、肉荳蔻 | 各少許 |

- 1 將洋蔥和奶油放入耐熱容器中，用保鮮膜放置在**庫內中央**。（不放在方盤）
 手動微波 → 微波 600W 決定
 → 2~2分30秒 → 啟動
- 2 加熱後，去掉水分並讓其冷卻。
- 3 把可飲用軟水注入水箱。
- 4 事先將牛奶把麵包屑弄濕。
- 5 將絞肉(牛肉和豬肉)和鹽放入碗中糅合，加入2和4、A混合均勻。
- 6 手上沾上色拉油將麵團分成四等份。拍打麵團並除去空氣，將其整理成直徑9厘米的扁平圓形。將鋁箔鋪在方盤上，薄薄地塗抹色拉油，在方盤的中央放上漢堡肉餅，並使中央凹陷。

<建議>
拍打麵團放出空氣是為了防止烘烤時的裂縫。使中央凹陷，是因為烘烤時中心會膨脹。
肉餅中央的厚度，建議約1.5cm！

隨意烹調 無冷凍 燒烤
 → 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的 250°C約24分鐘



烤物、非油炸

烤時蔬沙拉

| | | | |
|----|------------|-------------------------------|----------------------|
| 預熱 | 不放入 附屬品 | 概略的 預熱時間 約 16 分鐘 | 水箱的水位 1 以上 |
|----|------------|-------------------------------|----------------------|

燒烤 上層
烤盤

材料（4人份） 約100卡 鹽份0.8g

- 胡蘿蔔.....1條（200g）
- 條瓜.....1支（150g）
- 蘿蔔.....300g
- 杏鮑菇.....1袋（100g）
- 小蘿蔔.....8個
- 蒜頭.....撒少許
- A 香菜（粉末）.....1/3小匙
- 粗磨黑胡椒.....1/3小匙
- 橄欖油.....2大匙
- 鹽.....1/2小匙
- 月桂葉.....1片

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 胡蘿蔔、條瓜、蘿蔔切成4~5cm長度，直切成8等份。較長的杏鮑菇切成對半，再直切成4等份。小蘿蔔的葉子保留少許，蒜頭切薄片。
- 把2、A裝入碗裡，整體均勻混合，撒些油在蔬菜上。
- 預熱（勿放入附屬品、食品）
 - 手動烤箱 →
 - 水波烤箱② 決定
 - 1層・有預熱 決定
 - 250℃ → 啟動
- 5 鋁箔紙鋪在烤盤上，把所有的3擴大範圍的放入烤盤。
- 6 完成預熱後，放入5。用旋鈕設定為 14~16分鐘 後按下 啟動。

<建議>
擺盤後，撒上一些檸檬皮泥，可增加色香味。

烤南瓜沙拉

| | | | |
|----|------------|-------------------------------|----------------------|
| 預熱 | 不放入 附屬品 | 概略的 預熱時間 約 16 分鐘 | 水箱的水位 1 以上 |
|----|------------|-------------------------------|----------------------|

燒烤 上層
烤盤

材料（4人份） 約107卡 鹽份0.2g

- 南瓜（切成1cm方形）.....300g
- 無糖優酪乳.....80g
- A 美奶滋.....1大匙
- 鹽、胡椒.....各少許
- 個人喜好的蔬菜菜
- 烹飪紙

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 預熱。（勿放入附屬品、食品）
 - 手動烤箱 →
 - 水波烤箱② 決定
 - 1層・有預熱 決定
 - 250℃ → 啟動
- 3 烹飪紙鋪在烤盤上，南瓜平放。
※請避免烹飪紙接觸到爐內壁面。
- 4 預熱完成後，放3。用旋鈕設定成 11~13分鐘 後按下 啟動。
- 5 使用已經均勻混合的A進行涼拌，佐以個人喜好的蔬菜。

烤茄子

| | | |
|----|----------|----------------------|
| 燒烤 | 上層 烤盤 | 水箱的水位 1 以上 |
|----|----------|----------------------|

材料（4人份） 約23卡 鹽分0.7g

- 茄子.....4條（每條100g）
- 薑泥.....適量
- 醬油.....適量

- 把可飲用軟水注入水箱。
- 把茄子洗乾淨、擦乾，使用竹串戳出幾個孔。
- 把2排列在烤盤上。
 - 手動烤箱 →
 - 水波烤箱② 決定
 - 1層・無預熱 決定
 - 250℃ 決定 → 28~30分鐘
 - 啟動
- 4 加熱後，擦乾、去皮，添加薑泥與醬油。



烤地瓜

| | | | |
|----|----|-------|-------|
| 燒烤 | 上層 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 烤盤 | 約40分鐘 | 1以上 |

材料（4人份） 約297卡 鹽分0.0g

地瓜（直徑5cm以下）……………4個（每個250g）

* 可自動的數量：1～4個。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 把地瓜洗乾淨、擦乾，使用叉子戳出幾個孔。
※地瓜皮開孔後可避免因為加熱而爆裂。
- 3 把2排列在烤盤上。

10 烤地瓜 → 啟動

※加熱中，地瓜會滲出灰汁。烤盤鋪上鋁箔紙後可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

〔採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約40分鐘〕

變化

烤馬鈴薯

材料（4人份）
約103卡 鹽分0.0g

馬鈴薯……………4個（每個150g）

* 可自動的數量：1～4個。



上述的烤番薯也以相同的方式加熱。
啟動後在30秒內設定成出爐溫控的▶強（標準時間50分鐘）

※按個人喜好加熱後，切成十字刀口，按住四個角落打開切口，放入奶油、撒鹽即可。



炒飯

| | | | |
|----|----|-------|-------|
| 燒烤 | 上層 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 烤盤 | 約19分鐘 | 1以上 |

材料（4人份） 約365卡 鹽分1.0g

| | | |
|--------------|---|------------------|
| 冷飯……………600g | B | 白蔥（切碎）……………2根 |
| A 醬油……………2小匙 | | 胡蘿蔔（切碎）……………100g |
| 沙拉油……………1小匙 | | 青椒（切碎）……………2個 |
| | | 雞粉……………4小匙 |
| | | 鹽和胡椒……………4小匙 |
| | | 培根（切碎）……………4片 |

烹飪紙

- 1 將冷飯放入耐熱容器、放置在庫內中央。（不放在方盤）

手動微波 → 微波 600W 決定
→ 1~2分鐘 → 啟動

- 2 加熱後，加入A並混合。
- 3 把可飲用軟水注入水箱。
- 4 將一張烹飪紙鋪在方盤上，撒上2攤開。在此基礎上，將B按材料表的順序展開。

隨意烹調 無冷凍 熱炒
→ 啟動

〔採用手動時：水波烤箱②的1層·無預熱的200°C約19分鐘〕

- 5 加熱後攪拌均勻。
※加熱後，也可加入事先做好的炒蛋。

*材料A和B替代如下時，它變成咖哩炒飯。

材料（4人份）

| | | | |
|---|-------------|---|--------------------|
| A | 咖哩粉……………2小匙 | B | 洋蔥（切碎）……………200g |
| | 鹽……………1小匙 | | 冷凍綜合蔬菜……………140g |
| | 沙拉油……………1小匙 | | 鹽和胡椒……………各少許 |
| | | | 維也納香腸（切成圓片）……………4個 |



炒麵

燒烤 上層 概略時間 水箱的水位
 烤盤 約19分鐘 1以上

材料(4人份) 約487卡 鹽分3.9g

炒麵用蒸麵(附醬料粉) 4撮(每撮150g)
 豆芽菜.....1/2袋(100g)
 高麗菜(切成3cm方形).....200g
 青椒(切細絲).....2個
 胡蘿蔔(切成短片狀).....50g
 薄片五花肉(切成一口大小).....150g
 烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 烹飪紙鋪在烤盤上。
- 3 把麵條鬆開，平放於2的烤盤。按照材料表的順序平放蔬菜於上方，均勻的淋上醬料粉。如照片所示，把肉往後面平放，放入下層。
 ※放入烤盤的順序如果錯誤，可能導致材料烤焦或影響美味。

隨意烹調 無冷凍 熱炒
 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層·無預熱的200°C約19分鐘

- 4 加熱後混合。

雞肉炒腰果

燒烤 上層 概略時間 水箱的水位
 烤盤 約18分鐘 1以上

材料(4人份) 約313卡 鹽分1.0g

雞腿肉(切成2cm丁).....400g
 鹽、胡椒.....各少許
 青椒(切成2cm丁).....4個
 蔥白(切成1cm段).....1根
 水煮竹筍(切成1cm丁).....50g
 蠔油.....1大匙
 醬油.....1/2小匙
 淋上生薑(泥).....1/2匙
 雞粉.....1/2小匙
 水.....4小匙
 地瓜粉.....1大匙
 腰果.....60g
 烹飪紙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在雞肉上撒鹽、胡椒。
- 3 將2、蔬菜和A充分混合，使其與鋪有烹調紙的方盤以不重疊的方式展開，並灑上腰果。

隨意烹調 無冷凍 熱炒
 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的200°C約18分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。

乾燒蝦仁醬

燒烤 上層 概略時間 水箱的水位
 烤盤 約23分鐘 1以上

材料(4人份) 約125卡 鹽分1.7g

鮮蝦(去殼、除腸泥).....16尾(320g)
 酒.....2小匙
 A 地瓜粉.....1 1/3大匙
 玉蕈(分成一小朵).....1包(100g)
 白蔥(切碎).....1根
 蕃茄醬.....3大匙
 酒、醬油.....各1 1/2大匙
 砂糖、地瓜粉.....各2小匙
 B 香油.....1小匙
 豆瓣醬.....1/2小匙
 雞粉.....1/2小匙
 水.....3大匙

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將鮮蝦和A拌勻。
- 3 平底耐熱容器中加入白蔥和B、2整體混合，併放在方盤上。

隨意烹調 無冷凍 熱炒

→ 啟動

→ 30秒內設定成出爐溫控的▶強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的200°C約23分鐘

- 4 加熱後攪拌均勻。



焗烤通心粉



材料 (4人份) 約402卡 鹽分1.3g

| | |
|---------------------|----------------|
| 白醬 | 2杯份 (請參考76頁內容) |
| 通心粉 (水煮後, 加入適量奶油) | 80g |
| 鮮蝦 (去殼、去尾、除腸泥) | 200g |
| 洋蔥 (切片) | 1/2個 (100g) |
| A 蘑菇 (罐頭、切片) | 50g |
| 白葡萄酒 | 2大匙 |
| 奶油 | 20g |
| 鹽和胡椒 | 各少許 |
| 披薩起司 | 80g |
| 香芹 (切碎) | 適量 |

1 將**A**放入耐熱容器中, 用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動微波 → 微波 600W 決定
→ 3~4分鐘 → 啟動

- 加熱後, 煮出的湯汁和白醬混合, 調節硬度。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 將煮熟的通心粉加入**2**, 撒上鹽, 胡椒, 加入半量的白醬, 在塗有薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤碟子裡等分放入。將剩餘的醬汁等分澆上, 撒上披薩用的奶酪。
- 在方盤上擺**4**。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

[採用手動時: 水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘]

6 加熱後, 撒上香芹。

義式焗烤飯



材料 (4人份) 約493卡 鹽分1.4g

| | |
|---------------------|----------------|
| 白醬 | 1杯份 (請參考76頁內容) |
| 雞腿肉 (切成一口大小) | 200g |
| 洋蔥 (切片) | 1/2個 (100g) |
| A 蘑菇 (罐頭、切片) | 50g |
| 白葡萄酒 | 1大匙 |
| 鮮奶油 | 1/2杯 |
| 白飯 | 250g |
| B 蕃茄醬 | 3大匙 |
| 鹽和胡椒 | 各少許 |
| 披薩起司 | 80g |

1 將**A**放入耐熱容器中, 用保鮮膜放置在庫內中央。(不放在方盤)

手動微波 → 微波 600W 決定
→ 3分30秒~4分30秒 → 啟動

- 加熱後, 煮出的湯汁和鮮奶油一起混合成白醬, 調節硬度。
- 把可飲用軟水注入水箱。
- 將**1**中的配料、米飯、**B**攪拌均勻, 放入塗有薄薄地奶油(依份量作調節)的焗烤盤中, 澆上**2**中的醬汁, 撒上披薩用的奶酪。
- 在方盤上擺**4**。

隨意烹調 無冷凍 燒烤 → 啟動

[採用手動時: 水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘]

焗烤的要點

- 將焗烤盤放在靠近方盤中心的位置。
- 如果你將醬汁或配料冷卻後焗烤時, 請將焗烤盤放在庫內中央, (不放入方盤) 微波 600W 請加熱到人體肌膚左右的溫度再焗烤。
※ 焗烤前散開奶酪。
- 市售的冷凍焗烤, 請參考包裝記載的加熱內容來加熱。
※ 因為根據製造商和裡面的材料, 保存狀態, 製造日期等, 完成情況可能會有所不同。請一邊觀察情況一邊加熱。
※ 水箱, 烤箱, 水燒烤, 燒烤加熱, 因為有加熱器加熱會導致聚丙烯容器溶化, 或燒焦。



烤物、非油炸

減少卡路里

炸雞（雞腿肉）

| | | |
|-------------|-------|-------|
| 燒烤 上層·烤盤 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 約22分鐘 | 1以上 |

材料（4人份） 約282卡☆ 鹽分0.8g
 雞腿肉..... 2片（500g）
 炸粉（市售產品）..... 適量

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將1片雞肉各切成8等份。
 ※若切的太小會燒烤過度。
 將雞肉和油炸粉放入塑膠袋內。
 在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 去除2多餘的粉末，在粉末還沒有濕之前把皮放在沾了油的烹調網上。
 ※將鋁箔鋪在方盤上會使其易於清潔。

7 炸雞（配合分量）
 變成「7-4人份」
 → 啟動

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約22分鐘（2人份約20分鐘）。

冷凍的東西不用解凍直接烤

炸雞（雞腿肉）
 ●從油炸粉到塗抹步驟為止，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。
隨意烹調 有冷凍 網烤、油炸 加熱。

減少卡路里

酥炸小翅腿

| | | | |
|-------------|----|-------|-------|
| 燒烤 上層·烤盤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | | 約27分鐘 | 1以上 |

材料（4人份） 約254卡☆ 鹽分0.8g
 小翅腿..... 12支（每支60g）
 炸粉（市售產品）..... 適量

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 將小翅腿和油炸粉放入塑膠袋內。在充滿空氣的狀態下將袋口密封後晃動塑膠袋，便可均勻裹粉。
- 3 肉平放於抹油的網子上。

7 炸雞（配合分量）
 變成「7-4人份」
 → 啟動
 → 30秒內設定成出爐溫控的▶強

採用手動時：水波烤箱②的1層 無預熱的250°C約27分鐘（2人份約23分鐘）

炸物的重點

- 如果把材料大小切的比指定的還要小，可能會烤焦。
- 整體均勻的撒粉，多餘的炸粉擦拭乾淨。撒粉之後，敬請在炸粉受潮之前加熱。

* **隨意烹調** 的話，配菜也可以同時烤！

7 炸雞 可做的菜譜是將所需的空蔬菜（南瓜切成1厘米厚，菜椒等）排列在肉的烹飪網的空白處並加熱。



馬鈴薯可樂餅



材料 (4人份) 約360卡☆ 鹽分0.3g

| | | |
|----------------|---|---------------------|
| 酥脆麵包粉 | | |
| ┌ 麵包粉.....60g | A | ┌ 洋蔥 (切碎) |
| └ 沙拉油.....3大匙 | | └ 小洋蔥1顆 (150g) |
| 馬鈴薯 (切成4塊) | | └ 牛絞肉 (攪開).....100g |
|3顆 (450g) | | └ 奶油.....適量 |
| | | └ 鹽、胡椒、肉荳蔻.....各自少量 |
| | | └ 美奶滋.....1大匙 |
| | | └ 低筋麵粉、蛋汁.....各自適量 |

- 1 請參考 (參照右方文字) 製作酥脆麵包粉。
- 2 把可飲用軟水注入水箱。
- 3 將馬鈴薯放在烹飪網中，然後將它們放在上層。

17 蒸煮 決定
→ 約22分鐘 → 啟動

※時間匆忙時，請先放入耐熱性的盤子，使用保鮮膜包住，放置於爐內中間 (不放入烤盤)，**微波 600W 加熱約8分鐘**。

- 4 加熱後，趁熱剝皮後搗碎。
- 5 把A放入耐熱容器，使用保鮮膜包住，置於爐內中間即可。(不需要放入烤盤)

手動微波 → 微波 600W 決定
→ 3分~3分30秒 → 啟動

- 6 加熱後，添加至4，再以鹽、胡椒、肉荳蔻及美奶滋調味後，除去熱氣後置於冷藏室冷卻。
- 7 把6分為8等分，按橢圓形配上低筋麵粉、蛋液、1的酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，並將其並排放置在烹調網上。

手動烤箱 → 烤箱 決定 → 1層·無預熱 決定
→ 250°C 決定 → 18~20分鐘 → 啟動

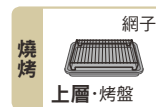
冷凍的東西不用解凍直接烤

馬鈴薯可樂餅

- 完成酥脆麵包粉的步驟後，打開冷凍保存袋間隔平整放入後冷凍。未冷凍的食材用同樣的操作加熱後，**延長** 追加5~7分鐘。



炸豬排



材料 (4人份) 約613卡☆ 鹽分0.6g

| | |
|----------------------|-----------|
| 酥脆麵包粉..... | (請參考以下內容) |
| 豬里肌肉.....4塊 (每塊130g) | |
| 鹽、胡椒..... | 各自少量 |
| 低筋麵粉、蛋汁..... | 各自適量 |

- 1 在豬肉的脂肪與泛紅的邊界部份切開幾個刀口，去筋。
<建議>
如未去筋，當煮熟時，筋會收縮而捲縮。
- 2 使用肉鎚敲打整塊肉，使其變軟後，兩面撒些鹽、胡椒。
<建議>
如果沒有肉鎚，也可以改用空瓶或麵桿。
- 3 把2的豬肉依序添加低筋麵粉、蛋汁、酥脆麵包粉，製作麵衣。肉靠攏平放於網子的中間。

手動烤箱 → 烤箱 決定 → 1層·無預熱 決定
→ 250°C 決定 → 18~20分鐘 → 啟動

*酥脆麵包粉的做法

● 酥脆麵包粉可冷凍。使用時，無需解凍即可使用。

材料

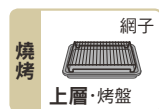
60g的麵包粉使用
3大匙沙拉油。



酥脆麵包粉的材料放入油鍋，確實混合後使用強火，拌勻的同時油炸至金黃色。
油炸至金黃色時，大致表示已是炸熟的顏色。



油炸鱈魚子



材料 (4人份) 約355卡☆ 鹽分1.8g

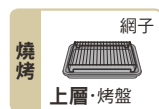
酥脆麵包粉…………… (請參照第40頁製作)
雞胸肉…………… 8支 (400g)
明太子…………… 100g
鹽、胡椒…………… 各少許
低筋麵粉、蛋汁…………… 各適量

- 1 雞胸肉去筋，在保鮮膜和保鮮膜之間夾住，用麵棒等拍平後撒上鹽、胡椒。將雞胸肉縱向放置，放上鱈魚子捲起。
- 2 將1按低筋麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，然後並排放置在烹調網上。

→ 手動烤箱 →
→ 烤箱 決定
→ 1層・無預熱 決定
→ 250℃ 決定 → 約20分鐘
→ 啟動



炸沙丁魚



材料 (4人份) 約316卡☆ 鹽分0.5g

酥脆麵包粉…………… (請參照第40頁製作)
沙丁魚…………… 8條 (每60g)
鹽、胡椒、咖哩粉…………… 各少許
低筋麵粉、蛋汁…………… 各適量

- 1 切除沙丁魚魚頭、切開魚腹清除內臟。魚身打開攤平後取出中骨、切除背鰭。
<建議>
使用菜刀仔細把中骨搗碎後，塗抹至魚身上，也可以攝取豐富的鈣質。
- 2 把鹽、胡椒、咖哩粉撒在沙丁魚的魚身上後靜置。
- 3 將2按低筋麵粉、蛋液、酥脆麵包粉的順序裹上麵衣，然後並放置在烹調網上。

→ 手動烤箱 →
→ 烤箱 決定
→ 1層・無預熱 決定
→ 250℃ 決定 → 約16分鐘
→ 啟動



炸薯條



材料 (4人份) 約85卡☆ 鹽分0.8g

馬鈴薯…………… 2顆 (300g)
沙拉油…………… 2小匙
鹽…………… 適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 馬鈴薯皮確實清洗乾淨之後，每顆各自切成8等份的梳形狀，放入塑膠袋，添加沙拉油，確實搖勻，讓沙拉油附著於表面。
- 3 把2平放於已鋪上鋁箔紙鋪的烤盤上，切勿堆疊。
→ 手動烤箱 →
→ 水波烤箱② 決定
→ 1層・無預熱 決定
→ 250℃ 決定 → 22~25分鐘
→ 啟動
- 4 加熱後，立即撒鹽。
※加熱後，可依個人喜好添加奶油附著表面。



炸春捲



材料 (4人份) 約397卡☆ 鹽分0.8g

| | |
|-----------------|----------------|
| 洋蔥.....100g | 炸春捲的皮.....8張 |
| 韭菜.....2/3把 | 低筋麵粉、水.....各適量 |
| 個人喜好的堅果.....30g | 沙拉油.....適量 |
| A | |
| 豬絞肉.....160g | |
| 醬油.....1大匙 | |
| 芝麻油.....2/3小匙 | |
| 馬鈴薯粉.....2大匙 | |
| 鹽、胡椒.....各少許 | |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 洋蔥切碎、韭菜切成1cm小段。個人喜好的堅果大致切丁後快炒。
- 3 使用與低筋麵包相同用量的水溶解。
- 4 把2與A確實的混合，分成8等份後使用炸春捲皮包裹，捲好後以3固定。
- 5 將沙拉油用刷子均勻地塗到4的皮上，然後將其並排放置在烹調網上。

→ 手動烤箱 →
 水波烤箱② 決定
 → 1層·無預熱 決定
 → 250°C 決定 → 22~25分鐘
 → 啟動



糖醋肉



材料 (4人份) 約386卡☆ 鹽分2.8g

| | | |
|---------------------|---|-------------------------|
| 豬腿肉 (塊狀).....300g | B | 泡乾香菇的水 (不夠時加水).....30mL |
| 醬油、味醂.....各2小匙 | | 砂糖.....5大匙 |
| 馬鈴薯粉.....2大匙 | | 醬油、蕃茄醬.....各3大匙 |
| 洋蔥.....1個 (200g) | A | 酒、醋.....各2大匙 |
| 水煮竹筍.....1/3個 (60g) | | 馬鈴薯粉.....1大匙 |
| 甜椒.....1/3個 (60g) | | 雞湯塊.....2小匙 |
| 青椒.....2個 | | |
| 鳳梨 (罐裝、切片).....2片 | | |
| 乾香菇 (泡水恢復原狀).....2朵 | | |

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 豬肉切成16等份。
- 3 把2與醬油、味醂放入塑膠袋，確實的搓揉。醬汁收乾的豬肉放入另一個塑膠袋，添加馬鈴薯粉，搖勻袋子，讓馬鈴薯粉均勻附著，多餘的馬鈴薯粉倒掉。
- 4 把3的肉平放於抹油的網子上。
- 5 洋蔥切成12等份的梳形狀，A全部切成一口大小。
- 6 把B放入平底的耐熱容器，確實拌勻。
 ※如殘留馬鈴薯粉，會結塊。
- 7 按照5切好的A添加至6，放入另一個烤盤的右側。左側鋪上鋁箔紙，擺上洋蔥。
- 8 把4放入上層，7放入下層。

→ 手動烤箱 →
 水波烤箱② 決定
 → 2層·無預熱 決定
 → 250°C 決定 → 25~27分鐘
 → 啟動



- 9 加熱後，耐熱容器的蔬菜確實拌勻後形成黏稠狀，添加肉與洋蔥涼拌。
 ※加熱後的豬肉可能殘留馬鈴薯粉，與調味料均勻混合後較不醒目。

「烤魚」的訣竅與重點

實用性的重點

根據菜單的不同，預熱的「有」，「沒有」和水的「使用」，「不使用」的區別。(水是使用水的食譜)

《概略的類別》※自動加熱則是適於各料理的加熱。

照燒、味噌醃漬食譜

(例) 照燒鱒魚、味噌醃漬馬鮫魚

- 無需預熱，使用燒烤加熱。
- 使用水波燒烤加熱時，水蒸氣會使得醬汁或味噌變淡，因而使用燒烤加熱。(不使用水)

利用水波燒烤的魚比起燒烤加熱的烤魚，燒烤的顏色更為柔和、口感更佳。

鹽燒食譜 水

- 選擇有預熱，使用水波燒烤加熱。

應掌握的訣竅與重點

→ 手動加熱亦可配合個人喜好燒烤。

並非基於減鹽或減油等等的目的，想要烤出烘烤般的色澤時，請使用燒烤加熱。
預熱的話使其更好燒烤。
(不使用水)

→ 烤出的顏色因魚的部位或油脂的分佈而各有不同。有意加重燒烤的顏色時，觀察燒烤狀態的同時，大約以4~5分鐘延長加熱。

※因魚的新鮮程度，燒烤時魚皮可能會掉落。

→ 冷凍的魚不用解凍直接烤

鹽烤魚塊*或鹽烤1條150克以下的魚*，打開後可以直接烤冷凍的魚。生烤時相同的要領，操作加熱後，如果烘烤的顏色很薄，請**延長**加熱。

冷凍的魚也可以使用(隨意烹調 有冷凍 網烤·炸)：烹飪。

*請參考第45頁上的「冷凍方法(鹽烤的情況)」進行冷凍。

→ 烤盤鋪上鋁箔紙或烹飪紙等等，可使烹調後的清潔保養更輕鬆。

※鋪紙時避免超出烤盤的邊緣。使用網子時，用腳按住鋁箔紙(烹飪紙)。



→ 如燒烤的魚類未記載於食譜時

請參考「實用性的重點」，並且配合目的參考類似食譜的加熱。油脂含量少的魚類可使用燒烤加熱。



鹽烤鮭魚

材料(4人份) 約143卡 鹽分1.3g

鹽烤鮭魚.....4片(每片80g)

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)
變成「8-4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份)
約22~26分鐘)

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位
上層·烤盤 約26分鐘 1以上

鹽烤鯖魚

材料(4人份) 約291卡 鹽分1.8g

鹽烤鯖魚.....4片(每片100g)

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)
變成「8-4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤 無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份)
約22~26分鐘)

燒烤 網子 概略時間 水箱的水位
上層·烤盤 約26分鐘 1以上



竹莢魚一夜干

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 燒烤 | 網子 | 概略時間 | 水箱的水位 |
| | 上層・烤盤 | 約26分鐘 | 1以上 |

材料(4人份) 約109卡 鹽分1.1g

竹莢魚一夜干.....4片(每片100g)

*也可以自動完成2人份。

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 魚皮朝上，頭朝向中間平放於抹油的網子上，請從網子底下穿過，以免魚尾捲翹。

8 鹽烤鮭魚、鯖魚(配合分量)
變成「8.4人分」

→ 啟動

採用手動時：16燒烤・無預熱的水波燒烤②約24~28分鐘(2人份約22~26分鐘)

變化

秋刀魚一夜干

可以以相同的方式加熱四片(1片120g)。



照燒鰻魚

| | |
|----|-------|
| 燒烤 | 網子 |
| | 上層・烤盤 |

材料(4人份) 約226卡 鹽分1.3g

鰻魚.....4片(每片80g)
沾醬

醬油.....2大匙
味醂.....1大匙
酒.....2小匙

- 1 醬汁與鰻魚放入塑膠袋，抽出空氣、袋口打結。途中，上下來回的搖勻2~3次，浸漬約30分鐘。
<重點>
浸漬食材時採取以下的動作，可使醬汁均勻附著，事後的整理更加輕鬆。
- 2 醬汁已均勻附著的鰻魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。

16 燒烤・無預熱 決定

→ 燒烤 決定 → 18~20分鐘

→ 啟動

變化

味噌醃漬馬鮫魚

4片(1片80g)也可以相同的方式加熱。在加熱前擦掉多餘的味噌。





鹽烤鯖魚

| | | | | |
|----|------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| 預熱 | 不放入 附屬品 | 概略的 預熱時間 約 13 分鐘 | 燒烤 網子 上層・烤盤 | 水箱的水位 1 以上 |
|----|------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|

材料（4人份） 約192kcal 鹽分 1.9g

鯖魚.....4片（每片100g）
鹽或砂糖鹽（參照以下「鹽烤的重點」）..... 適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 在魚身上切幾個刀口，兩面撒鹽，靜置約30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。
- 3 預熱（不放入附屬品、食品）。
 - 16 燒烤・有預熱 決定
 - 水波燒烤②
 - 啟動
- 4 魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。
- 5 預熱完畢後，放入4，以旋鈕設定成 12~15分鐘 按壓 啟動。

鹽烤的要點

- 烤的顏色會根據根據油脂的塗敷而改變。脂肪少的情況下，將砂糖鹽撒到表面並烘烤。
- 砂糖鹽：相對鹽的分量，加入2成的砂糖。使用這種鹽可以增加食材的美味，同時還能使烤色更加鮮豔。
- 撒鹽之後出來的水氣，因為含有魚的味道，所以用廚房紙擦掉吧。

鹽烤秋刀魚

| | | | | |
|----|------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|
| 預熱 | 不放入 附屬品 | 概略的 預熱時間 約 13 分鐘 | 燒烤 網子 上層・烤盤 | 水箱的水位 1 以上 |
|----|------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|

材料（4人份） 約326卡 鹽分2.0g

秋刀魚.....4條（每條150g）
鹽或砂糖鹽（參照左方文字「鹽烤的重點」）..... 適量

- 1 把可飲用軟水注入水箱。
- 2 秋刀魚兩面撒鹽後靜置30分鐘，把滲出的水珠擦拭乾淨。
 - <重點>
 - 滲出的水珠因內含魚腥味，請使用廚房紙巾擦拭乾淨。
- 3 預熱。（不放入附屬品、食品）
 - 16 燒烤・有預熱 決定
 - 水波燒烤②
 - 啟動
- 4 在方盤上鋪上鋁箔，放在沾了油的烹調網上。魚的正面朝上，平放於抹油的網子上。
- 5 預熱完畢後，放入4，以旋鈕設定成 20~22分鐘 按壓 啟動。

冷凍的魚不用解凍直接烤

- 冷凍的方法（鹽燒時）
撒鹽後靜置10分鐘，先沖洗一次後擦乾。靜置20~30分鐘，讓表面吸收的鹽均勻的滲透至魚身，不要堆疊、平放至冷凍保存袋進行冷凍。
- 加熱的操作與未結凍的食材加熱時相同。燒烤的顏色太淡時，請 延長 加熱。