

感動をデザインします

TWINBIRD

SP-4137W 専用レシピブック

フード スチーマー^{トコトコ} レシピブック50

カンタン!



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20分

1人分
135 kcal

2人分

使う道具



使う容器



温野菜 サラダ

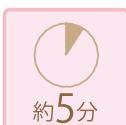
野菜の甘みを存分に引き出します

材料

キャベツ	2枚 (100g)
かぼちゃ	薄切り4枚 (100g)
人参	中1/4本 (25g)
アスパラガス	1本 (20g)
ブロッコリー	1/4房 (40g)
パプリカ	1/4個 (45g)
〈ドレッシング〉	
オリーブ油	50ml
アンチョビ	60g
にんにく	2片 (20g)

作りかた

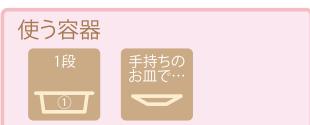
1. ドレッシングはアンチョビ、にんにくをみじん切り(もしくはフードプロセッサー)にしてオリーブ油と混ぜ合わせ、手持ちのお碗に入れ、蒸し容器①に入れる。
2. 野菜類はお好みの大きさに切り、手持ちのお皿に並べて蒸し容器②に入れる。
3. 蒸し容器を2段にセットし、20分間蒸す。



1人分
81 kcal

2人分

使う道具



ほうれん草と椎茸のナムル



ビビンバに添えても美味しい

材 料

ほうれん草 1/2把(150g)
 生椎茸 2枚(40g)
 <調味料>
 長ねぎ 1/2本(25g)
 すりごま 大さじ2
 ごま油 小さじ1
 醤油 大さじ1
 砂糖 大さじ1

作りかた

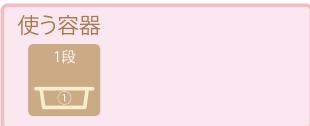
- ほうれん草は半分、生椎茸は薄切りにして手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で5分間蒸す。
- 蒸しあがった物と調味料を合わせ、味を馴染ませる。



1人分
140 kcal

4個分

使う道具



蒸しじやが

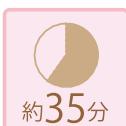
乗せる具を変えてアレンジいろいろ

材 料

じゃがいも 4個(600g)
 バター 20g
 アンチョビ お好みで
 パセリ お好みで
 いか塩辛 お好みで

作りかた

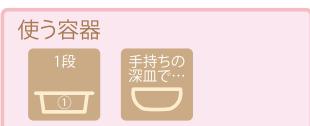
- じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま上面に十字に切れ目を入れて、蒸し容器①で25分間蒸す。
- バターと具材をお好みで混ぜ合わせた物を熱々のじゃがいもの上にのせる。



1人分
27 kcal

2人分

使う道具



ふろふき大根

煮込まないから崩れずきれいに出来ます

材 料

大根 1/4本(250g)
 昆布茶 小さじ1
 水 25ml

作りかた

- 大根は3cm程度の輪切りにして皮を剥き、面取りしたら裏に十字に切り込みを入れる。
- 手持ちの深皿に大根を並べ、水で溶いた昆布茶を上からかけ、蒸し容器①で35分間蒸す。



約15分 1人分 127 kcal 2人分

使う道具
スプーン 包丁 おたま

使う容器
1段 手持ちのお皿で…

トマトカップのチリコンカーン

アメリカ料理の定番を
トマトに詰めました

材料

トマト	2個(400g)
合挽き肉	40g
サラダビーンズ	大さじ2
玉ねぎ	1/4個(65g)
おろしにんにく	2.5g
パプリカ	1/4個(45g)
塩、こしょう	少々
チリペッパー	小さじ1
クミンペッパー	好みで

作りかた

- トマトはヘタをとりスプーンで中身をくりぬきカップ状にする。
- 残りの材料を混ぜ合わせてトマトカップに入れる。
- 手持ちのお皿に並べて、蒸し容器①で10~15分間蒸す。



1人分
30 kcal

2人分

使う道具



使う容器



蒸しナスの浸けびたし

あっさりヘルシーなお惣菜

材 料 ナス 2個(140g)

〈調味料〉

醤油 大さじ1

日本酒 大さじ1

赤唐辛子 少々

作りかた

1. ナスはヘタをとり、蒸し容器①で15分間蒸して皮をむき、縦半分に切る。

2. 合わせた調味料にナスを漬け込み、味を馴染ませる。



1人分
47 kcal

2人分

使う道具



使う容器



あんかけ豆腐

豆腐が崩れにくいから絹豆腐がおすすめ!

材 料 豆腐 1/2丁(150g)

〈あん〉

だし汁 100ml

砂糖 大さじ1+1/2

醤油 大さじ1

片栗粉 大さじ1/2

塩 お好みで

万能ねぎ お好みで

作りかた

1. 豆腐は4等分に切り、手持ちの深皿に入れる。

2. あんの材料を合わせ、豆腐の上にかけて、蒸し容器①で12分間蒸す。

3. 蒸しあがりに万能ねぎのみじん切りを散らす。



1人分
67 kcal

4人分

使う容器



枝豆

蒸し容器ごと豪快に食卓へどうぞ

材 料 枝豆 300g

粗塩 大さじ2

作りかた

1. 枝豆を洗い、粗塩でよくもむ。

2. 蒸し容器①に入れ15分間蒸す。

固めは12分、柔らかめは18分程度。

Index

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コソース	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
蒸しじやが	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

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。

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。

レシピ制作:小島 富美子

TWINBIRD リ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>