

Cuisinart®

SAVOR THE GOOD LIFE®

家庭用

Healthy Cooker
ヘルシーコッカー
STM-1000J

取扱説明書



保証書付

※写真はイメージです

このたびはクイジナート ヘルシーコッカー STM-1000Jをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになった後は本機のそばなど、いつもお手元においてご使用ください。

本製品は日本国内専用に設計されていますので、国外での使用はできません。
FOR USE IN JAPAN ONLY.

もくじ

安全上のご注意.....	1 ~ 4
使用上のご注意.....	4
各部のなまえ	5 ~ 6
使い方	7 ~ 11
スチームガイド	12 ~ 14
調理が終わったら	15
保管方法	16
水垢の洗浄	16
レシピ	17 ~ 25
保証とアフターサービス	26
仕様	裏表紙

安全上のご注意

必ずお守りください

- ご使用になる前にこの「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、安全に関する重大な内容を記載していますので、必ず守ってください。
- 表示と意味は次のようにになっています。



警告

誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷などを負う可能性が想定される内容を示します。



注意

誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり、物的損害^{*}の発生が想定される内容を示します。

本文中の絵表示の意味

図の中や近傍に具体的な指示／禁止内容が表記されています。



△は、注意（警告を含む）を示します。



○は、してはいけない「禁止」の内容です。



●は、必ず実行していただく「強制」の内容です。

* 物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかる拡大損害を示します。

安全上のご注意

必ずお守りください

⚠ 警告



絶対に分解・修理・改造は行わない。

発火したり、異常作動をしてけがをするおそれがあります。



ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない。

感電の恐れがあります。



電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない。

傷つけたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物を載せたり、束ねたりしない。

傷んだまま使うと、感電・ショート・火災の原因になります。

● コード・プラグの修理は販売店にご相談ください。

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。

感電・ショート・火災の原因になります。

交流 100V の電源以外では使用しない。

火災・感電の原因になります。



15A 以上のコンセントを単独で使用する。

他の器具と併用した分岐コンセントは異常発熱して発火することがあります。



使用中や使用後しばらくは高温部に触れない。

やけどの原因になります。



電源プラグのほこりなどは定期的に取る。

プラグにほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。

● プラグを抜き、乾いた布でふいてください。

電源プラグは根元まで確実に差し込む。

差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。

● 傷んだプラグ・緩んだコンセントは使わないでください。

異常・故障時には、直ちに使用を中止する。

そのまま使用すると、火災・感電・けがのおそれがあります。



本体を水につけたり、水をかけたりしない。

ショート・感電の恐れがあります。



調理以外の用途で使用しない。

故障・火災の原因になります。

ガラスポットが熱いときに冷凍された材料を入れたりするなど、ガラスに急激な温度変化を与えない。

ガラスが割れる原因なります。

コンロやオーブンの近くなど高温になる場所や火気の近くには置かない。

熱によって変形し、故障の原因になります。

安全上のご注意

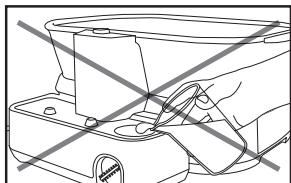
必ずお守りください

⚠ 警告

🚫 子どもなど取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない。

やけど・感電・けがの原因になります。

🚫 本体に直接水を入れない。
やけどの原因になります。

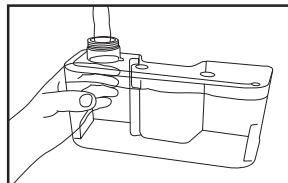


🚫 当社が推奨または販売していない付属アタッチメントを使用しない。

火災・感電・けがの原因になります。

🚫 水タンクに水を入れる際は、水タンクに記載されている〈MIN〉ライン以上水を入れない。

故障の原因になります。



⚠ 注意

🚫 タコ足配線はしない。
火災の原因になります。

落としたりぶつけたり、強い衝撃を与えない。

ガラスポットやガラス蓋が割れてけがをするおそれがあります。

不安定な場所や可燃物の近くで使わない。

火災の原因になります。

壁や家具の近くでは使わない。
蒸気や熱で家具や壁を傷め、変色・変形の原因になります。

使用時は壁や家具から10cm以上離してください。

⚠ 電源プラグを抜くときは、コードを持たずに、必ず先端の電源プラグを持って引き抜く。

感電やショートして発火することがあります。

➡ お手入れは必ず電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う。

やけどの原因になります。

● 持ち運びや取り外しも本体が冷えてから行ってください。

使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜いておく。

けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。

安全上のご注意

必ずお守りください

⚠ 注意



熱に弱い材質の上で使わない。
変色・変形の原因になります。

戸棚の下では使わない。

蒸気や熱で戸棚を傷め、変色・変形の原因になります。

調理中は、ガラス蓋の蒸気口に手や顔などを近づけない。

やけどの原因になります。

調理中は、ヘルシーツッパーを移動したり、持ち運ばない。

やけどの原因になります。

調理中や調理後しばらくはガラススポットやガラス蓋、トレーに直接触れない。

熱くなっていますので、やけどの原因になります。触れるときは、鍋つかみを使用してください。

水タンクに水以外の液体を入れない。

故障の原因になります。



調理中は、必ずガラス蓋をする。
やけどの原因になります。

調理後にガラススポットを移動するときは、蒸し汁をこぼさないように気をつける。

調理後は、ガラススポットに熱い油や汁がたまる場合がありますので、ご注意ください。

やけどの原因になります。

調理中はヘルシーツッパーのそばを離れない。

調理後は、本体が熱くなっているので、十分に冷めるのを待ってから移動する。

やけどの原因になります。

調理中にガラス蓋を開けるときは、ON/OFF ボタンを押して蒸気を止めた後、少し待ってから開ける。

やけどの原因になります。

使用上のご注意

- 水は常に新しいものを使用してください。
- 長期間お使いにならないときは、水タンクを空にし、本体背面の排水口から水を排水したあと、本体内部を乾燥させてください。
- 水タンクを外すときは、水タンクの底に付着した水が落ちることがありますので、注意してください。
- 凍結するおそれのある場所に保管する場合は、必ず本体背面の排水口から水を排水したあと乾燥させてから保管してください。（凍結による故障の原因）
- 本製品は家庭用です。業務用途で使用しないでください。（故障の原因）

各部のなまえ

1 ガラスポット

調理後は、そのままお皿としてご使用いただけます。食器洗浄乾燥機に対応しています。

2 ガラス蓋

蒸気口が2ヶ所にあります。
食器洗浄乾燥機に対応しています。

3 ドレーベー

食材の種類により裏表で使い分けられるリバーシブルタイプ。均一な蒸し具合にするために食材をかさ上げします。食器洗浄乾燥機に対応しています。

4 水タンク（着脱式・1.2リットル）

持ち上げて取り外し、簡単に水の補充ができます。

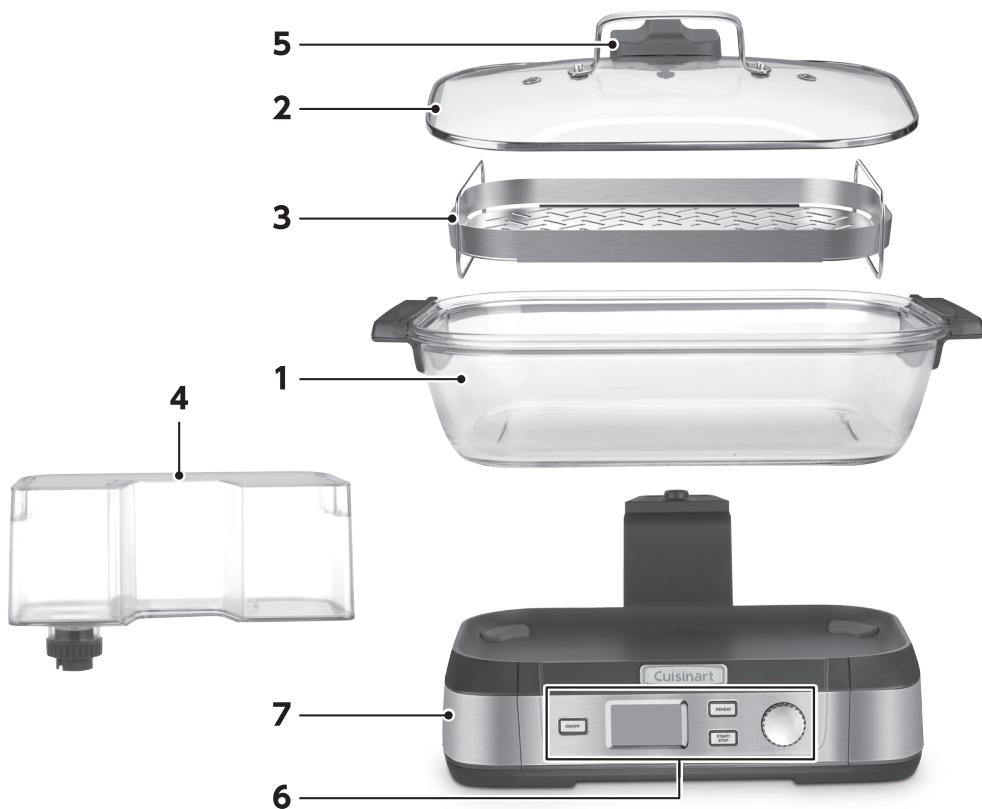
5 スチームカバー

ガラス蓋に付いており、上から下へ蒸気を循環させ、食材を均一な蒸し上がりにします。

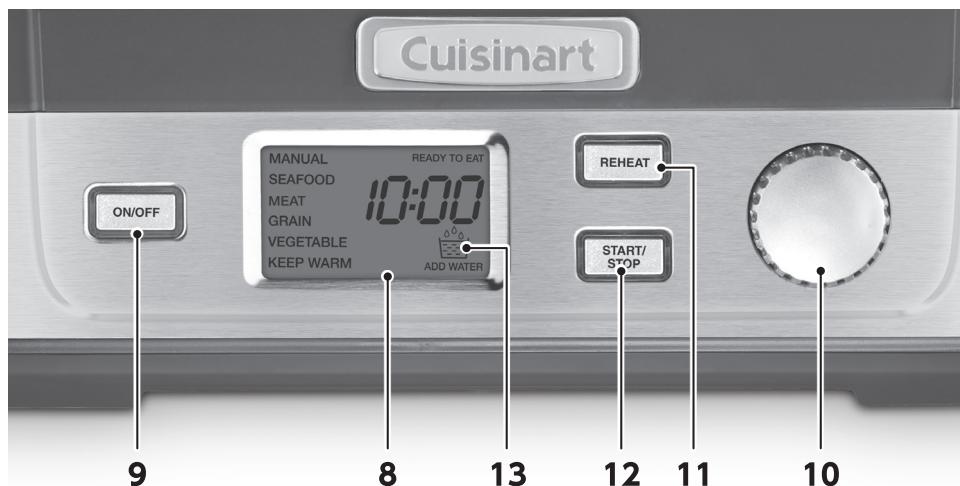
6 コントロールパネル

次ページを参照してください。

7 本体



コントロールパネル



8 LCD ディスプレイ

メニュー や蒸し時間等を表示します。
しばらく操作をしないと表示が消えて
スリープモードになります。(約30秒後)

9 ON/OFF ボタン

10 選択ダイヤル

ダイヤルを回してメニューを選択したり、蒸し時間を変更できます。ダイヤルを押すと選択項目を決定します。

11 REHEAT ボタン

食材を温め直します。
選択した後、選択ダイヤルで加熱時間を設定します。時間を設定した後、点滅しているSTART/STOPボタンを押すと、加熱がスタートします。

12 START/ STOP ボタン

蒸気を一時停止したり、調理を開始します。一時停止中は、タイマーも一時停止します。調理中に蓋を開けるときは、ボタンを押して蒸気を止めます。

13 ADD WATER アイコン

水タンクに水の補充が必要になると表示されます。同時にアラーム音も鳴ります。

使い方

はじめてお使いになる前に

- ガラススポット、ガラス蓋は慎重に取り出してください。
- 本体外側、スチームカバー、コントロールパネルを湿らせた布で拭いて、汚れ等を除去します。水タンク、ガラス蓋、ガラスポット、トレーは、台所用洗剤と温水で洗い、十分にすすいで乾燥させます。

1 ヘルシーキッカーを準備する

- ① 安定した平らな所に本体を置きます。
- ② 本体の上にガラスポットをセットします。



2 水タンクに水を入れて本体にセットする

- ① 水タンクを取り外し、キャップを反時計回りに回して開けます。
- ② 水を入れます。
- ③ キャップを時計回りに回して閉めます。
- ④ 水タンクを本体にセットします。



⚠ 注意

- 水タンクに水を入れずに通電しないでください。故障の原因になります。
- 水タンクには調味料、出汁、ハーブなど、水以外のものを絶対に入れないでください。
- 調理時は毎回新しい水を入れてください。

3 食材を入れる

- ① トレーをガラスポットの中に置きます。
- ② トレーの上に食材を置きます。

POINT

- 最適な仕上がりにするには、トレーに食材をつめこまづに均等に配置します。
- 均一な蒸し上がりにするには、食材の大きさを均一なサイズにします。
- 穀物や米などの一部の食材は、底が平らな耐熱皿にのせて蒸すことができます。スチームガイド（14ページ）をご参照ください。調理例については、本取扱説明書に記載しているレシピページをご覧ください。

4

蓋をする

ガラス蓋のスチームカバーを、水タンク上部にかぶせるようにしてガラス蓋を置きます。



5

電源プラグをコンセントに差し込む

6

調理メニューまたは蒸し時間を選択する

選択ダイヤルを回してメニューを選択します。



■ メニューについて

MANUAL (マニュアル)	手動で蒸し時間を設定します。 時間を設定せずにSTART/STOPボタンを押した場合は、60分間加熱します。
SEAFOOD (シーフード)	シーフードを調理するときに選択します。 蒸し時間の初期設定は15分です。
MEAT (ミート)	肉類を調理するときに選択します。 蒸し時間の初期設定は20分です。
GRAIN (グレイン)	穀物類を調理するときに選択します。 蒸し時間の初期設定は25分です。
VEGETABLE (ベジタブル)	野菜類を調理するときに選択します。 蒸し時間の初期設定は10分です。
KEEP WARM (保温)	保温します。 選択した後、保温する時間を設定します。 時間を設定せずにSTART/STOPボタンを押すと60分間保温します。

使い方 (続き)

■ 各メニューの初期設定蒸し時間について

- 各メニューの初期設定蒸し時間は目安です。メニューを選択した状態で、選択ダイヤルを押すと、好みに合わせて蒸し時間を30秒単位で設定できます。設定後、もう一度選択ダイヤルを押すと、設定が確定されます。
- 最適な蒸し時間は、大きさ、温度、食材の鮮度、好みの蒸し時間によって異なります。また、冷凍食品を蒸すのはお勧めしません。

■ 食材を温め直したいときは

REHEATボタンを押します。
ボタンを押した後、時間を設定してSTART/STOPボタンを押します。
時間を設定せずにSTART/STOPボタンを押すと60分間加熱します。



- 食材は余熱でも調理が進むことがありますので、それを考慮して蒸し時間を設定してください。
- スチームガイドとレシピに記載されている蒸し時間は目安です。最適な蒸し時間は、食材の分量、大きさ、トレー上の食材の配置や間隔、好みにより異なります。
- レシピを参考にする場合は、記載の分量に従ってください。
- 食材の重なり具合や食材の配置や間隔によっては、蒸し時間を長く設定したほうがよい場合があります。
- 野菜は短い蒸し時間だとシャキシャキとした食感があり、蒸し時間が長くなるにつれてより柔らかくなります。

7

START/STOP ボタンを押して調理を開始する

設定した時間からタイマーがカウントダウンを開始し、約30秒後から蒸気が出始めます。設定した時間を過ぎると蒸気が停止しアラーム音が鳴ります。

- 設定時間前に調理を終了する場合は、ON/OFFボタンを押します。
- 調理を一時停止する場合は、START/STOPボタンを押します。
　　タイマーも一時停止し、もう一度押すと調理が再開します。
- 調理中に蒸し時間を変更するときは、START/STOPボタンを押した後、選択ダイヤルを回して設定します。

アラーム音が鳴ったら、
調理完了です。



⚠ 注意

- 調理中は、本体、ガラスポット、ガラス蓋が非常に熱くなりますので、絶対に直接触れないでください。
- 調理中はガラス蓋をしてください。また、蓋の蒸気口から熱い蒸気が出ますので、手などを近づけないでください。やけどをするおそれがあります。
- 調理途中で素材を取り出したり追加する際に、ガラス蓋やガラスポットから熱い湯滴が落ちることがあります。
- 熱に弱い素材のテーブル等の変色や、やけどにご注意ください。
- 調理中にガラス蓋を開けるときは、START/STOPボタンを押して蒸気を止めた後、少し待ってからミトンなどを使って開けてください。

使い方（続き）

8

食材を取り出す

ミトンを使ってガラス蓋を外します。



⚠ 注意

調理直後は、ガラス蓋が熱くなっていますので、持つときは、必ずミトンを使ってください。



ポイント

- ガラス蓋を外すときは、奥側を先に持ち上げます。こうすることで、蓋についていた水滴をガラスポットに落とすとともに、蒸気を遠くに逃がします。
- 食べごろの見分け方（お好みにより異なります）：
野菜…色が明るくなり、竹串などで刺してすっと通ることを確認する。
肉類…色が変わり、特に塊肉などは竹串で刺して透明な肉汁が出ることを確認する。
- 調理方法によりアルミホイルを被せた場合は、アルミホイルの上についている湯滴が食材にかかるないように気を付けてください。

調理中に水を補充するには

水タンクに水がなくなったり、少なくなったりした場合、LCDディスプレイにADD WATERアイコンが表示され、アラーム音が鳴ります。

アラーム音は水タンクに水が補充されるまで鳴り続けます。
水タンクの補充手順については、7ページの②に従ってください。



ADD WATER

スチームガイド

調理の目安

下記の分量と蒸し時間を目安に調理してください。

肉・魚 MEAT & SEAFOOD

食 材	分 量	モード	蒸し時間	準 備
鶏むね肉	2枚 (約600g)	MEAT	20~25分	2cmの厚さに均等にする
鶏ささみ	8本 (約480g)	MEAT	10~13分	すじをとる
鶏もも肉	2枚 (約600g)	MEAT	20~25分	2cmの厚さに均等にする
豚肉 しゃぶしゃぶ用	約150g	MEAT	8~10分	重ならないように、1枚ずつ広げて並べる
豚肉 ブロック	約500g	MEAT	45~50分	直径約7cmまでのブロック肉を、たこ糸で縛る
牛肉 しゃぶしゃぶ用	約150g	MEAT	3~4分	重ならないように、1枚ずつ広げて並べる
魚の切り身 鮭・鯛など	5切 (約500g)	SEAFOOD	10~15分	皮を上にして並べる
白身魚(1尾) いさき・いとより・小鰯など	1尾 (約350g)	SEAFOOD	15~20分	トレーにクッキングシートなどを敷く
海老	約200g (中サイズ/殻付)	SEAFOOD	6~8分	
あさり	300g	SEAFOOD	8~10分	洗って砂抜きしておく

※上記はあくまで目安です。食材によって仕上がりに差が出ることがありますので、状態を見て蒸し時間を加減してください

スチームガイド (続き)

野菜 VEGETABLE

食材	分量	モード	蒸し時間	準備
アスパラ	太さ1.5cm 10本程度	VEGETABLE	5~7分	根元を切る
枝豆	200g	VEGETABLE	8~10分	塩をふり、こすりつけるようにして洗っておく
かぼちゃ	1/4個	VEGETABLE	20~25分	3~4cm角に切る
かぶ	中サイズ 4個	VEGETABLE	7~10分	1/4のくし形に切る
キャベツ	1/4個 (約300g)	VEGETABLE	7~8分	一口大に切る
サツマイモ	中サイズ 2本	VEGETABLE	45~50分	皮付きのまま洗っておく
じゃがいも	中サイズ 4個	VEGETABLE	40~50分	皮付きのまま洗っておく
スナップエンドウ	200g	VEGETABLE	7~8分	洗ってすじをとる
トウモロコシ	2本	VEGETABLE	20~25分	
にんじん	中サイズ 1本	VEGETABLE	10~12分	3mm厚さの輪切りにする
パプリカ	2個	VEGETABLE	8~10分	一口大に切る
ブロッコリー	1株	VEGETABLE	10~12分	小房に分ける

※上記はあくまで目安です。食材によって仕上がりに差が出ることがありますので、状態を見て蒸し時間を加減してください。

穀類 GRAIN

底が平らな耐熱容器に食材を入れ、トレーに乗せる ※もち米以外

蒸し時間のあと、必ず“むらし時間”あり

食 材	分 量	モード	蒸し時間	むらし時間	準 備
白米	1合	GRAIN	30分	5分	洗米後、30分浸水し、同量の水(1合:150mL, 2合:300mL)を容器に入れる
	2合	GRAIN	40分	5分	
もち米	1合	GRAIN	30~40分	10分	8時間以上浸水して水切りした米を、クッキングシートを敷いたトレーに敷き詰め、アルミホイルをかぶせる
	2合	GRAIN	40~50分	10分	
キヌア	100g	GRAIN	25分	5分	同量の水(100mL)を容器に入れる
もち麦	100g	GRAIN	45分	10分	2~2.2倍の水(200~220mL)を容器に入れる
押し麦	100g	GRAIN	25分	5分	1.5倍の水(150mL)を容器に入れる
クスクス	100g	GRAIN	15分	5分	同量の水(100mL)を容器に入れる
レンズ豆	100g	GRAIN	25分	5分	同量~1.2倍の水(100~120mL)を容器に入れる

卵 MANUAL

食 材	分 量	モード	蒸し時間	備 考
半熟卵	6個	MANUAL	10分	冷蔵庫から出したばかりの卵は、2~3分長く調理する
ゆで卵	6個	MANUAL	15分	

※上記はあくまで目安です。食材によって仕上がりに差が出ることがありますので、状態を見て蒸し時間を加減してください

調理が終わったら

⚠ 注意

- お手入れは電源プラグをコンセントから抜き、十分に冷ました後に行ってください。
- 本体は水に浸したり、食器洗浄乾燥機に入れないでください。

1 電源プラグをコンセントから抜く

2 ガラスポットが十分に冷めたら、ガラスポット内にたまつたお湯を捨て、台所用洗剤で洗浄する

⚠ 注意

ガラスポットには調理中に発生する水滴により熱湯がたまっていますので、やけどをしないようご注意ください。

3 お手入れをする

使用後は必ずお手入れをしてください。

お願い

塩素系漂白剤や研磨剤入り洗剤は使用しないでください。

■ 本体

- 湿った布で食材の残りなどの汚れを拭き取ります。
- ガラスポットと重なる部分は、水を含ませ固く絞ったふきんで丁寧に拭きます。

■ ガラ蓋、ガラスポット、トレー

温水と台所用洗剤で洗浄し、水ですすいで十分に乾燥させます。
食器洗浄乾燥機もお使いいただけます。



ポイント

魚介類を調理した後は、ヘルシーフッカーをきれいにするために水垢洗浄を行うことをお勧めします。 (→16ページ)

保管方法

- ヘルシーツッパーをしまう前に、本体背面の排水口のキャップを外して水を捨てます。
- 子どもの手の届かない、乾燥した場所に保管してください。

水垢の洗浄

水垢はスチーム性能を低下させますので、3～6ヶ月ごとに水垢の洗浄をすることをお勧めします。

水垢がつきやすい場合は、除去する頻度を増やしてください。

- ① 水500mlと酢（リンゴ酢やワインビネガーは不可）500mlを水タンクに入れます。
- ② ガラスポットにガラス蓋を置きます。
- ③ 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- ④ MANUALメニューを選択して、時間を設定せずにSTART/STOPボタンを押します。
そのまま約60分間スチームを出します。
- ⑤ タイマーが鳴ったら、電源プラグをコンセントから抜きます。
- ⑥ 完全に冷めたら水タンクの中味を捨てます。
- ⑦ 水タンク、ガラスポット、ガラス蓋を冷水で数回すすぎます。
- ⑧ 水タンクに冷水を満たして本体に戻します。
- ⑨ 電源プラグをコンセントに差し込みます。
- ⑩ MANUALメニューを選択し、蒸し時間を30分にセットして、START/STOPボタンを押します。
30分間スチームを出した後、タイマーが鳴ったら完了です。

レシピ

デビルドエッグ

イースターでもおなじみ。前菜にぴったりな、ゆで卵を使ったレシピ

材料(6個分)

卵…6個	マヨネーズ…50g	[トッピング]
	ディジョン風マスタード…小さじ $\frac{1}{3}$	パプリカパウダー…適量
	レモン汁…小さじ $\frac{1}{3}$	イタリアンパセリ…適量
	ウスターソース…小さじ $\frac{1}{2}$	
	ケッパー(水切りしたもの)…小さじ1	
	塩…少々	
	挽きたてのこしょう…少々	

作り方

1. トレーに卵を並べ、ふたをする。
2. ダイヤルで**MANUALモード**を選び、タイマーを**15分**にセットして、**STARTボタン**を押す。タイマーが切れたたらすぐに取り出し、氷水を満たした大きめのボウルに入れて冷やす。
3. 卵が冷えたら殻をむき、縦半分に切る。
4. 卵黄をスプーンなどで取り出し、フードプロセッサーまたはスプーンなどでつぶしてなめらかにする。
5. 4に残りの材料をすべて入れ、なめらかになるまでさらに混ぜる。(フードプロセッサーを使用しない場合は、ケッパーを細かいみじん切りにしてから入れる) 塩、こしょうで味を調える。
6. できあがった卵黄ペーストを、自身の中心にスプーンや絞り袋で乗せる。お皿に盛りつけて、パプリカパウダーをふり、イタリアンパセリを飾る。

1人分(卵1個)の栄養価:

エネルギー 144kcal／たんぱく質 7.0g／脂質 12.0g／飽和脂肪酸 2.1g／コレステロール 236mg／炭水化合物 0.9g／食物繊維 0.0g／ナトリウム 215mg／カルシウム 30mg

ディルのポテトサラダ

ディルの風味豊かなポテトサラダは、マヨネーズをオリーブオイルにしてヘルシーに

材料(4人分)

じゃがいも(男爵いもなど)…4個(600g)	[ドレッシング]
ディル… $\frac{1}{2}$ パック(粗みじん切り)	白ワインビネガー…大さじ1.5
細ねぎ…25g(みじん切り)	ディジョン風マスタード…小さじ $\frac{1}{2}$
	砂糖…ふたつまみ
	エキストラバージンオリーブオイル…大さじ2
	塩…少々
	挽きたての黒こしょう…少々

作り方

- トレーによく洗ったじゃがいもを皮付きのまま並べ、ふたをする。ダイヤルで**VEGETABLE モード**を選び、タイマーを**40分**にセットして、**STARTボタン**を押す。
- タイマーが切ったら、竹ぐしを刺してじゃがいもが十分蒸し上がっているか確認し、蒸し上がってたら、取り出す。
- じゃがいもの皮をむいて、大きめの一口大に切る。(熱いのでやけどに注意する)
- 大きめのボウルにドレッシングを作る。白ワインビネガー、マスタード、オリーブオイルの順で混ぜ合わせる。
- じゃがいも、ディル、細ねぎを**4**のボウルに入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価:

エネルギー 181kcal／たんぱく質 2.9g／脂質 6.6g／飽和脂肪酸 0.8g／コレステロール 0.0mg／炭水化物 28.3g／食物繊維 2.5g／ナトリウム 60mg／カルシウム 42mg

キヌアタブレサラダ

スーパーフードのキヌアを使った、ハーブとレモンの風味豊かなサラダ

材料(4人分)

[A]

キヌア…100gを蒸す
※蒸し方はP14参照
ミニトマト…6個(4等分に切る)
きゅうり…1本(1cm角に切る)
紫玉ねぎ…½個(みじん切り)
パセリの葉…小口束(みじん切り)
ミントの葉…½パック(みじん切り)

[B]

レモン汁…大さじ2(レモン約1個をしぼる)
エキストラバージンオリーブオイル…大さじ4
塩…少々
挽きたてのこしょう…少々

作り方

- 大きめのボウルに**B**を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 1**に**A**を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価:

エネルギー 226kcal／たんぱく質 4.5g／脂質 13.6g／飽和脂肪酸 1.6g／コレステロール 0.3mg／炭水化物 21.6g／食物繊維 3.0g／ナトリウム 53mg／カルシウム 37mg

アジアンチキンサラダ

パクチーとミントがアクセントの、ベトナム風チキンサラダ

材料(4人分)

蒸し鶏…鶏むね肉1枚分

※蒸し方はP12参照

紫キャベツ…60g(千切り)

にんじん…中½本(千切り)

紫玉ねぎ…½個(うす切り)

ミントの葉…½パック(みじん切り)

パクチー…1束(みじん切り)

塩…少々

こしょう…少々

[ドレッシング]

ライムのしづく…大さじ2

シラチャーソース…大さじ1

※シラチャーソースがなければ、お好みのチリソースを使って辛さを加減してください

ナンプラー…小さじ1

グレープシードオイルまたは植物油…大さじ3

作り方

1. 鶏むね肉は蒸して、あら熱がとれたら手で細く裂いておく。野菜は切っておく。

2. ドレッシングの材料を大きめのボウルに入れ、よく混ぜておく。

3. 2のボウルに蒸し鶏、紫キャベツ、にんじん、紫玉ねぎを入れ混ぜ合わせる。ミント、パクチーを入れてさらに混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価：

エネルギー 185kcal／たんぱく質 11.0g／脂質 11.9g／飽和脂肪酸 1.7g／コレステロール 33.1mg／炭水化物 8.4g／食物繊維 2.3g／ナトリウム 254mg／カルシウム 43mg

きのこと根菜の蒸しもの

ヘルシーなきのこと根菜を、特製ごま風味の味噌ディップソースで

材料(4人分)

しめじ…½パック(小房に分ける)

生しいたけ…4個

エリンギ…小1本(縦4等分に切る)

れんこん…小½節(約50g、7mm厚の半月切り)

かぶ…小1個(4等分に切る)

にんじん…30g(3mm厚に切る)

かぼちゃ…50g(5mm厚に切る)

ブロッコリー…½株(小房に分ける)

[味噌ディップソース]

味噌…大さじ1.5

三温糖…大さじ1.5

酒…小さじ1.5

みりん…小さじ1.5

醤油…小さじ1.5

すりごま…大さじ1.5

生姜のしづく…小さじ½

作り方

- 味噌ディップソースを作る。材料を上から順に混ぜ合わせ、耐熱のココット皿に入れる。
- トレーの中央にココット皿を置き、まわりに野菜を彩りよく並べる。
- ダイヤルでVEGETABLEモードを選び、タイマーを10分にセットして、STARTボタンを押す。
※P21のレモンポン酢もおすすめです

1人分の栄養価(きのこと根菜の蒸しもの) :

エネルギー 33kcal／たんぱく質 2.3g／脂質 0.3g／飽和脂肪酸 0.0g／コレステロール 0.0mg／炭水化物 7.7g／食物繊維 3.2g／ナトリウム 10mg／カルシウム 18mg

1人分の栄養価(味噌ディップソース) :

エネルギー 41kcal／たんぱく質 1.2g／脂質 0.9g／飽和脂肪酸 0.1g／コレステロール 0.0mg／炭水化物 6.3g／食物繊維 0.5g／ナトリウム 459mg／カルシウム 19mg

白身魚の中華風蒸しもの

柔らかく蒸し上げた白身魚に、香味だれをたっぷりかけて

材料(4人分)

白身魚の切り身…4切れ(1切れ約100g)

酒…大さじ2

塩…少々

チンゲン菜…1束(縦4等分に切る)

[中華風香味だれ]

ねぎ…20g(みじん切り)

生姜…15g(皮をむきみじん切り)

にんにく…小1片(みじん切り)

赤唐辛子…1本(種をとり小口切り)

減塩しょうゆ…大さじ1

ごま油…大さじ2.5

作り方

- 白身魚はキッチンペーパーで水気をふきとつてから、トレーに並べる。塩少々と酒をふりかけ、ふたをする。ダイヤルでSEAFOODモードを選び、タイマーを10～12分にセットして、STARTボタンを押す。(時間は切り身の厚さに応じて調節してください)
- タイマーが残り5分になったら、ON/OFFボタンを押して一旦止め、チンゲン菜を並べてふたをし、再びSTARTボタンを押す。
- 蒸している間に、香味だれの材料を混ぜ合わせておく。
- タイマーが切れたたらチンゲン菜と魚を取り出し、お皿に盛り付ける。(蒸した魚は柔らかくなっているのでフライ返しなどを使う)
- 盛り付けた魚に、3の香味だれをかける。

1人分の栄養価:

エネルギー 164kcal／たんぱく質 18.4g／脂質 7.8g／飽和脂肪酸 1.2g／コレステロール 58.0mg／炭水化物 2.3g／食物繊維 0.7g／ナトリウム 316mg／カルシウム 64mg

豚しゃぶの3色野菜巻き

赤、緑、白の野菜を使った、ヘルシーな肉料理

材料(4人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用…12枚(1枚約15g)	塩…少々
赤い野菜	こしょう…少々
金時人参…40g(他ににんじんなど)	酒…大さじ1
緑の野菜	
にら…4本(他に三つ葉、せりなど…24g)	
白い野菜	
ねぎ…40g(他にえのきや白菜の芯など)	

作り方

- 野菜は7cmの長さの千切りにしておく。(にら
や三つ葉は7cmの長さに切っておく)
- 豚肉は広げて軽く塩、こしょうをする。
- 野菜は1種類を4等分した量を肉の端に置
き、肉の両端から1cm野菜が出るように巻く。
同じように他の野菜も巻き、12個用意する。
- 巻いた肉をトレーに等間隔に並べ、肉の表面
にハケなどで酒を塗る。
- ふたをして、ダイヤルでMEATモードを選び、タイ
マーを8分にセットして、STARTボタンを押す。
- タイマーが切れたたら、レモンポン酢などを付け
ていただく。

1人分の栄養価:

エネルギー 143kcal／たんぱく質 9.0g／脂質 10.2g／飽和脂肪酸 4.0g／コレステロール 27.9mg／炭水化物 2.1g／食物繊維 0.8g／ナトリウム 69mg／カルシウム 15mg

レモンポン酢

肉にも野菜にも合う、レモンの香りが爽やかな万能ポン酢

材料(できあがり量 約150mℓ)

醤油…1/2カップ	昆布…2g(小さくカットする)
みりん…大さじ2	かつおぶし…2g
酒…大さじ2	レモン汁…大さじ4(レモン約2個をしぼる)

作り方

- 鍋にレモン汁以外の材料を入れ、中火にかける。 3. あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 昆布とかつおぶしの香りがたってきましたら、レ
モン汁を入れ、沸騰したら火を止めてこす。

1人分の栄養価:

エネルギー 23kcal／たんぱく質 1.1g／脂質 0.0g／飽和脂肪酸 0.0g／コレステロール 0.4mg／炭水化物 3.5g／食物繊維 0.1g／ナトリウム 662mg／カルシウム 5mg

アクアパツツア

魚介のうまみを凝縮した、シンプルで贅沢な一皿

材料(4人分)

いとより(鯛、いさき、めばる等)…1尾(約350g)	天然塩…少々
あさり…200g	こしょう…少々
ミニトマト…8個	
ドライトマト…大2枚(半分に切る 約8g)	白ワイン…大さじ2
ブラックオリーブ…8個	オリーブオイル…大さじ2
にんにく…1片(うす切り)	
タイム…5枝	

[トッピング]

イタリアンパセリ…適量

作り方

- 魚はうろこ、えら、内臓を取り除いて、水気をふき取っておく。
- 魚の腹にタイム1枝とにんにくのうす切りを2枚入れ、全体に塩、こしょうをする。
- ガラスポットの中央に魚を入れ、周りにあさり、ミニトマト、ブラックオリーブを入れる。
- 残りのにんにく、タイムを全体に散らし、白ワインとオリーブオイルをふりかけてふたをする。
- ダイヤルでSEAFOODモードを選び、タイマーを15分にセットして、STARTボタンを押す。
- タイマーが切れたたらイタリアンパセリを飾り、ガラスポットのまま食卓に出す。

1人分の栄養価:

エネルギー 189kcal／たんぱく質 19.8g／脂質 8.9g／飽和脂肪酸 1.4g／コレステロール 81.2mg／炭水化物 6.2g／食物繊維 1.0g／ナトリウム 653mg／カルシウム 126mg

アクアパツツアのスープで作るリゾット

うまみたっぷりのスープを活かす、ごちそうリゾット

材料(4人分)

アクアパツツアでできたスープ…200ml	[トッピング]
米…200g	パセリ…適量(みじん切り)
パルメザンチーズ(粉)…20g	
塩…少々	
挽きたての黒こしょう…少々	
エクストラバージンオリーブオイル…少々	

作り方

- 米はさっと洗いガラスポットに入れる。
- スープを入れ、ダイヤルでGRAINモードを選び、タイマーを25分にセットして、STARTボタンを押す。
- タイマーが切れたたらパルメザンチーズを入れて混ぜ、5分むらす。
- むらし終わったら塩、こしょうで味を整え、エクストラバージンオリーブオイルをかける。

1人分の栄養価:

エネルギー 215kcal／たんぱく質 5.9g／脂質 3.0g／飽和脂肪酸 1.2g／コレステロール 4.8mg／炭水化物 39.1g／食物繊維 0.3g／ナトリウム 214mg／カルシウム 70mg

彩り野菜のヘルシーしゅうまい

しゅうまいの皮を使わず野菜で包む、彩りと食感が楽しい一品

材料(4人分・16個)

豚ひき肉…150g
生しいたけ…大1枚(みじん切り)
玉ねぎ…小1/2個(みじん切り)
片栗粉…小さじ2(玉ねぎのみじん切りにまぶす)
生姜…5g(皮をむき、みじん切り)

小松菜(葉)…20g(5cmの千切り)
キャベツ(柔らかな葉)…40g(5cmの千切り)
赤ピーマン・黄ピーマン…各40g(5cmの千切り)
片栗粉…適量(野菜の千切りにまぶす)

[A]

塩…小さじ1/4
黒こしょう…少々
酒…大さじ1

[B]

醤油…小さじ1
オイスターソース…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
ごま油…大さじ1/2

作り方

- [しゅうまいのあんを作る] 豚ひき肉にAの塩、こしょうを入れてよく混ぜ、粘りが出てきたら酒も入れ、さらに混ぜる。生しいたけ、片栗粉をまぶした玉ねぎ、生姜を入れて混ぜ合わせたら、Bも入れてよく混ぜる。できたら16等分して丸める。
- [野菜の下ごしらえをする] 赤ピーマン、黄ピーマンの千切りはさっとゆで、水気を切っておく。
- [しゅうまいのあんを包む] 4種類の野菜はそれぞれ片栗粉を軽くまぶし、4等分する。あんのまわりに野菜をつけて、形を整えるように軽く握る。
- トレーに野菜の葉(白菜・キャベツなど)をしき、しゅうまいを並べる。ダイヤルで MANUALモード を選び、タイマーを10分にセットして、STARTボタンを押す。

1人分の栄養価:

エネルギー 135kcal／たんぱく質 7.6g／脂質 8.1g／飽和脂肪酸 2.6g／コレステロール 28.0mg／炭水化合物 7.0g／食物繊維 1.2g／ナトリウム 289mg／カルシウム 22mg

魚介のパエリア風炊き込みごはん

魚介をたっぷり使った華やかなメニュー。ホームパーティーにもおすすめ

材料(4人分)

あさり…200g(砂抜き済のもの)
有頭えび殻付き…4尾(背わたをとる)
いか…1杯
(下処理済みのもの
胴は1cm幅に切り、足は食べやすい大きさに切る)
ブラックオリーブ…8個
白ワイン…大さじ2

[トッピング]

レモン…1個(8等分に切る)
パセリのみじん切り…適量

米…300g
にんにく…小1片(みじん切り)
玉ねぎ…1/4個(みじん切り)
赤パプリカ…1/2個(縦8等分に切る)
魚介のスープと白ワイン…150ml
サフラン…2つまみ
コンソメ…1個(細かくする)
トマトペースト…大さじ1
ローリエ…1枚
塩…小さじ1/2
こしょう…少々

作り方

1. あさり、えび、いかをトレーに乗せ、白ワインをふりかける。ダイヤルでSEAFOODモードを選び、タイマーを8分にセットして、スタートボタンを押す。
2. タイマーが切ったら魚介を取り出す。残った出汁を計量し、足りない場合は白ワインを足して150mℓにする。そこにサフラン、コンソメ、トマトペースト、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
3. 米をさっと洗いガラスポットに入れ、にんにく、玉ねぎのみじん切りも入れて軽く混ぜ、2を注ぐ。ローリエを乗せふたをする。
4. ダイヤルでGRAINモードを選び、タイマーを40分にセットして、STARTボタンを押す。タイマーが残り5分になったら、ON/OFFボタンを押して一旦止め、パプリカ、1の蒸した魚介を彩りよく並べる。
5. ふたをし、再びSTARTボタンを押す。タイマーが切ったらふたを開け、そのまま5分置く。
6. パセリのみじん切りとレモンをトッピングし、ガラスポットのまま食卓に出す。

1人分の栄養価：

エネルギー 387kcal／たんぱく質 22.2g／脂質 2.5g／飽和脂肪酸 0.5g／コレステロール 230.2mg／炭水化物 63.3g／食物繊維 1.3g／ナトリウム 1081mg／カルシウム 71mg

米粉と豆乳を使ったベリーの蒸しパン

甘さ控えめで甘酸っぱい、彩りもきれいなヘルシー蒸しパン

材料(直径7cm高さ4cmの耐熱のココット皿 4個分)

[A]	[B]
薄力粉…80g	卵…1個
米粉…40g	無調整豆乳…100mℓ
ベーキングパウダー…3g	アガベシロップ(またはハチミツ)…大さじ3
	ストロベリーまたはミックスベリー…100g (1.5cm角に切る。冷凍の場合は解凍する)

作り方

1. Aは合わせてふるっておく。
2. Bの卵はよく溶き、豆乳、アガベシロップを加え、混ぜ合わせる。
3. AにBを少しづつ加えて混ぜ合わせる。最後にベリーを加えさっくりと混ぜる。
4. ココット皿4個に、耐熱性のカップケーキ型などを入れ、生地を均等に流し入れる。

5. トレーに4を並べ、全体を覆うようにアルミホイルをふんわりとかけ、ふたをする。
6. ダイヤルでMANUALモードを選び、タイマーを25分にセットして、STARTボタンを押す。タイマーが切ったら、ふたとアルミホイルを外してあら熱をとる。

1人分の栄養価：

エネルギー 199kcal／たんぱく質 5.1g／脂質 2.3g／飽和脂肪酸 0.6g／コレステロール 58.0mg／炭水化物 39.1g／食物繊維 1.0g／ナトリウム 72mg／カルシウム 38mg

ほうじ茶プリン

ほうじ茶がほんのり香る、なめらかなプリン

材料(直径7cm高さ4cmの耐熱容器 4個分)

ほうじ茶の茶葉

(ティーバッグなど茶葉が細かなもの)…2g

牛乳…150mℓ

生クリーム…100mℓ

きび砂糖…大さじ2

卵黄…3個分

[トッピング]

ほうじ茶の茶葉…適量

作り方

1. 鍋に牛乳とほうじ茶の茶葉を入れ、沸騰しないように温める。
2. 火を止めてふたをし、5分蒸らした後、生クリームを入れて混ぜる。
3. ボウルで卵黄ときび砂糖をよく混ぜ合わせる。
4. 3に2を少しづつ入れて混ぜ合わせ、こす。
5. 生地を耐熱容器4個に均等に流し入れる。表面の細かな泡はスプーンで取り除く。
6. トレーに5の容器を並べ、それぞれにアルミホイルをかぶせる。ダイヤルでMANUALモードを選び、タイマーを20分にセットして、STARTボタンを押す。
7. タイマーが切ったら、ふたとアルミホイルを外す。あら熱がとれたら、ほうじ茶の茶葉をトッピングし、冷蔵庫で冷やす。

1人分の栄養価:

エネルギー 211kcal／たんぱく質 4.3g／脂質 17.7g／飽和脂肪酸 9.2g／コレステロール 244.5mg／炭水化物 7.3g／食物繊維 0.2g／ナトリウム 30mg／カルシウム 82mg

保証とアフターサービス

必ずお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談はまず、
お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は…

- 修理は当社「修理センター」へ
- 使い方・部品・ご購入などのお問い合わせは、
当社「カスタマーサービス係」へ

保証書(裏表紙をご覧ください)

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い
上げの販売店からお受け取りください。よくお読みのあ
と保管してください。

保証期間：お買い上げ日から

本体1年間 ※付属品の保証はございません。

補修用性能部品の保有期間

当社では本製品の補修用性能部品(商品の機能を維持する
ために必要な部品)を製造打ち切り後、最低5年間保有
しています。

修理を依頼されるとき

●保証期間中は

保証書の規定に従って、お買い上げの販売店が修理受付させ
ていただきますので、恐れ入りますが、製品に保証書を添えて
ご持参ください。なお、直接当社修理センター、当社カスタマー
サービス係に送付した場合の送料はお客様負担となります。
確認のため、修理内容を事前に当社修理センターまでご連絡く
ださることをお勧めいたします。

●保証期間を過ぎているときは

ご要望により有償修理させていただきます。

ご連絡いただきたい内容

品名 ヘルシークッカー

品番 STM-1000J

お買い上げ日 年 月 日

故障の原因 できるだけ具体的に

コンエアージャパン合同会社 お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は、まずお買い求めの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は、製品名・品番をご確認のうえ下記窓口へ

修理ご相談窓口

コンエアージャパン 修理センター



0120-137-240

受付時間:9:30~18:00

(土・日・祝祭日・年末年始などの長期連休をのぞく)
修理品のお送り先は修理センターでの受付時にご案内申し上げます。

使い方・部品・保証などのご相談窓口

コンエアージャパン カスタマーサービス係



0120-191-270

受付時間:9:00~12:00 13:00~17:30

(土・日・祝祭日・年末年始などの長期連休をのぞく)

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱い

コンエアージャパン合同会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、個人情報を適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。

仕様

品名:ヘルシーケッカー

形名:STM-1000J

電源	AC100V 50/60Hz
消費電力	1400W
タンク容量	約1.2L
質量(全体)	約5.6kg
外形寸法	幅約 415mm × 奥行 335mm × 高さ 295mm
電源コードの長さ	約1.5m(有効長)

※製品のデザインは改善のため予告なく変更することがあります

※製品の色は印刷物と比較して実際の色と少し異なる場合があります

※イラストは簡略化して表現してあるため製品と多少異なります

愛情点検



長年ご使用のヘルシーケッカーの点検を!

こんな症状はありませんか?

- ご使用中、コード・電源プラグが異常に熱くなる。
- コードを折り曲げると通電したりしなかつたりする。
- 通電中に異常な音がする。
- その他の異常・故障がある。

使用
中止

電源プラグを抜き、故障や事故防止のため、販売店、または当社まで点検・修理をご相談ください。

IB-STM1000J-01-1609