

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…適量〕

- 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。



涼拌甜椒

材料(2人份)
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拌勻。



後在烤盤上鋪上鋁箔紙，有助於輕鬆清理。

簡易小菜2樣自由搭配

選出2樣後放上即可。

蘿蔔培根沙拉

材料(2人份)
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 加熱後攪拌均勻。
※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〕

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



小魚青椒

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 加熱後攪拌均勻。



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〕

- 1 將山藥削皮，切成1cm厚圓片再排列。
- 2 混勻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

●〔茄子、蔥白〕…合計200g ●沙拉油…1大匙 ●甘露醬油(市售品、無稀釋)…適量

- 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。



醬油煮白菜鱈魚

材料(2人份)
約31卡 鹽份0.4g

●白菜…130g ●罐頭鱈魚…60g
●醬油…2/3小匙

- 1 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 加熱後整體混勻。



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

- 1 將所有材料放入塑膠袋後晃勻，以均勻裹住表面。



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。



烤蘿蔔絲

材料(2人份)
約58卡 鹽份0.5g

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

- 1 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拌勻。



套餐

酥脆炸物天婦羅

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。



操作方法

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」與「炒蛋」
可同時製作，放到白飯上
可製作出「雙色飯」。

雞肉絲

材料（1人份）
約121卡 鹽份1.4g

雞絞肉.....50g
A 砂糖.....2小匙
酒.....1又1/2小匙
醬油.....1又1/2小匙

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

炒蛋

材料（1人份）
約153卡 鹽份1.9g

雞蛋.....M2個
A 牛乳.....1大匙
砂糖.....1小匙
鹽.....小匙少量

- 1 把雞蛋打在耐熱容器裡，加入A拌勻。
- 2 加熱後，拌勻至炒蛋狀態。
- 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分鐘。

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
蘆筍.....1支

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 | 梅肉.....20g
鹽、胡椒.....各自少量 | (乾梅1~2顆)
A 柴魚片.....1袋(3g)
味醂.....1小匙

- 1 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。



燒烤 下層 概略時間 水箱的水位

烤盤 約17分鐘 1以上

※64~66頁的食譜通用。

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頁的重點。

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。



維也納香腸烤美奶滋

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 適量
鋁盒 1盒

- 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

雞蛋 1顆
火腿 1片
個人喜好的蔬菜 (切碎) 適量
鋁盒 2個

- 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、醬油後拌勻。



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

南瓜 50g
A 鮭魚 1大匙
美奶滋 1/2大匙
新鮮奶油球 1個
鹽、胡椒 各自少量

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



焗烤雞肉美乃滋

材料 (1人份)
約220卡 鹽份0.5g

雞腿肉 60g
鹽、胡椒 各自少量
花椰菜 2朵
乳酪粉 適量
A 美奶滋 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，從上面淋拌勻的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)
鋁箱

- 1 取下包裝 (塑料容器等)，放入鋁箱。



豬肉與芥菜拌飯 (食材)

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
A 酒 1/2大匙
醬油 1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，瀝乾後切細。
- 2 在耐熱容器中放入1，加入A混合。
- 3 加熱後，與白飯一起拌勻。



套餐

便當套餐

便當套餐

燒烤 下層 概略時間 水箱的水位

烤盤 約17分鐘 1以上

※64~66頁的食譜通用。

操作方法

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頁的重點。

香炒蘑菇絲

材料(1人份)
約101卡 鹽份1.7g

- | | |
|------|------|
| 蘑菇 | 1/2袋 |
| 鴻喜菇 | 1/2袋 |
| 油豆腐 | 1/4片 |
| 醬油 | 2小匙 |
| 砂糖 | 1小匙 |
| 芝麻油 | 1小匙 |
| 七味辣粉 | 少量 |
- A

- 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拌勻。



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 |
- A

- 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

- | | |
|---------|------|
| 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

- | | |
|-------|-----------|
| 燒烤用牛肉 | 3~4片(65g) |
| 青椒 | 1個 |
| 鹽、胡椒 | 各自少量 |
| 砂糖 | 1大匙 |
| 醬油 | 2小匙 |
| 芝麻油 | 1/2小匙 |
| 白芝麻 | 適量 |
- A

- 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拌勻。



杏鮑菇培根捲

材料(1人份)
約88卡 鹽份0.5g

- | | |
|------|------|
| 杏鮑菇 | 1/2朵 |
| 培根 | 1~2片 |
| 鹽、胡椒 | 各自少量 |

- 1 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 | 青紫蘇 | 2片 |
| 加工乳酪 | 20g | 味噌 | 適量 |

- 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



鹽烤鮭魚

味噌醃漬馬鮫魚

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) |
| 美奶滋 | 1大匙 |
| 青蔥 | 1支 |
- A

- 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

- | | |
|-----|-------|
| 胡蘿蔔 | 50g |
| 醬油 | 1小匙 |
| 味醂 | 1小匙 |
| 芝麻油 | 1/4小匙 |
| 芝麻 | 適量 |
- A

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

