



豊かな味わいをつむぐ。

WMF  
Fusiontec minral Recipe Book  
フュージョンテック ミネラル レシピブック

株式会社 グループセブ ジャパン

本社: 〒107-0062 東京都港区南青山1-1-1新青山ビル東館4F

お客様  
相談センター  0570-077725

受付時間: 月~金 9:00~18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)  
※全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。

[www.wmf.co.jp](http://www.wmf.co.jp)  @wmf\_japan



"GERMANY'S NO.1 BRAND  
IN HOMEWARES"-  
**that's us!**

ドイツNo.1 キッチン&テーブルウェアブランド  
ヴェーエムエフ

キッチンからはじまる、特別な時間

WMF(ヴェーエムエフ)は1853年の創立以来、最上の品質と洗練されたデザインのキッチンウェアおよびテーブルウェアをトータルにご提供するブランドとして、世界約90カ国でご愛用いただいております。

## Contents

<b>Fusiontec mineral</b>	4
丸ごとトマトとたっぷり野菜のヘルシーおでん	6
鶏むね肉とパクチーのデトックス	7
鮭とごろごろ野菜の豆乳味噌スープ	8
参鶏湯風	9
レンズ豆と野菜のスープ 全粒粉パスタと	10
スペアリブと大根の中華煮	11
丸ごと白菜とドイツワインナーのヴィネガーマスター煮	12
ひらひら野菜の豚しゃぶ	13
鶏つくね団子とセリのさっと煮	14
チキンソテーときのこの炊き込みご飯	15
根野菜といわしのつみれ汁	16
押麦と蒸し野菜のサラダ	17
ふるふる茶わん蒸し	18
焼き芋 ハニージンジャーソースで	19
水餃子	20
彩りキャベツしゅうまい	21
ロースト玉ねぎと煮込みハンバーグのとろとろ煮	22

# Fusiontec mineral

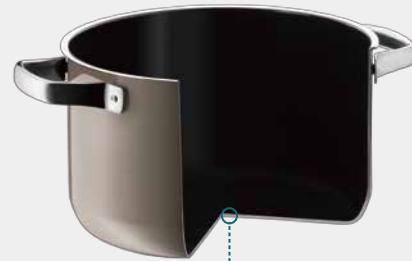
フュージョンテック ミネラル

## 天然鉱石と鋼板をひとつに結晶化させたミネラル素材

厳選された30種類以上の天然鉱石を1300°Cの高温で融解し、独自のミネラル素材に。

表面はガラスと同じ中性で、酸やアルカリの影響を受けず、

キズやひび割れにも非常に強いので、末永くお使いいただけます。



### Fusiontec mineral の一層構造



原料となるガラス・セラミック等、  
厳選された30種類以上の  
天然鉱石を1300°Cの高温で  
融解し、独自のミネラル素材に。

鋼板にミネラル素材を塗布し、  
860°Cの高温で2つの素材を  
1つに結晶化することで、  
一層構造に。

表面をさらに滑らかに研磨、  
フチを液だれしない形状に加工し、  
厳しい検査に合格した  
製品のみを出荷。



## ミネラル素材「フュージョンテック」が叶える製品特長

ミネラル素材「フュージョンテック」は天然鉱石のセラミック・ガラスなどを  
高温で融解してから一層構造にしているので、非常に頑丈な素材です。

この独自の素材で作られたフュージョンテック ミネラルは  
毎日使える丈夫さに加えて、料理の美味しさを引き出します。

すべての熱源に対応





## 丸ごとトマトとたっぷり野菜のヘルシーおでん



材 料 4人分	トマト	4個
	大根	400g
	じゃがいも	4個
	キャベツ	1/4個
	さつま揚げ	2枚
	卵	4個
	タコ	200g

エネルギー 422kcal / 塩分 7.4g (1人分)

昆布	20cm
アスパラガス	4本
A   だし汁	1リットル
薄口しょうゆ	50ml
みりん	100ml
塩	大さじ1

- 作り方
- トマトはヘタを取って熱湯で湯むきをする。大根は皮をむいて3cm位の輪切りにして味が染みやすいように十字に切り込みを入れ下ゆでをする。じゃがいもは皮をむく。キャベツはくし切りにする。さつまあげは熱湯をかけて半分に切る。卵は茹でて皮をむく。タコは一口大に切り、竹串に刺す。昆布はだし汁につけてやわらかくし、縦4本に切って結わく。アスパラは固い部分を切り落として半分にする。
  - 鍋にAを入れて熱し、材料を入れて野菜に火が通るまで中火～弱火で30分程煮る。

熱伝導が良く保温性に優れたハイキャラロールは、おでんのようにゆっくり火を入れ保温しておきたい料理にぴったり。和風だしに老化予防に良いとされる抗酸化力の高いトマトを丸ごと入れ、低脂肪高たんぱくの食材と野菜がたっぷりとれる彩り豊かな一品です。

## 鶏むね肉とパクチーのデトックス



材 料 4人分	鶏むね肉	2枚
	塩、こしょう	各少々
	片栗粉	適量
	しめじ	1パック
	えのき	1/2パック
	まいたけ	1/2パック
	もやし	1袋

エネルギー 323kcal / 塩分 5.9g (1人分)

A	エビ(ブラックタイガーなど)	8本
	水	1.5リットル
	鶏がらスープの素	大さじ1
	ナンブラー	大さじ3
	塩	小さじ1
	レモン	1個
	水菜	適量

お好みで水菜をパクチーに代えても  
美味しいだけです。

- 作り方
- 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして塩、こしょうをし、片栗粉をはたく。エビは背ワタを取り。
  - しめじとえのきは軸を切ってほぐし、まいたけもほぐす。
  - レモンは輪切り、水菜はざく切りにする。
  - 鍋にAを入れて熱し、1、2、もやしを入れて5分程煮る。肉に火が通ったら3をのせる。

低脂肪高たんぱくで疲労回復やダイエットにもおすすめの鶏むね肉を使い、腸内環境をととのえる食物繊維が豊富なきのこ類と煮込みます。ミネラルの豊富な水菜を仕上げにのせ、ナンブラーと合わせてアジアンテイストに仕上げます。



## 鮭とごろごろ野菜の豆乳味噌スープ



材 料		エネルギー 480kcal / 塩分 2.6g (1人分)		
4人分	生鮭	4切れ	しょうが	1片
	きやべつ	1/4個	オリーブオイル	大さじ2
	にんじん	1本	だし汁	600ml
	玉ねぎ	1個	豆乳	800ml
	じゃがいも	4個	みそ	大さじ4
	にんにく	1片	ブロッコリー	1/2個

作り方 1. 鮭は半分に切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。

2. にんじんは厚さ3cmくらいの半月切り、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは皮をむいて半分に切る。きやべつは4等分のくし切りにする。

3. ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。

4. 鍋にオリーブオイル、1のにんにく、しょうがを入れて熱し、鮭を加えて両面焼き色をつけて取り出す。

5. 鍋にだし汁を入れて熱し、2と4を入れて20分程煮込む。野菜がやわらかくなったら豆乳とみそを溶き入れて味をととのえる。

6. 5を器に盛り付け、3をそえる。

血液をきれいにし、抗酸化力が高く美容効果があると言われる鮭を大きく切った野菜と煮込みます。均一な熱回りが特徴のハイキャセロールを使えば野菜が煮崩れしにくく、素材のうま味を存分に味わえます。ホルモンバランスを整える助けとなる豆乳と味噌で味を整えて。

## 参鶏湯風



材 料		エネルギー 499kcal / 塩分 0.8g (1人分)		
4人分	鶏もも肉(骨付き)	2本	クコの実	大さじ3
	長ねぎ	1本	松の実	大さじ3
	しょうが	1片	青ねぎ(小口切り)	大さじ4
	にんにく	1片	糸唐辛子	適量
	水	2L	塩	適量
	もち米	1カップ		

作り方 1. 長ねぎは斜め薄切り、にんにくは芽を取ってスライス、しょうがはせん切りにする。  
2. 鍋に青ねぎ、糸唐辛子、塩以外の材料を入れて蓋をして火にかけ、沸騰したらあくをとりながら弱火で40分加熱する。  
3. 2を盛り付け、青ねぎと糸唐辛子をのせ、塩をかける。

大きな骨付き鶏肉を丸ごとハイキャセロールに入れて煮込み、鶏のうま味をじっくり引き出します。アンチエイジングに欠かせないクコの実や松の実をもち米に加えてより高酸化力の高い一品に。



## レンズ豆と野菜のスープ 全粒粉パスタと



材 料	
<b>4人分</b>	
全粒粉ショートパスタ(ペンネ)	240g
きやべつ	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2個
トマト	1/2個
パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
レンズ豆	100g
ベーコン	2枚

- 作り方**
1. パスタは表示時間より少し短い時間で固めにゆでる。
  2. 野菜は全て1.5cm角に切る。ベーコンは2cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
  3. 鍋にオリーブオイルとにんにく、ベーコンを入れて炒め、にんにくの香りがしたら2の野菜を入れてさらに炒める。
  4. 3に水、コンソメ、レンズ豆を入れて野菜がやわらかくなるまで20分程煮る。
  5. 4に1を加え、塩、こしょうで味をととのえて器に盛り付け、チーズ、パセリをのせる。

大きなサイコロ状に切った野菜と鉄分、食物繊維が豊富なレンズ豆を熱回りの良いハイキャラロールで煮込み、野菜のうま味を閉じ込めます。仕上げに食物繊維が豊富な全粒粉のパスタを入れてチーズを加えて。1皿で栄養バランスのとれるヘルシー万能スープ。

エネルギー 511kcal / 塩分 3.1g (1人分)

にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
水	1リットル
コンソメ(顆粒)	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
溶けるチーズ	80g
パセリ(みじん切り)	適量



## スペアリブと大根の中華煮



材 料	
<b>4人分</b>	
スペアリブ	400g
大根	1/2本
にんにく	1片
ごま油	大さじ1

エネルギー 323kcal / 塩分 2.9g (1人分)

A	水	1L
	鶏がらスープの素	大さじ2/5
	塩	小さじ2
	こしょう	少々
	鷹の爪	1本

- 作り方**
1. 大根は3cm幅の半月切りにし、下ゆでをする。スペアリブは熱湯で3分ゆでて水気を切る。にんにくは半分に切って芽をとる。
  2. 鍋にごま油を入れて熱し、1のにんにく、鷹の爪、スペアリブを入れて肉の表面に焼き色をつける。
  3. 2にAと大根を加え、30分程煮込む。

がっつり高脂肪食になりがちなスペアリブをゆで、余分な脂を流してヘルシーにさっぱりかつおだしで煮ます。大きく切った大根と組み合わせてもハイキャラロールの熱回りの良さで煮崩れにくく、うま味が染み渡る大根になります。



### 丸ごと白菜とドイツウイナーのヴィネガーマスタード煮



エネルギー 174kcal / 塩分 1.2g (1人分)

<b>材 料</b>	白菜	.....	1/2個
<b>4人分</b>	フランクフルトソーセージ	.....	4本
	白ワインビネガー	.....	大さじ2
	粒マスタード	.....	大さじ1/2
	塩、こしょう	.....	各少々

**作り方** 1. 白菜は軸を切り落として3等分に切る。

2. 1とその他のすべての材料を鍋に入れて蓋をし、中火で10分加熱する。

3. 全体をひと混ぜして味をなじませる。

### ひらひら野菜の豚しゃぶ



エネルギー 395kcal / 塩分 4.1g (1人分)

<b>材 料</b>	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	.....	400g
<b>4人分</b>	大根	.....	200g
	にんじん	.....	150g
	しめじ	.....	1パック
	水菜	.....	1袋

**作り方** 1. 大根とにんじんはピーラーでスライスする。しめじは軸を切ってほぐし、水菜はざく切りにする。

2. 鍋にAを入れて熱し、1を加えて豚肉をくぐらせる。

白菜を大きくし切りにして入れても煮崩れず、ハイキャセロールなら白菜の甘みも引き立ちます。大きなウイナーと一緒に煮込んでビネガーとマスタード味でさっぱりと仕上げます。

かつおだしににんじんや大根をピーラーで切ってたっぷりの野菜を入れた豚しゃぶ風にします。ハイキャセロールで煮込めば弱火でも熱回りが良いので豚しゃぶがおしゃれに楽しめます。



## 鶏つくね団子とセリのさっと煮



ハイキャセロール

材 料	
4人分	鶏ひき肉 320g
A 塩 小さじ1/2	長ねぎ 1本
しょうが(すりおろし) 小さじ1/2	ごぼう 1/2本
長ねぎ(みじん切り) 1/2本	セリ 1袋
卵 1個	B だし汁 1リットル
片栗粉 大さじ1	しょうゆ 50ml
白菜 200g	みりん 60ml
	塩 小さじ1/3

- 作り方
- 白菜はざく切り、長ねぎは斜め薄切り、ごぼうはささがきにして水にさっとさらし、水気を切る。セリはざく切りにする。
  - 鶏ひき肉はAを加えて粘りが出るまで混ぜ、卵、片栗粉を加えてひとまとめにする。
  - 鍋にBを加え、火にかけてセリ以外の1を加える。野菜に火が通ったら2を一口大の団子状に丸めながら入れる。
  - 3の団子に火が通たらせりをのせる。

ハイキャセロールの熱伝導でつくね団子もふっくら仕上がりります。  
食物繊維たっぷり、デトックス効果の高い一品です。

## チキンソテーときのこの炊き込みご飯



ローキャセロール

材 料	
4人分	米 3合
A 塩 小さじ1	ごぼう 1/4本
だし汁 500ml	しめじ 1袋
酒 大さじ1	しょうが 1片
長ねぎ(小口切り) 大さじ2	ごま油 大さじ1
鶏もも肉唐揚げ用 400g	青ねぎ(小口切り) 大さじ2
にんじん 40g	刻みのり 適量

- 作り方
- 米は洗って水に浸す。
  - にんじんは太めのせん切り、ごぼうはささがきにしてさっと酢水につけて水気を切る。しめじは軸を切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。
  - 鍋にごま油をいれて熱し、しょうが、鶏肉を皮目から入れて中火でさっと焼き、皮目に焼き色がついたら取り出す。
  - 米の水気を切って鍋に入れ、だし汁とAを入れてひと混ぜし、2、3をのせて蓋をして中火～弱火で20分加熱し、火を止めて10分むらす。
  - 4を器に盛り付け、青ねぎと刻みのりをのせる。

熱伝導の良いローキャセロールは、炊き込みもご飯も焦げにくく、お米がふっくらと炊き上がります。  
腸内環境を整える食物繊維が豊富なごぼう、きのこ、にんじんを入れて体の中からすっきりきれいに。



## 根野菜といわしのつみれ汁



ローキャセロール

材 料

4人分

いわし(3枚おろしにしたもの)	200g	大根	100g
長ねぎ	1/4本	にんじん	80g
A   しょうが(すりおろし)	大さじ1	ごぼう	50g
みそ	大さじ1/2	だし汁	1リットル
片栗粉	小さじ1	みそ	大さじ3
白菜	100g	青ねぎ(小口切り)	大さじ2

作り方

1. いわしは皮から身をスプーンなどでこそぎとり、包丁で粗くたたく。長ねぎはみじん切りにする。
2. 1にAを加え混ぜる。
3. 白菜はざく切り、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさっとさらして水気を切る。
4. 鍋にだし汁を入れて熱し、3を加えて野菜に火を通す。
5. 弱火にしてみそを溶き入れ、2をスプーンで形を整えながら落とし入れ、火が通るまで加熱する。

熱伝導が良く、保温性に優れたローキャセロールはいわしのつみれをふっくらと仕上げます。からだの中からきれいいにしてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜と、血流を良くすると言われる青魚がたっぷりと詰まっています。

## 押麦と蒸し野菜のサラダ



ローキャセロール

材 料

4人分

押麦	大さじ4	エネルギー 218kcal / 塩分 1.0g (1人分)
水	200ml	<ドレッシング>
ささみ	4本	すりごま 大さじ2
きやべつ	200g	みそ 大さじ1
にんじん	40g	酢 大さじ2
ブロッコリー	1/2個	オリーブオイル 大さじ2
かぶ	2個	しょうゆ 小さじ1
パプリカ赤	1/2個	にんにく(すりおろし) 小さじ1
パプリカ黄	1/2個	砂糖 小さじ1
アスパラガス	4本	塩、こしょう 各少々

作り方

1. 鍋に押麦と水を入れて蓋をし、中火で10分蒸し煮にする。
2. ささみは筋を取り。きやべつはざく切り、にんじんは半月切り、ブロッコリーは小房に分け、かぶは皮をむいて半分に切る。パプリカは2cm幅くらいに切る。アスパラは固い部分を切り落とし、3等分くらいの斜め切りにする。
3. 1に2をのせて蓋をし、弱火で5分程ささみに火が通るまで加熱する。
4. 3のささみを食べやすい大きさに手で裂き、野菜と押麦を皿に盛りつける。
5. ドレッシングの材料を混ぜ合わせてかける。

からだの代謝を良くし、お肌の再生を助けるビタミン、ミネラルが豊富な野菜と低脂肪高たんぱくのささみ、主食となり豊富な食物繊維を含む押麦を鍋に入れて蒸し焼きにします。ダイエットや食事のコントロールにもおすすめの鍋です。



## ふるふる茶わん蒸し



ローキャセロール

エネルギー 202kcal / 塩分 1.3g (1人分)

材料				
4人分	エビ	8本	卵	5個
	しめじ	1/2パック	A だし汁	400ml
	しいたけ	2枚	薄口しょうゆ	小さじ2
	鶏もも肉	100g	塩	少々
	かまぼこ	スライス4切れ	三つ葉	1束

作り方 1. ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加え混ぜ合わせる。

2. エビは背ワタをとて皮をむき、しめじは軸を切ってほぐし、しいたけは軸を切ってスライスする。鶏肉は一口大に切る。かまぼこは半分に切る。

3. 2を鍋に並べ、1を静かに流し込む。蓋をして弱火で卵に火が通るまで30分加熱する。

4. 三つ葉をざく切りにし、3にのせる。

だし汁と卵を流し込み、ローキャセロールの熱伝導の良さを利用して茶わん蒸し風に仕上げます。  
体に優しいたんぱく源補給の一皿に。

## 焼き芋 ハニージャーソースで



ローキャセロール

エネルギー 247kcal / 塩分 0g (1人分)

材料			
4人分	さつまいも	2本	
	しょうが(みじん切り)	1/2片	
	くるみ	20g	
	はちみつ	大さじ4	
	水	50ml	

作り方 1. さつまいもは皮を洗って半分に切る。

2. 鍋にオープン用シートを敷き、1とくるみを並べて水を入れ、蓋をして中火で1分加熱したら弱火にし、さつまいもに火が通るまで40分程蒸し焼きにする。

3. しょうが、はちみつ、くるみを混ぜ合わせる。

4. 2を器に盛り付け、3をかける。

ローキャセロールの熱伝導の良さを利用してじっくり火を通す焼き芋を作ります。  
しょうがとナツツを組み合わせ、代謝も良くなるご褒美スイーツ。



## 水餃子



材 料		エネルギー 290kcal / 塩分 5.6g (1人分)		
4人分	豚ひき肉	200g	白菜	200g
A	塩、こしょう	各少々	ニラ	1/3束
	しょうが(すりおろし)	小さじ1	にんじん	1/3本
	酒	大さじ1	くたれ>	
	にんにく(すりおろし)	小さじ1	黒酢	大さじ3
	長ねぎ	1/2本	しょうゆ	大さじ4
	餃子の皮	20枚	ラー油	4滴
	水	1リットル	しょうが(すりおろし)	小さじ1
	鶏がらスープの素	大さじ3	ごま油	大さじ1

- 作り方
- 長ねぎはみじん切りにする。白菜とにんじんはせん切り、ニラはざく切りにする。
  - 豚ひき肉にAを加えて混ぜる。粘り気が出きたら1を加え、さらに混ぜて餃子の皮に包む。
  - 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、1の白菜、にんじん、ニラを加える。
  - 3に2を加え、餃子に火が通るまで5分程煮込み、器に盛る。
  - <たれ>の材料をすべてあわせ、4に添える。

ローキャセロールに野菜をたっぷり詰め込んだ水餃子を入れて、優しい熱伝導で煮崩れることなく火入れをします。  
一品で低脂肪で栄養バランスの良い組み合わせに。

## 彩りキャベツしゅうまい



材 料		エネルギー 331kcal / 塩分 1.1g (1人分)		
4人分	豚ひき肉	400g	長ねぎ	1/2本
A	塩	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1
	酒	大さじ1	キャベツ	4枚(400g)
	しょうが(すりおろし)	小さじ1	B 片栗粉	大さじ2
	ごま油	大さじ1	コーン(缶)	大さじ3
	しいたけ	4枚	ポン酢じょうゆ	適量

- 作り方
- 豚ひき肉はAを加えて良く混ぜる。
  - しいたけと長ねぎはみじん切りにし、1に加えてさらに混ぜ、片栗粉を加えてひとまとめにする。
  - キャベツはせん切りにしてBをまぶす。
  - 2を一口大の団子状に丸め、3を全体にまぶしてコーンをのせる。
  - 鍋にオープン用シートを敷き、4のせて蓋をし、弱火で30分蒸し焼きにする。
  - 5を盛り付け、ポン酢じょうゆをかける。

キャベツを千切りにして肉団子に巻き付け、ローキャセロールの熱伝導でふっくらやわらかいしゅうまいに仕上げます。しゅうまいの皮のかわりにキャベツを巻き付けるので糖質オフの一品にも。



## ロースト玉ねぎと煮込みハンバーグのとろとろ煮



材 料		エネルギー 419kcal / 塩分 1.9g (1人分)			
4人分	合いびき肉	360g	玉ねぎ②	1個	
	玉ねぎ①	1/2個	マッシュルーム	8個	
	塩	ひとつまみ	しめじ	1パック	
A	こしょう	少々	薄力粉	大さじ1	
	しょうが(すりおろし)	小さじ1	B	赤ワイン	大さじ3
	にんにく(すりおろし)	小さじ1		中濃ソース	大さじ3
	パン粉	大さじ3		ケチャップ	大さじ4
	牛乳	大さじ4		プロッコリー	1/2個
	卵	1個		塩、こしょう	各少々
	オリーブオイル	大さじ2			

大きくなじ切った玉ねぎとハンバーグもローキャセロールならしっかり焼き色をつけてから均一な熱伝導で  
煮込むことができるので上手に仕上がりります。プロッコリーやきのこ類などたっぷりの野菜と組み合わせてヘルシーに。

- 作り方
- 玉ねぎ①はみじん切り、玉ねぎ②は根元を切り落とさずに4等分、マッシュルームは半分に切り、しめじは軸を切り落としてほぐす。プロッコリーは小房に分けてゆでる。
  - 合いびき肉に塩を入れて粘りができるまで混ぜ、Aの材料を加えてさらに混ぜる。4つに分けて俵型にする。
  - 鍋にオリーブオイル大さじ1を入れて玉ねぎ②を加え、表面に焼き色をつけて蓋をし、3分蒸し焼きにする。
  - 3にマッシュルーム、しめじを加えて炒め、薄力粉を加えて全体に炒めて絡め、取り出す。
  - 4の鍋にオリーブオイル大さじ1を入れて2を並べ、中火で3分焼き色がついたらひっくり返し、4とBを加えて蓋をし、10分煮込む。
  - 5を器に盛り付け、プロッコリーをのせる。