

# Cook Book



## スチームオーブンレンジ 料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。  
(レシピのもくじは260～265ページです)  
付け合わせ、飾りなどは一例で、  
レシピには記載していません。

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!  
<http://panasonic.jp>

や ら わ 数字	ページ	メニュー 番号
焼きいも	104	300
チーズ入り焼きおにぎり *	126	264
中華焼きおにぎり & ピリ辛スープ	229	121
手作り焼きおにぎり *	127	263
なめたけの焼きおにぎり *	126	265
モッチーズ *	126	266
焼きおにぎり & 豚汁	230	120
焼きそば	122	275
焼きなす	170	
焼き豚	179	179
焼き豚チャーハン & もやしスープ	226	123
焼きもち & お汁粉	211	134
焼きもち & かちん粥	212	133
焼きもち & すまし雑煮	213	132
焼きもち & ぜんざい	210	135
焼きもち & みそ雑煮	214	131
焼き野菜 *	143	234
野菜炒め	133	250
野菜のうま煮	192	157
野菜のカレー煮	198	146
野菜のチーズ焼き & マカロニ	207	138
野菜バター煮	200	143
野菜ハンバーグ *	164	201
山形食パン	90	325
ゆずカステラ	113	289
ゆで卵	189	162
洋風お好み焼き	257	330
ライスコロッケ & きのこソース	227	122
ラザーニア	168	196
ラビゴットソース	180	
りんごの甘煮	100	309
冷凍和風ミックス野菜の煮物	192	158
れんこんの煮物	197	149
レンジで作るシュー	111	
ローストチキン	175	
ローストビーフ	175	
ロールケーキ	114	287
和風焼き野菜 *	142	235
わらびもち	101	306
50℃のお湯にあたためる	132	



フランスパン	94	319
ぶりステーキ & 青菜のミルク煮	241	112
ぶりのカレー焼き *	146	229
ぶりの照り焼き *	147	228
カスタードプディング	105	299
コーヒープディング	102	305
蒸しプリン	102	304
フルーツケーキ	119	279
ヘルシーぎょうざ	186	166
干しいたけを戻す	132	
ほっけの開き	172	189
ホットワイン	132	
ホワイトソース	168	198



ま	ページ	メニュー 番号
マカロニグラタン	170	193
マスタードピザ	97	318
抹茶カステラ	113	288
抹茶シフォンケーキ	116	282
抹茶蒸しパン	103	303
抹茶ロールケーキ	115	286
マドレーヌ	115	284
マリネ風焼き野菜 *	142	236
ミートローフ	174	186
ミルフィーユとんかつ	135	247
蒸しケーキ	103	302
蒸しプリン	102	304
蒸しブロッコリー	259	328
メンチカツ & 野菜デミグラスソース	237	116
めんつゆ	132	251
もちめんたい巻き *	158	211
モッチーズ *	126	266

な	ページ	メニュー 番号
長いもの梅しそ巻き *	157	214
なすとオリーブのペースト	170	
なすのピリ辛あえ	130	255
なめたけの焼きおにぎり *	126	265
肉だんご & 甘酢あん	239	114
肉だんごの野菜あんかけ	174	185
肉巻き野菜 *	159	210
にんにくの臭み抜き	132	

は	ページ	メニュー 番号
バーニャカウダ風ソース	170	
パエリア風ライス	125	268
白菜のあえ物	131	252
バジル風味のスペアリブ	178	181
バターロール	88	327
バターを溶かす	132	
牛肉の春巻き *	140	238
鶏とらっきょうの春巻き *	140	239
豚キムチの春巻き *	141	237
おからハンバーグ *	164	200
おからハンバーグ & 野菜ソース	231	119
小松菜入り鶏ハンバーグ *	164	202
ハンバーグ *	165	199
ハンバーグ & きのこソース	238	115
野菜ハンバーグ *	164	201
パンプキンパイ	107	297
ビーフカレー	196	150
ピーマン肉詰め & 野菜ソース	235	117
ピーマンの肉詰め *	155	216
ひき肉の蒸し物	184	168
クリスピーピザ	97	317
シーフードピザ	98	314
ジャーマンポテトピザ	98	312
チルドピザ	98	316
手作りピザ (ソフト生地)	99	311
照り焼きチキンピザ	98	313
マスタードピザ	97	318
ふかしいも	104	301
豚キムチの春巻き *	141	237
豚肉のから揚げ & ポテトのスープ煮	219	128
豚のピリ辛焼き & 甘辛野菜ソース	233	118
豚の蒸し焼き & 五目おこわ	205	140
豚ヒレ肉のきのこ添え *	153	218

# 料理レシピ編

## さくいん 50 音順

\* は冷凍にも対応したメニューです。

中華風茶わん蒸し	190	160
中華焼きおにぎり & ピリ辛スープ	229	121
チョコレートケーキ	121	276
チョコレートを溶かす	132	
チルドぎょうざ	188	163
チルドピザ	98	316
つくねだんご	176	184
つくねだんご & 野菜スープ	249	105
手作りぎょうざ	188	164
手作りしゅうまい	182	172
手作り肉まん	183	171
手作りピザ (ソフト生地)	99	311
手作り焼きおにぎり *	127	263
手羽元の甘辛焼き *	160	208
手羽元の彩り野菜添え *	154	217
手羽元のカレー焼き *	160	209
手羽元の香味焼き *	161	207
照り焼きチキンピザ	98	313
豆腐しゅうまい	182	173
豆腐の水切り	132	
トースト	96	
トマトがゆ	123	274
トマトソース	98	315
鶏とらっきょうの春巻き *	140	239
鶏のから揚げ *	139	240
鶏のから揚げ & なすの辛味煮込み	221	127
鶏のから揚げ & 白菜とあげの煮物	215	130
鶏のから揚げ & 八宝菜風煮物	222	126
鶏の簡単から揚げ *	139	240
鶏の黒酢照り焼き *	162	204
鶏のごま風味から揚げ *	138	241
鶏の酒蒸し	132	
鶏の塩焼き	177	182
鶏の照り焼き *	163	203
鶏の照り焼き & かぼちゃの煮物	254	101
鶏の照り焼き & ポテトサラダ	253	102
鶏のバター焼き & ごぼう蒸し煮	251	104
鶏のマヨ焼き & あさりのボンゴレ	208	137
鶏のゆずこしょう焼き *	162	206
鶏のレモン風味照り焼き *	162	205
とんかつ	135	246



しょうまい	さわらの中華焼き	*	144	231
	さわらの漬焼き	*	145	230
	さわらの漬焼きサラダ		173	188
	さわらのめんたいマヨ焼き	*	144	233
	さんまの塩焼き		173	187
	しいたけ肉詰め&和風カレースープ		252	103
	しいたけの肉詰め	*	156	215
	シーフードピザ		98	314
	塩ざけ・塩ざけ(減塩)	*	149	224
	塩さば&五色きんぴら		245	108
しょうまい	塩さば・塩さば(減塩)	*	151	220
	塩さば&なすのピリ辛あえ		244	109
	シフォンケーキ		117	281
	ジャーマンポテトピザ		98	312
	じゃがいもとベーコンの煮物		198	147
	じゃがいものグラタン		169	195
	シュークリーム		110	292
	手作りしゅうまい		182	172
	豆腐しゅうまい		182	173
	10分しゅうまい		258	329
しょうまい	小籠包(しょうろんぼう)		185	167
	ショコラオレンジケーキ		119	278
	白ごはん		124	269
	白ねぎのピリ辛巻き	*	157	213
	白身魚のホイル焼き		171	192
	スイートポテト		109	293
	スパイシー揚げ&さといも中華あえ		217	129
	スペアリブ		178	180
	赤飯		124	270
	ゼラチンを溶かす		132	

しょうまい	た	ページ	メニュー番号
	大根とツナの煮物	197	148
	たいの塩焼き&赤飯	206	139
	たいの姿焼き	172	
	たいの中華蒸し	180	177
	高菜チャーハン&かぶのスープ	225	124
	チーズ入り焼きおにぎり	*	126 264
	チーズケーキ	118	280
	チーズプチパン	93	322
	チキンライス	125	267
しょうまい	チキンロール	184	169
	チキンロール(めんたいこ)	184	170
	茶わん蒸し	191	159
	中華風茶わん蒸し	190	160
	ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ	204	141
	中華炒め煮	133	249
	中華おこわ	124	271

ケーキ	いちごのショートケーキ	120	277
	ココアシフォンケーキ	116	283
	ココアロールケーキ	115	285
	シフォンケーキ	117	281
	ショコラオレンジケーキ	119	278
	チーズケーキ	118	280
	チョコレートケーキ	121	276
	フルーツケーキ	119	279
	抹茶シフォンケーキ	116	282
	抹茶ロールケーキ	115	286
ケーキ	蒸しケーキ	103	302
	ロールケーキ	114	287
	紅茶の食パン	91	323
	コーヒープディング	102	305
	コーンとハムのドリア	169	194
	ココアシフォンケーキ	116	283
	ココアロールケーキ	115	285
	五穀ごはん	123	272
	ごまごまフランスパン	93	320
	小松菜入り鶏ハンバーグ	*	164 202
ケーキ	五目豆	193	155
	根菜和風サラダ	128	260



さ	魚のチーズ焼き&ラタトゥイユ	240	113
	魚のパン粉焼き&ペンネ	209	136
	さけチャーハン&わかめスープ	223	125
	さけとあさりのハーブ蒸し	180	178
	さけと厚揚げ焼き&野菜あん	248	106
	さけとしめじのホイル焼き	171	191
	さけの香草焼き	*	148 225
	さけのチーズソテー	*	148 227
	さけの照り焼き	*	148 226
	さけのマヨ焼き&ペペロンチーノ風	243	110
さ	さつまいもと鶏肉のうま煮	194	153
	さばの梅風味焼き	*	150 223
	さばのこしょう焼き	*	150 221
	さばの酢じょうゆ焼き	*	150 222
	さばのみそ煮焼き	172	190
	さやいんげんのごまみそあえ	130	256
	さわらのごま酢焼き	*	144 232

か	かきフライ	136	245
	カスタードクリーム	100	310
	カスタードプディング	105	299
	カステラ	112	290
	かぼちゃのサラダ	129	259
	かぼちゃの煮物	200	144
	鶏のから揚げ	*	139 240
	鶏のから揚げ&なすの辛味煮込み	221	127
	鶏のから揚げ&白菜とあげの煮物	215	130
	鶏のから揚げ&八宝菜風煮物	222	126
か	鶏のごま風味から揚げ	*	138 241
	豚肉のから揚げ&ポテトのスープ煮	219	128
	カラメルソース	105	
	かれいの煮つけ	195	152
	カレーチーズパン	89	326
	かんたん焼きとり	256	331
	きのこサラダ	128	262
	キャベツのさっぱりサラダ	128	261
	牛肉の春巻き	*	140 238
	イタリアンぎょうざ	187	165
か	チルドぎょうざ	188	163
	手作りぎょうざ	188	164
	ヘルシーぎょうざ	186	166
	金時豆	194	154
	きんぴら	198	145
	串かつ	134	248
	串焼き(焼きとり)	176	183
	貝だくさんスープ	129	257
	アイスボックスクッキー	108	296
	アメリカンクッキー	108	295
クッキー	クッキー	109	294
	えびと貝柱のコキール	168	197
	コーンとハムのドリア	169	194
	じゃがいものグラタン	169	195
	マカロニグラタン	170	193
	ラザーニア	168	196
	クランベリーの食パン	91	324
	クリスピーピザ	97	317
	くるみのプール	93	321
	黒豆	193	156



# 料理レシピ編

## さくいん 50音順

\*は冷凍にも対応したメニューです。

あ	ページ	メニュー番号
アイスクリームを食べやすく	132	
アイスボックスクッキー	108	296
青菜の煮物	200	142
アクアパッツア	181	176
あさりの酒蒸し	132	
あじのカレー風味&雪鍋	242	111
あじの開き	*	152 219
アスパラ肉巻き&きゅうりの煮込み	247	107
アップルパイ	106	298
アメリカンクッキー	108	295
イタリアンぎょうざ	187	165
いちごジャム	100	308
いちご大福	101	307
いちごのショートケーキ	120	277
一尾魚のトウチ蒸し	181	175
一尾魚の蒸し物	181	174
いわしのしょうが煮	195	151
いわしのフライ	137	242
いわしのロールフライ	137	243
ウィンナー野菜巻き	*	158 212
うなぎのかば焼きのあたため	132	
エクレア	111	291
枝豆	131	253
えのきの梅肉あえ	131	254
えびと貝柱のコキール	168	197
えびフライ	136	244
おかゆ	123	273
おからハンバーグ	*	164 200
おからハンバーグ&野菜ソース	231	119
オニオングラタンスープ	129	258
温泉卵	189	161





No. **327** tsuji

## バターロール

材料(12個：角皿1皿分) 

カロリー(1個分)・約132kcal
塩分……………約0.4g

強力粉……………280g  
ドライイースト……………4.5g(大さじ½)  
(予備発酵不要の物)  
A { 砂糖……………36g  
卵……………L寸½個(正味30g)  
塩……………4g(小さじ1弱)  
牛乳……………80ml  
水……………80～90ml  
無塩バター(室温に戻す)……………35g

ドリュール  
卵……………L寸½個弱(正味25g)  
塩……………少々

●2段調理もできます。(上下段)

### ポイント

- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。(パン作りのコツ→P.92)

### アドバイス

#### 記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するというのをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

#### 生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。



製パン  
浅田和宏先生

### 作りかた

1. ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。
2. 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。(手に付いてこなくなるまで)

たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。  
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。(約10分間)

- のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。

3. <1次発酵>  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。(発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃)  
●発酵具合について→P.92

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱



4. <休ませる(ベンチタイム)>  
生地を包丁かスケッパーで、12等分(1個約43g)に分ける。  
●手ではちぎらない。  
●生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。  
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。  
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。



5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。  
生地の手前に引っばるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。



6. <2次発酵>  
角皿を下段(2段のときは上下段)に入れる。



発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約10分



●2段のとき：2段

8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段(2段のときは上下段)に入れる。

スタート ●目安時間  
約13分

●2段のとき：約15分

- 手動のとき  
→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 200℃  
焼き上げ180℃で約10～16分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 200℃  
焼き上げ180℃で約12～18分。

### ポイント

焼きムラが気になる場合は  
残り時間約5～7分で  
●1段のときは角皿の前後を入れかえる。  
●2段のときは角皿の上下段を入れかえる。  
(熱いのでやけどに注意)

No. **326**

## カレーチーズパン



材料(12個：角皿1皿分) 

カロリー(1個分)・約188kcal
塩分……………約1.0g

「バターロール」の生地(→P.88)  
カレー粉……………小さじ1

ロースハム(半分に切る)……………6枚  
(またはウィンナー12本でも可)  
プロセスチーズ……………12本(1本10g)  
粒マスタード……………適量

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

### 作りかた

1. 「バターロール」の材料Aにカレー粉を加え、工程1～4と同じ要領で生地を作り、休ませる。
2. 生地をめん棒で細長い三角形にのばす。  
生地の上に、ハム(またはウィンナー)、チーズ、マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。

3. 「バターロール」の工程6と同じ要領で生地を発酵させる。

4. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約10分



●2段のとき：2段

5. 予熱完了後、角皿をすばやく下段(2段のときは上下段)に入れる。

スタート ●目安時間  
約13分

●2段のとき：約15分

- 手動のとき  
→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 200℃  
焼き上げ180℃で約10～16分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 200℃  
焼き上げ180℃で約12～18分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.60「オープン」



山形食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約199kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

強力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・・400g  
ドライイースト・・・・・・・・・・・・・6g(小さじ2)  
(予備発酵不要の物)  
砂糖・・・・・・・・・・・・・20g(大さじ2½)  
スキムミルク・・・・・・・・・・・・・12g(大さじ2)  
塩・・・・・・・・・・・・・8g(小さじ1½)  
水・・・・・・・・・・・・・290～300ml  
無塩バター(室温に戻す)・・・・・・・・・・・・・25g

●パン作りのコツ→P.92

ポイント

焼きムラが気になる場合は  
残り時間約14分で食パン型の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)

作りかた

1. ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、  
塩を入れて混ぜる。  
水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
2. 「バターロール」と同じ要領で生地をこねる。→ P.88  
こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに  
入れる。
3. <1次発酵>  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、  
下段に入れる。

手動 ▶ 発酵 ▶ 30℃ ▶ 約60分 ▶ スタート

生地を取り出して軽く押さえ、  
ガス抜き(パンチ)をする。  
左右、上下それぞれ3つ折りにして  
まとめなおし、ボールに戻して  
角皿にのせ、再び下段に入れる。



手動 ▶ 発酵 ▶ 30℃ ▶ 約30分 ▶ スタート

生地を取り出して、スケッパーで3等分する。(1個約240g)  
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を  
下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

手動 ▶ 発酵 ▶ 30℃ ▶ 約20～25分 ▶ スタート

4. 生地をめん棒でだ円形(長い方の  
直径約20cm、短い方が約15cm)に  
のばす。  
閉じ目を上にして左右から  
折り返して中央で重ねる。  
向こうから手前に巻いて  
俵形にする。  
油(分量外)を塗った食パン型に  
巻き終わりを下にして入れる。



5. <2次発酵>  
型を角皿にのせ、下段に入れる。

手動 ▶ 発酵 ▶ 40℃ ▶ 約50～60分 ▶ スタート

●発酵は表面が型から少し出る程度まで。  
発酵終了後、角皿ごと取り出す。  
予熱の間、乾燥しないように  
ラップをかけておく。

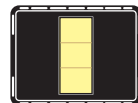


6. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約10分

料理集 ▶ 番号  
で選ぶ ▶ No.325 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ スタート

7. 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。

スタート  
●目安時間  
約35分



●型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 200℃  
焼き上げ180℃で約30～40分。

アドバイス

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、  
こねはじめはベタベタしますが、  
がんばってこねましょう。  
こね上がりを確かめるときに、のびが  
よく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。  
また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。  
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある  
俵形にしましょう。  
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが  
細くなり、ボリュームが出ます。  
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクと  
したおいしい食パンになります。



製パン  
浅田和宏先生

紅茶の食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約201kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

「山形食パン」の生地※(→ P.90)

紅茶・・・・・・290～300ml(ティーバッグ約2袋分)

※水は紅茶に変更し、少し濃いめに出して冷ましておく。  
ティーバッグ内の茶葉を取り出しておく。

作りかた

1. 材料の水を紅茶に変え、茶葉も一緒に加えて、  
「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、番号「No.323」で  
焼く。→ P.90

角皿<下段>

発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

クランベリーの食パン



材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

||| カロリー(9枚切1枚分)・・・約240kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g |||

「山形食パン」の生地(→ P.90)

ドライクランベリー※・・・・・・・・・・・・・120g

※ぬるま湯につけて柔らかくし、水けを切る。  
粗く刻んで3等分にする。

作りかた

1. 「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、番号「No.324」で  
焼く。→ P.90  
(クランベリーは工程3で生地を3等分したあと、  
それぞれの生地に少しずつ加えて混ぜ込むをくり返す)

角皿<下段>

発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱



パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安

バターロール、食パン：27～28℃  
フランスパン：24℃

●高すぎるとき

ボールを二重にし、  
下のボールに水を入れて生地を冷やす。



●低すぎるとき

ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。



■発酵は温度と時間に注意が必要です

**発酵** 機能を使います。→ P.61

スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安

30℃	フランスパン、食パンの1次発酵など
35℃	バターロールの1次発酵など
40℃	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

●時間について

生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。  
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好

（完了）  
生地が2～2.5倍にふくらみ、  
指穴がそのまま残る。



●発酵不足

（固く、重いパンになる）  
生地のふくらみが小さく、  
指穴がすぐに戻る。  
→1次発酵の時間を追加



●発酵しすぎ

（バサついたパンになる）  
指穴の周囲にしわができ、  
生地が沈む。



●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。  
発酵時間を短くして調節しましょう。

●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます

濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

No.320

ごまごまフランスパン

材料(約30cmバゲット2本分) 

カロリー(½本分)・	約273kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.94)

いりごま(黒) .....大さじ1

No.321

くるみのプール

材料(約15cmプール2個分) 

カロリー(½個分)・	約327kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.94)

くるみ .....40g

ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

No.322

チーズブチパン

材料(約12cmブチパン4個分) 

カロリー(1個分)・	約327kcal
塩分	約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.94)

クリームチーズ.....120g  
(1cm角に切って、冷やしておく)

くるみのプール

ごまごまフランスパン

チーズブチパン

作りかた

1. フランスパン専用粉にいりごまを加えて混ぜ合わせ、「フランスパン」(バゲットの場合)と同じ要領で生地を作り、番号「No.320」で焼く。→ P.94

角皿<上下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。
2. 「フランスパン」(プールの場合)と同じ要領で生地を作り、番号「No.321」で焼く。→ P.94  
(くるみは工程2のこね上がり時に加えて混ぜ込む)

角皿<上下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

作りかた

1. 「フランスパン」の工程1～6と同じ要領で生地を作る。
2. 打ち粉をした台に生地を移し、4等分にした生地をめん棒で円形(直径約13cm)にのばす。  
生地の中央にクリームチーズを30gずつのせてチーズを包むように生地の閉じ目を下にして丸める。
3. 「フランスパン」の工程8～11と同じ要領で発酵し、番号「No.322」で焼く。→ P.94  
(切れ目はカミソリで十字に入れます)

角皿<上下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.60「オープン」



No.319  
フランスパン



材料(約30cmバゲット※2本分) ≡ カロリー(½本分)・・・約259kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・ 約1.5g ≡

フランスパン専用粉・・・・・・・・・・280g  
モルトパウダー・・・・・・・・・・ 1g(小さじ¼)  
ドライイースト・・・・・・・・・・ 2g(小さじ1弱)  
(予備発酵不要の物)  
塩・・・・・・・・・・ 6g(小さじ1)  
水・・・・・・・・・・ 175～195ml

※バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

準備する物

棒温度計、キャンバス地  
オープンシート(角皿大に切る)  
カミソリ、スケッパー  
ビニール袋

生地を傷めないように角皿から移動させる板  
(幅30cm段ボールに紙を巻いても可)



- 上段は角皿のみ、下段は角皿＋生地を入れて焼き上げます。

発酵のコツ

冬は「発酵」を使いましょう

給水タンクに満水まで水を入れる。

ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。



- フランスパンは生地の温度調節が大切です。「発酵」を長時間使用していると庫内温度が30℃以上になります。時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。

作りかた

1. ボールにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。  
別のボールに塩、水を入れて混ぜておく。  
塩が溶けたら粉のボールに合わせてひとつにまとめるまで手で混ぜる。  
●機械でこねる場合は水を少なめに。
2. 生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。  
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8～10分こねる。  
●少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。  
(生地の温度は約24℃が適温です)



3. <1次発酵(1回目)>  
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、25～27℃の場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく)  
生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。  
穴がふさがらなかったら発酵完了。  
●発酵具合について→ P.92

4. 生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。  
(ガスを抜きすぎないように)

5. <1次発酵(2回目)>  
1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6. <休ませる(ベンチタイム)>  
スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。  
深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30～40分休ませる。  
(ブール：生地を2等分にする)  
(プチパン：生地を4等分にする)



7. 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、½のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。  
反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。  
さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。  
もう1度、同様に生地を2つに折る。  
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)  
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。  
(ブール、プチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下にして丸め直す)

8. <2次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

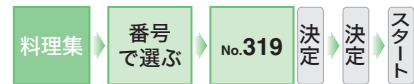
右の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。



発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25～30℃のところに置く。

9. 角皿を入れて予熱する。

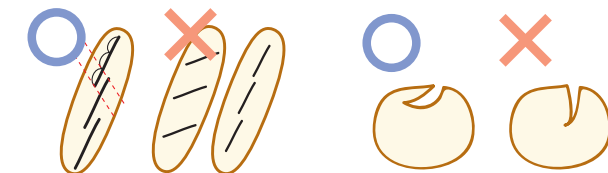
生地は入れないで、角皿を上下段に入れる。 予熱時間：約13分



10. 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオープンシート上に移す。

水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。

- バゲットの場合：下図のように⅓くらい重なるように切る。  
(切れ目は浅く入れる)



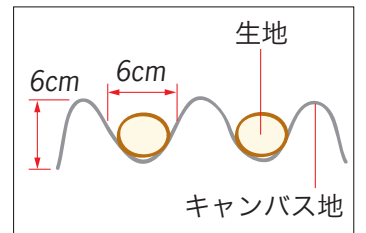
- プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。

- ブールの場合：＃字状に切る。

11. 予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままだにしておき、ミトンをはめて、下段の角皿を取り出す。(熱いのでやけどに注意)  
板を使って、オープンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた角皿を下段に入れる。

スタート ●目安時間 約30分

- 加熱後、追加加熱の表示が消えたとき  
→ 手動「オープン」予熱なし1段200℃で様子を見ながら追加加熱してください。



ポイント

- 「パン作りのコツ」を参照してください→ P.92
  - 材料や生地は正確にはかりましょう。
  - 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
- モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れすぎに注意しましょう。  
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
- こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
- 夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくといでしょう。





材料

＝ カロリー(1枚分)・・・約158kcal  
＝ 塩分・・・・・・・・・・約0.8g

食パン(6枚切り)・・・・・・・・ 1〜4枚

- 1〜4枚まで自動・手動で焼けます。
- 自動1〜2枚はエリア加熱です。→ 下表参照

ポイント

- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
- 食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。

焼きかたと加熱時間

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日使い 「トースト」 目安時間	エリア加熱		約5分30秒	約5分55秒
	約3分50秒	約4分20秒		
手動 「グリル」両面焼き上段 設定時間	約4分10秒〜 4分30秒	約4分30秒〜 4分50秒	約5分20秒〜 5分40秒	約5分50秒〜 6分10秒
置きかた				

冷凍食パンを焼くときは、手動「グリル」片面焼き下面で加熱後、さらに「グリル」片面焼き上面で加熱します。(置きかたは上記参照)

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
手動 「グリル」片面焼き下面 設定時間	約2分20秒〜 2分40秒	約3分40秒 〜4分	約4分20秒〜 4分40秒	約5分〜 5分20秒
手動 「グリル」片面焼き上面 設定時間	約2分20秒〜 2分40秒	約2分20秒〜 2分40秒	約2分20秒〜 2分40秒	約2分20秒〜 2分40秒

ポイント

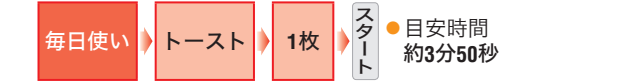
冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面、 P.60 「オープン」

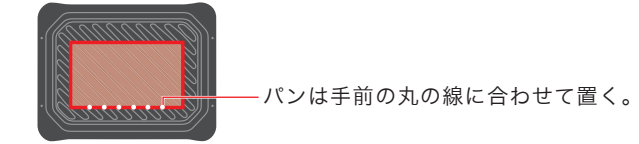
作りかた

＝ グリル皿<上段>  
＝ レンジ+ヒーター加熱

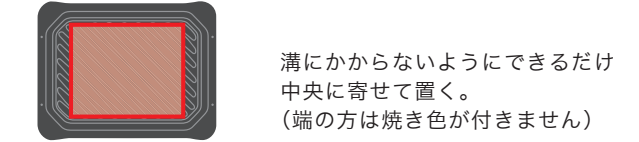
1. 1枚・2枚のときはグリル皿手前の丸の線に合わせてパンを置く。→ 下図参照  
グリル皿を上段に入れる。



1枚・2枚のとき(エリア加熱)



3枚・4枚のとき



■仕上がりを変えるとき→ P.51

5段階に調整できます。  
パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。

●メモリー機能  
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。  
変えたいときは設定し直してください。

■追加加熱をするときは

上面のみの加熱になります。  
焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

お知らせ

連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。  
様子を見ながら追加加熱してください。

No.317

クリスピーピザ

材料(直径25cm 2枚分)

＝ カロリー(½枚分)・・・約75kcal  
＝ 塩分・・・・・・・・・・約0.3g

生地

強力粉・・・・・・・・ 60g  
薄力粉・・・・・・・・ 60g  
ドライイースト・・・・小さじ1  
(予備発酵不要の物)  
塩・・・・・・・・ 小さじ½  
砂糖・・・・・・・・ ひとつまみ  
オリーブ油・・・・・・大さじ1½  
牛乳・・・・・・・・ 60ml

具

トマトソース(→ P.98)・・・大さじ4  
モzzarellaチーズ・・・・200g  
(1cmの角切り)  
バジルの葉・・・・・・・・ 適量  
アルミホイル・・・・・・・・1枚  
(角皿の大きさに切る)

●2回に分けて焼きます。  
1枚分は材料を半量にします。

作りかた

1. ボールに生地を材料をすべて入れ、よく混ぜる。  
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



(発酵後の生地大きさは、あまり変わりません)  
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3. 角皿を入れて予熱する。  
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。 予熱時間：約17分



4. アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。  
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗り、モzzarellaチーズをのせる。

No.318

マスタードピザ

材料(直径25cm 2枚分)

＝ カロリー(½枚分)・・・約75kcal  
＝ 塩分・・・・・・・・・・約0.4g

「クリスピーピザ」の生地(→ 上記参照)

粒マスタード・・・・・・・・ 適量  
スライスチーズ(溶けるタイプ)・・・・・・4枚  
スライスベーコン・・・・・・・・ 2枚  
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1

作りかた

1. 「クリスピーピザ」の工程1〜4と同じ要領で生地を作る。  
ふちを残してマスタードを塗り、チーズを手でちぎってのせる。細切りにしたベーコンを全体に散りばめ、オリーブ油をまんべんなくかける。



＝ 角皿<下段>  
＝ 発酵：ヒーター+スチーム加熱  
＝ 焼き上げ：ヒーター加熱

5. 予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。  
(熱いのでやけどに注意)



加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 280℃で約5〜10分。

ポイント

- 生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
- のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
- 続けてもう1枚焼くときは角皿を入れて、予熱から操作しましょう。  
庫内が熱い場合は280℃に設定はできません。  
230℃に設定し、必ず様子を見ながら焼いてください。  
庫内温度により、予熱時間が変わります。



＝ 角皿<下段>  
＝ 発酵：ヒーター+スチーム加熱  
＝ 焼き上げ：ヒーター加熱

2. 「クリスピーピザ」と同じ要領で番号「No.318」で焼く。



No.315

トマトソース



材料

カロリー(大さじ3杯分)・・・約16kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.5g

トマトの水煮(カットトマト缶詰)・・・・1缶(400g)  
たまねぎ(すりおろす)・・・・・・・・・・ ¼個(50g)  
にんにく(すりおろす)・・・・・・・・・・ 1片  
オレガノ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量  
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。

料理集

番号  
で選ぶ

No.315

決定

決定

スタート

●目安時間  
約20分

3. オレガノ、塩、こしょうで調味する。

●手動のとき→「レンジ」600Wで約15～20分。  
(途中で2～3回かき混ぜる)

No.316

チルドピザ



材料[直径22cm丸型1枚分(約250g)]

チルドピザ(市販品)・・・・・・・・・・・・ 1枚

作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約14分
2. 予熱完了後、角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

スタート

●目安時間  
約6分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段230℃で  
約4～8分。

ポイント

- 小さいピザ、薄焼きピザなどは、仕上がり<弱>で様子を見ながら焼いてください。
- オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

No.312

ジャーマン  
ポテトピザ



材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(½枚分)・・・約208kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.8g

「手作りピザ」の生地(→ P.99) ナチュラルチーズ・・・・100g  
(ビザ用)  
具 {じゃがいも・・・・・・・・小1個  
(一口大に切り、ゆでておく) マヨネーズ・・・・・・・ 適量  
しめじ(ほぐしておく)・・・40g  
グリーンアスパラガス・・・8本  
スライスベーコン・・・1枚  
(短冊切り)

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

作りかた

1. 生地に薄くマヨネーズを塗り、具を並べチーズをのせて、「手作りピザ」と同じ要領で番号「No.312」で焼く。→ P.99
2. 仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

No.313

照り焼き  
チキンピザ



材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(½枚分)・・・約169kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g

「手作りピザ」の生地(→ P.99) ナチュラルチーズ・・・・100g  
(ビザ用)  
具 {照り焼きチキン・・・250g  
(薄切り) 照り焼きソース・・・・・・・ 適量  
粒コーン缶(水けを切る)・・・80g  
刻みのり・・・・・・・・・・適量

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

作りかた

1. 生地に薄く照り焼きソースを塗り、具を並べチーズをのせて、「手作りピザ」と同じ要領で番号「No.313」で焼く。→ P.99
2. 仕上げに、刻みのりを飾る。

No.314

シーフード  
ピザ



材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(½枚分)・・・約210kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.0g

「手作りピザ」の生地(→ P.99) ナチュラルチーズ・・・・100g  
(ビザ用)  
具 {ロールいか(薄切り)・・・150g  
むきえび・・・・・・・・100g  
かに(缶詰)のほぐし身・・・50g  
あさりの水煮・・・・・・・50g  
ブロッコリー・・・・・・・80g

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

作りかた

1. 生地にホワイトソースを塗り、シーフードを並べて周囲にブロッコリーを置いてチーズをのせる。「手作りピザ」と同じ要領で番号「No.314」で焼く。→ P.99



No.311

手作りピザ (ソフト生地)

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー(½枚分)・・・約146kcal  
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.9g

生地

A {薄力粉・・・・・・・・・・・・130g  
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ½  
ドライイースト・・・・・・・・小さじ½  
(予備発酵不要の物)  
塩・・・・・・・・・・・・小さじ½  
スキムミルク・・・・・・・・小さじ1½

無塩バター(室温に戻す)・・・・・・・・10g

ぬるま湯(約40℃)・・・・・・・・75ml

具

たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・¼個(50g)

マッシュルーム(缶詰／薄切り)・・・・30g

サラミソーセージ(薄切り)・・・・10枚

ピーマン(薄切り)・・・・・・・・1個

ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・100g

トマトソース(→ P.98)・・・・・・・・大さじ3  
(またはケチャップ)

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約4分で角皿の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)
- オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。

角皿<下段>  
発酵：ヒーター＋スチーム加熱  
焼き上げ：ヒーター加熱

作りかた

1. ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れる。  
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

手動

発酵

40℃

約20～30分

スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。  
(発酵後の生地のおおきさは、あまり変わりません)

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約12分

料理集

番号  
で選ぶ

No.311

決定

決定

1段

スタート

●2段のとき：2段

4. 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。めん棒で直径25cmにのばす。  
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。  
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)  
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5. 予熱完了後、角皿を下段に入れる。  
(2段のときは、上下段に入れる)

スタート

●目安時間  
約11分

●2段のとき：約14分

●手動のとき  
→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段220℃で約9～13分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段220℃で約12～16分。



No.310  
カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)  
||| カロリー(1個分)・・・約67kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

牛乳・・・・・・・・・・ 1½カップ  
A { 砂糖・・・・・・・・・・ 40～60g  
薄力粉・・・・・・・・・・ 大さじ1½  
コーンスターチ・・・・・・・・ 大さじ1  
卵黄・・・・・・・・・・ M寸3個分  
B { 無塩バター・・・・・・・・ 15g  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々  
ラム酒・・・・・・・・・・ 小さじ¼

作りかた レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。  

毎日使い → レンジ 600W → 約2～3分 → スタート

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。
2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。  

料理集 → 番号で選ぶ → No.310 → 決定 → 決定

スタート ●目安時間 約3分

●途中で2～3回かき混ぜる。混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。
3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。  

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約2分～3分30秒。(途中で2～3回かき混ぜる。混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。)

No.309  
りんごの甘煮



材料(でき上がり分量 約530g)  
||| カロリー(½量分)・・・約113kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

りんご(固めの物)・・・・・・・・ 正味600g  
砂糖・・・・・・・・・・ 100g  
無塩バター・・・・・・・・・・ 20g  
レモン汁・・・・・・・・・・ ½個分  
シナモンパウダー・・・・・・・・ 小さじ½  
コーンスターチ・・・・・・・・ 小さじ2  
(同量の水で溶く)  
ラム酒(またはブランデー)・・・・ 大さじ½  
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. りんごの皮としんを取り、厚めのいちよう切りにする。塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。クッキングシートで落としぶたをする。ふたをして、庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.196  

料理集 → 番号で選ぶ → No.309 → 決定 → 決定

スタート ●目安時間 約17分

●途中で1回かき混ぜる。

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約15～17分。
2. 煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶性コーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。  

毎日使い → レンジ 600W → 約1分30秒～2分 → スタート

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

No.308  
いちごジャム



材料(でき上がり分量 約350g)  
||| カロリー(大さじ2杯分)・・・約83kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

いちご(へたを取る)・・・・・・・・ 300g  
A { 砂糖・・・・・・・・・・ 150g  
レモン汁・・・・・・・・・・ 小さじ2  
サラダ油・・・・・・・・・・ 1～2滴  
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

作りかた レンジ加熱

1. いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。
  2. ラップなしで庫内中央に置く。  

料理集 → 番号で選ぶ → No.308 → 決定 → 決定

スタート ●目安時間 約15分

●途中で2～3回かき混ぜる。

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約13～15分。(途中で2～3回かき混ぜる。)
- ポイント  
●ジャムは加熱直後はさらりしていますが、冷ますととろみができます。加熱しすぎないようにしましょう。  
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

No.307  
いちご大福



材料(10個分)  
||| カロリー(1個分)・・・約97kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

A { 白玉粉・・・・・・・・・・ 100g  
水・・・・・・・・・・ 150～170ml  
砂糖・・・・・・・・・・ 80g  
こしあん(ねりあん)・・・・ 150g  
いちご(へたを取る)・・・・ 小10粒  
片栗粉・・・・・・・・・・ 適量

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。
2. Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。  

毎日使い → レンジ 600W → 約2～3分 → スタート

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。再度、庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.307 → 決定 → 決定

スタート ●目安時間 約3分30秒

加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。
4. 片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。  

●手動のとき → 「レンジ」300Wスチームで、約3～4分。

No.306  
わらびもち



材料(4人分)  
||| カロリー(1人分)・・・約168kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

A { わらび粉・・・・・・・・・・ 80g  
砂糖・・・・・・・・・・ 20g  
水・・・・・・・・・・ 2カップ  
きな粉・・・・・・・・・・ 40g  
B { 砂糖・・・・・・・・・・ 40g  
(合わせておく)

作りかた レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。  

料理集 → 番号で選ぶ → No.306 → 決定 → 決定 → スタート

●目安時間 約8分

●途中で2～3回泡立て器で混ぜる。1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。(全体が透明になるまで加熱する)
2. 熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。水けを切り、Bをまぶす。  

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約6～8分。途中2～3回泡立て器で混ぜる。1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。(全体が透明になるまで加熱する)

ポイント  
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。



コーヒープディング



材料(直径約7cmの耐熱ガラス製のプリン型6個分)

	カロリー(1個分)・・・約158kcal	
	塩分・・・・・・・・・・約0.2g	

牛乳・・・・・・・・・・2カップ  
インスタントコーヒー・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・70g  
卵・・・・・・・・・・M寸3個(正味150g)  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々  
カラメルソース(→ P.105)

- スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は **手動**「オープン」で。→ P.105

作りかた

	グリル皿<中段>
	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. カラメルソースをプリン型の底にいきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖、インスタントコーヒーを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

手動

レンジ

800W

約2分30秒～3分

スタート

加熱後、かき混ぜて、砂糖とインスタントコーヒーを溶かす。  
(でき上がりの牛乳の温度：約70℃)  
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。  
(でき上がりの卵液の温度：約50℃)

3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
プリン型をグリル皿にのせ、中段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で、約16～20分。

**ポイント**  
●卵液が冷たいとうまく固まりません。卵液の温度に注意してください。  
●グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

蒸しプリン



材料(直径約7cmの耐熱ガラス製のプリン型6個分)

	カロリー(1個分)・・・約155kcal	
	塩分・・・・・・・・・・約0.2g	

牛乳・・・・・・・・・・2カップ  
砂糖・・・・・・・・・・70g  
卵・・・・・・・・・・M寸3個(正味150g)  
バニラエッセンス・・・・・・・・少々  
カラメルソース(→ P.105)

- スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は **手動**「オープン」で。→ P.105

作りかた

	グリル皿<中段>
	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. カラメルソースをプリン型の底にいきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

手動

レンジ

800W

約2分30秒～3分

スタート

加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。  
(でき上がりの牛乳の温度：約70℃)  
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。  
(でき上がりの卵液の温度：約50℃)

3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
プリン型をグリル皿にのせ、中段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で、約16～20分。

抹茶蒸しパン



材料(直径約7cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型〔ココット型〕8個分)

	カロリー(1個分)・・・約110kcal	
	塩分・・・・・・・・・・約0.2g	

A { 薄力粉・・・・・・・・・・150g  
抹茶・・・・・・・・・・小さじ1～2  
ベーキングパウダー・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・60g  
卵・・・・・・・・・・M寸1個(正味50g)  
水(または牛乳)・・・・・・・・½カップ  
紙ケース・・・・・・・・・・8個

作りかた

	グリル皿<中段>
	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. 砂糖と水を耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日使い

レンジ600W

約1分

スタート

砂糖を溶かして冷ます。

2. ボールに卵を溶きほぐして入れ、1を加えてよく混ぜる。

3. Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらでねらないように混ぜる。

4. カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。

5. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で、約20～24分。

**ポイント**  
市販の紙型でも作ることができます。

蒸しケーキ



材料(直径約7cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型〔ココット型〕8個分)

	カロリー(1個分)・・・約143kcal	
	塩分・・・・・・・・・・約0.3g	

卵・・・・・・・・M寸2個(正味100g) バニラエッセンス・・・・少々  
砂糖・・・・・・・・30g レーズン・・・・・・・・適量  
無塩バター(細かく切る)・・・30g 紙ケース・・・・・・・・8個  
(耐熱容器に入れ、ふたをする キッチンペーパー  
**手動**「レンジ」500Wで  
約20～30秒加熱)  
ホットケーキミックス・・・150g  
牛乳・・・・・・・・½カップ

作りかた

	グリル皿<中段>
	レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. レーズンをぬるま湯にひたして戻し、キッチンペーパーで水けを切っておく。  
ボールに卵を溶きほぐして入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。  
ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。  
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。  
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。

2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で、約20～24分。



No.301  
ふかしいも



材料  
||| カロリー(1本分)・・・約297kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

さつまいも・・・・・・・・・・ 2～4本  
(1本200～250g、太さ3～4cm)

●太さによってでき上がりが変わります。

作りかた  
||| グリル皿<上段> |||  
||| レンジ+ヒーター+スチーム加熱 |||

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
さつまいもを洗う。  
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき  
→「スチーム」で約30分加熱後、  
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、  
追加時間の画面を表示中に約10～20分にして、  
「あたため/スタート」ボタンを押す。

No.300  
焼きいも



材料  
||| カロリー(1本分)・・・約297kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 0.0g |||

さつまいも・・・・・・・・・・ 4本  
(1本約250g、太さ3～4cm)

作りかた  
||| 角皿<下段> |||  
||| ヒーター加熱 |||

1. さつまいもを洗う。  
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて  
角皿に並べ、下段に入れる。



●手動のとき→「オープン」予熱なし 300℃で  
約40～60分。

ポイント  
アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。



No.299  
カスタードプディング

材料(約90ml金属製プリン型9個分)

||| カロリー(1個分)・・・約128kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.1g |||

牛乳・・・・・・・・・・・・ 2½カップ  
砂糖・・・・・・・・・・・・ 85g  
卵・・・・・・・・・・・・ M寸4個(正味200g)  
バニラエッセンス・・・・・・・・ 少々  
無塩バター・・・・・・・・・・・・ 少々  
カラメルソース(→ 下記参照)

キッチンペーパー

ポイント  
●大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。  
様子を見ながら焼いてください。  
乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをすると  
よいでしょう。  
●プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすい  
ので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。  
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

**注意**  
調理中、調理後、  
付属の角皿の扱いには注意する  
やけどのおそれがあります  
角皿の出し入れの際には必ず付属のミトン  
2枚を使い、両手で出し入れしてください。  
予熱完了後、角皿に湯をはるとき、角皿を  
庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が  
触れないように、また、調理後は角皿に  
熱い湯が残るため、取り出すときには  
ご注意ください。

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。  
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、  
火からおろす。  
3. 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)  
●まとめて作り、保存しておくケーキにも使えて便利です。

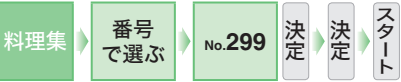
作りかた  
||| 角皿<下段> |||  
||| ヒーター加熱 |||

1. プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底に  
いきわたるように小さじ½ずつ入れる。  
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、  
ふたなしで庫内中央に置く。

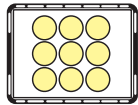


加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。  
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ  
入れてよく混ぜ、こす。  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

3. 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。  
4. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約5分



5. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、  
角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。  
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、  
湯のあたりを均一にする効果があります)  
図のように型を中央に寄せて置き、  
予熱が完了したら開けたドアの上に  
角皿を置き、約50℃の湯2カップを注ぐ。  
下段に入れる。  
(ドアが熱いのでやけどに注意する)



スタート  
●目安時間  
約24分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに  
注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

6. 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 130℃で  
約21～27分。





## No.298 アップルパイ

材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

カロリー(1/8個分)・・・約379kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.5g

### パイ生地

A { 強力粉・・・・・・・・・・100g  
薄力粉・・・・・・・・・・100g  
(合わせてふるう)

塩・・・・・・・・・・小さじ1/2  
無塩バター・・・・・・・・・・150g  
(冷やして、7mmの角切り)

B { 卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分  
冷水・・・・・・・・・・70～80ml  
(混ぜる)

打ち粉(強力粉)・・・・・・・・適量  
卵白・・・・・・・・・・M寸1個分  
スライスアーモンド・・・・・・・・10g  
(フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる)

りんごの甘煮(→ P.100)

### ドリュール

卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分

### アドバイス

#### 粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。  
塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

#### 生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。  
厚みにムラがあれば火の通りかたが変わり、きれいに焼き上がりません。  
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみ込みにくくするのもよいでしょう。  
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。



洋菓子  
大庭浩男先生

### 作りかた

1. Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのまま縦45cmにのばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



2. 幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を1/2に切り、それぞれを22cm四方の正方形にのばす。

バター(分量外)を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。  
(特に角はていねいにパイ皿に沿わせる)

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

りんごの甘煮(→ P.100)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、まわりの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。  
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。  
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。  
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約11分

料理集 → 番号で選ぶ → No.298 → 決定 → 決定 → スタート

4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート ●目安時間 約38分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 190℃で約35～45分。

### ポイント

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1個分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

No.297

## パンプキンパイ



材料(内径18～19cmのパイ皿：1個分)

カロリー(1/8個分)・・・約372kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.6g

パイ生地、ドリュール(→ P.106)

かぼちゃ(皮と種を取ったもの)・・・・・・・・500g

A { 砂糖・・・・・・・・・・80g  
バター・・・・・・・・・・30g

B { 卵黄・・・・・・・・・・M寸1個分  
シナモンパウダー、バニラエッセンス .. 各少々

薄力粉・・・・・・・・・・少々

角皿<下段>  
ヒーター加熱

### 作りかた

1. 「アップルパイ」の工程1と同じ要領で生地を作る。

2. かぼちゃは大きさをそろえ、やや厚めに切り、耐熱性の平皿に並べてラップをし、庫内中央に置く。

毎日使い → 解凍/ゆで野菜 → 葉果菜 → スタート ●目安時間 約7分

3. 2を熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。ふたなしで庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約2～3分 → スタート

加熱後、木べらで混ぜてBを加える。  
冷めてから薄力粉を加えて固さを調節する。

4. 「アップルパイ」の工程2を参考に生地をのばし、かぼちゃあんをのせ、写真のように生地を飾り切りする。

5. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約11分

料理集 → 番号で選ぶ → No.297 → 決定 → 決定 → スタート

6. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート ●目安時間 約38分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 190℃で約35～45分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.60 「オープン」



No.296

アイスボックスクッキー



材料(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分)..

約196kcal

塩分 .....

0.0g

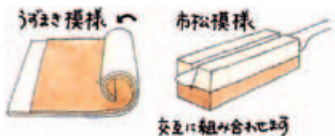
無塩バター(室温に戻す).....100g  
砂糖(ふるう).....100g  
卵.....M寸1個(正味50g)  
バニラエッセンス(またはバニラオイル)....少々  
薄力粉.....200g

●1段調理もできます。(下段)

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

1. 「クッキー」と同じ要領で生地を作り(→ P.109)、直径3cmの棒状にする。
- うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えます。



2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約7分



●1段のとき：1段

4. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4～5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
- 予熱完了後、角皿を上下段に入れる。  
(1段のときは下段に入れる)



●1段のとき：約16分

●手動のとき→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 170℃で約12～18分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 170℃で約12～18分。

No.295

アメリカンクッキー



材料(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分)..

約276kcal

塩分 .....

約0.2g

無塩バター(室温に戻す).....80g  
三温糖.....80g  
卵.....M寸2個(正味100g)  
生クリーム.....小さじ4  
ココナッツ.....40g  
(フライパンで薄茶色に色付くまで軽くなる)

A { 薄力粉.....160g  
ベーキングパウダー.....小さじ½  
チョコチップ.....100g  
(または板チョコを刻む)  
コーンフレーク.....20g

●1段調理もできます。(下段)

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

1. バターを白っぽくなるまでねり、三温糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- 溶いた卵を入れて混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。  
Aをふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
- チョコチップとコーンフレークを混ぜる。  
(生地の半量にインスタントコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう)

2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約7分



●1段のとき：1段

3. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地をスプーンですくって等間隔に並べる。
- (生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)  
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。  
(1段のときは下段に入れる)



●1段のとき：約16分

●手動のとき→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 170℃で約12～18分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 170℃で約12～18分。

No.294

クッキー



材料(約48個：角皿2皿分)

カロリー(5個分)..

約247kcal

塩分 .....

0.0g

無塩バター(室温に戻す)..

120g

  
砂糖(ふるう).....

120g

  
卵.....

M寸1½個(正味75g)

バニラエッセンス..... 少々  
(またはバニラオイル)  
薄力粉.....

240g

●1段調理もできます。(下段)

作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

1. バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- 溶いた卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
- 薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
- ラップをして冷蔵庫で10～20分休ませる。



2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約7分



●1段のとき：1段

3. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
- (生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)  
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。  
(1段のときは下段に入れる)



●1段のとき：約16分

●手動のとき→ 1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 170℃で約12～18分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 170℃で約12～18分。

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は  
残り時間約7分で角皿の上下段を入れかえてください。  
(**熱いのでやけどに注意**)
- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
- トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
- 粉にココア小さじ2などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

No.293

スイートポテト



材料(約12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)..

約106kcal

塩分 .....

0.0g

さつまいも(1本250g).....2本

A { 砂糖.....70g  
無塩バター.....30g

B { 卵黄.....M寸1½個分  
バニラエッセンス.....少々  
(またはバニラオイル)

牛乳.....適量

ドリュール

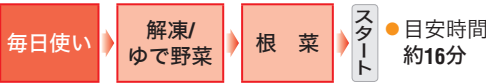
卵黄.....M寸½個分  
みりん.....小さじ½

オープン用紙ケース(市販品).....約12枚  
(アルミケースでもできます)

作りかた

角皿<上段>  
ヒーター加熱

1. さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。



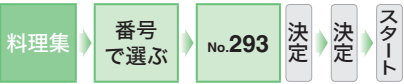
●手動のとき→「レンジ」600Wで、約12～16分。

2. さつまいもを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。
- 熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。  
ふたなしで庫内中央に置く。



木べらで混ぜてBを加える。(牛乳で固さを調節する)

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約14分



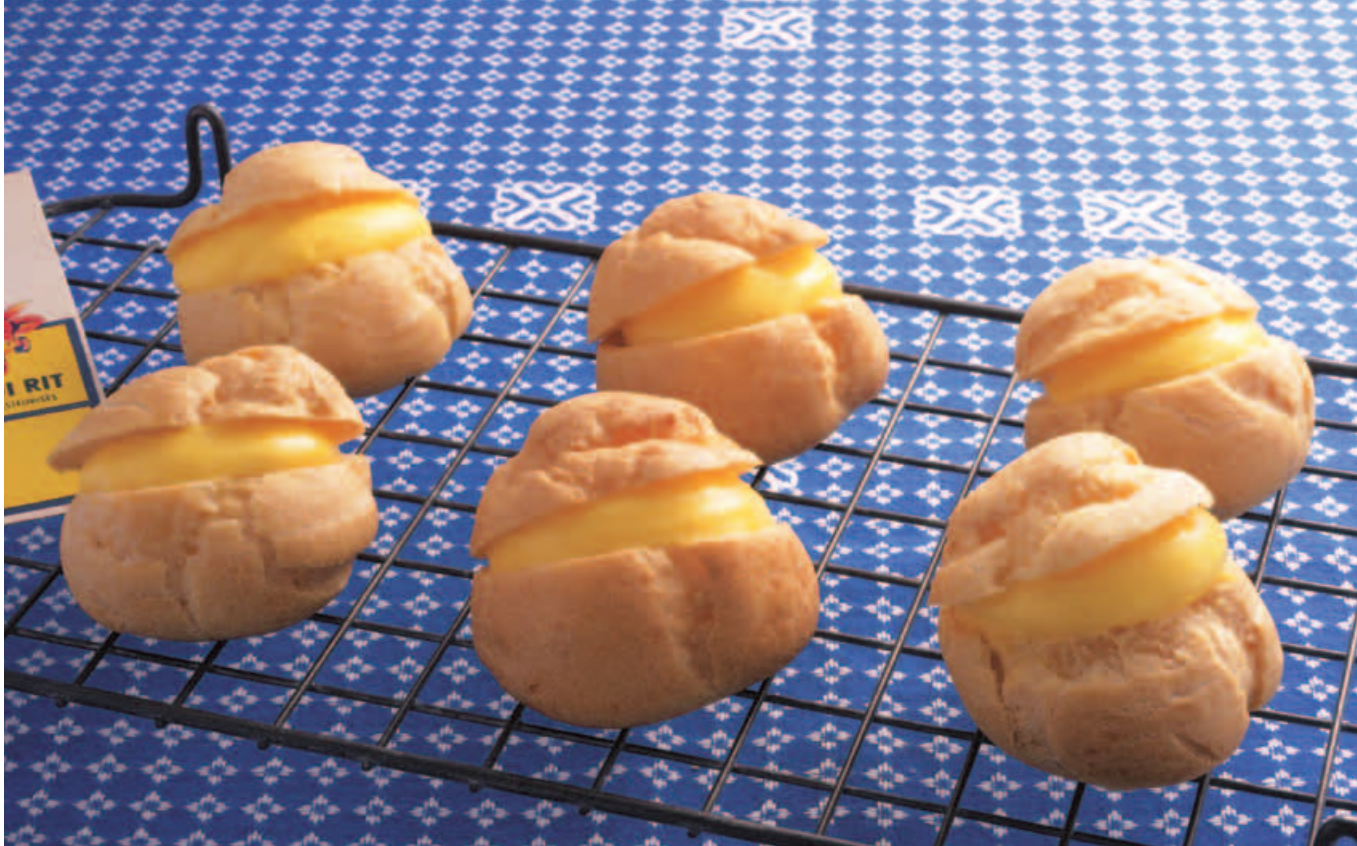
●1段のとき：約16分

4. 生地を絞り出し袋に入れ、オープン用紙ケースに出す。
- 角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。



●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 230℃で約7～13分。





No.292

## シュークリーム

材料(12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約142kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.1g

シュー皮

A { 無塩バター・・・・・・・・・・60g  
(1cmの角切り、室温に戻す)  
水・・・・・・・・・・½カップ  
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・60g

卵・・・・・・・・・・M寸3個(正味150g)  
(室温に戻す)

●生地のは固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム(→ P.100)

●2段調理もできます。(上下段)

ポイント

- 2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
- スチームが出るので霧吹きはいりません。

アドバイス

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のはふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。



洋菓子  
大庭浩男先生

角皿<下段>

ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢よく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。



溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



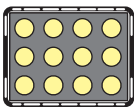
2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約10分

給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.292 決定 決定 1段 スタート

●2段のとき：2段

3. 角皿に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



4. 予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。  
(2段のときは上下段に入れる)

スタート

●目安時間  
約26分

●2段のとき：約27分

5. 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。  
上から½に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のとき

→ スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地のは表面に霧を吹く。

1段のとき

「オープン」予熱あり1段 200℃で約20～30分。

2段のとき

「オープン」予熱あり2段 200℃で約20～30分。

アドバイス

ドアを開けずに焼こう

.....

オープンの中で、生地は風船のように

ふくらんできます。

これは熱せられて膨張した蒸気が

中から生地を押し広げているため。

ここで生地がまだ柔らかいうちにオープンのドアを開けると、

庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。

生地のは割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに

焼きましょう。



洋菓子  
大庭浩男先生

レンジで作るシュー

簡単に電子レンジで作れます。(12個：角皿1皿分)

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、  
**毎日使い**「レンジ」600Wで約2分30秒～3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。  
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。

2. ラップなしで **毎日使い**「レンジ」600Wで約30秒～1分加熱し、よく混ぜる。  
溶いた卵の半量を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。  
さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。  
(加える卵はM寸3個分(正味150g)が目安です)

3. **料理集**「No.292 シュークリーム」で焼くときは、仕上がり<弱>で。  
●仕上がり調節について→ P.51

手動で焼くときは、生地のは表面に霧を吹き、**手動**「オープン」予熱あり1段 200℃で約18～28分下段で焼く。  
(予熱時間：約7分)

ポイント

●卵は入れすぎない

鍋で作るよりも少し固めの仕上がりになります。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

●大きめのボールを使う

沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。

●バターは室温に戻し、小さく切る

冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

No.291

## エクレア



材料(約12個：角皿1皿分)

カロリー(1個分)・・・約171kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.2g

シュー生地(→ P.110)

中身

カスタードクリーム(→ P.100)

チョコレートソース

板チョコレート・・・・・・・・・・60g

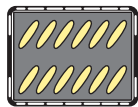
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1

角皿<下段>

ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. 「シュークリーム」と同じ要領で生地を作り、12個を細長く絞り出す。
2. 「シュークリーム」と同じ要領で番号「No.291」で焼く。  
→ P.110  
焼き上げたら上を少し切り、カスタードクリームを詰め、チョコレートソースを上塗る。



ポイント

●生地はシュー生地よりも多少固めにするとうちにできます。

●絞り出し袋は斜めに寝かせて棒状に絞ります。絞り終わりは反対にはねるように生地をはなします。

チョコレートソースの作りかた

割った板チョコレートと、牛乳を耐熱容器に入れふたなしで、庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約50秒～1分10秒 → スタート

●固さは牛乳の量で調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.60「オープン」





材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)・・・約97kcal  
 塩分・・・・・・・・・・・・・約0.1g

卵..... M寸6個(正味300g)

砂糖 . . . . . 220g

A { 水あめ ..... 15g  
はちみつ ..... 15g  
水 ..... 大さじ1½  
強力粉(ふるう) ..... 150g

〈新聞紙のカステラ型〉→ P.113

新聞紙 . . . . . 6~7枚

厚紙・・・・・・・・・・(底用) 20cm角 1枚  
(側面用) 8×20cm 4枚

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)

.....(底用) 25cm角 1枚  
(側面用) 8×43cm 2枚

## 作りかた

1. 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を敷きます。  
（新聞紙のカステラ型の作りかた→ P.113）
2. ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。  
混ぜながら、湯せんにかける。  
ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。  
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約30秒 → スタート

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1~2分、高速で泡立てる。

3. 予熱する（庫内に何も入れない）  
予熱時間：約9分

料理集 → 番号で選ぶ → No.290 → 決定 → 決定 →

4. 生地に強力粉を2〜3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの低速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2〜3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
- ゴムべらを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。
5. 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

スタート ● 目安時間  
約65分

加熱後、型から出し、側面のクッキングシート（または硫酸紙やグラシン紙）を外す。  
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

●手動のとき  
→「オープン」予熱あり1段 190℃で約15分。  
さらに「オープン」予熱なし1段 160℃で約40～60分。

角皿<下段>  
ヒーター加熱

No. **289**  
ゆずカステラ



材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

||||| カロリー(1/20個分) . . . 約99kcal |||||  
||||| 塩分 . . . . . 約0.1g |||||

「カステラ」の生地(→ P.112)

ゆず(皮をすりおろす) .....約2個分

ゆず果汁(ゆずを絞る)……………大さじ1

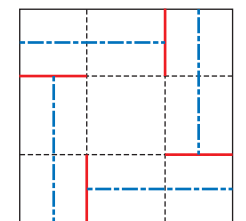
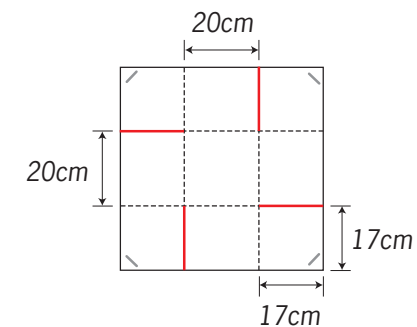
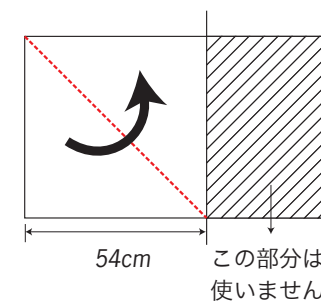
## 作りかた

1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、番号「**No.289**」で生地を焼く。→ P.112  
(ゆずの皮と果汁は、工程2でAを加えたあとに混ぜる)

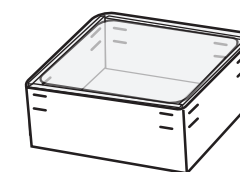
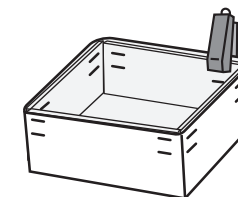
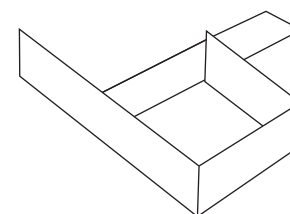
角皿<下段>  
ヒーター加熱

新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

1. 新聞紙を広げて6~7枚重ねます。  
赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。
2. 角をホツキスで留め、各辺の端から  
17cmのところ(赤線部分)に、  
はさみで切り込みを入れます。
3. 17cmの半分のところ  
(青点線部分)を山折に  
します。



4. 各辺を折り込み、箱を組み立てます。
5. 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。
6. クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。



先に側面にシートを巻きます。  
その内側に底用のシートの  
四隅に少し切り込みを入れ、  
立ち上げしろをもたせて  
敷きます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→p.60「オーブン」





No.287  
ロールケーキ

材料(1本分：角皿1皿分) 〓 カロリー(1/10本分)・・・約225kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.1g 〓

卵・・・・・・・・・・ M寸4個(正味200g)  
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・ 80g  
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・ 80g  
無塩バター(細かく切る)・・・・・・・・・・ 25g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
【手動】「レンジ」500Wで約20～30秒加熱)  
バニラエッセンス(またはバニラオイル)・・・・ 少々  
ホイップクリーム(→ P.120の半量)  
お好みのフルーツ・・・・・・・・・・ 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)  
●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く

**ポイント**  
●焼きムラが気になる場合は  
2段のときは残り時間約4分で角皿の上下段を入れかえて  
ください。(熱いのでやけどに注意)  
●上手に紙をはがすには  
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、  
紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

作りかた

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約8分
2. 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で、卵と砂糖を  
泡立てる。→ P.120  
バニラエッセンスを加えて混ぜる。  
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、  
粉が見えなくなるまで混ぜる。  
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、  
手早く混ぜる。
3. 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を  
流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。  
予熱完了後、下段に入れる。
4. 粗熱を取り、紙をはがす。  
(紙のはがしかた→ 左記ポイント参照)  
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、  
手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)  
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

●手動のとき  
→1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 180℃で約9～15分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 180℃で約11～17分。

No.285  
ココアロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分) 〓 カロリー(1/10本分)・・・約224kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.1g 〓

「ロールケーキ」の材料(→ P.114)  
ココア※・・・・・・・・・・ 15g  
※薄力粉を65gにし、合わせてふるう

作りかた

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、  
番号「No.285」で焼く。→ P.114

角皿<下段>  
ヒーター加熱

No.286  
抹茶ロールケーキ



材料(1本分：角皿1皿分) 〓 カロリー(1/10本分)・・・約230kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.1g 〓

「ロールケーキ」の材料(→ P.114)  
抹茶※・・・・・・・・・・大さじ1  
※薄力粉と合わせてふるう

作りかた

1. 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、  
番号「No.286」で焼く。→ P.114

角皿<下段>  
ヒーター加熱

No.284  
マドレーヌ



材料(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

〓 カロリー(1個分)・・・約244kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.1g 〓

卵・・・・・・・・ M寸3個(正味150g) レモンエッセンス・・・・・・・・少々  
砂糖(ふるう)・・・・・・・・ 130g (またはバニラエッセンス)  
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・ 130g 紙ケース・・・・・・・・ 9枚  
無塩バター・・・・・・・・ 130g ●紙型のみで焼くときは、  
(2～3cmの角切り) 様子を見ながら焼いて  
(耐熱容器に入れ、ふたをする ください。  
【手動】「レンジ」500Wで  
約1分～1分20秒加熱)

作りかた

1. 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。  
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。  
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいに  
なれば、レモンエッセンスを入れる。
2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約8分
3. 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。  
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、  
ねらないようにさっくり混ぜる。
4. マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。  
予熱完了後、下段に入れる。

スタート  
●目安時間  
約16分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

●手動のとき  
→1段のとき  
「オープン」予熱あり1段 180℃で約13～19分。  
2段のとき  
「オープン」予熱あり2段 180℃で約13～19分。

**ポイント**  
焼きムラが気になる場合は  
2段のときは残り時間約7分で角皿の上下段を入れかえて  
ください。(熱いのでやけどに注意)



No.283

ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

||| カロリー(1/8個分)・約265kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.2g |||

卵黄…………… M寸5個分 卵白…………… M寸7個分  
砂糖(ふるう)…………… 130g 薄力粉…………… 150g  
サラダ油…………… 80ml A {ココア…………… 大さじ1  
水…………… 1/2カップ (合わせてふるう)  
バニラエッセンス…………… 少々  
(またはバニラオイル)

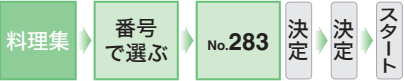
●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

作りかた

角皿<下段> ヒーター＋スチーム加熱
-----------------------

1. ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。  
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。  
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。  
バニラエッセンスを加え、混ぜる。  
Aを一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約8分  
給水タンクに満水まで水を入れる。



3. 「シフォンケーキ」と同じ要領で生地を作る。→ P.117

4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート ●目安時間  
約50分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段、170℃で約45～55分。  
●紙型で焼くとき→時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

No.282

抹茶シフォンケーキ



材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

||| カロリー(1/8個分)・約265kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.2g |||

卵黄…………… M寸5個分 卵白…………… M寸7個分  
砂糖(ふるう)…………… 130g 薄力粉…………… 150g  
サラダ油…………… 80ml A {抹茶…………… 大さじ1  
水…………… 1/2カップ (合わせてふるう)  
バニラエッセンス…………… 少々  
(またはバニラオイル)

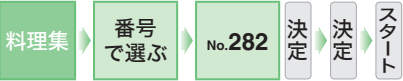
●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

作りかた

角皿<下段> ヒーター＋スチーム加熱
-----------------------

1. ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。  
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。  
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。  
バニラエッセンスを加え、混ぜる。  
Aを一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約8分  
給水タンクに満水まで水を入れる。



3. 「シフォンケーキ」と同じ要領で生地を作る。→ P.117

4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート ●目安時間  
約50分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段、170℃で約45～55分。  
●紙型で焼くとき→時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。



No.281

シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

||| カロリー(1/8個分)・約263kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.2g |||

卵黄…………… M寸5個分  
砂糖(ふるう)…………… 130g  
サラダ油…………… 80ml  
水…………… 1/2カップ  
バニラエッセンス…………… 少々  
(またはバニラオイル)

卵白…………… M寸7個分  
薄力粉(ふるう)…………… 150g

●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

ポイント

- 直径17cmの型で焼くときは  
材料を卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75gにしてください。
- 上面の焦げが気になるときは  
焼き時間残り約5～10分のときに、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

作りかた

角皿<下段>  
ヒーター＋スチーム加熱

1. ボールに卵黄と砂糖半量(65g)を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。  
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。  
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。  
バニラエッセンスを加え、混ぜる。  
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。
2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約8分

給水タンクに満水まで水を入れる。



3. 別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。  
(ボールを斜めにしても流れなくなるまで泡立てる)  
粉を加えた卵黄にメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。  
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。  
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。
4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート ●目安時間  
約50分

●直径17cmのとき：約40分

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。  
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

●手動のとき、紙型で焼くときは  
→「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に  
様子を見ながら焼く。(紙型は長めに焼く)

型(直径)	温度	予熱	時間
17cm	170℃	あり	約35～45分
20cm			約45～55分





## No.280 チーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型〔底が抜ける型〕 1個分)

||| カロリー(1/10個分)・約229kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.2g |||

### ビスケット地

甘みの少ないビスケット…………… 50g  
(またはクラッカー)

無塩バター(細かく切る)…………… 40g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
【手動】「レンジ」500Wで約30～40秒加熱)

### 中身

クリームチーズ(室温に戻す)…………… 200g  
卵…………… M寸2個(正味100g)  
(卵黄と卵白に分ける)

砂糖(ふるう)…………… 50g

A { コーンスターチ…………… 20g  
レモンの皮(すりおろす)…………… 1/4個分  
生クリーム、牛乳…………… 各大さじ2  
レモン汁…………… 大さじ1～2

### 飾り

B { あんずジャム…………… 大さじ1  
水…………… 大さじ1/2  
(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする  
【手動】「レンジ」600Wで約30秒加熱)

硫酸紙(またはグラシン紙など)

●ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗っておきます。

### 作りかた

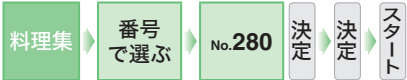
1. ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。



2. クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。  
●クリームチーズが固い場合は「好み温度」で20℃に  
合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。  
卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。  
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



4. ケーキ型の内側に型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて、中身の生地を流し込み、表面を平らにする。予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。



5. 加熱後、すぐに硫酸紙(またはグラシン紙など)とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。型から出し、硫酸紙(またはグラシン紙など)を外す。Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 170℃で約35～55分。

## No.279 フルーツケーキ



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

||| カロリー(1/10個分)・約211kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.1g |||

無塩バター(室温に戻す)…………… 100g  
砂糖(ふるう)…………… 100g  
卵…………… M寸2個(正味100g)  
洋酒漬けドライフルーツ…………… 130g  
(軽く水けを切る)  
硫酸紙(またはグラシン紙など)

A { 薄力粉…………… 130g  
ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2  
(合わせてふるう)  
●型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

### 作りかた

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



●2個のとき: 2個

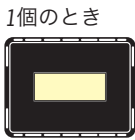
2. ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。  
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。  
溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。  
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったら軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、全体に混ぜ合わせる。  
型に生地を入れ、表面を平らにする。  
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

3. 図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、庫内下段に入れる。

スタート ●目安時間 約50分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 170℃で約40～60分。

●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。



### ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)
- ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。
- 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。

## No.278 ショコラオレンジケーキ



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

||| カロリー(1/10個分)・約228kcal |||  
||| 塩分…………… 約0.1g |||

無塩バター(室温に戻す)…………… 100g  
砂糖(ふるう)…………… 100g  
卵…………… M寸2個(正味100g)  
オレンジマーマレード…………… 120g  
くるみ…………… 40g  
硫酸紙(またはグラシン紙など)

A { 薄力粉…………… 130g  
ベーキングパウダー…………… 小さじ1/2  
ココア…………… 15g  
(合わせてふるう)  
●型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

### 作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



●2個のとき: 2個

3. ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。  
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。  
溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。  
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったらBを入れ、全体に混ぜ合わせる。  
型に生地を入れ、表面を平らにする。  
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

4. 左図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、庫内下段に入れる。

スタート ●目安時間 約50分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 170℃で約40～60分。

●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

### ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。









## No.275 焼きそば

材料(4人分)      カロリー(1人分)・・・約405kcal  
塩分・・・・・・・約3.1g

焼きそば麺・・・・・・・・・・3玉(450g)  
キャベツ・・・・・・・・・・50g  
(1×5cmの細切り)  
にんじん・・・・・・・・・・¼本(50g)  
たまねぎ・・・・・・・・・・½個(100g)  
なると・・・・・・・・・・50g  
(にんじん、たまねぎ、なるとは約0.5×5cmの細切り)  
A { 塩・・・・・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
豚薄切り肉・・・・・・・・・・100g  
(塩、こしょうで下味を付ける)  
B { 桜えび(みじん切り)・・・・・・・・10g  
いりごま・・・・・・・・・・大さじ3  
塩・・・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
おろしにんにく・・・・・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・少々

**ポイント**  
●麺がほぐれにくいときは  
【手動】「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。  
●あっさりさせたいときは  
肉の種類を変えると油っぽさが轻くなります。  
例) パラ肉→ロース肉 など

### 作りかた

1. ボールに切っておいた野菜となるとを入れて混ぜ合わせ、Aで下味を付ける。  
肉は食べやすい大きさに切る。  
麺はほぐしてからBで下味を付ける。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げて置き、中段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.275 決定 決定 スタート ●目安時間 約19分

加熱後、麺と具をよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

### アドバイス

麺に下味を付けるときは、まず塩、こしょうをし、よくなじませてからおろしにんにく、桜えび、いりごま、ごま油を入れると下味がしっかりと付きます。



中国料理  
宮崎耕一先生

## No.274 トマトがゆ



材料(2人分)      カロリー(1人分)・・・約305kcal  
塩分・・・・・・・約1.9g

米・・・・・・・・・・0.09L(½合)  
水・・・・・・・・・・2½カップ  
トマト(1cm角に切る)・・・・・・・・½個  
ピーマン(5mm角に切る)・・・・・・・・1個  
ツナ(缶詰)・・・・・・・・40g  
ケチャップ・・・・・・・・大さじ4  
顆粒スープの素・・・・・・・・大さじ1  
スライスチーズ・・・・・・・・2枚

### 作りかた

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜる。  
ラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.274 決定 決定 スタート

●目安時間 約25分

●手動のとき  
→「レンジ」600Wで、約4～6分。  
さらに「レンジ」150Wで、約18～23分。

加熱後、よく混ぜる。チーズをのせて、さらに混ぜる。

## No.273 おかゆ



材料(2人分)      カロリー(1人分)・・・約134kcal  
塩分・・・・・・・0.0g

米・・・・・・・・・・0.09L(½合)  
水・・・・・・・・・・2½カップ  
●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

### 作りかた

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.273 決定 決定 スタート

●目安時間 約25分

●手動のとき  
→「レンジ」600Wで、約4～6分。  
さらに「レンジ」150Wで、約18～23分。

## No.272 五穀ごはん



材料(4人分)      カロリー(1人分)・・・約312kcal  
塩分・・・・・・・0.0g

五穀・・・・・・・・・・合わせて50g  
(もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など)  
米・・・・・・・・・・0.36L(2合)  
水・・・・・・・・・・380ml  
●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。  
●水量は目安のため、お好みで加減を。

### 作りかた

1. 米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。  
直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

料理集 → 番号で選ぶ → No.272 決定 決定 スタート

2. 1にラップをして、庫内中央に置く。  
●目安時間 約28分

炊き上がったたら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

●手動のとき  
→「レンジ」600Wで、約7～9分。  
さらに「レンジ」150Wで 約16～20分。











No.262  
きのこサラダ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約40kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約0.2g 〓

しめじ、まいたけ、えのき ・・・・ 各100g (ほぐす)  
生しいたけ(薄切り) ・・・・・・・・ 100g  
にんにく(包丁でつぶす) ・・・・ 1片  
バター ・・・・・・・・ 10g

ドレッシング  
こしょう、しょうゆ・・・・・・・・各少々

**A**  
あさつき(小口切り) ・・・・・・・ 適量

No.261  
キャベツのさっぱりサラダ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約94kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約1.1g 〓

キャベツ(3cmの色紙切り) ・・・・ 300g  
たまねぎ(薄切り) ・・・・・・・・ 100g

ドレッシング  
オリーブ油 ・・・・・・・・大さじ1~2  
レモン汁・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・ 小さじ½  
粗びきこしょう、砂糖 ・・・・ 各少々

**A**  
薄切りハム(適当な大きさに切る)・・・ 2~3枚

No.260  
根菜和風サラダ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約136kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約1.4g 〓

ごぼう(細めのせん切り) ・・・・ 150g  
れんこん(いちよう切り) ・・・・ 150g  
(ごぼうとれんこんは水につけておく)  
にんじん(せん切り) ・・・・ 100g

たれ  
しょうゆ、みりん ・・・・ 各大さじ2  
砂糖、ごま油、いりごま(白)・・・ 各大さじ1

**A**  
赤とうがらし(輪切り)・・・・・・・・ 適量

No.259  
かぼちゃのサラダ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約154kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約0.3g 〓

かぼちゃ(拍子木切り)・・・・・・・・300g  
にんじん(太めのせん切り) ・・・・100g

ドレッシング  
粒コーン缶(水けを切る) ・・・・ 50g  
プレーンヨーグルト、マヨネーズ・・ 各大さじ2  
砂糖、塩、酢 ・・・・・・・・ 各少々

**A**  
レーズン・・・・・・・・ 適量  
(湯で戻し、水けを切る)

No.258  
オニオングラタンスープ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約250kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約2.3g 〓

たまねぎ(薄切り) ・・・・・・・・ 500g  
バター ・・・・・・・・ 25g

A { スープ ・・・・・・・・ 6カップ  
(固形コンソメスープの素 2個を使用)  
ローリエ・・・・・・・・1枚

塩、こしょう・・・・・・・・少々  
フランスパン(厚さ5mmに切る)・・ 4枚(1枚10g)  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ・・・・ 100g  
粉チーズ・・・・・・・・大さじ4

No.257  
具たくさんスープ



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約116kcal 〓  
〓 塩分 ・・・・・・・・ 約1.6g 〓

A { ごぼう(皮をこそげる)・・・・ 100g  
にんじん・・・・・・・・ ½本(100g)  
大根・・・・・・・・ 100g  
じゃがいも・・・・・・・・小1個(100g)  
たまねぎ・・・・・・・・¼個(50g)  
生しいたけ・・・・・・・・ 5枚  
鶏もも肉(皮なし) ・・・・ 150g

B { だし汁 ・・・・・・・・ 3カップ  
(顆粒昆布だしの素 小さじ1使用)  
酒・・・・・・・・大さじ2  
薄口しょうゆ ・・・・ 大さじ1½

ゆで物・汁物

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
きのこ、にんにく、バターを耐熱性の平皿(直径20~25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.262 決定 決定

スタート 目安時間 約14分

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2. にんにくを取り出し、ドレッシングの材料を混ぜる。

3. 加熱したきのこにお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

●手動のとき  
→「レンジ」300Wスチームで、約13~15分。

ポイント

●右記のようにお好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。野菜の分量は合わせて400gにします。

●野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で、番号「No.261」で加熱する。→ 左記参照加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2. ドレッシングの材料を混ぜる。

3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

●手動のとき  
→「レンジ」300Wスチームで、約13~15分。

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で、番号「No.260」で加熱する。→ 左記参照加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2. たれの材料を混ぜる。

3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、たれとあえる。

●手動のとき  
→「レンジ」300Wスチームで、約15分。

作りかた レンジ+スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で、番号「No.259」で加熱する。→ P.128加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2. ドレッシングの材料を混ぜる。

3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

●手動のとき  
→「レンジ」300Wスチームで、約13~15分。

作りかた グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎを、バターを入れて熱した厚手の鍋に入れ、あめ色になるまでていねいに炒める。  
炒めたあと、Aを加えて中火で約30分煮込む。  
塩、こしょうで味を調える。  
フランスパンをトーストしておく。

2. 深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。  
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、ナチュラルチーズと粉チーズをかける。  
グリル皿にのせて中段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.258 決定 決定

スタート 目安時間 約15分

●手動のとき  
→「グリル」両面焼き中段で、約14~17分。

作りかた レンジ加熱

1. Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.257 決定 決定

スタート 目安時間 約42分

●手動のとき  
→「レンジ」600Wで、約14~16分。  
さらに「レンジ」150Wで、約24~26分。



No.256

さやいんげんのごまみそあえ



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約55kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.8g |||

さやいんげん(筋を取る) ・・・・・・・・ 150g  
塩・・・・・・・・ 少々  
たまねぎ(薄切りにし、水にさらす) ・・・・・・ 50g  
ごまみそ  
白みそ ・・・・・・・・ 大さじ2  
すりごま(白)、酒 ・・・・・・・・ 各大さじ1  
砂糖 ・・・・・・・・ 大さじ½

作りかた

レンジ加熱

1. さやいんげんは、軽く塩をして耐熱性の平皿にのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。
- 料理集

番号  
で選ぶ

No.256

決定

決定

スタート

●目安時間  
約2～3分
- 加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。
2. ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。
- たまねぎの辛みが気になるときは、  
**手動**「レンジ」600Wで約1分加熱します。
- 手動のとき→「レンジ」600Wで、約2～3分。

No.255

なすのピリ辛あえ



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約61kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.8g |||

なす ・・・・・・・・ 大4本(400g)  
サラダ油 ・・・・・・・・ 大さじ1  
A { 酢、しょうゆ ・・・・・・・・ 各大さじ1  
砂糖 ・・・・・・・・ 小さじ1  
おろしにんにく、おろししょうが  
・・・・・・・・ 各小さじ½  
豆板醤 ・・・・・・・・ 適量  
(合わせておく)

作りかた

レンジ加熱

1. なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
2. 水けを切ったなすを耐熱性の平皿に並べ、サラダ油をかけて混ぜる。  
ラップでゆったりおい、庫内中央に置く。
- 料理集

番号  
で選ぶ

No.255

決定

決定

スタート

●目安時間  
約5～7分
3. なすの水けを切り、Aを合わせる。  
器に盛り付け、お好みで白髪ねぎを飾る。
- 手動のとき→「レンジ」600Wで、約5～7分。

No.253

枝豆



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約37kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.7g |||

枝豆 ・・・・・・・・ 200g  
塩(塩もみ用) ・・・・・・・・ 2～4g

作りかた

レンジ加熱

1. 枝豆は、洗って塩もみをし、約5～10分おく。
2. 耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、庫内中央に置く。

料理集

番号  
で選ぶ

No.253

決定

決定

スタート

●目安時間  
約5分

加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)

●必ず平皿にのせてください。

●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約3～5分。

No.254

えのきの梅肉あえ



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約19kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約1.9g |||

えのき ・・・・・・・・ 200g  
A { 梅干し※(種を取って裏ごしする) ・・・・ 中2個  
砂糖、みりん ・・・・・・・・ 各小さじ½  
酒 ・・・・・・・・ 少々  
しょうゆ ・・・・・・・・ 小さじ1  
刻みのり ・・・・・・・・ 適量  
※ねり梅を使ってもよいでしょう。

作りかた

レンジ加熱

1. えのきは、半分の長さに切る。  
ほぐして深めの耐熱容器に入れる。  
ふたをして庫内中央に置く。
- 料理集

番号  
で選ぶ

No.254

決定

決定

スタート

●目安時間  
約3分
- 加熱後、水けを切っておく。
2. 別の容器にAを入れて混ぜ、加熱したえのきとあえる。  
お好みで、刻みのりをのせる。
- 手動のとき→「レンジ」600Wで、約2～3分。

No.252

白菜のあえ物



材料(2人分)

||| カロリー(1人分)・・・約100kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.8g |||

白菜(4cmに切る) ・・・・・・・・ 100g  
合びき肉 ・・・・・・・・ 50g  
A { 水 ・・・・・・・・ 大さじ1  
砂糖 ・・・・・・・・ 小さじ1½  
しょうゆ ・・・・・・・・ 小さじ1  
オイスターソース ・・・・・・・・ 小さじ1  
ごま油 ・・・・・・・・ 小さじ1  
片栗粉 ・・・・・・・・ 小さじ1

作りかた

レンジ+スチーム加熱

1. 直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉とAを入れてよくほぐし、その上に白菜を広げる。
2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
ふたなしで庫内中央に置く。
- 料理集

番号  
で選ぶ

No.252

決定

決定

スタート

●目安時間  
約8分
- 加熱後、よく混ぜる。
- 手動のとき→「レンジ」300Wスチームで、  
約7分30秒～8分30秒



■うなぎのかば焼きのあたため

パリッとあたためたいとき

- 市販のうなぎのかば焼き1尾(約150g)を皮を上にしてグリル皿の中央に置き、上段に入れる。
  - 手動**「グリル」片面焼き上面で約5〜7分加熱。
- たれの付き具合によっては焦げやすくなるため、必ず様子を見ながら加熱してください。



No.251 めんつゆ

カロリー(全量)・・・約180kcal  
塩分・・・・・・・・約7.8g

- 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。
  - 料理集** 番号で選ぶ **No.251** で加熱。
  - 取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。
- 冷蔵庫で冷やせば、そばやうどん、そうめんのめんつゆに。



■鶏の酒蒸し

- 鶏もも肉1枚(250g)の皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。軽く塩をして耐熱容器に入れて酒少々をかけ、10分ほどおく。
- 薄切りにしたしょうがと白ねぎを肉に適量のせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 手動**「レンジ」600Wで約4〜5分加熱。竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。ふたをしたまま約10分間蒸らす。
- 肉を適当な大きさに切って盛り付け、お好みのたれをかける。



■あさりの酒蒸し

- 給水タンクに満水まで水を入れる。** 深めの耐熱皿に砂出しをしたあさり300g、バター10g、白ワイン大さじ2を入れる。みじん切りにしたにんにくと、あさつきを適量散らし、ラップなしで庫内中央に置く。
  - 手動**「レンジ」300Wスチームで約9〜12分加熱。
- あさりの砂出しのコツ→ P.181



■豆腐の水切り

揚げ物・炒め物に

- 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 1丁(約400g)につき、**手動**「レンジ」600Wで約2〜3分。(½丁のときは約1分〜1分30秒)
- キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります

- 薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
- 1片につき、**手動**「レンジ」500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■50℃のお湯にあたためる

しんなりした野菜を50℃のお湯で洗うとシャキッとするとされています

- 水(約1.5L)を直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、庫内中央に置く。
- 毎日使い** **あたため色々** **お好み温度** のー＋で「50℃」に合わせて「あたため/スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします

- アイスクリーム(200〜500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- 毎日使い** **あたため色々** **お好み温度** のー＋で「-10℃」または「-5℃」に合わせて「あたため/スタート」ボタンを押す。

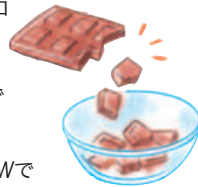


■バターを溶かす

- 細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
  - 50gにつき **手動**「レンジ」500Wで様子を見ながら約40〜50秒加熱。
- サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす

- 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
  - 手動**「レンジ」500Wで約50秒〜1分10秒。
- 固さは牛乳の量で調節する。



■干しいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

- 耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 手動**「レンジ」600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。  
●戻し汁は、だし汁に。



■ホットワイン

- 赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
  - 毎日使い** **飲み物** **酒かん** 60℃で加熱。
- 耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす

- 耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 手動**「レンジ」600Wで約30〜40秒加熱。



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約139kcal  
塩分・・・・・・・・約2.0g

キャベツ(3cm角に切る)・・・・・・200g  
もやし・・・・・・・・・・100g  
たまねぎ(薄切り)・・・・・・100g  
にんじん(3cmの薄い短冊切り)・・・・・・30g  
ピーマン(5mmの輪切り)・・・・・・2個  
生しいたけ(4等分にする)・・・・・・6枚  
スライスベーコン・・・・・・1パック(約100g)(1cm幅に切る)  
塩・・・・・・・・・・小さじ1  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
にんにくチップ(市販品)・・・・・・適量

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- ベーコン、しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、グリル皿に敷き、上にベーコンとしいたけのをせる。上段に入れる。

**料理集** → **番号で選ぶ** → **No.250** → **決定** → **決定** → **スタート** ●目安時間 約14分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約12〜16分。

加熱後、熱いうちに塩、こしょうをし、細かくつぶしたにんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

アドバイス

油を使わずに作れます。  
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで簡単に作れます。  
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。



日本料理 岡本健二先生



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約119kcal  
塩分・・・・・・・・約0.8g

キャベツ(短冊切り)・・・・・・100g  
ピーマン(縦½に切る)・・・・・・2個(60g)  
ゆでたけのこ(短冊切り)・・・・・・50g  
白ねぎ(斜め切り)・・・・・・½本(50g)  
もやし・・・・・・・・・・50g  
生しいたけ(せん切り)・・・・・・30g  
にんじん(短冊切り)・・・・・・30g  
しょうが(せん切り)・・・・・・10g  
豚薄切り肉(3cm幅に切る)・・・・・・100g  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ、ごま油、片栗粉・・・・・・各小さじ2  
A 顆粒だしの素・・・・・・小さじ½  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々

作りかた

レンジ加熱

- 野菜と肉を直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、ラップをして庫内中央に置く。

**料理集** → **番号で選ぶ** → **No.249** → **決定** → **決定** → **スタート** ●目安時間 約9分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約7〜9分。

- 加熱した野菜、肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

**毎日使い** → **レンジ 600W** → **約30秒〜1分** → **スタート**





## No.248 エリア加熱 1〜4人分 串かつ

材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約282kcal  
塩分・・・約0.7g

豚の串かつ(4本分)

豚ヒレ肉・・・100g  
たまねぎ・・・80g  
塩、こしょう・・・少々

鶏の串かつ(4本分)

鶏ささ身・・・160g  
梅肉・・・大さじ½  
青じそ・・・4枚  
塩、こしょう・・・少々

作りかた

- 肉、たまねぎを小さめの一口大に切り、8等分にする。  
くしにたまねぎ、肉、たまねぎ、肉の順番に刺し、  
両面に塩、こしょうをする。  
ささ身を小さめの一口大に切り、16等分にする。  
くしにささ身を4切れ刺し、上面に梅肉を薄く塗り、  
上に青じそを巻く。反対側に軽く塩、こしょうをする。
- 溶き卵と半量の牛乳をボールで混ぜる。  
薄力粉を入れ、ダマにならないようしっかり混ぜる。  
残りの牛乳を混ぜる。
- ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜる。  
くしに刺した肉に衣を付け、パン粉をまんべんなくまぶす。  
●衣を付けるときは→ P.135  
図のようにグリル皿の上に並べ、上段に入れる。  
(ささ身のくしは青じその面を下にして並べる)

料理集 → 番号で選ぶ → No.248 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約17分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

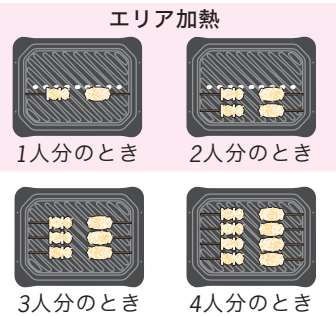
衣

溶き卵・・・M寸½個分(正味25g)  
牛乳・・・100ml  
薄力粉・・・40g  
パン粉(細目)・・・60g  
サラダ油・・・大さじ3  
竹ぐし・・・8本

キッチンペーパー

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.51

No.247 エリア加熱 1〜4人分

## ミルフィーユとんかつ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約466kcal  
塩分・・・約0.8g

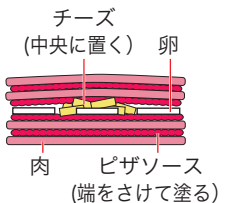
豚ロース肉・・・400g (しょうが焼き用)  
卵・・・M寸1個(正味50g)  
塩、こしょう・・・少々  
ピザソース・・・25g(大さじ1½)(市販品)  
ナチュラルチーズ・・・20g(大さじ2)(ピザ用)

衣  
パン粉・・・60g  
サラダ油・・・大さじ2  
薄力粉・・・適量  
溶き卵・・・M寸1個分(正味50g)  
キッチンペーパー

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

- 卵を固ゆでし、薄切りにして4つに分けておく。  
肉は切らずに100gずつに分けておく。
- 肉を広げて塩、こしょうをする。  
右図のように肉、ソース、卵、  
チーズを重ねる。  
(チーズやソースがはみ出ると  
底面がベタつきます)  
なるべく高さが低くなるようにし、  
4つ作る。  
上面にも軽く塩、こしょうをする。



- ボールにパン粉とサラダ油を入れ、混ぜておく。  
でき上がった具材に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。  
●衣を付けるときは→ 右記参照  
グリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.247 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約15分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■食品の置きかた→ 右図参照

No.246 エリア加熱 1〜4人分

## とんかつ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・・・約532kcal  
塩分・・・約0.7g

豚ロース肉・・・4枚(1枚100g)  
塩、こしょう・・・少々  
衣  
パン粉・・・90〜120g  
サラダ油・・・大さじ3〜4  
薄力粉・・・適量  
溶き卵・・・  
M寸2〜3個分(正味100〜150g)

キッチンペーパー  
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

- 肉をしっかり筋切りする。  
肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。
- ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。  
肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。  
さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。  
パン粉をしっかり付け衣を二重にする。
- 衣を付けた肉を、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.51

ポイント

衣を付けるときは  
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)  
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのが  
うまく焼き上げるポイントです。

衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。  
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴を  
あけておくときれいな焼き上がりになります。









No. **241** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

## 鶏のごま風味から揚げ

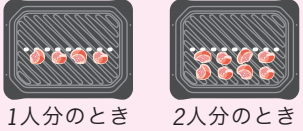
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約343kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

鶏もも肉・・・・・・・・・・500g  
A { すりごま、しょうゆ・・・・・・・・各さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・大さじ½  
酒・・・・・・・・・・小さじ1  
七味とうがらし、黒こしょう・・・・各少々  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2

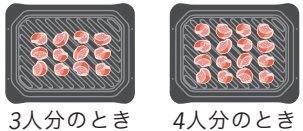
●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた

#### エリア加熱



1人分のとき 2人分のとき



3人分のとき 4人分のとき

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。

エリア加熱について→ P.51

作りかた

### <下ごしらえ>

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
2. ボールにAを入れ、よく混ぜる。  
肉を加えて味をからませる。
3. 2に片栗粉を加え、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

### <焼く>

皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。



グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱



No. **240** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

## 鶏のから揚げ

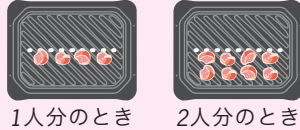
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約317kcal  
塩分・・・・・・・・・・約1.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・・500g  
A { 卵・・・・・・・・・・M寸½個(正味25g)  
酒、しょうゆ・・・・・・・・各さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ½  
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・・・60g

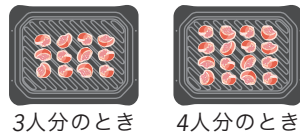
●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた

#### エリア加熱



1人分のとき 2人分のとき



3人分のとき 4人分のとき

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。

エリア加熱について→ P.51

作りかた

### <下ごしらえ>

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
2. ボールに肉とAを入れてよく混ぜる。
3. 片栗粉を加え、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

### <焼く>

皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。



No.240 鶏のから揚げの仕上がり<弱>で

## 鶏の簡単から揚げ

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約270kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.9g

鶏もも肉・・・・・・・・・・500g  
から揚げ粉・・・・・・・・パッケージの記載に従う  
(肉を柔らかくする酵素の入っていない粉末タイプ)

ボールにから揚げ粉と肉を入れ、粉っぽさがなくなりしっとりするまで手でよくもみ込む。  
「鶏のから揚げ」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.240」仕上がり<弱>で加熱する。

## \* 冷凍して焼く場合



冷凍保存は2～3週間まで

●「冷凍のコツ」→ P.167

1. 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
2. クッキングシートの上に、肉どうしがくっ付かないようにすき間をあけて皮目を上にして並べる。
3. シートごと滑らせるようにしてジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に入れ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
4. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約19分

## \* 冷凍して焼く場合



冷凍保存は2～3週間まで

●「冷凍のコツ」→ P.167

1. 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
2. クッキングシートの上に、肉どうしがくっ付かないようにすき間をあけて皮目を上にして並べる。
3. シートごと滑らせるようにしてジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に入れ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
4. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約19分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面



鶏とらっきょうの春巻き



材料(4人分) 

カロリー(1人分)・・・約242kcal

塩分・・・・・・・・約1.4g

- A
- 鶏胸肉(せん切り)・・・・・・・・1枚(250g)

らっきょう(みじん切り)・・・・・・・・20g

たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・20g

パセリ(みじん切り)・・・・・・・・少々

マヨネーズ・・・・・・・・30g

みそ・・・・・・・・30g

衣  
春巻きの皮(市販品)・・・・・・・・8枚  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
薄力粉(同量の水で溶く)・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>  
Aをよく混ぜ、16等分にする。

<具を包む>  
「豚キムチの春巻き」と同じ要領で調理する。→ P.141

<焼く>  
「豚キムチの春巻き」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.239」で加熱する。→ P.141

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.141

牛肉の春巻き



材料(4人分) 

カロリー(1人分)・・・約286kcal

塩分・・・・・・・・約0.7g

- A
- 牛赤身薄切り肉(細かく切る)・・・・・・・・250g

にんじん(せん切り)、たまねぎ(薄切り)・・・各40g

しょうゆ、みりん・・・・・・・・各小さじ2

しょうが(すりおろす)・・・・・・・・1片

ごま油・・・・・・・・小さじ1

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

衣  
春巻きの皮(市販品)・・・・・・・・8枚  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
薄力粉(同量の水で溶く)・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>  
Aをよく混ぜ、水けを切る。片栗粉を入れて混ぜ、16等分にする。

<具を包む>  
「豚キムチの春巻き」と同じ要領で調理する。→ P.141

<焼く>  
「豚キムチの春巻き」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.238」で加熱する。→ P.141

<仕上げる>  
肉の脂で底面がベタ付く場合があるためキッチンペーパーの上にのせ、油を切る。



豚キムチの春巻き

材料(4人分) 

カロリー(1人分)・・・約269kcal

塩分・・・・・・・・約1.4g

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・140g  
白菜のキムチ・・・・・・・・140g  
にら・・・・・・・・40g

- A
- 酒・・・・・・・・大さじ1

片栗粉・・・・・・・・大さじ½

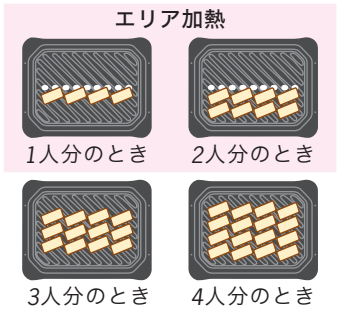
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

ごま油・・・・・・・・小さじ1

衣  
春巻きの皮(市販品)・・・・・・・・8枚  
サラダ油・・・・・・・・大さじ1  
薄力粉(同量の水で溶く)・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

＊冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.167  
1. <下ごしらえ>、<具を包む>と同じ要領で準備する。  
2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に春巻きが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。  
3. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約15分



マリネ風焼き野菜



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約89kcal  
塩分 ・・・ 約0.2g

- ズッキーニ ・・・ 160g  
しめじ ・・・ 100g  
セロリ ・・・ 1本(100g)  
生マッシュルーム(ブラウン)・・・ 8個(70g)  
A { おろしたまねぎ ・・・ 30g  
ワインビネガー、サラダ油 ・・・ 各大さじ2  
粒マスタード ・・・ 小さじ2  
塩、こしょう ・・・ 少々  
バジル(乾燥) ・・・ 適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- <下ごしらえ>  
1. ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。  
しめじは食べやすい大きさにほぐす。  
2. セロリは筋を取って6cmくらいの長さに切る。  
(太い場合は半分に切る)  
3. 水分をふき取った野菜としめじ、マッシュルームを  
合わせたAに漬け込む。

<焼く>  
「焼き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.236」で加熱する。→ P.143

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.143

和風焼き野菜



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約108kcal  
塩分 ・・・ 約0.4g

- 長いも ・・・ 170g  
さといも ・・・ 120g  
にんじん ・・・ 1本(120g)  
オクラ ・・・ 8本(65g)  
A { サラダ油 ・・・ 大さじ1½  
しょうゆ ・・・ 小さじ1  
酢 ・・・ 小さじ½  
塩、こしょう ・・・ 少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- <下ごしらえ>  
1. 長いも、さといも、にんじんは、皮をむいて厚さ1cmの  
輪切りにし、長いも、さといもは酢水※(分量外)につけて  
アクを抜く。  
※酢水につけておかないと、アクが出て変色します。  
2. オクラは塩(分量外)を付けてこすり、うぶ毛を取って  
水洗いする。  
3. 水分をふき取った野菜を合わせたAに漬け込む。

<焼く>  
「焼き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.235」で加熱する。→ P.143



焼き野菜

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約123kcal  
塩分 ・・・ 約0.2g

- パプリカ(赤) ・・・ ½個(100g)  
パプリカ(黄) ・・・ ½個(100g)  
生しいたけ ・・・ 4枚  
さつまいも ・・・ 小½個(100g)  
かぼちゃ ・・・ 120g  
A { オリーブ油 ・・・ 大さじ1½  
塩、こしょう ・・・ 少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を  
焼くときは、中央の線に  
合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- <下ごしらえ>  
1. パプリカは縦4等分に切る。  
しいたけは軸の部分を取り取る。  
2. さつまいもは皮はむかずに約1cmの厚さに切る。  
水につけ、アクを抜く。  
かぼちゃも皮はむかずに約1cmの厚さに切る。  
3. 水分をふき取った野菜としいたけを合わせたAに漬け込む。

アドバイス  
野菜の厚さ、大きさは守りましょう。  
大きさが変わると、うまく焼けない場合があります。

<焼く>  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。  
料理集 番号で選ぶ No.234 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約15分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約13〜16分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- ❄️ ●「冷凍のコツ」→ P.167  
1. 1〜2と同じ要領で下ごしらえをする。  
❄️  
2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に水分をふき取った1と2を入れる。  
❄️ Aを入れて密閉し、袋ごと上下を返して全体になじませる。  
❄️  
3. 袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
❄️  
❄️ 4. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約19分



No.233 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さわらのめんたいマヨ焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約200kcal  
塩分 …………… 約0.9g

さわら切り身 ……………4切れ(1切れ80g)

たれ  
めんたいこ(皮を取る)…………… 25g  
マヨネーズ…………… 大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.232 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さわらのごま酢焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約192kcal  
塩分 …………… 約0.6g

さわら切り身 ……………4切れ(1切れ80g)

たれ  
すりごま、酢…………… 各大さじ2  
しょうゆ…………… 小さじ2  
砂糖…………… 小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.231 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さわらの中華焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約159kcal  
塩分 …………… 約0.9g

さわら切り身 ……………4切れ(1切れ80g)

たれ  
酒、しょうゆ…………… 各大さじ1  
豆板醤…………… 小さじ½  
ごま油…………… 小さじ1  
青ねぎ(小口切り)…………… 大さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する



No.230 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さわらの漬焼き

材料(4人分) カロリー(1人分)・約148kcal  
塩分 …………… 約0.6g

さわら切り身 …………… 4切れ(1切れ80g)  
塩…………… 少々

たれ  
酒、しょうゆ、みりん…………… 各小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を  
焼くときは、中央の線に  
合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

作りかた

＜下ごしらえ＞  
1. さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。

2. たれを合わせ、さわらを約30分漬け込む。

＜焼く＞  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.230 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約10分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約9〜12分。

ポイント  
さわらは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。  
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。



焼き物(冷凍にも対応)

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞  
1. さわらの皮目に切り込みを入れる。

2. たれを合わせ、さわらを約30分漬け込む。

アドバイス  
たれを表裏にまんべんなく  
広げてなじませると、きれいに  
仕上がります。

＜焼く＞  
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.233」で加熱する。→ P.145

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.145

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞  
1. さわらの皮目に切り込みを入れる。

2. たれを合わせ、さわらを約30分漬け込む。

＜焼く＞  
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.232」で加熱する。→ P.145

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞  
1. さわらの皮目に切り込みを入れる。

2. たれを合わせ、さわらを約30分漬け込む。

＜焼く＞  
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.231」で加熱する。→ P.145

＊冷凍して焼く場合



冷凍保存は  
2〜3週間まで

●「冷凍のコツ」→ P.167  
1. 1と同じ要領で下ごしらえをする。  
2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。  
3. たれの入った袋にさわらを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。  
4. 袋の中でさわらが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて  
平らに冷凍する。  
5. 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約18分





No. **229** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

## ぶりのカレー焼き

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約269kcal  
塩分・・・・・・・・約0.6g

- ぶり切り身・・・・・・・・・・ 4切れ  
(1切れ100g、厚さ約2cm)  
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々  
酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各小さじ1  
A 薄力粉・・・・・・・・大さじ1  
カレー粉・・・・・・・・小さじ1  
(容器に入れ、混ぜておく)
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた

エリア加熱

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

1人分のとき 2人分のとき

3人分のとき 4人分のとき

### 作りかた

#### <下ごしらえ>

- ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)
- ぶりの表裏に塩、こしょうをする。
- 容器に酒としょうゆを合わせ、ぶりを入れ全体にからめる。
- ぶりの水けを切り、表裏に茶こしでAをまぶす。

#### <焼く>

給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約10～13分。

#### ポイント

ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。  
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。



No. **228** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

## ぶりの照り焼き

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約268kcal  
塩分・・・・・・・・約0.8g

- ぶり切り身・・・・・・・・・・ 4切れ  
(1切れ100g、厚さ約2cm)  
たれ  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ½  
酒・・・・・・・・小さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ½
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた

エリア加熱

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

1人分のとき 2人分のとき

3人分のとき 4人分のとき

### 作りかた

#### <下ごしらえ>

- ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)
- たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。

#### <焼く>

給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約10～13分。

#### ポイント

ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。  
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

## \* 冷凍して焼く場合

- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
  - ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、ぶりが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  - 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約18分

## \* 冷凍して焼く場合

- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 上記の1と同じ要領で下ごしらえをする。
  - ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
  - たれの入った袋にぶりを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
  - 袋の中でぶりが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  - 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約18分



No.227 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さけのチーズソテー



材料(4人分) カロリー(1人分)・約205kcal  
塩分 …… 約0.6g

生ざけ切り身 ……4切れ(1切れ80g)  
塩 …… 少々  
酒 …… 大さじ1½  
粉チーズ …… 大さじ4  
薄力粉 …… 小さじ2

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.226 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さけの照り焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約171kcal  
塩分 …… 約1.0g

生ざけ切り身 ……4切れ(1切れ80g)  
塩 …… 少々  
たれ  
しょうゆ …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1  
酒 …… 小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.225 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

さけの香草焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約165kcal  
塩分 …… 約0.3g

生ざけ切り身 ……4切れ(1切れ80g)  
A { 塩、粗びきこしょう、  
ガーリックパウダー、パセリ(乾燥)、  
バジル(乾燥) ……各適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する



No.224 冷凍 減塩あり エリア加熱 ※ 1〜4人分

塩ざけ

材料(4人分) カロリー(1人分)・約159kcal  
塩分 …… 約1.4g

塩ざけ切り身 …… 4切れ(1切れ80g)

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

■食品の置きかた

●減塩のときも置きかたは同じです。



ポイント

さけは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。  
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<焼く>

給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間  
減塩〈しない〉：約12分  
減塩〈する〉：約19分

●手動のとき  
→「グリル」両面焼き上段で、約10〜13分。  
(「グリル」両面焼き上段では減塩できません)

塩ざけ(減塩)

●自動メニュー：減塩〈する〉を選ぶと、減塩〈しない〉より塩分を減らして焼き上げます。  
●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じる場合があります。  
自動メニュー：減塩〈する〉の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。  
焼き色は変わりません。

焼き物(冷凍にも対応)

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>

- さけの表裏に軽く塩をする。
- さけに酒をふり、チーズをまぶす。  
さらに茶こしでまんべんなく薄力粉をまぶす。

<焼く>

「塩ざけ」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.227」で加熱する。→ P.149

●冷凍して焼く場合は、下ごしらえをしてから、「塩ざけ」と同じ要領で冷凍する。  
たれに漬け込むメニューは、袋にたれとさけを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらかけ全体にたれをなじませてから冷凍する。  
●食品の置きかた→P.149

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>

- さけの表裏に軽く塩をする。
- たれを合わせ、さけを漬け込む。

<焼く>

「塩ざけ」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.226」で加熱する。→ P.149

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

<下ごしらえ>

さけの表裏にAをまぶす。

<焼く>

「塩ざけ」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.225」で加熱する。→ P.149

❄️ 冷凍して焼く場合



冷凍保存は  
2〜3週間まで

●「冷凍のコツ」→ P.167

- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、塩ざけが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

●目安時間  
減塩〈しない〉：約15分  
減塩〈する〉：約20分



No.223 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

## さばの梅風味焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約211kcal  
塩分 …………… 約1.3g

生さば切り身 ……………4切れ(1切れ100g)  
たれ  
しょうゆ……………大さじ1  
梅肉……………大さじ½  
酒……………小さじ2

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.222 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

## さばの酢じょうゆ焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約221kcal  
塩分 …………… 約1.4g

生さば切り身 ……………4切れ(1切れ100g)  
塩……………少々  
たれ  
酢、しょうゆ……………各大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
ラー油……………小さじ½  
塩……………少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.221 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

## さばのこしょう焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・約203kcal  
塩分 …………… 約0.6g

生さば切り身 ……………4切れ(1切れ100g)  
塩、粗びき黒こしょう……………少々  
ガーリックパウダー……………適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.220 冷凍 減塩あり エリア加熱 ※ 1〜4人分

## 塩さば

材料(4人分) カロリー(1人分)・約291kcal  
塩分 …………… 約1.8g

塩さば切り身 …………… 4切れ(1切れ100g)  
●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

■食品の置きかた  
●減塩のときも置きかたは同じです。

エリア加熱

1人分のとき

2人分のとき

3人分のとき

4人分のとき

●1人分、2人分を  
焼くときは、中央の線に  
合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51  
※減塩<する>の1人分、  
2人分は塩分を減らして  
焼き上げるため  
エリア加熱にはなりません。

ポイント  
さばは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。  
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

グリル皿<上段>  
減塩<しない>: レンジ+ヒーター加熱  
減塩<する> : レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

<下ごしらえ>  
さばの皮目に切り込みを入れる。  
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)

<焼く>  
減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.220 決定 決定 しない または する 4人分 スター

●目安時間  
減塩<しない> : 約12分  
減塩<する> : 約19分

●手動のとき  
→「グリル」両面焼き上段で、約12〜15分。  
(「グリル」両面焼き上段では減塩できません)

塩さば(減塩)  
●自動メニュー: 減塩<する>を選ぶと、減塩<しない>より塩分を減らして焼き上げます。  
●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。  
自動メニュー: 減塩<する>の仕上がり調節は<強>減塩強め、<弱>減塩弱めです。  
焼き色は変わりません。



焼き物(冷凍にも対応)

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>  
1. 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。  
2. たれを合わせ、さばを漬け込む。

<焼く>  
「塩さば」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.223」で加熱する。→ P.151

●冷凍して焼く場合は、下ごしらえをしてから、「塩さば」と同じ要領で冷凍する。  
たれに漬け込むメニューは、袋にたれとさばを入れて密閉し、袋ごと上下を返ししながらさば全体にたれをなじませてから冷凍する。  
●食品の置きかた→P.151

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>  
1. 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。  
2. さばの表裏に軽く塩をする。  
3. たれを合わせ、さばを漬け込む。

<焼く>  
「塩さば」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.222」で加熱する。→ P.151

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>  
1. 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。  
2. さばの表裏に塩、黒こしょう、  
ガーリックパウダーをまぶす。

<焼く>  
「塩さば」と同じ要領でグリル皿に並べ、  
番号「No.221」で加熱する。→ P.151

## \* 冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.167  
1. 下ごしらえをする。  
2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、さばが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
3. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間  
減塩<しない> : 約17分  
減塩<する> : 約23分





No. **219** 冷凍 減塩あり エリア加熱 ※ 1~4人分

## あじの開き

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約87kcal  
塩分・・・約0.9g

あじの開き・・・4枚(1枚80g)  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

＜焼く＞  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.219 決定 決定 しない または する 4人分 スタート

●目安時間  
減塩〈しない〉：約13分  
減塩〈する〉：約21分

●手動のとき  
→「グリル」両面焼き上段で、約13~17分。  
(「グリル」両面焼き上段では減塩できません)

### あじの開き(減塩)

- 自動メニュー：減塩〈する〉を選ぶと、減塩〈しない〉より塩分を減らして焼き上げます。
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。  
自動メニュー：減塩〈する〉の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。  
焼き色は変わりません。

■食品の置きかた  
●減塩のときも置きかたは同じです。



●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

※減塩〈する〉の1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるため、エリア加熱にはなりません。

## ❄️ 冷凍して焼く場合

- ❄️ 冷凍保存は2~3週間まで
- 「冷凍のコツ」→ P.167
1. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、あじの開きが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  2. 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間  
減塩〈しない〉：約16分  
減塩〈する〉：約22分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面



No. **218** 冷凍 エリア加熱 1~4人分

## 豚ヒレ肉のきのこ添え

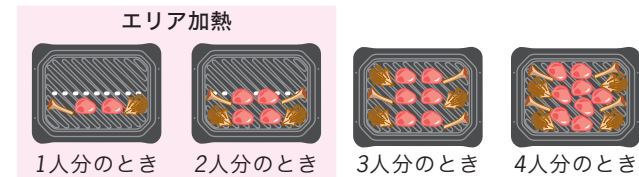
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約178kcal  
塩分・・・約0.9g

＜豚ヒレ肉＞  
豚ヒレ肉(固まり)・・・400g  
塩、こしょう・・・少々  
たれ  
黒酢・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
片栗粉・・・大さじ1

＜きのこ＞  
エリンギ・・・100g(1パック)  
まいたけ・・・100g(1パック)  
塩、こしょう・・・少々  
オリーブ油・・・大さじ1

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



- 1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。
- 2人分の材料を並べると中央の線を少し越えることもありますが、加熱に問題はありません。

エリア加熱について→ P.51

作りかた

- ＜下ごしらえ＞
1. 肉は厚さ3cmに切り、8等分する。たたいて2cmの厚みにする。フォークでつつき、塩、こしょうをする。
  2. たれを合わせ、肉を漬け込む。
  3. エリンギ、まいたけは、4等分にして塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。

＜焼く＞  
肉は図のようにグリル皿に並べる。  
その両側に野菜を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.218 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約17分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約17~20分。

## ❄️ 冷凍して焼く場合

- ❄️ 冷凍保存は2~3週間まで
- 「冷凍のコツ」→ P.167
1. 上記の1と同じ要領で下ごしらえをする。
  2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
  3. 袋の中で肉が重ならないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  4. 別の冷凍保存袋にきのこを入れて塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。
  5. 袋の中できのこが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  6. 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約24分





No. **217** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

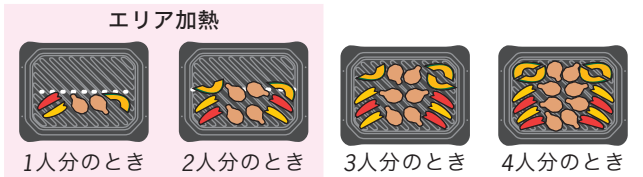
## 手羽元の彩り野菜添え

材料(4人分) **カロリー(1人分)・・・約251kcal**  
**塩分・・・・・・・・・・約1.8g**

- ＜鶏手羽元＞  
鶏手羽元・・・・・・ 8本(520g)  
たれ  
しょうゆ・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・小さじ4  
青ねぎ、しょうが・・ 各小さじ2(みじん切り)  
ごま油・・・・・・・・・小さじ1½  
豆板醤・・・・・・・・・小さじ1
- ＜彩り野菜＞  
パプリカ(赤)・・・・½個(100g)  
パプリカ(黄)・・・・½個(100g)  
かぼちゃ・・・・・・・・・100g  
塩、こしょう・・・・・・ 少々  
オリーブ油・・・・・・・・・大さじ1

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた



- 1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。
- 2人分の材料を並べると中央の線を少し越えることもあります、加熱に問題はありません。

エリア加熱について→ P.51

### 作りかた

#### ＜下ごしらえ＞

1. 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)皮にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
2. パプリカは縦4等分に切り、かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
3. 水分をふき取った野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
4. たれを合わせ、肉を漬け込む。



#### ＜焼く＞

皮目を上にして図のようにグリル皿に並べる。その両側に野菜を並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約17~20分。

## \* 冷凍して焼く場合

冷凍保存は  
2~3週間まで

- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 1. 上記の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 3. 袋の中で、肉が重ならないように皮目を上にして開いた面を下にする。すき間をあけて並べ金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4. 別の冷凍保存袋に水分をふき取った野菜を入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しなが全体になじませる。
- 5. 袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 6. 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。
  - 目安時間 約24分

■加熱不足のときは追加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面



No. **216** **冷凍** **エリア加熱** **1~4人分**

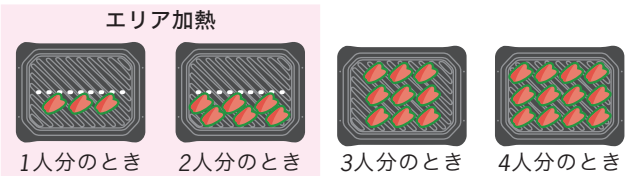
## ピーマンの肉詰め

材料(4人分) **カロリー(1人分)・・・約226kcal**  
**塩分・・・・・・・・・・約0.4g**

- ピーマン・・・・・・・・・ 6個  
たまねぎ(みじん切り)・・・・・・120g  
バター・・・・・・・・・10g  
パン粉・・・・・・・・・30g  
牛乳・・・・・・・・・60g  
合びき肉・・・・・・・・・240g  
塩、こしょう・・・・・・・・・ 少々  
溶き卵・・・・・・・・・ L寸½個分(正味30g)  
ナツメグ・・・・・・・・・ 適量  
片栗粉、薄力粉・・・・・・・・・ 1:1で適量

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### ■食品の置きかた



- 1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。

エリア加熱について→ P.51

### 作りかた

#### ＜下ごしらえ＞

1. ピーマンは半分に切る。
2. たまねぎをバターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。
3. パン粉は牛乳でふやかしておく。
4. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
5. 4にたまねぎ、パン粉、溶き卵を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。12等分(1個約35g)にする。
6. ピーマンの内側に片栗粉と薄力粉を合わせて薄くまぶす。
7. 6に肉を詰める。

#### ＜焼く＞

給水タンクに満水まで水を入れる。肉を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約16~19分。

## \* 冷凍して焼く場合

冷凍保存は  
2~3週間まで

- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 1. 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、ピーマンの肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3. 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。
  - 目安時間 約22分





No.215

冷凍 エリア加熱 1〜4人分

しいたけの肉詰め

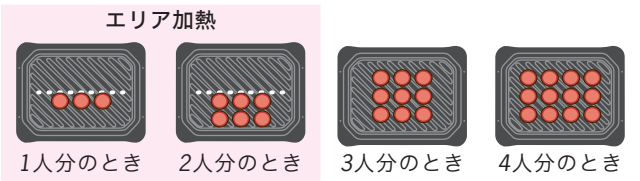
材料（4人分）

カロリー（1人分）… 約223kcal  
塩分 …… 約0.4g

- 生しいたけ（4〜5cmくらいの物）… 12個
- たまねぎ（みじん切り）… 120g
- バター …… 10g
- パン粉 …… 30g
- 牛乳 …… 60g
- 合びき肉… 240g
- 塩、こしょう… 少々
- 溶き卵 …… L寸½個分（正味30g）
- ナツメグ… 適量
- 片栗粉、薄力粉 …… 1：1で適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。

エリア加熱について→ P.51

＊ 冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.167

- 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）に、しいたけの肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 上記＜焼く＞と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約22分

■加熱不足のときは追加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面

No.214

冷凍 エリア加熱 1〜4人分

長いもの梅しそ巻き



材料（4人分）

カロリー（1人分）… 約311kcal  
塩分 …… 約0.9g

- 豚薄切り肉 …… 400g
- 塩、こしょう… 少々
- 長いも …… 240g
- 青じそ …… 8枚
- A { 梅肉 …… 大さじ1  
しょうゆ… 小さじ1  
みりん …… 小さじ½  
(容器に入れ、混ぜておく)

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜上段＞  
レンジ+ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞

- 長いものは1〜1.5cm角の拍子木切りにし、酢水※（分量外）につける。  
※酢水につけておかないと、アクが出て変色します。
- 青じそ、長いもの水分をふき取り、8等分にする。
- 肉を8等分し、少しずつずらして敷き詰め、塩、こしょうをする。  
Aを1本につき小さじ½ずつ塗り、青じそ、長いものをのせて端から巻く。  
同様に8本作る。

＜焼く＞

「肉巻き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.214」で加熱する。→ P.159

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.159

No.213

冷凍 エリア加熱 1〜4人分

白ねぎのピリ辛巻き



材料（4人分）

カロリー（1人分）… 約289kcal  
塩分 …… 約0.6g

- 豚薄切り肉 …… 400g
- 白ねぎ …… 1本（100g）
- エリンギ… 1パック（100g）

たれ

- { コチュジャン …… 大さじ1  
しょうゆ… 小さじ1  
(容器に入れ、混ぜておく)

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜上段＞  
レンジ+ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞

- 白ねぎは横に4等分にし、さらに縦半分に切る。
- エリンギは縦に太めのせん切りにし、8等分にする。
- 肉を8等分し、少しずつずらして白ねぎより少し長めに広げて敷き詰め、手前にたれを小さじ½ずつ塗る。  
白ねぎ、エリンギをのせて端から巻く。  
同様に8本作る。

＜焼く＞

「肉巻き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.213」で加熱する。→ P.159



ウィンナー野菜巻き



材料(4人分) 

|||

 カロリー(1人分)・・・約353kcal 

|||

 塩分・・・約0.7g 

|||

豚薄切り肉・・・400g  
ウィンナー・・・4本(100g)  
たまねぎ(薄切り)・・・50g  
にんじん(せん切り)・・・50g  
塩、こしょう・・・少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 

|||

 グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱 

|||

- <下ごしらえ>
- ウィンナーを縦4等分にする。
  - たまねぎ、にんじんを8等分する。
  - 肉を8等分し、少しずつずらして敷き詰め、塩、こしょうをする。  
ウィンナー、たまねぎ、にんじんをのせて端から巻く。  
同様に8本作る。

<焼く>  
「肉巻き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.212」で加熱する。→ P.159

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.159

もちめんたい巻き



材料(4人分) 

|||

 カロリー(1人分)・・・約438kcal 

|||

 塩分・・・約0.7g 

|||

豚薄切り肉・・・400g  
角もち(市販品)・・・4個(200g)  
塩、こしょう・・・少々  
A { めんたいこ(皮を取る)・・・25g  
マヨネーズ・・・大さじ2  
(容器に入れ、混ぜておく)

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 

|||

 グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱 

|||

- <下ごしらえ>
- もちは縦半分に切る。
  - 肉を8等分し、少しずつずらしてもちより少し長めに広げて敷き詰め、塩、こしょうをする。  
手前にAを小さじ1ずつ塗り、もちをのせて包み込むように肉の両端を内側に折り、巻く。  
同様に8本作る。

<焼く>  
「肉巻き野菜」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.211」で加熱する。→ P.159



肉巻き野菜

材料(4人分) 

|||

 カロリー(1人分)・・・約399kcal 

|||

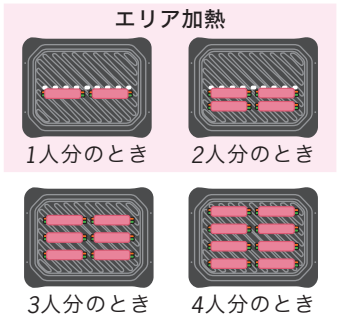
 塩分・・・約1.1g 

|||

豚バラ薄切り肉・・・400g  
細めのグリーンアスパラガス※・・・8本  
(約120〜160g)  
※太いアスパラガスの場合は、4本を縦半分に分ける。  
にんじん・・・1/4本(50g)  
塩、こしょう・・・少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

作りかた 

|||

 グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱 

|||

- <下ごしらえ>
- グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。  
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
  - 肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
  - グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。  
同様に8本作る。

アドバイス  
肉巻き野菜の仕上がりの長さは10〜12cmが目安です。

<焼く>  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。  
料理集 → 番号で選ぶ → No.210 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート → ●目安時間 約14分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約14〜17分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 下ごしらえをする。
  - ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、肉巻きがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
  - 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約19分



No.209 冷凍 エリア加熱 1~4人分

手羽元のカレー焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約277kcal  
塩分 ・・・ 約0.5g

- 鶏手羽元・・・12本(800g)
- たれ  
カレー粉・・・大さじ1  
ケチャップ・・・大さじ1  
オリーブ油・・・大さじ1  
チリパウダー・・・小さじ1  
にんにく(すりおろす)・・・1片  
塩・・・少々
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>  
「手羽元の香味焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。→ P.161

<焼く>  
「手羽元の香味焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.209」で加熱する。→ P.161

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.161

No.208 冷凍 エリア加熱 1~4人分

手羽元の甘辛焼き



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約268kcal  
塩分 ・・・ 約1.9g

- 鶏手羽元・・・12本(800g)
- たれ  
しょうゆ、砂糖・・・各大さじ3  
にんにく(すりおろす)・・・1片  
しょうが(すりおろす)・・・1片
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>  
「手羽元の香味焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。→ P.161

<焼く>  
「手羽元の香味焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.208」で加熱する。→ P.161



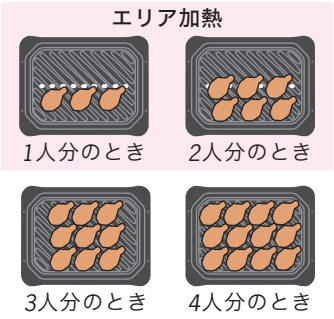
No.207 冷凍 エリア加熱 1~4人分

手羽元の香味焼き

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約247kcal  
塩分 ・・・ 約1.0g

- 鶏手羽元・・・12本(800g)
- たれ  
しょうゆ・・・大さじ3  
砂糖・・・大さじ2  
青ねぎ、しょうが(みじん切り)・・・各大さじ1  
ごま油・・・小さじ2  
豆板醤・・・小さじ1½
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■食品の置きかた



- 1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。
- 2人分の材料を並べると中央の線を少し越えることもあります。加熱に問題はあります。

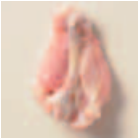
エリア加熱について→ P.51

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

1. 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)



2. たれを合わせ、肉を漬け込む。

<焼く>

皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約18～21分。

❄️ 冷凍して焼く場合



冷凍保存は  
2～3週間まで



- 「冷凍のコツ」→ P.167

1. 上記の1と同じ要領で下ごしらえをする。
2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
3. たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
4. 袋の中で、肉が重ならないように皮目を上にして開いた面を下にする。すき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
5. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約24分





No.206 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

鶏のゆずこしょう焼き



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約262kcal 〓  
〓 塩分 …………… 約1.2g 〓

鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)  
たれ  
しょうゆ…………… 小さじ4  
砂糖 …………… 小さじ2½  
ゆずこしょう …………… 小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.205 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

鶏のレモン風味照り焼き



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約258kcal 〓  
〓 塩分 …………… 約0.9g 〓

鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)  
塩、こしょう…………… 少々  
たれ  
赤とうがらし …………… 1本  
(種を取り除き、みじん切り)  
レモン汁、しょうゆ…………… 各大さじ1  
にんにく(すりおろす)…………… 1片

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.204 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

鶏の黒酢照り焼き



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約260kcal 〓  
〓 塩分 …………… 約1.1g 〓

鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)  
塩…………… 少々  
たれ  
しょうゆ…………… 小さじ4  
黒酢 …………… 小さじ3  
砂糖 …………… 小さじ1½

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

No.203 冷凍 エリア加熱 1〜4人分

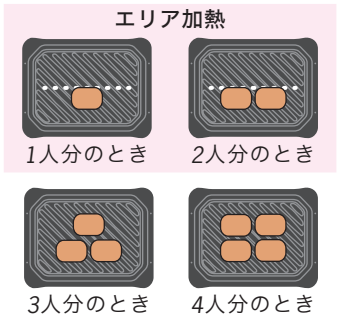
鶏の照り焼き

材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・約256kcal 〓  
〓 塩分 …………… 約0.8g 〓

鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)  
たれ  
しょうゆ…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ2  
砂糖 …………… 小さじ2  
顆粒だしの素(お好みで)…………… 小さじ¼

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

■食品の置きかた



●1人分、2人分を  
焼くときは、中央の線に  
合わせて置く。  
エリア加熱について→ P.51

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

<下ごしらえ>

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。  
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを  
均一にそろえ、平らにする。  
皮目を上にして、フォークや  
竹ぐしなどでところどころに  
穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、  
味のしみ込みをよくするため)  
肉を半分に切る。



2. たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。  
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

<焼く>

給水タンクに満水まで水を入れる。  
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約13〜17分。  
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。
- 骨付き鶏もも肉はオープンで→ P.64

焼き物(冷凍にも対応)

作りかた 〓 グリル皿<上段> 〓  
〓 レンジ+ヒーター+スチーム加熱 〓

<下ごしらえ>

1. たれは容器に入れ、混ぜておく。
2. 「鶏の照り焼き」の工程1と同じ要領で  
下ごしらえする。→ P.163

<焼く>

「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.206」で加熱する。→ P.163

作りかた 〓 グリル皿<上段> 〓  
〓 レンジ+ヒーター+スチーム加熱 〓

<下ごしらえ>

「鶏の照り焼き」の工程1と同じ要領で  
下ごしらえし、肉に塩、こしょうをする。  
→ P.163

<焼く>

「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.205」で加熱する。→ P.163

作りかた 〓 グリル皿<上段> 〓  
〓 レンジ+ヒーター+スチーム加熱 〓

<下ごしらえ>

「鶏の照り焼き」の工程1と同じ要領で  
下ごしらえし、肉に塩をする。→ P.163

<焼く>

「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に  
並べ、番号「No.204」で加熱する。→ P.163

- 冷凍して焼く場合は、下ごしらえをしてから袋にたれと肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませてから  
冷凍する。
- 食品の置きかた→P.163

❄ 冷凍して焼く場合



- 「冷凍のコツ」→ P.167
- 1. 上記1と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2. ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
- 3. たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 4. 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレイなどにのせて、  
平らに冷凍する。
- 5. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約20分



小松菜入り鶏ハンバーグ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約207kcal  
塩分・・・約0.4g

- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・400g  
しょうが(すりおろす)・・・・1片  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
小松菜・・・・・・・・・・½束(130g)  
たまねぎ・・・・・・・・・・½個(100g)  
バター・・・・・・・・・・10g  
パン粉・・・・・・・・・・大さじ2  
ナツメグ・・・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

焼き物(冷凍にも対応)

作りかた	グリル皿<上段>
	レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

- 小松菜は葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

毎日使い

解凍/ゆで野菜

葉果菜

スタート

●目安時間 約2分30秒  
加熱後、冷水にさらす。水けを切り、粗みじん切りにして冷ましておく。
- たまねぎをみじん切りにする。バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。
- ボールに肉、すりおろしたしょうがを入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3に小松菜、たまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。→ P.165

<焼く>

「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.202」で加熱する。→ P.165

●冷凍して焼く場合／食品の置きかた→P.165

野菜ハンバーグ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約293kcal  
塩分・・・約1.2g

- ひき肉(牛210g / 豚90g)  
●牛：豚=7：3がおいしさのコツ  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
たまねぎ・・・・・・・・1個(200g)  
A { にんじん・・・・・・・・60g  
生しいたけ・・・・・・・・4枚  
ピーマン・・・・・・・・2個  
バター・・・・・・・・15g  
パン粉・・・・・・・・30g  
溶き卵・・・・・・・・M寸1個分(正味50g)  
B { ケチャップ・・・・・・・・大さじ3  
ウスターソース・・・・・・大さじ1  
ナツメグ・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

作りかた	グリル皿<上段>
	レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

- Aをみじん切りにする。バターでしっかり炒め、冷ましておく。
- ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2に野菜、パン粉、溶き卵、Bを加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。→ P.165

<焼く>

「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.201」で加熱する。→ P.165

おからハンバーグ



材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約270kcal  
塩分・・・約0.3g

- 豚ひき肉・・・・・・・・・・320g  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
おから・・・・・・・・・・80g  
たまねぎ・・・・・・・・1個(200g)  
バター・・・・・・・・・・15g  
溶き卵・・・・・・・・・・M寸1個分(正味50g)  
牛乳・・・・・・・・・・大さじ2  
ナツメグ・・・・・・・・・・適量

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

作りかた	グリル皿<上段>
	レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

- たまねぎをみじん切りにする。バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。
- ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2にたまねぎ、おから、溶き卵、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。→ P.165

<焼く>

「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.200」で加熱する。→ P.165



ハンバーグ

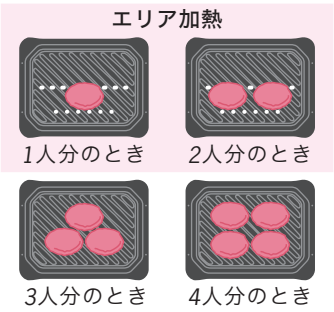
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約314kcal  
塩分・・・・・・・・約1.8g

- ひき肉(牛280g / 豚120g)  
●牛：豚=7：3がおいしさのコツ

- 塩・・・・・・・・小さじ½強  
こしょう・・・・・・・・少々  
たまねぎ・・・・・・・・中1個(200g)  
バター・・・・・・・・12g  
パン粉・・・・・・・・¾カップ  
牛乳・・・・・・・・大さじ4  
ナツメグ・・・・・・・・少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

■食品の置きかた



- 1人分、2人分を焼くときは、手前の丸の線に合わせて置くと上手に焼けます。エリア加熱について→ P.51

作りかた

<下ごしらえ>

- たまねぎをみじん切りにする。バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。
- パン粉は牛乳でふやかしておく。
- ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3にたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

<焼く>

平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約15〜18分。

\* 冷凍して焼く場合

●「冷凍のコツ」→ P.167

- 下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、ハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

●目安時間 約21分

**アドバイス**  
ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形がくずれにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。



## 5 冷凍のしかた

- 各自動メニューの冷凍した状態の写真を参考にする。
- ラップは使用しない。  
(食材にからまり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、  
表面に霜が付きやすいため、使用しない。  
(表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません)



## 6 冷凍は必ず金属トレイなどを使い、平らに冷凍

- 凹凸を防ぐため、必ずトレイなどを使い、平らに冷凍する。
- 完全に凍るまでは立てて冷凍しない。  
(冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)



## 7 冷凍保存期間は

2～3週間まで。  
(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります)

## 8 焼く前に室温で放置しない

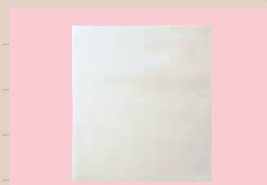
冷凍庫から出したらすぐに焼く。  
(室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります)

### 「凍ったままグリル」活用グッズ

#### ジッパー付き冷凍用保存袋 大

サイズ: 28×27cm、原料樹脂: ポリエチレン

- ・冷凍保存袋は、乾燥や冷凍焼けがしにくくなっています。
- ・平らにもしやすく、ジッパーで密封できるため、空気も抜きやすくなっています。



#### クッキングシート

- ・クッキングシートを使うと保存袋に入れるとき、形がくずれず入れやすくなります。
- また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

- グリル皿に移して焼くときは、必ず保存袋やクッキングシートを取り除いてグリル皿に並べてください。

冷凍でも対応しているレシピには **冷凍** マークを付けています。(画面には「冷凍にも対応」と表示)  
冷凍して保存した食品も自動で判別して焼き上げます。

基本の準備を守って、コツをつかみ、上手に下ごしらえをしておいしさをアップさせましょう!



## 1 食品の準備

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。  
レシピに沿って準備してください。(市販の冷凍食品は焼けません)



## 2 食品は

- 本書に掲載されているレシピの分量を守る。  
(分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)
- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。

## 3 食材の下準備

- 肉、魚の表面の水分はふき取る。
- 本書のレシピに沿って、大きさはそろえ、調味液やたれの分量は必ず守る。(水分量が焼き加減に影響します)
- アクの強い野菜はアク抜きをする。  
例: 水につける…さつまいも  
酢水につける…長いも、さといもなど
- 調味液やたれに漬けたら、すぐに冷凍する。

## 4 冷凍する前に確認

- 保存袋にメニュー名、冷凍する日付を記載する。
- 2人分を冷凍する場合も、小さい袋を使うと材料が入らない場合があるため4人分と同じ大きさの袋で冷凍する。
- 保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。  
(食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。  
また、くっ付いたまま焼くとうまく焼けません)
- 平らにし、厚みをそろえる。  
(厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません)
- 保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。  
(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)
- 折り曲げて冷凍しない。  
(火の通りが悪くなり、生が残る場合があります)
- たれに漬けるメニューは、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍する。



悪い例



No.198  
ホワイトソース



材料(3カップ分：グラタン4皿分)  
||| カロリー(1カップ分)・・・約326kcal |||  
||| 塩分 ..... 約0.7g |||

薄力粉 ..... 50g  
バター ..... 50g  
牛乳 ..... 3カップ  
塩、こしょう.....少々

材料	分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉		15g	30g
バター		15g	30g
牛乳(カップ)		1	2
塩、こしょう		少々	少々
バターを溶かす		約40秒	約1分
牛乳を加えて		約5分	約7分

作りかた レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。  

毎日使い → レンジ 600W → 約1～2分 → スタート
2. 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。  

料理集 → 番号で選ぶ → No.198 → 決定 → 決定 → 3カップ → スタート

●目安時間 約9分

●途中で2～3回かき混ぜる。  
塩、こしょうで味を調える。

●手動のとき  
→「レンジ」600Wで、約8～9分。  
(途中で2～3回かき混ぜる)

No.197  
えびと貝柱のコキール



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約270kcal |||  
||| 塩分 ..... 約0.8g |||

えび ..... 8尾  
ほたて貝柱 ..... 8個  
白ワイン..... 大さじ2  
バター ..... 15g  
たまねぎ(みじん切り)..... 50g  
塩、こしょう.....少々  
ホワイトソース(→ 左記参照) ... 1½カップ  
粉チーズ..... 大さじ1  
溶かしバター ..... 10g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
手動「レンジ」500Wで約20秒加熱)

作りかた 角皿<上段> ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取る。  
貝柱とともに白ワインにつけておく。  
フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。  
えびと貝柱を加えて軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。  
4等分にし、バターを薄く塗った耐熱容器に入れる。  
ホワイトソースを上にかけてチーズをふり、溶かしバターをところどころにかける。
2. 角皿にのせて上段に入れる。  

料理集 → 番号で選ぶ → No.197 → 決定 → 決定 → スタート

●目安時間 約18分

●手動のとき  
→「オープン」予熱なし1段、  
230℃で約15～21分。

No.196 エリア加熱 1～4人分  
ラザーニア



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約507kcal |||  
||| 塩分 ..... 約2.2g |||

ラザーニア用パスタ(8×18cm) ... 4枚(60g)  
塩.....少々  
なす ..... 中2本(180g)  
サラダ油..... 大さじ2  
バター ..... 適量  
ミートソース(市販品)..... 250g  
ゆで卵(輪切り)..... M寸2個分  
ホワイトソース(→ 左記参照) ... 1½カップ  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 150g  
●1～3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

作りかた グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

1. パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切り、グラタン皿の大きさに合わせて切る。  
  
なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。  
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。
2. グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。
3. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.196」で焼く。→ P.170

■食品の置きかた→ P.169

No.195 エリア加熱 1～4人分  
じゃがいものグラタン



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約532kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.6g |||

じゃがいも ..... 大2個(400g)  
A { バター ..... 15g  
塩、こしょう..... 少々  
たまねぎ(薄切り) ..... ½個(100g)  
バター ..... 10g  
スライスベーコン(1cm幅に切る) ..... 3枚  
ホワイトソース(→ P.168) ..... 3カップ  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 100g  
●1～3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

作りかた グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

1. じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。  

毎日使い → 解凍/ゆで野菜 → 根 菜 → スタート

●目安時間 約9分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8～10分。  
●2人分のとき：約5～6分
  2. じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。  
たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。  

毎日使い → レンジ 600W → 約2～3分 → スタート

●2人分のとき：約1分30秒～2分
  3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの均量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。  
●具が冷めていたら 毎日使い「レンジ」600Wであたためておく。
  4. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.195」で焼く。→ P.170
- 食品の置きかた→ 右図参照

No.194 エリア加熱 1～4人分  
コーンとハムのドリア



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約618kcal |||  
||| 塩分 ..... 約2.0g |||

A { ごはん ..... 400g  
マッシュルーム(缶詰/薄切り) ..... 30g  
たまねぎ(みじん切り)..... ½個  
ハム(1cmの角切り) ..... 3枚  
バター ..... 25g  
B { ケチャップ..... 大さじ2½  
塩、こしょう..... 少々  
ホワイトソース(→ P.168)..... 3カップ  
スイートコーン(粒状)..... 100g  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 100g  
●1～3人分はすべての材料を人数分に  
合わせて調整する

作りかた グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。  
●具が冷めていたら 毎日使い「レンジ」600Wであたためておく。
2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。
3. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.194」で焼く。→ P.170

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき

2人分のとき

3人分のとき

4人分のとき

エリア加熱について→ P.51



## マカロニグラタン



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約536kcal ||| 塩分・・・約1.4g |||

マカロニ・・・・・・・・80g      サラダ油、塩、  
鶏もも肉・・・・・・・・100g      こしょう・・・・・・・・各少々  
(1cmの角切り)      ホワイトソース(→ P.168)  
マッシュルーム・・・・40g      ・・・・・・・・・・3カップ  
(缶詰/薄切り)      えび・・・・・・・・8尾(100g)  
たまねぎ・・・・½個(100g)      (尾と背わたを取り、半分に)  
(薄切り)      ナチュラルチーズ(ピザ用)・・80g  
白ワイン・・・・・・・・大さじ2  
バター・・・・・・・・15g  
塩、こしょう・・・・少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

### 作りかた

グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約6分〜7分30秒 → スタート

●2人分のとき：約3分〜4分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。  
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。  
●具が冷めていたら **毎日使い** 「レンジ」600Wであたためておく。

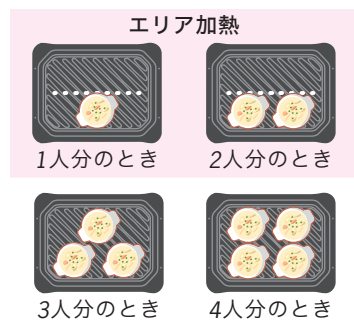
3. グラタン皿をグリル皿にのせ、中段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.193 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約18分

●手動のとき→「グリル」両面焼き中段で、約20〜24分。

●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

### ■食品の置きかた



エリア加熱について→ P.51

## 焼きなす



材料 ||| カロリー(1本分)・・・約20kcal ||| 塩分・・・・・・・・0.0g |||

なす・・・・・・・・大4本(1本100g)

### 作りかた

グリル皿<上段>  
ヒーター加熱

1. なすは洗って水けをふき、竹ぐしで数か所穴をあける。(皮のはじけを防ぐため)

2. グリル皿になすを並べ、上段に入れる。

手動 → グリル → 片面焼き 上面 → 約15分 → スタート

加熱後、なすを裏返す。

手動 → グリル → 片面焼き 上面 → 約10分 → スタート

加熱後、皮をむき器に盛る。

お好みでかつおぶし、おろししょうが、しょうゆを添える。

### 焼きなすのアレンジメニュー

## バーニャカウダ風ソース

材料 ||| カロリー(¼量分)・・・約60kcal ||| 塩分・・・・・・・・約0.6g |||

焼きなす(皮をむく)・・・・4本  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
オリーブ油、ポン酢・・各小さじ4



### 作りかた

1. すべての材料をなめらかな状態になるまでミキサーにかける。

## なすとオリーブのペースト

材料 ||| カロリー(¼量分)・・・約36kcal ||| 塩分・・・・・・・・約0.4g |||

焼きなす(皮をむく)・・・・4本  
黒オリーブ(細かく刻む)・・10個  
おろしにんにく・・・・・・・・少々  
塩、こしょう・・・・・・・・適量



### 作りかた

1. なすを包丁でペースト状になるまでたたき、その他のすべての材料を加えて混ぜる。

## 白身魚のホイル焼き



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約251kcal ||| 塩分・・・・・・・・約0.6g |||

白身魚切り身・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)  
A { 白ワイン・・・・・・・・大さじ2  
塩、レモン汁・・・・・・・・各少々  
えび・・・・・・・・4尾  
たまねぎ(薄切り)・・・・・・・・中½個  
生しいたけ(適当な大きさに切る)・・・・4枚  
バター・・・・・・・・40g

アルミホイル(25cm角)・・・・・・・・4枚

### 作りかた

角皿<上段>  
ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取る。  
魚にAをかけておく。  
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2. 角皿にのせ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.192 → 決定 → 決定 → スタート ●目安時間 約20分

●手動のとき→「オープン」予熱なし1段、280℃で約17〜23分。

## さけとしめじのホイル焼き



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約250kcal ||| 塩分・・・・・・・・約1.0g |||

生ざけ切り身・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
しめじ(ほぐす)・・・・・・・・100g  
バター・・・・・・・・40g  
A { 酒・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1

アルミホイル(25cm角)・・・・・・・・4枚

### 作りかた

角皿<上段>  
ヒーター加熱

1. さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。  
アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2. 角皿にのせ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.191 → 決定 → 決定 → スタート ●目安時間 約20分

●手動のとき→「オープン」予熱なし1段、280℃で約17〜23分。



No.190

さばのみそ煮焼き



材料(4人分)

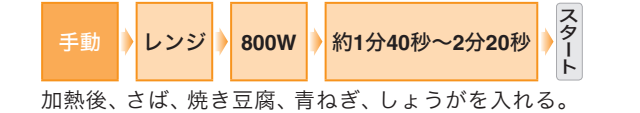
||| カロリー(1人分)・・・約285kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.9g |||

- さば切り身・・・8切れ(約400g)  
焼き豆腐・・・・¼丁(約100g)  
(一口大に切る)  
青ねぎ・・・・10本(約30g)  
(6cmに切る)  
しょうが(薄切り)・・・・1片
- A
- 赤みそ(八丁みそなど)・・・60g  
砂糖・・・・35g  
酒・・・・¼カップ  
みりん・・・・大さじ1  
水・・・・大さじ1½  
しょうゆ・・・・大さじ½

作りかた

||| グリル皿<中段> |||  
||| レンジ+ヒーター加熱 |||

1. さばは薄めのそぎ切りにし、2か所ほど切り込みを入れておく。  
Aを耐熱容器に入れてよく混ぜ、庫内中央に置く。



2. 1を耐熱容器ごとグリル皿にのせ、中段に入れる。



たいの姿焼き

材料(1尾分)

||| カロリー(1尾分)・・・約611kcal |||  
||| 塩分 ..... 約8.2g |||

- まだい・・・・1尾(約700g)  
振り塩・・・・小さじ2弱  
化粧塩・・・・大さじ1½
- たい以外の一尾魚も焼けます。(重量は500～800gまで)  
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが変わるので  
様子を見ながら焼いてください。

作りかた

||| グリル皿<中段> |||  
||| レンジ+ヒーター加熱 |||

1. うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。  
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。  
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。  
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2. グリル皿にたいのをのせ、中段に入れる。



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.55 「グリル」片面焼き上面

No.189

ほっけの開き



材料(2枚分)

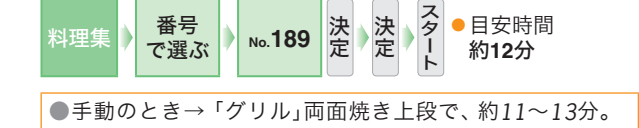
||| カロリー(1枚分)・・・約128kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.5g |||

- ほっけの開き・・・・2枚(1枚150g)

作りかた

||| グリル皿<上段> |||  
||| レンジ+ヒーター加熱 |||

1. 皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



ポイント

おどりぐしを打つときは  
目の下と口のそばから竹ぐしを入れ、中骨を越して波打つように  
突き通し、尾の手前で出す。

長さ30cmの竹ぐし

くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。  
●竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。  
●電波を使うため、金ぐしは使えません。

No.188

さわらの漬焼きサラダ



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約279kcal |||  
||| 塩分 ..... 約2.0g |||

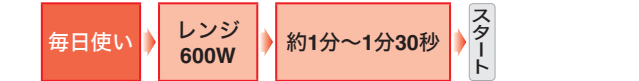
- さわら切り身・・・・4切れ(1切れ100g)
- A
- しょうゆ・・・・大さじ2  
みりん・・・・大さじ1  
酒・・・・大さじ½  
レモン汁・・・・½個分
- ソース  
マヨネーズ・・・・大さじ3  
薄口しょうゆ・・・・大さじ1  
酒・・・・大さじ1  
あさつき(小口切り)・・・少々  
いりごま(白)・・・・少々
- にんじん(せん切り)・・・・40g  
セロリ(せん切り)・・・・½本  
ピーマン(せん切り)・・・・½個  
大根(せん切り)・・・・70g

作りかた

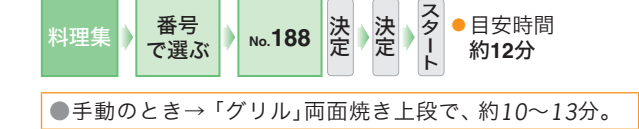
||| グリル皿<上段> |||  
||| レンジ+ヒーター加熱 |||

1. さわらは1切れを¼に切り、Aに約30分漬け込む。  
途中上下を返す。

2. にんじん、セロリ、ピーマン、大根を耐熱性の平皿に広げ、  
ラップをして庫内中央に置く。



3. グリル皿に漬け込んださわらを皮目を上にして並べ、  
上段に入れる。



4. 加熱した野菜と焼き上がった魚を器に盛り付け、  
ソースを混ぜ合わせ、かける。

No.187

さんまの塩焼き



材料(4人分)

||| カロリー(1人分)・・・約260kcal |||  
||| 塩分 ..... 約2.2g |||

- さんま・・・・4尾(1尾約120g)  
塩・・・・少々

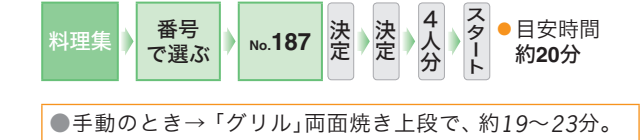
- 1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

||| グリル皿<上段> |||  
||| レンジ+ヒーター加熱 |||

1. さんまに塩をし、15～20分おく。  
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2. さんまを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 油の飛び散りがはげしいため、加熱後に  
便利ツール：お手入れ／天井でのお手入れを  
おすすめします。(→ P.69)

ポイント

●脂ののりによって焼けかたが変わります。  
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、  
グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと  
取り出しやすくなります。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき 2人分のとき

3人分のとき 4人分のとき

エリア加熱について→ P.51



No.186

ミートローフ



材料(6人分)

カロリー(1人分)・約336kcal

塩分……………約2.5g

- 合びき肉……………500g

ブロッコリー……………2房

にんじん……………¼本(50g)

バター……………15g

たまねぎ……………1個(200g)  
(みじん切り)

塩……………小さじ1
- サラダ油……………少々

ゆで卵……………M寸3個

ソース

ケチャップ……………大さじ2½

ウスターソース…………大さじ1½

しょうゆ……………大さじ½
- A

卵……………M寸1個(正味50g)

パン粉……………1カップ(50g)

牛乳……………大さじ4

ウスターソース…………大さじ1

ケチャップ……………大さじ½

ナツメグ……………適量

こしょう……………少々

作りかた

グリル皿<中段>

レンジ+ヒーター加熱

1. ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。  
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆです。
2. フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色になるまで弱火で炒め、冷ましておく。  
肉と塩を混ぜてよくねったあと、炒めたたまねぎとAを加えてよく混ぜる。
3. 手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れてグリル皿の上で形よく整える。(高さ4～5cm)  
中段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き中段で、約30分。

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたら  
でき上がり。  
お好みでソースをかける。

ポイント

●肉は手で十分にねり合わせます。  
よくねるほどねばりが出て、まとめやすくなめらかに  
焼き上がります。

●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が入りにくくなります。

No.185

肉だんごの野菜あんかけ



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約358kcal

塩分……………約2.5g

- 豚ひき肉……………400g

卵……………M寸1個(正味50g)

パン粉……………½カップ(25g)  
(牛乳大さじ1½にひたす)

A青ねぎ(みじん切り)・中2本

片栗粉、酒……………各大さじ1

しょうが汁……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ½

塩……………小さじ¼
- B

ピーマン……………2個

干しいたけ(戻す)……………2枚

●干しいたけの戻しかた  
→ P.132

さやいんげん……………5本

にんじん……………30g

サラダ油……………大さじ1
- C

スープ※……………¾カップ

酢、砂糖、しょうゆ……………各大さじ2

片栗粉……………大さじ1½  
(同量の水で溶く)

※顆粒スープの素を使う場合は、  
塩分を控えてください。

作りかた

グリル皿<上段>

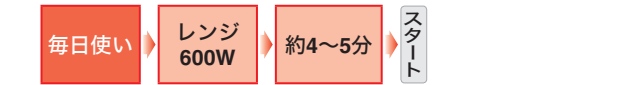
レンジ+ヒーター加熱

1. ポールにAを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。  
「つくねだんご&野菜スープ」のつくねだんご(→ P.249)と  
同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。

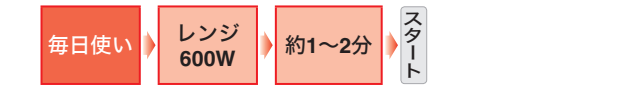


●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約11～14分。

2. Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。  
深めの耐熱容器にCを合わせ、Bを加える。  
ふたをして庫内中央に置く。



あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、  
ふたなしで庫内中央に置く。  
(水溶き片栗粉は、様子を見ながら量を調節する)



3. あんにとろみが付いたら肉だんごにかける。

ローストビーフ



材料(8人分)

カロリー(1人分)・約360kcal

塩分……………約0.7g

- 牛ロース肉または牛もも肉・800g  
(固まり)

塩、こしょう……………少々

おろしにんにく……………1片

サラダ油……………大さじ1
- グレービーソース

B

赤ワイン、水……………各½カップ

しょうゆ……………大さじ1  
(またはウスターソース)

バター……………15g

ねりからし……………小さじ1

塩、こしょう……………少々
- A

セロリ……………1本(100g)  
(葉、茎も使用/5cmに切る)

にんじん……………½本(100g)  
(5mmの短冊切り)

たまねぎ……………½個(100g)  
(8等分する)

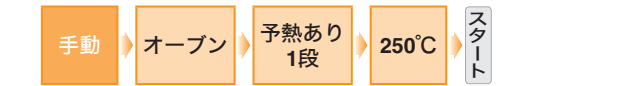
作りかた

角皿<下段>

ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。  
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。  
●もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げて  
のせる。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約14分



3. 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。



●金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いて  
くしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。  
(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。

4. 角皿にたった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらで  
こそげ取る。  
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。  
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。  
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

ローストチキン



材料(6人分)

カロリー(1人分)・約377kcal

塩分……………約2.3g

- 若鶏……………1羽(約1.8kg)

塩……………小さじ2

こしょう……………少々

バター……………25g

「**手動**」レンジ500Wで約30秒  
加熱)

たこ糸
- 鶏を焼くときにまわりに置く野菜

にんじん、たまねぎ、セロリ  
(大きめの乱切り)……………各100g

●油の飛び散りを防ぐための  
野菜です。食べられません。

●野菜の分量で鶏の焼け具合  
が変わります。  
分量は守ってください。

ポイント

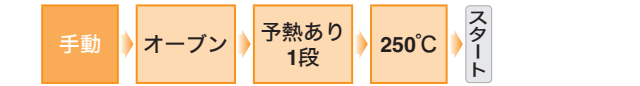
鶏は室温で十分に温度をなじませておきます。  
冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生が  
残ることがあります。

作りかた

角皿<下段>

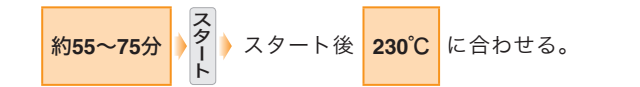
ヒーター加熱

1. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間：約14分



2. 鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。  
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の  
塩をよくすり込み、しばらくおく。  
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、  
両足は脛に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3. 鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に  
溶かしたバターを塗る。まわりに野菜を置く。  
予熱完了後、角皿を下段に入れる。



竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。



No.184

つくねだんご



材料(10本分)      カロリー(1本分)・・・約98kcal  
塩分・・・約0.7g

- 鶏ひき肉・・・400g  
酒・・・大さじ1  
しょうが汁・・・小さじ2
- A { 溶き卵・・・M寸½個分(正味25g)  
片栗粉・・・大さじ4  
みそ・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ4  
パン粉・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ2  
竹ぐし・・・10本

作りかた      グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
2. 肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。  
20等分にして小さく丸め、「つくねだんご&野菜スープ」の  
つくねだんご(→ P.249)と同じ要領でグリル皿に並べる。



加熱後、くしに刺し、盛り付ける。

**ポイント**

●つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合は、パン粉をふやして固さを調整してください。  
手に水を付けると丸めやすくなります。

●焼きムラが気になる場合は  
残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを  
入れかえてください。

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約11～15分。

No.183

串焼き (焼きとり)



材料(4人分)      カロリー(1人分)・・・約250kcal  
塩分・・・約1.6g

- 鶏もも肉(24個に切る)・・・350g  
白ねぎ(3cmに切る)・・・24個(2～3本分)
- たれ
- A { みりん・・・1カップ  
酒・・・½カップ  
しょうゆ・・・½カップ  
たまりしょうゆ・・・大さじ2  
(代わりにしょうゆでも可)  
砂糖・・・10g  
竹ぐし・・・12本

作りかた      グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。  
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、  
肉の順に刺す。(12本)

2. 小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。
3. くし刺しにした具に煮詰めたたれを  
たっぷり付けて、図のようにグリル皿に  
12本並べ、上段に入れる。



焼き上がりに、もう1度たれをはけで塗る。  
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約11～14分。

**アドバイス**

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔らかく焼けます。  
数回たれに付ける手間もなく、簡単で  
おいしいレシピです。



日本料理  
岡本健二先生



No.182

鶏の塩焼き

材料(4人分)      カロリー(1人分)・・・約250kcal  
塩分・・・約1.6g

- 鶏もも肉・・・2枚(1枚250g)  
塩・・・小さじ1

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。  
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを  
均一にそろえ、平らにする。  
皮目を上にして、フォークや竹ぐし  
などでとところどころに穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、  
味のしみ込みをよくするため)  
肉を半分に切る。



2. 肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。
3. 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りが  
はげしいため、加熱後に便利ツール：お手入れ／天井  
でのお手入れをおすすめします。(→ P.69)

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で約9～11分加熱後、  
さらに「グリル」片面焼き上面で約5分。

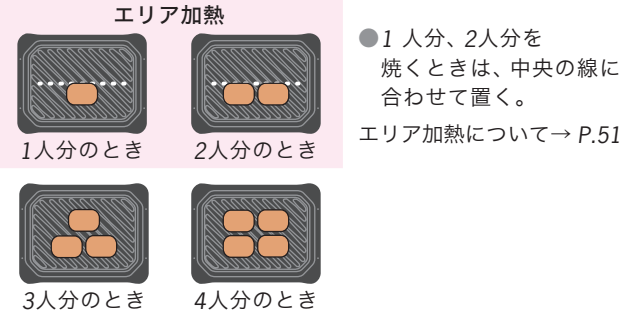
**ポイント**

●鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

●野菜を肉のまわりに置いて焼いてもよいでしょう。  
焼き野菜として食べられます。  
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなど  
お好みで。  
根菜類は火が通りにくいので、8mm～1cm程度の厚さに、  
その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。  
(くし切りや一口大に)  
一緒に焼く野菜は4人分で200～250gにしてください。

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

■食品の置きかた





No.181

バジル風味のスペアリブ



材料(4人分)

|||

カロリー(1人分)・・約458kcal

|||

塩分・・・・・・・・約0.3g

|||

豚肉 スペアリブ・・・・・・・・700g  
(長さ8cmの物)

バジルペースト(市販品)・・・・・・・・大さじ3

塩、こしょう・・・・・・・・少々

オリーブ油・・・・・・・・適量

作りかた

|||

グリル皿<上段>

|||

レンジ+ヒーター加熱

|||

1. 肉に切り込みを入れ、塩、こしょうをして軽くすり込む。  
バジルペーストをまんべんなく塗り、約30分おく。  
(ペーストが濃い場合は、オリーブ油でのばす)

2. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約20～25分。

No.180

スペアリブ



材料(4人分)

|||

カロリー(1人分)・・約469kcal

|||

塩分・・・・・・・・約1.2g

|||

豚肉 スペアリブ・・・・・・・・700g  
(長さ8cmの物)

たれ

にんにく(すりおろす)・・・・・・・・1片

しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース…各大さじ3

ケチャップ、サラダ油・・・・・・・・各大さじ1½

ねりからし・・・・・・・・小さじ1弱

こしょう・・・・・・・・少々

ナツメグ・・・・・・・・適量

●市販のスペアリブのたれでも可。

作りかた

|||

グリル皿<上段>

|||

レンジ+ヒーター加熱

|||

1. 肉に切り込みを入れる。  
ボールに合わせたたれに肉を入れ、  
途中上下を返しながらか冷蔵庫で約2時間漬け込む。

2. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約20～25分。



No.179

焼き豚

材料(8人分)

|||

カロリー(1人分)・・約263kcal

|||

塩分・・・・・・・・約0.8g

|||

豚肩ロース(固まり)・・・・・・・・700g

塩・・・・・・・・4g

はちみつ(仕上げにかける)・・・・・・・・大さじ4

たれ

たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・¼個(50g)

しょうゆ・・・・・・・・大さじ8

はちみつ・・・・・・・・大さじ4

ごま油、すりごま(白)・・・・・・・・各大さじ2

にんにくチップ(市販品 細かくつぶす)・・大さじ2

片栗粉・・・・・・・・大さじ1

塩・・・・・・・・小さじ½

こしょう・・・・・・・・少々

アドバイス

厚みをそろえて肉を切ることが  
ポイントです。  
味付けをする前に、肉をフォークなどで  
刺しておくとう味がしみ込みやすくなり、  
肉も柔らかく焼き上がります。



中国料理  
宮崎耕一先生

作りかた

|||

グリル皿<中段>

|||

レンジ+ヒーター加熱

|||

1. 肉は繊維に沿って4等分し、  
フォークや竹ぐしなどで刺しておく。  
4gの塩をすり込んで約1時間おく。



肉の表面に出てきた水分をよく  
ふき取り、ボールに合わせたたれに  
途中上下を返しながらか  
約1時間漬け込む。



2. 肉をグリル皿に並べ、中段に入れる。



たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中で  
グリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。

焼き上がったら表面にはちみつをかけ、切り分ける。

●手動のとき→「グリル」両面焼き中段で、約27～30分。



No.178

さけとあさりのハーブ蒸し



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約183kcal

塩分……………約0.4g

生ざけ切り身……………4切れ(1切れ80g)  
塩、こしょう……………少々  
あさり(砂出しをする)……………100g  
たまねぎ(せん切り)……………80g  
パプリカ(赤・黄／せん切り)……………合わせて20g  
グリーンアスパラガス(5〜7cmに切る)……………50g  
ローズマリー……………適量  
白ワイン……………大さじ2

作りかた

- さけに塩、こしょうをして約10〜15分おく。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、まわりにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。  
材料をのせたグリル皿を上段に入れる。

料理集

番号  
で選ぶ

No.178

決定

決定

スタート

●目安時間  
約18分

お好みでラビゴットソースをかける。→ 下記参照

●手動のとき→「スチーム」で約18〜23分。

●あさりの砂出しのコツ→ P.181

ラビゴットソース

材料(4人分)

カロリー(1人分)・約82kcal

塩分……………0.0g

たまねぎ(みじん切り)……………50g  
ピーマン(みじん切り)……………1個  
トマト(皮と種を取ってみじん切り)……………½個  
白ワインビネガー※……………大さじ3  
白ワイン、オリーブ油……………各大さじ2  
砂糖……………大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。

※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.56 「スチーム」

No.177

たいの中華蒸し



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約232kcal

塩分……………約1.1g

たい切り身……………4切れ(1切れ80〜90g)  
しょうが……………1片  
白ねぎ……………50g  
生しいたけ……………4枚  
ロールいか(冷凍)……………50g  
えび……………100g  
酒……………大さじ2  
塩……………少々  
中華風たれ  
酒……………大さじ2  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
ごま油……………大さじ½  
赤とうがらし(輪切り)……………1本

作りかた

- しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、しいたけは切り込みを入れる。  
いかは一口大に切り、えびは殻付きのまま背開きにし、背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。  
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。  
グリル皿に、ねぎ、しょうがをのせ、その上にたい、いか、えびを並べる。  
まわりにしいたけをのせ、混ぜ合わせたたれをかける。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
グリル皿を上段に入れる。

料理集

番号  
で選ぶ

No.177

決定

決定

スタート

●目安時間  
約18分

●手動のとき→「スチーム」で約18〜23分。

No.176

アクアパッツア



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約282kcal

塩分……………約3.0g

たい切り身※……………4切れ(1切れ100g)  
※または、小さめのたい……………2尾(1尾200g)  
あさり(砂出しをする)→ 下記参照……………300g

A { にんにく(縦半分に切りつぶす)……………1片  
白ワイン……………大さじ1  
塩……………小さじ1  
こしょう……………適量  
オリーブ油……………大さじ1½  
ローズマリー……………適量  
B { エリンギ(縦4等分に切る)……………小2本  
プチトマト(へたを取る)……………12個

作りかた

- たいの皮目に斜めに切り目を3本ずつ入れる。  
●小さめのたいを使う場合は、内臓を取り除き、両面に斜めに切り目を3本ずつ入れる。

- 1にAをふって30分おく。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
2とBを図のようにグリル皿に並べ、あさを置く。オリーブ油(大さじ1)をかけ、ローズマリーをのせる。  
材料をのせたグリル皿を上段に入れる。

料理集

番号  
で選ぶ

No.176

決定

決定

スタート

●目安時間  
約23分

●手動のとき→「スチーム」で約23〜28分。

- 加熱後、皿にたいと他の具を盛り、上からスープをかける。  
仕上げに残りのオリーブ油をかけ、ローズマリーを飾る。

ポイント

お好みで、ガーリックトーストなどを添えてもよいでしょう。

あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボールに(ざるにあさりを入れる)浸るぐらいの食塩水を入れます。  
(水1Lに塩大さじ2が目安です)  
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

No.174

一尾魚の蒸し物



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約247kcal

塩分……………約0.7g

たい……………1尾(約500g) しょうが(薄切り)……………1片  
塩……………小さじ½ 白ねぎ(斜め切り)……………50g  
酒……………大さじ1

作りかた

- たいはうるこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。  
身に3か所斜めに切り込みを入れ、塩をすりこんで30分おく。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
グリル皿の上にしょうがの半量と白ねぎを散らし、その上にたいをのせる。  
たいの上に残りのしょうがを散らし、酒をかける。グリル皿を上段に入れる。

料理集

番号  
で選ぶ

No.174

決定

決定

スタート

●目安時間  
約25分

●手動のとき→「スチーム」で約25〜30分。

No.175

一尾魚のトウチ蒸し



材料(4人分)

カロリー(1人分)・約276kcal

塩分……………約0.3g

たい……………1尾(約500g)  
A { 塩……………小さじ½  
酒……………大さじ1  
うま味調味料……………小さじ½  
青ねぎ、しょうが(みじん切り)……………各大さじ1  
赤とうがらし(小口切り)……………½本  
B { 赤ピーマン(1cmの角切り)……………10g  
豆腐(粗みじん切り)……………10g  
サラダ油……………小さじ2

作りかた

- たいはうるこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。  
身に3か所斜めに切り込みを入れ、Aをかけて10分おく。  
Bを混ぜ合わせたものをたいにかけ、「一尾魚の蒸し物」と同じ要領で番号「No. 175」で調理する。→ 上記参照



No.172  
手作りしゅうまい



材料(4人分：20個分) 〓 カロリー(1人分)・・・約237kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約1.2g 〓

しゅうまいの皮(市販品 約8cm角)・・・・・・ 20枚  
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g  
えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 正味150g  
干しいたけ(戻して、みじん切り)・・・・・・ 小2枚  
●干しいたけの戻しかた→ P.132  
たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・・・ 50g  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1½  
A { 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1½  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々  
溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
ねぎ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½  
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1弱  
クッキングシート(30×21cm)・・・・・・ 1枚

作りかた

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



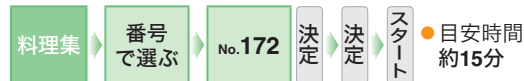
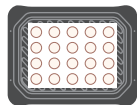
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2. えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。
3. ボールに肉と2を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。

4. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。



5. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、4を並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で約17～22分。

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

No.171  
手作り肉まん

材料(8個分)

皮生地

強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 90g  
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 160g  
ベーキングパウダー・・・・・・・・・・ 小さじ1½  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
ドライイースト・・・・・・・・・・ 小さじ1½  
ぬるま湯(約40℃)・・・・・・・・・・ 120～130ml  
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2½

具

豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 150g  
たまねぎ(粗みじん切り)・・・・・・ 80g  
ゆでたけのこ(粗みじん切り)・・・・・・ 50g  
干しいたけ(戻して、粗みじん切り)・・・・・・ 2枚  
●干しいたけの戻しかた→ P.132

作りかた

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、粗熱を取っておく。

2. 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボールに入れる。

3. 2にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとまったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。ボールに生地を入れる。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



〓 カロリー(1個分)・・・約208kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.8g 〓

A\* { ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½  
オイスターソース・・・・・・・・・・ 大さじ½  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½  
しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々

クッキングシート(7cm角)・・・・・・ 8枚

※お好みでんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

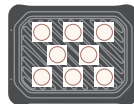
5. 肉、1のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。

6. 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状にのばし、8等分にする。生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。

7. 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しずつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。



8. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で約30分。

No.173  
豆腐しゅうまい

材料(4人分：20個分)

〓 カロリー(1人分)・・・約164kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.9g 〓

しゅうまいの皮(市販品 約8cm角)・・ 20枚  
鶏ひき肉(もも)・・・・・・・・・・ 80g  
A { 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々  
しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2  
溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1強  
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g

木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g  
白ねぎ(みじん切り)・・・・・・ 20g  
ほたて(缶詰)・・・・・・・・・・ 60g  
クッキングシート(30×21cm)・・・・・・ 1枚



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. 木綿豆腐は水切りしておく。  
●豆腐の水切り→ P.132
2. ボールに肉とAを塩から順に入れ、ねばりが出るまでよくこねておく。
3. 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。

4. 3を20等分にし、しゅうまいの皮で包み、中央にぎんなんやにんじんなど好みの食材をのせる。
5. 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」で約17～22分。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.56 「スチーム」



No.169  
チキンロール

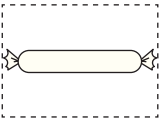


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約243kcal  
塩分 ・・・ 約0.7g

鶏胸肉 ・・・ 2枚(1枚250g) 塩 ・・・ 小さじ½  
(皮付き) こしょう ・・・ 少々  
具 クッキングシート ・・・ 2枚  
グリーンアスパラガス・・・ 2本 (30×25cm)  
パプリカ ・・・ 10g

作り方 グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. 肉の厚い部分は繊維に沿って包丁で切り込みを入れ、観音開きににする。さらに、肉たたきなどでたたいて肉の厚みを約1cmになるよう均一にそろえる。
2. 1の両面にまんべんなく塩、こしょうし、下味を付ける。
3. グリーンアスパラガスは根元を落とし、縦半分に切る。パプリカはせん切りにする。
4. 2の肉を皮目を下にして、横長方向に広げ、3のグリーンアスパラガス、パプリカをのせて直径約5cmの棒状にする。
5. 4をクッキングシートで図のように包む。(キャンディー包み)
6. 給水タンクに満水まで水を入れる。5を図のようにグリル皿にのせ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.169 決定 決定 スタート 目安時間 約20分  
加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出して粗熱が取れるまで包んだままにしておく。

アドバイス  
粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やすと、肉から出たスープがジュレ状になり、一緒に食せます。

No.170  
チキンロール (めんたいこ)

材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約254kcal  
塩分 ・・・ 約1.2g

●「チキンロール」の具を下記材料に変えて同じ要領で番号「No.170」で加熱する。→ 上記参照  
めんたいこ(皮を取る)・・・2腹(40g)  
青じそ(せん切り) ・・・ 小10枚

No.168  
ひき肉の蒸し物

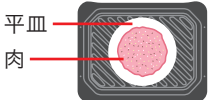


材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約127kcal  
塩分 ・・・ 約0.8g

豚ひき肉 ・・・ 300g  
干しいたけ ・・・ 中3枚  
(戻して、粗みじん切り)  
●干しいたけの戻しかた→ P.132  
白ねぎ(みじん切り) ・・・ 60g  
しょうが(みじん切り) ・・・ 小さじ1½  
A { 塩 ・・・ 小さじ1弱  
オイスターソース ・・・ 小さじ½  
黒こしょう ・・・ 少々  
B { 片栗粉 ・・・ 大さじ1½  
溶き卵 ・・・ 小さじ3

作り方 グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. ボールに肉としいたけを入れて混ぜる。  
Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に白ねぎ、しょうがとBを加えてさらによく混ぜる。  
直径約20cmの耐熱性の平皿に入れ、厚さが均等になるよう薄くのばす。(厚さ約1cm)
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のように皿ごとグリル皿の中央に置き、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.168 決定 決定 スタート 目安時間 約20分



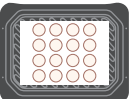
No.167  
小籠包 (しょうろんぼう)

材料(4人分：16個分) カロリー(1人分)・・・約260kcal  
塩分 ・・・ 約0.9g

スープゼリー  
A { 顆粒鶏ガラスープの素 ・・・ 小さじ½  
水 ・・・ 75ml  
粉ゼラチン ・・・ 5g(小さじ1½)  
皮生地  
B { 強力粉 ・・・ 70g  
薄力粉 ・・・ 70g  
砂糖 ・・・ 小さじ1  
塩 ・・・ 小さじ½  
ぬるま湯(約40℃) ・・・ 60～70ml  
サラダ油 ・・・ 大さじ½  
打ち粉(強力粉) ・・・ 適量

作り方 グリル皿<上段>  
ヒーター+スチーム加熱

1. Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。  
毎日使い レンジ 600W 約1分30秒 スタート
2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。
3. Bを合わせてふるい、ボールに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。  
よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)をして約10分こねる。  
耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで包み1時間以上休ませる。
4. ボールに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。
5. 冷やし固めた2\*を混ぜりやすいように細かく刻み、4と混ぜる。(※2が溶けないように注意する)  
皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。
6. 軽く粉をふった台の上に3をスクッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。
7. のばした生地中央に5の具をのせる。  
親指と人差し指で生地をつかみ、親指を動かさずに手の中の生地をまわして人差し指で横の生地を引っ張るようにつまんでひだを付けながら包み、最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。
8. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、7を閉じ目を上にして並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.167 決定 決定 スタート 目安時間 約15分  
●手動のとき→「スチーム」で約15分。





蒸し物・蒸し焼き

# No. 166ヘルシーぎょうざ

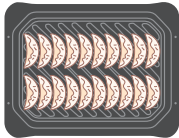
材料(4人分：20個分) ≡ カロリー(1人分)・・・約190kcal ≡ 塩分・・・・・・・約0.6g ≡

ぎょうざの皮(市販品)・・・・・・・・ 20枚

具  
豚ひき肉・・・・・・・・ 80g  
レタス(せん切り)・・・・ 100g  
スイートコーン(粒状)・・・・ 50g  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・ 60g  
塩、こしょう・・・・・・・ 少々

作りかた ≡ グリル皿<上段> ≡ レンジ+スチーム加熱

1. ボールに具を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1を20等分にしてぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
図のようにグリル皿に2を耳を上にして並べ、上段に入れる。



料理集 ➡ 番号で選ぶ ➡ No.166 ➡ 決定 ➡ 決定 ➡ スタート ● 目安時間 約16分

**ポイント**  
●皮の閉じ目を水でぬらしておくとう柔らかく仕上がります。  
●油を付けずに焼けるのでヘルシーです。

# No. 165イタリアンぎょうざ

材料(4人分：20個分) ≡ カロリー(1人分)・・・約202kcal ≡ 塩分・・・・・・・約0.8g ≡

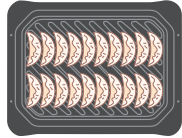
ぎょうざの皮(市販品)・・・・・・・・ 20枚

具  
豚ひき肉・・・・・・・・ 80g  
たまねぎ(みじん切り)・・・・ 70g  
おろしにんにく・・・・・・・ 小さじ1  
オリーブ油・・・・・・・ 小さじ1  
トマト(種を取り除き、1cm角に切る)・・・・ 50g  
バジルの葉(ちぎる)・・・・・・・ 5枚  
モッツアレラチーズ(1cm角に切る)・・・・ 70g  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・・ 20g  
塩・・・・・・・・ 小さじ1/2  
黒こしょう・・・・・・・ 少々

サラダ油・・・・・・・・大さじ2

作りかた ≡ グリル皿<上段> ≡ レンジ+スチーム加熱

1. ボールに具を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
3. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。



料理集 ➡ 番号で選ぶ ➡ No.165 ➡ 決定 ➡ 決定 ➡ スタート ● 目安時間 約16分

**ポイント**  
グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。



No.164  
手作りぎょうざ



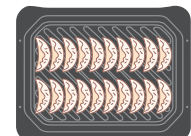
材料(4人分：20個分) ||| カロリー(1人分)・・・約252kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.6g |||

- ぎょうざの皮(市販品)・・・20枚
- 具
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
- キャベツ(みじん切り)・・・40g
- 白ねぎ(みじん切り)・・・10g
- にら(みじん切り)・・・10g
- しょうが(みじん切り)・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・小さじ1
- 酒、しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1½
- こしょう・・・・・・・・少々
- 顆粒鶏ガラスープの素  
・・・・・・・・・・ 小さじ½
- 片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- サラダ油・・・・・・・・大さじ2

作りかた ||| グリル皿<上段>  
||| レンジ+スチーム加熱 |||

1. ボールに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
3. 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。

4. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。



料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.164 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ スタート ● 目安時間 約16分

**ポイント**  
グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。

No.163 1人分 10分  
チルドぎょうざ



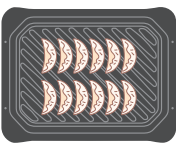
材料(10～12個)

チルドぎょうざ(市販品)・・・・・・ 約150～200g

作りかた ||| グリル皿<上段>  
||| レンジ+スチーム加熱 |||

- フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

1. ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、図のようにグリル皿に耳を上にして並べる。
2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
グリル皿を上段に入れる。



**ポイント**  
●焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。  
●油を付けずに焼けるのでヘルシーです。  
●ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。  
●羽根の素(液体)付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。  
羽根の素を使わずに焼いてください。

料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.163 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ スタート ● 目安時間 約10分

No.162  
ゆで卵

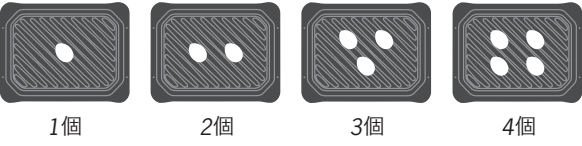


材料 ||| カロリー(1個分)・・・約76kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.2g |||

卵(冷蔵のもの)・・・・・・ M寸1～4個(1個約60g)

作りかた ||| グリル皿<上段>  
||| ヒーター+スチーム加熱 |||

1. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
2. グリル皿を**上段**に入れ、図のように卵を並べる。  
(図のように並べることで、うまく固まります)



料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.162 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ スタート ● 目安時間 約15分

- 個数設定なしで1～4個まで加熱できます。
3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。  
**(熱いのでやけどに注意)**

**ポイント**  
●冷蔵保存の卵を使います。  
●卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。  
●お好みで「仕上がり」調節を→ P.51  
●ゆで卵は最大10個までできます。5個以上の場合は、仕上がり**<やや強>**または**<強>**で加熱してください。

**温泉卵／ゆで卵の活用術**

温泉卵・・・・・・ どんぶり、そば、うどん、納豆のトッピングなどに  
温泉卵／ゆで卵・・・・ サラダのトッピングなどに



No.161 1人分  
温泉卵

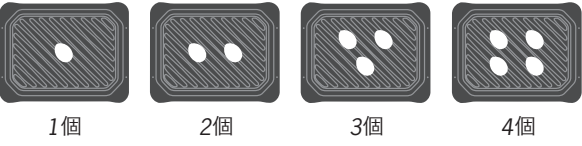


材料(4個分) ||| カロリー(1個分)・・・約76kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.2g |||

卵(冷蔵のもの)・・・・・・ M寸4個(1個約60g)

作りかた ||| グリル皿<下段>  
||| ヒーター+スチーム加熱 |||

1. **給水タンクに満水まで水を入れる。**
2. グリル皿を**下段**に入れ、図のように卵を並べる。  
(図のように並べることで、うまく固まります)



料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.161 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ 4個 ▶ スタート ● 目安時間 約18分

3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから割る。  
**(熱いのでやけどに注意)**



**警告**

殻付きの卵は **料理集**「No.161 温泉卵」と「No.162 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない  
破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどですが、やけどのおそれがあります





## No. 160 中華風茶わん蒸し

材料(4個分) ≡ カロリー(1個分)・・・約128kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約2.5g ≡

具

A { 豚ひき肉・・・・・・・・・・ 50g  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
しょうが汁、薄口しょうゆ・・・・ 各小さじ1  
にんじん(せん切り)・・・・・・ 40g  
生しいたけ(せん切り)・・・・・・ 2枚  
ゆでたけのこ(せん切り)・・・・・・ 50g  
にら(3cmの長さに切る)・・・・・・ 20g  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ½

あん

スープ・・・・・・・・・・ ½カップ  
(顆粒中華スープの素 小さじ¼使用)  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ½  
片栗粉(同量の水で溶く)・・・・・・ 小さじ½  
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ½  
しょうが汁・・・・・・・・・・ 適量

卵液

(「茶わん蒸し」参照→ P.191)  
●ただし、だし汁を中華スープに変える。  
スープ・・・・・・・・・・ 2½カップ  
(顆粒中華スープの素 小さじ2½使用)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

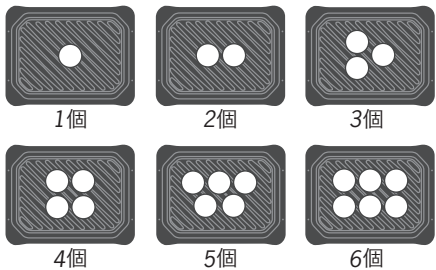
●1～6個までできます。

作りかた

1. Aを混ぜ合わせる。  
だし汁の代わりに顆粒中華スープの素で卵液を作る。  
「茶わん蒸し」参照→ P.191  
Aと切った野菜をごま油で炒め、粗熱を取る。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、  
必ず共ぶたをする。  
●アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.160 決定 決定 4個 スタート ●目安時間 約22分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

3. 鍋に湯を沸かし、顆粒中華スープの素を加えて混ぜる。  
薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
火を止め、しょうが汁、ごま油を加えて混ぜ、  
蒸し上がった茶わん蒸しにかける。



## No. 159 茶わん蒸し

材料(4個分) ≡ カロリー(1個分)・・・約108kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約2.1g ≡

具

鶏のささ身・・・・・・・・・・ 40g  
塩・・・・・・・・・・ 少々  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ½  
えび・・・・・・・・・・ 4尾  
干しいたけ・・・・・・・・・・ 2枚  
(戻して半分に切り、下味を付ける)  
●干しいたけの戻しかた→ P.132  
かまぼこ・・・・・・・・・・ 4枚  
ぎんなん(缶詰)・・・・・・・・ 12個

卵液

卵・・・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
だし汁・・・・・・・・・・ 2½カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ¼使用)\*  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
塩・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
みりん・・・・・・・・・・ 小さじ1  
(卵：だし汁＝1：3～4 卵液が薄すぎると固まりにくくなる)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。  
塩分によって固まりかたが違います。

●1～6個までできます。

●液温が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。  
→ P.51  
・液温が低いとき(約10℃)：〈強〉  
・液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

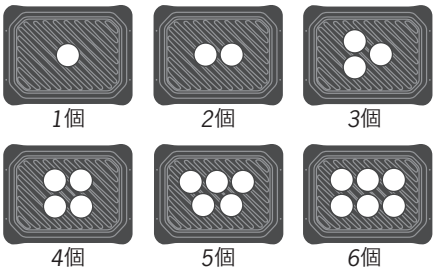
●干しいたけの下味の付けかた  
戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を  
弱火で甘辛く煮含める。

作りかた

1. ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。  
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。  
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、  
必ず共ぶたをする。  
●アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.159 決定 決定 4個 スタート ●目安時間 約22分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき→「スチーム」で約16～18分(1～2個)  
約19～22分(3～4個)  
約22～26分(5～6個)







金時豆



材料 ||| カロリー(1/2量分)・・・約186kcal |||  
塩分 ||| ・・・ 約1.3g |||

金時豆 ・・・ 2カップ(300g)  
A { 塩 ・・・ 小さじ2  
重曹 ・・・ 小さじ1/2  
水 ・・・ 5カップ  
水 ・・・ 4 1/2カップ  
砂糖 ・・・ 300g  
塩 ・・・ 少々  
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。  
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。
2. 一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。



加熱後、1度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3. 深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、クッキングシートで落としふたをし、ふたをして庫内中央に置く。  
●容器と落としふたについて→ P.196



豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量(150g)を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。  
残りの砂糖(150g)と塩を入れ、再度ゆり動かして、全体に味をなじませる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約11～13分。  
さらに「レンジ」150Wで約60～90分。

**ポイント**  
●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。  
●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

さつまいもと鶏肉のうま煮



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約313kcal |||  
塩分 ||| ・・・ 約0.9g |||

鶏もも肉 ・・・ 250g  
さつまいも ・・・ 500g  
しょうが ・・・ 1片  
A { 酒 ・・・ 大さじ2  
しょうゆ ・・・ 大さじ1 1/2  
砂糖 ・・・ 大さじ1  
だし汁 ・・・ 1カップ  
(顆粒だしの素 小さじ1/2使用)  
グリーンピースの水煮 ・・・ 適量

作りかた レンジ加熱

1. 肉は一口大に切る。  
さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。  
しょうがはせん切りにする。  
Aを混ぜ合わせておく。
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに肉とさつまいも、しょうが、Aを入れる。ラップをして庫内中央に置く。



加熱後、グリーンピースを散らす。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8～9分。  
さらに「レンジ」150Wで、約34～36分。

かれいの煮つけ



材料(4人分) ||| カロリー(1人分)・・・約153kcal |||  
塩分 ||| ・・・ 約2.0g |||

かれい切り身 ・・・ 4切れ(1切れ100g)  
A { 水 ・・・ 120ml  
酒 ・・・ 90ml  
砂糖、しょうゆ ・・・ 各大さじ4  
みりん ・・・ 小さじ4  
しょうが ・・・ 適量  
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 皮目に切り込みを入れる。
2. かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。  
クッキングシートで落としふたをし、ふたをして庫内中央に置く。  
●容器と落としふたについて→ P.196

**ポイント**  
ふんわりと落としふたをかぶせると皮がくっ付きません。



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約9～11分。  
さらに「レンジ」150Wで約14～16分。

いわしのしょうが煮



材料(6人分) ||| カロリー(1人分)・・・約289kcal |||  
塩分 ||| ・・・ 約2.1g |||

いわし ・・・ 小30尾(約700～800g)  
A { 砂糖 ・・・ 大さじ4  
しょうゆ ・・・ 1/2カップ  
みりん ・・・ 大さじ5  
水 ・・・ 1カップ  
しょうが(せん切り) ・・・ 適量  
クッキングシート

作りかた レンジ+ヒーター加熱

1. いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。  
薄い塩水で洗い、水けを取っておく。
2. いわしを深めの耐熱容器に入れ、Aを加える。  
クッキングシートで落としふたをし、ふたをして庫内中央に置く。(ふたを忘れると焦げ付きます)  
●容器と落としふたについて→ P.196



**ポイント**  
加熱後、煮汁に漬けたまましばらくおくと、さらに味がしみ込みます。

●追加加熱の表示が消えたとき  
→ **手動**「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。





# No. 150 ビーフカレー

材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約550kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約3.5g 〓

- 牛バラ角切り肉・・・・・・・・・・250g  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
バター・・・・・・・・・・20g  
しょうが、にんにく・・・・・・・・各適量  
(それぞれみじん切り)  
たまねぎ・・・・・・・・・・1½個(300g)  
にんじん・・・・・・・・・・½本(100g)  
じゃがいも・・・・・・・・・・1個(150g)  
(それぞれ乱切り じゃがいもは水にさらす)
- ルー  
A { カレールー(市販品)・・・・・・・・120g  
水・・・・・・・・・・3カップ  
牛乳・・・・・・・・・・40～50ml

作りかた レンジ+ヒーター加熱

- 肉に塩、こしょうをする。
- フライパンに半量のバターを熱し、肉、しょうが、にんにくを強火で炒め、取り出す。  
残りのバターを足し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして庫内中央に置く。  

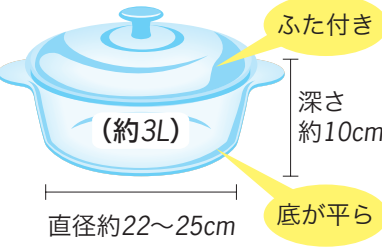
毎日使い → レンジ 600W → 約7～8分 → スタート  
加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。
- ルーを溶かした耐熱容器に炒めた肉、野菜を入れ、よく混ぜ合わせる。  
肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。(ふたを忘れると焦げ付きます)



加熱後、牛乳を加えて混ぜる。

●追加加熱の表示が消えたとき  
→ 手動「レンジ」150Wで様子を見ながら追加加熱してください。

## 煮込みに使う容器、落としふたについて



- レンジとオープンの両方に使える容器(耐熱ガラス製容器、陶磁器など)を使ってください。  
ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。
- 材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。  
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。  
煮汁が少ないときは必ず落としふたをしましょう。
- 落としふたには、穴をあけたクッキングシートを使います。  
金属製の落としふたは使えません。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.53 「レンジ」

# れんこんの煮物



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約93kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.8g 〓

- れんこん・・・・・・・・・・400g  
(厚さ5mmの半月切りにし、酢水※につける)
- A { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・大さじ1

●れんこんは、100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→ P.199参照  
※酢水につけておかないと、アクが出て変色します。

作りかた レンジ加熱

- れんこんを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを混ぜて加える。
- ラップをして庫内中央に置く。



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10～12分。

●「かんたん煮物」について→ P.202、「根菜の煮物」のコツ→ P.199

# 大根とツナの煮物



材料(4人分) 〓 カロリー(1人分)・・・約98kcal 〓  
〓 塩分・・・・・・・・・・約0.8g 〓

- 大根(厚さ1cmに切り、4等分する)・・・・・・・・400g  
ツナ(缶詰)・・・・・・・・・・1缶(80g)
- A { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・・・・・大さじ1

●大根は、100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→ P.199参照

作りかた レンジ加熱

- 大根とツナを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを混ぜて加える。
- ラップをして庫内中央に置く。



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10～12分。



No. 147 かんたん 煮物  
じゃがいもとベーコンの煮物



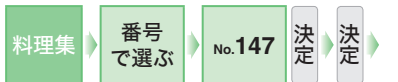
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約184kcal  
塩分・・・約1.1g

じゃがいも(一口大に切る)・・・400g  
スライスベーコン(1cm幅に切る)・・・4枚(80g)  
A { 砂糖・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1  
水・・・大さじ1

●じゃがいもは、100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→P.199参照

作りかた レンジ加熱

1. じゃがいもとベーコンを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを混ぜて加える。
2. ラップをして庫内中央に置く。



スタート ●目安時間 約11分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10～11分。

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

No. 146 かんたん 煮物  
野菜のカレー煮



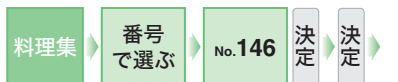
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約244kcal  
塩分・・・約1.6g

キャベツ(ざく切り)・・・100g  
じゃがいも(厚さ5mmの半月切り)・・・100g  
れんこん・・・50g  
(薄い半月切りにし、酢水\*につける)  
たまねぎ(薄切り)・・・50g  
にんにく(薄切り)・・・½片  
赤とうがらし(種を取る)・・・1本  
塩、こしょう・・・少々  
ベーコン(拍子木切り)・・・100g  
白ワイン・・・¼カップ  
水・・・¼カップ  
カレールー(市販品 刻んでおく)・・・30g  
トマトペースト・・・大さじ½

●野菜は、合わせて100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→P.199参照  
※れんこんは酢水につけておかないと、アクが出て変色します。

作りかた レンジ加熱

1. Aの材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、混ぜ合わせる。
2. ラップをして庫内中央に置く。



スタート ●目安時間 約10分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約9～10分。

3. 加熱後、よく混ぜる。

No. 145 かんたん 煮物  
きんぴら



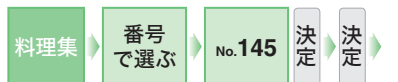
材料(4人分) カロリー(1人分)・・・約83kcal  
塩分・・・約1.3g

ごぼう(ささがき)・・・70g  
にんじん(4cmのせん切り)・・・¼本(50g)  
こんにゃく(4cmのせん切り)・・・60g  
れんこん\*(厚さ2mmの半月切り)・・・100g  
※太いれんこんは、厚さ2mmのいちよう切りにする。  
さやいんげん・・・50g  
A { 酒、砂糖、みりん・・・各大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ2  
片栗粉、ごま油・・・各小さじ1  
一味とうがらし・・・適量  
いりごま(白)・・・小さじ1

●野菜は、合わせて100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→P.199参照

作りかた レンジ加熱

1. ごぼう、れんこんは酢水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
2. 野菜とこんにゃくを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aと混ぜ合わせる。ラップをして庫内中央に置く。



スタート ●目安時間 約10分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8～10分。

3. 一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

「かんたん煮物」 No. 336 根菜の煮物 のコツ

■ 根菜とは

ごぼう、じゃがいも、れんこん、大根、にんじん、さつまいも、長いもなどの野菜です。

- 100～500g\*の野菜を煮ることができます。分量に合わせて、煮汁(調味液)を調整してください。  
※「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」掲載の「えびだんごと長いもの煮物」は300gまで、「かにとかぶの中華煮」は400gまで。

(基本の分量)

- 野菜500gの場合 ▶調味液 大さじ7～8 (約100～120ml)
- 野菜300～400gの場合 ▶調味液 大さじ5 (約75ml)
- 野菜200g以下の場合 ▶調味液 大さじ3 (約45ml)
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

- 根菜のレシピであれば、違う種類の根菜に変更してもOK。

- アクの強い野菜はアク抜きをする。  
例：水につける……さつまいも  
酢水につける…れんこん、長いもなど

- 肉などを含む煮物をするときは、仕上がり<強>で。

- できるだけ煮汁(調味液)は少なくする。

- 容器にラップをふんわりゆったりかけて加熱する。加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。
- クッキングシートで落としぶたをしない。赤外線センサーが検知できず、うまくできません。

- 煮汁を市販のめんつゆで  
お好みの根菜約400gと市販のストレートタイプのめんつゆ(大さじ5)を使用してもOK。

- 短時間で加熱しているため、野菜の質によっては追加加熱が必要な場合があります。

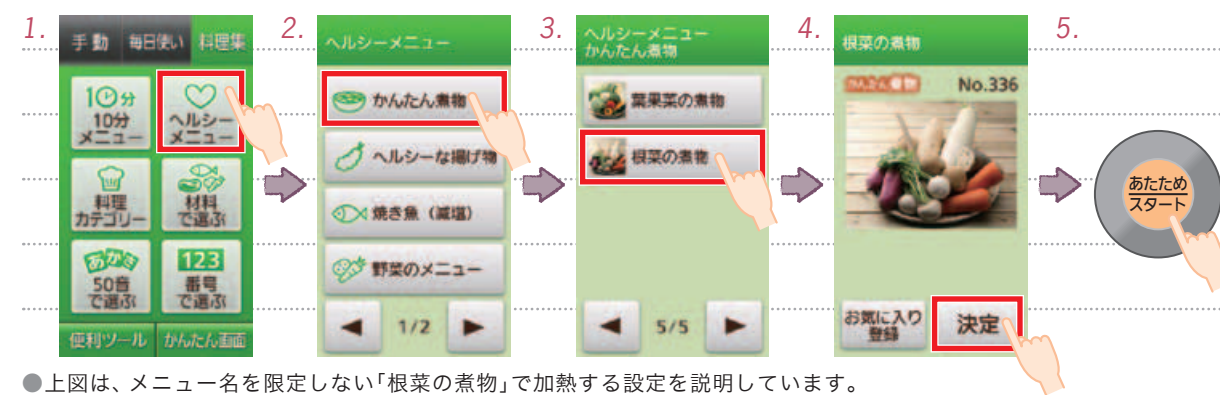


■「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」掲載レシピ例

- えびだんごと長いもの煮物 ●鶏と根菜のうま煮
- ふろふき大根 ●かにとかぶの中華煮



操作手順



- 上図は、メニュー名を限定しない「根菜の煮物」で加熱する設定を説明しています。P.197～198のレシピの加熱は「料理集」「番号で選ぶ」の設定で紹介しています。

●「かんたん煮物」について→P.202、「根菜の煮物」のコツ→P.199

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.53「レンジ」



## かぼちゃの煮物



材料(4人分) カロリー(1人分)・約113kcal  
塩分……………約0.6g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)……………400g  
A { 砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
水……………大さじ1

●かぼちゃは、100～500gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→P.201参照

作りかた レンジ加熱

1. かぼちゃを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに皮を下にして重ねないように入れ、Aを混ぜて加える。



2. ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.144 決定 決定

スタート ●目安時間 約7分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約6～7分。

加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、かぼちゃの上下を返して煮汁にしばらくつけておく。

●短時間で加熱しているため、かぼちゃの質によっては追加加熱が必要な場合があります。

●「かんたん煮物」について→P.202、「葉果菜の煮物」のコツ→P.201

## 野菜バター煮



材料(4人分) カロリー(1人分)・約186kcal  
塩分……………約1.1g

A { キャベツ(一口大に切る)……………5～6枚(250g)  
にんじん(厚さ1.5mmの半月切り)……………70g  
グリーンアスパラガス……………4～5本(60g)(斜め切り)  
スライスベーコン(1.5cm幅に切る)……………3枚  
ウィンナー(斜め切り)……………4本  
オリーブ油……………小さじ2  
バター(小さく切る)……………15g  
B { 水……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ1  
塩、こしょう……………少々  
片栗粉……………小さじ1(合わせておく)

●野菜は、合わせて100～500gまで調理できます。

作りかた レンジ加熱

1. Aとオリーブ油を直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、よく混ぜる。  
バターを散らしてのせ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.143 決定 決定

スタート ●目安時間 約10分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8～10分。

2. 加熱後、Bを加えてよく混ぜる。  
お好みで粒マスタードを添える。

## 青菜の煮物



材料(4人分) カロリー(1人分)・約112kcal  
塩分……………約0.7g

小松菜(4cmに切る)……………300g  
薄あげ(4cmの短冊切り)……………50g  
A { 砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
水……………大さじ1

●小松菜は、100～300gまで調理できます。  
煮汁(調味液)の分量について→P.201参照

作りかた レンジ加熱

1. 小松菜と薄あげを直径約25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを混ぜて加える。

料理集 番号で選ぶ No.142 決定 決定

スタート ●目安時間 約6分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約6～7分。

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

## 「かんたん煮物」 No. 335 葉果菜の煮物 のコツ

## ■ 葉果菜とは

小松菜、ほうれん草、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー、カリフラワーなどの野菜です。

- 100～500g\*の野菜を煮ることができます。  
分量に合わせて、煮汁(調味液)を調整してください。  
※「青菜の煮物」(ほうれん草や小松菜など)は300gまで、「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」掲載の「野菜とコンビーフのチーズ煮」は400gまで。

(基本の分量)

- 野菜500gの場合 ▶調味液 大さじ7～8(約100～120ml)
- 野菜300～400gの場合 ▶調味液 大さじ5(約75ml)
- 野菜200g以下の場合 ▶調味液 大さじ3(約45ml)
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

- 葉果菜のレシピであれば、違う種類の葉菜、果花菜に変更してもOK。

- 肉などを含む煮物をするときは、仕上がり<強>で。

- できるだけ煮汁(調味液)は少なくする。

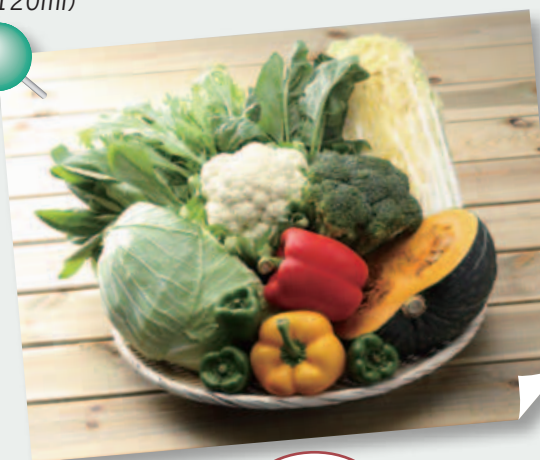


- 容器にラップをふんわりゆったりかけて加熱する。  
加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。

- クッキングシートで落としぶたをしない。  
赤外線センサーが検知できず、うまくできません。

- 煮汁を市販のめんつゆで  
お好みの葉果菜約400gと市販のストレートタイプのめんつゆ(大さじ5)を使用してもOK。

- 短時間で加熱しているため、野菜の質によっては追加加熱が必要な場合があります。



## ■「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」掲載レシピ例

- 野菜とコンビーフのチーズ煮
- ラタトゥイユ
- 豚と水菜の煮物
- 白菜と豚肉の重ね煮



## 操作手順

1. 手動 毎日使い 料理集 10分 メニュー ヘルシーメニュー
2. ヘルシーメニュー かんたん煮物
3. ヘルシーメニュー かんたん煮物 葉果菜の煮物
4. 葉果菜の煮物 No.335
5. あたためスタート

- 上図は、メニュー名を限定しない「葉果菜の煮物」で加熱する設定を説明しています。
- P.200のレシピの加熱は「料理集」「番号で選ぶ」の設定で紹介しています。



## かんたん煮物とは

- 葉果菜の煮物、根菜の煮物で煮物が手軽にできます。

分量を自動で判定

- 赤外線センサーで食品温度を見ながら分量を判定し、自動で火加減してくれます。
- 同じグループの野菜であれば、違う種類に変えてアレンジできます。また、肉やツナなどを加えたアレンジもOK!

はやい

ヘルシー

- 野菜と相性の良いレンジ(電波)で一気加熱。
- 少ない水分&短時間加熱で栄養素を逃がさず加熱。



## かんたん煮物のポイント

- **100～500gの野菜を煮ることができます**  
分量に合わせて、容器や煮汁(調味液)を調整してください。  
→ 分量、煮汁(調味液)の詳細は、P.199、201をご参照ください。
- **直径約25cmの耐熱ガラス製ボールを使用します**  
分量に対して容器が大きすぎると、効率が悪くなります。  
野菜が200g未満の場合は小さめの容器を使うとよいでしょう。  
また、容器が小さすぎると、具材がかさばり煮汁が具材全体にいきわたらず、しみ込みが悪くなります。
- **できるだけ煮汁(調味液)は少なくする**  
煮汁を少なくすると、火通りがよくなり、短時間で煮物ができます。
- **材料は、野菜4：肉など1：煮汁(調味液)1※の割合で**  
肉類を少なくすることで、加熱ムラをなくします。  
※肉類を含む煮物をするときは、仕上がりが**〈強〉**で。
- **ラップはゆったりと**  
赤外線センサーが食品の温度を検知し、量を見分けて最適時間に設定します。  
クッキングシートで落しぶたをすると、赤外線センサーが検知できず、うまくできません。
- **加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、軽く全体を混ぜ合わせて煮汁にしばらくつけておくとよいでしょう**



### 葉果菜の煮物の例

- 野菜とコンビーフのチーズ煮
- ラタトゥイユ
- 豚と水菜の煮物
- 白菜と豚肉の重ね煮
- 青菜の煮物
- 野菜バター煮
- かぼちゃの煮物



### 根菜の煮物の例

- えびだんごと長いもの煮物
- 鶏と根菜のうま煮
- ふろふき大根
- かにとかぶの中華煮
- きんぴら
- 野菜のカレー煮
- じゃがいもとベーコンの煮物
- れんこんの煮物
- 大根とツナの煮物



- 赤字のメニューは付属の「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」の中で紹介しています。

料理を作る、食卓を囲む。  
毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオープンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。「食」の大切さが見直されている今だからこそ、料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。  
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



西洋料理  
若林知人先生

日本料理  
岡本健二先生

中国料理  
宮崎耕一先生

**tsuji** 辻調グループ  
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする15の学校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3  
www.tsujicho.com



No. 141 2人分  
4人分

## ちゃんちゃん焼き & 山菜おこわ



### 材料(4人分)

[ちゃんちゃん焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約242kcal |||  
||| 塩分・・・約1.8g |||

生ざけ切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)  
キャベツ・・・・・・・・・・100g  
えのき・・・・・・・・・・100g  
にら・・・・・・・・・・20g  
もやし・・・・・・・・・・100g

ちゃんちゃん焼きのたれ

A { みそ・・・・・・・・・・50g  
酒・・・・・・・・・・大さじ1½  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1½  
みりん・・・・・・・・・・大さじ½  
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1  
顆粒だしの素・・・・・・・・・・適量

●2人分はキャベツを100g、その他の材料は半量にする

[山菜おこわ]


||| カロリー(1人分)・・・約277kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.7g |||

もち米・・・・・・・・・・0.36L(2合)  
B { だし汁(室温)・・・・・・・・・・280ml  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2  
山菜水煮・・・・・・・・・・80g  
クッキングシート

●2人分はだし汁を170ml、その他の材料は半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

●おこわセットのポイント→ P.206

### ＜おこわの下ごしらえ＞

1. もち米を洗い、水けを切って、深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Bを加えて約1時間つける。  
だし汁につけたもち米に、水けを切った山菜を表面に広げてのせる。

### ＜ちゃんちゃん焼きの下ごしらえ＞

2. Aを合わせてたれを作る。  
生ざけは、ひと切れを半分に切り、たれ大さじ1をからませておく。  
キャベツは一口大に、えのきはほぐし、にらは5cmの長さに切る。  
切った野菜にもやしを加え、たれ大さじ1½をからませておく。

### ＜加熱する＞

3. クッキングシートで、ボールよりひとまわり小さい落としぶたを作り、山菜おこわの材料が入ったボールにのせる。  
さらにクッキングシートで作ったふたをボールの上からかぶせ、庫内中央に置く。  
グリル皿の中央にさけを並べ、周囲にたれにからませた野菜を置き、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.141 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約20分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

お好みで、残ったたれを魚の表面に塗って焼くと香ばしく仕上がります。



- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
ちゃんちゃん焼き：「グリル」両面焼き上段で、約11～13分。  
山菜おこわ：「レンジ」600Wで、約11～13分加熱後、  
さらに300Wで1分30秒～2分30秒。  
おこわは、必ず落としぶたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. 140 2人分  
4人分

## 豚の蒸し焼き & 五目おこわ



### 材料(4人分)

[豚の蒸し焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約158kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.2g |||

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・150g  
もやし・・・・・・・・・・300g  
黒こしょう・・・・・・・・・・適量  
塩・・・・・・・・・・少々

●2人分はすべての材料を半量にする

[五目おこわ]

||| カロリー(1人分)・・・約333kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.3g |||

もち米・・・・・・・・・・0.36L(2合)  
A { だし汁(室温)・・・・・・・・・・280ml  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)  
酒・・・・・・・・・・大さじ1½  
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1½  
ごぼう・・・・・・・・・・40g  
生しいたけ・・・・・・・・・・2～3枚(30g)  
薄あげ・・・・・・・・・・1枚  
にんじん・・・・・・・・・・20g  
鶏もも肉・・・・・・・・・・50g


B { しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ½  
みりん・・・・・・・・・・小さじ½

クッキングシート

●2人分はだし汁を170ml、その他の材料は半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

●おこわセットのポイント→ P.206

### ＜おこわの下ごしらえ＞

1. もち米を洗い、水けを切って、深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを加えて約1時間つける。  
ごぼうは、さがきにして水にさらす。  
しいたけ、薄あげは薄切りに、にんじんはせん切りにする。  
肉は約1cmの角切りにしてBで下味を付ける。  
だし汁につけたもち米に肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、薄あげを入れる。

### ＜蒸し焼きの下ごしらえ＞

2. グリル皿にもやしを広げる。  
肉を約5cmの長さに切り、上一面にできるだけ重ならないように並べ、黒こしょう、塩をふりかける。

### ＜加熱する＞

3. クッキングシートで、容器よりひとまわり小さい落としぶたを作り、五目おこわの材料が入ったボールにのせる。  
さらにクッキングシートで作ったふたをボールの上からかぶせ、庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.140 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約20分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

蒸し焼きはお好みであさつきを散らし、ポン酢でいただいてもよいでしょう。



- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
豚の蒸し焼き：「グリル」両面焼き上段で、約11～13分。  
五目おこわ：「レンジ」600Wで約11～13分加熱後、  
さらに300Wで約1分30秒～2分30秒。  
おこわは、必ず落としぶたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。





No. 139

2人分  
4人分

## たいの塩焼き & 赤飯



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

[たいの塩焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約175kcal |||  
||| 塩分・・・約1.3g |||

たい切り身・・・4切れ(1切れ約90g)  
塩・・・小さじ1

●2人分はすべての材料を半量にする

[赤飯]

||| カロリー(1人分)・・・約296kcal |||  
||| 塩分・・・0.0g |||

もち米・・・0.36L(2合)  
ゆであずき・・・80g  
(または市販の赤飯用水煮あずきでも可)  
あずきのゆで汁(室温)・・・310ml  
(足りない場合は水を足す)

クッキングシート

●2人分はあずきのゆで汁を1カップ、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

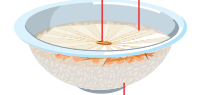
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### ●おこわセットのポイント

●おこわは、穴をあけたクッキングシートで、ボールよりひとまわり小さい落としふたを作り、下図のようにかぶせます。その上に、端を折り曲げたクッキングシートでさらにふたをすることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。

穴をあける 落としふた



耐熱ガラス製ボール

落としふたは、穴をあけたクッキングシートを使います。  
金属製の落としふたは避けてください。

クッキングシートのふた

端を下向きに  
折り曲げる

クッキングシートでふたを作ります。  
安定を良くするため、上図のように端を折り曲げて、ボールの上からふたをしてください。(曲げることでずれ落ち防止になります)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

No. 138

2人分  
4人分

## 野菜のチーズ焼き & マカロニ



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

材料(4人分)

[野菜のチーズ焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約199kcal |||  
||| 塩分・・・約0.8g |||

グリーンアスパラガス・・・50g  
生しいたけ・・・2～3枚  
かぼちゃ(8mmのくし形切り)・・・50g  
たまねぎ・・・50g  
じゃがいも(5mmの輪切り)・・・大½個  
あらびきウィンナー・・・4本  
(切り込みを入れる)  
塩、こしょう・・・少々  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・70g

●2人分はすべての材料を半量にする

[マカロニ]

||| カロリー(1人分)・・・約323kcal |||  
||| 塩分・・・約1.8g |||

マカロニ・・・200g  
(ゆで時間9分の物)

トマトの水煮・・・60g  
にんにく(みじん切り)・・・小さじ1  
コンソメスープ(室温)・・・350ml  
A (顆粒スープの素 小さじ4使用)  
オリーブ油・・・大さじ1  
黒こしょう・・・少々  
バジル(乾燥)・・・適量  
スライスベーコン(1cm幅に切る)・・・80g  
プチトマト(半分に切る)・・・200g  
塩・・・少々

クッキングシート

●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

●パスタセットのポイント→ P.208

＜チーズ焼きの下ごしらえ＞

1. グリーンアスパラガスは、食べやすい長さに切る。  
野菜のチーズ焼きの材料をグリル皿に並べ、塩、こしょうをし、チーズをのせる。

＜マカロニの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、ベーコン、プチトマトの順に入れる。

＜加熱する＞

3. マカロニを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。  
1を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.138 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。  
野菜のチーズ焼き：「グリル」両面焼き上段で、約12～15分。  
マカロニ：「レンジ」600Wで、約14～16分。  
マカロニは、必ず、P.208(パスタセットのポイント)の図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



No.137 2人分  
4人分

鶏のマヨ焼き  
&  
あさりのボンゴレ

使用する容器  
耐熱ガラス製ボール  
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm  
●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

- [鶏のマヨ焼き]
- ||| カロリー(1人分)・・・約227kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.6g |||
- 鶏胸肉(皮なし)・・・・・・・・・・2枚(500g)
- A { 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・・・・少々  
オレガノ(乾燥)・・・・・・・・適量
- マヨソース
- B { 赤パプリカ(みじん切り)・・・・10g  
ピーマン(みじん切り)・・・・10g  
スライスベーコン(みじん切り)・・2枚  
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2  
あらびきマスタード・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 2人分はすべての材料を半量にする

- [あさりのボンゴレ]
- ||| カロリー(1人分)・・・約269kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.7g |||
- スパゲティ・・・・・・・・・・200g  
(ゆで時間7分の物)
- しめじ・・・・・・・・・・100g
- あさり(砂出しをする)・・・・・・・・300g
- C { コンソメスープ(室温)・・・・350ml  
(顆粒スープの素 小さじ3½使用)  
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2  
白ワイン・・・・・・・・・・大さじ1  
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ2  
黒こしょう・・・・・・・・・・少々
- クッキングシート
- 2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする
- あさりの砂出しのコツ→ P.181

● **パスタセットのポイント**

● パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。

● 加熱後、熱いうちにボールの底から混ぜてパスタをほぐしてください。

● クッキングシートのふたについて→ P.206 「おこわセットのポイント」参照

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。  
お好みで塩で味を調える。

クッキングシートのふた

端を下向きに折り曲げる

耐熱ガラス製ボール

No.136 2人分  
4人分

魚のパン粉焼き  
&  
ペンネ

使用する容器  
耐熱ガラス製ボール  
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm  
●浅い容器はふきこぼれます。



材料(4人分)

- [魚のパン粉焼き]
- ||| カロリー(1人分)・・・約236kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.6g |||
- 白身魚切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ100g)
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- A { パプリカ・・・・・・・・・・100g  
生しいたけ、エリンギなど・・・・合わせて50g  
(食べやすい大きさに切る)
- B { サラダ油、水・・・・・・・・各小さじ1  
塩、こしょう・・・・・・・・少々
- C { パン粉・・・・・・・・・・½カップ(15g)  
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2(12g)  
水・・・・・・・・・・小さじ2  
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・小さじ1  
タイム(乾燥)・・・・小さじ½  
(よく混ぜる)
- 2人分はすべての材料を半量にする

- [ペンネ]
- ||| カロリー(1人分)・・・約238kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.9g |||
- ペンネ・・・・・・・・・・150g  
(ゆで時間12分の物)
- D { トマトの水煮(カットトマト 缶詰)・・・・200g  
コンソメスープ(室温)・・・・350ml  
(顆粒スープの素 小さじ4使用)  
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1  
にんにく(みじん切り)・・・・小さじ1  
赤とうがらし(輪切り)・・・・適量  
黒こしょう・・・・・・・・・・少々  
スライスベーコン(1cm幅に切る)・・・・50g  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- クッキングシート

- 2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255
- パスタセットのポイント→ P.208

＜魚の下ごしらえ＞

1. 魚に塩をし、しばらくおく。  
Aのパプリカ、きのこにBで下味を付ける。

＜ペンネの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにDを入れ、ペンネを入れて軽く混ぜる。  
ベーコンを広げてのせる。

＜加熱する＞

3. ペンネを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。  
グリル皿に魚を皮目を上にして並べ、Cを魚の上一面にのせる。  
周囲にパプリカときのを置いて上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
ペンネにスープを吸わせるために、よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。



- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
魚のパン粉焼き：「グリル」両面焼き上段で、約12～15分。  
ペンネ：「レンジ」600Wで、約13～15分。  
ペンネは、必ず、P.208(パスタセットのポイント)の図のようにふたをしてください。
- 追加加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



No. 135 2人分  
4人分

## 焼きもち & ぜんざい



合わせ技セット

### 材料(4人分)

[焼きもち]

||| カロリー(1人分)・・・約118kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・0.0g |||

角もち(市販品)・・・・・・・・・・ 4個(200g)

●2人分はすべての材料を半量にする

[ぜんざい]

||| カロリー(1人分)・・・約234kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.2g |||


ゆであずき・・・・・・・・・・ 大1缶(正味430g)

水・・・・・・・・・・・・・・・・ 350ml

●2人分はすべての材料を半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <焼きもちの下ごしらえ>

1. もちはグリル皿に並べる。



#### <ぜんざいの下ごしらえ>

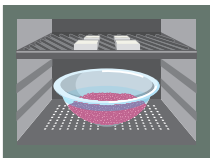
2. 深めの耐熱ガラス製ボールに、ゆであずきと水を入れて混ぜる。  
ラップなしで庫内中央に置く。

#### <加熱する>

3. 1のグリル皿を上段に入れる。



4. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)



●もちの裏面には、焼き色は付きません。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
焼きもち：グリル皿を上段に入れ、「グリル」片面焼き上面で約8～9分。  
ぜんざい：ラップなしで「レンジ」600Wで、約9～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. 134 2人分  
4人分



## 焼きもち & お汁粉

### 材料(4人分)

[焼きもち]

||| カロリー(1人分)・・・約118kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・0.0g |||

角もち(市販品)・・・・・・・・・・ 4個(200g)

[お汁粉]

||| カロリー(1人分)・・・約307kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.1g |||

ココナッツミルクパウダー※・・・・・・・・・・ 40g

熱湯※・・・・・・・・・・・・・・・・ ½カップ

A { 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g  
生クリーム・・・・・・・・・・・・ 80ml

片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ¾  
(同量の水で溶く)

甘納豆(市販品)・・・・・・・・・・ 80g


クッキングシート

※「ココナッツミルクパウダーと熱湯」は  
「牛乳½カップ」でも可。

●2人分はすべての材料を半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### Point

ココナッツミルクパウダーが手に  
入らない場合は、牛乳を使用しても  
いいです。また、甘納豆の代わりに、  
市販のこしあんを使えばひと味違う  
スイーツのでき上がり。お手軽に  
バリエーションを増やすことが  
できます。



中国料理  
塘和英先生



### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <焼きもちの下ごしらえ>

1. もちは半分に切り、グリル皿に間隔をあけて並べる。

#### <お汁粉の下ごしらえ>

2. ココナッツミルクパウダーに熱湯を混ぜ、茶こしでこす。

3. Aを深めの耐熱ガラス製ボールに入れる。1を加え、混ぜる。  
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

#### <加熱する>

4. 1のグリル皿を上段に入れる。



5. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

6. 5のボールに水溶き片栗粉を加え、よく混ぜ、とろみが付けば  
甘納豆を入れる。

7. 器に焼きもち、お汁粉を盛り付ける。



2

6



焼きもち  
&  
かちん粥



合わせ技セット

材料(4人分)

[焼きもち]  
||| カロリー(1人分)・・・約118kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.4g |||  
角もち(市販品)・・・・・・・・ 4個(200g)  
しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 適量

[かちん粥]  
||| カロリー(1人分)・・・約106kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約0.8g |||  
冷やごはん・・・・・・・・・・ 250g  
水・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ  
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

●2人分は材料の水を1¼カップ、塩を小さじ¼にし、  
その他の材料は半量にする

使用する容器  
耐熱ガラス製ボール  
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm  
●浅い容器はふきこぼれます。

Point  
梅干しや塩昆布など、お好みの  
材料を入れてオリジナルのお粥に  
チャレンジしてください。



日本料理  
菅谷美智子先生



作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜焼きもちの下ごしらえ＞

1. もちは半分に切り、しょうゆに漬けて、グリル皿に並べる。

＜かちん粥の下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにごはん、水を入れる。  
ごはんをほぐすように混ぜる。  
ラップなしで庫内中央に置く。

＜加熱する＞

3. 1のグリル皿を上段に入れる。



4. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

＜仕上げる＞

5. 4のボールに塩を加えて混ぜ、器に盛る。

6. 焼き上がったもちをもう1度しょうゆにくぐらせ、5の上にのせて  
仕上げる。



2

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

焼きもち  
&  
すまし雑煮

材料(4人分)

[焼きもち]  
||| カロリー(1人分)・・・約118kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・・・ 0.0g |||  
角もち(市販品)・・・・・・・・ 4個(200g)

[すまし雑煮]  
||| カロリー(1人分)・・・約37kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約1.3g |||  
大根・・・・・・・・・・・・・・ 100g  
にんじん・・・・・・・・・・ 50g  
生しいたけ・・・・・・・・ 4枚  
さといも・・・・・・・・ 2個  
かまぼこ・・・・・・・・ ¼本  
水菜・・・・・・・・・・・・ 30g  
A { あたたかいだし汁・・・・・・・・3カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ1使用)\*  
塩・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2  
薄口しょうゆ・・・・・・ 小さじ1  
ゆずの皮・・・・・・・・・・・・ ¼個分

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程4の加熱は、約1分30秒～2分30秒にする

使用する容器  
耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

Point

大根、にんじん、さといもなどの  
食材は薄すぎても厚すぎても火の  
通り加減が変わるので、レシピ通り  
の厚みで切ってください。



日本料理  
岡本健二先生



作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜焼きもちの下ごしらえ＞

1. もちはグリル皿に並べる。

＜すまし雑煮の下ごしらえ＞

2. 大根は縦4等分に切り、厚さ3mmのいちょう切りにする。  
にんじんは3mmの厚さに切る。しいたけは半分に切る。  
さといもは六方むきにし、5mmの厚さに切る。

3. かまぼこは5mmの厚さに切る。水菜は5cmの長さに切る。

4. 深めの耐熱ガラス製ボールに2を入れ、ラップをして庫内中央に置く。



加熱後、ラップを外し、Aを加え、庫内中央に置く。

＜加熱する＞

5. 1のグリル皿を上段に入れる。



6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

＜仕上げる＞

7. 6のボールに、3のかまぼこと水菜を加える。

8. 器にもちを盛り付け、7の汁をはり、松葉の形に切ったゆずの皮を添える。



2



4



7



No. **131** 2人分  
4人分

## 焼きもち & みそ雑煮



### 材料(4人分)

〔焼きもち〕

≡ カロリー(1人分)・・・約118kcal ≡  
≡ 塩分・・・0.0g ≡

角もち(市販品)・・・・・・・・ 4個(200g)

●2人分はすべての材料を半量にする

〔みそ雑煮〕

≡ カロリー(1人分)・・・約80kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・ 約1.7g ≡

大根(薄いいちょう切り)・・・・・・・・100g

さといも(5mmの輪切り)・・・・・・・・100g

にんじん(薄いいちょう切り)・・・・・・・・40g


あたたかいだし汁・・・・・・・・3カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ1使用)

白みそ・・・・・・・・100g

●2人分はすべての材料を半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <焼きもちの下ごしらえ>

1. もちはグリル皿に並べる。



#### <雑煮の下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切っておいた野菜を入れ、ラップをして庫内中央に置く。



●2人分のとき：約3分～3分30秒

加熱後、あたたかいだし汁を加え、白みそを入れ溶く。  
(加熱前の雑煮の温度は約50～60℃)

#### <加熱する>

3. 1のグリル皿を上段に入れ、  
2のボールをラップなしで庫内中央に置く。



4. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●もちの裏面には、焼き色は付きません。  
●雑煮の開始温度が室温のときは<強>で。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

焼きもち：グリル皿を中段に入れ、「グリル」片面焼き上面で約8～9分。

みそ雑煮：ラップなしで「レンジ」600Wで、約9～12分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. **130** 2人分  
4人分

## 鶏のから揚げ & 白菜とあげの煮物



### 材料(4人分)

〔鶏のから揚げ〕

≡ カロリー(1人分)・・・約317kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・ 約1.8g ≡

鶏もも肉・・・・・・・・ 500g

A { 卵・・・・・・・・M寸½個(正味25g)  
酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ1  
塩・・・・・・・・ 小さじ½  
にんにく(みじん切り)・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・ 少々

片栗粉・・・・・・・・60g

●2人分はすべての材料を半量にする

〔白菜とあげの煮物〕

≡ カロリー(1人分)・・・約57kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・ 約1.0g ≡

白菜・・・・・・・・300g

(白い部分は1.5cm幅、葉は適当な大きさに切る)

薄あげ(1×4cmに切る)・・・・・・・・1枚(約30g)


B { だし汁・・・・・・・・1カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)  
薄口しょうゆ、みりん・・・・・・・・ 各大さじ1½

クッキングシート

●2人分はだし汁を120ml、その他の材料は  
半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <鶏の下ごしらえ>

1. 「鶏のから揚げ」と同じ要領で(→ P.139)、Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。

#### <煮物の下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにBを混ぜ合わせておく。白菜の白い部分を入れ、その上に白菜の葉と薄あげを入れる。

#### <衣と肉を混ぜる>

3. 別のボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

#### <加熱する>

4. 煮物のボールにクッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としふたについて→ P.255

グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏のから揚げ：P.139を参照

●「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません

白菜とあげの煮物：ラップをして「レンジ」600Wで、約11～14分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



材料(4人分)

[スパイシー揚げ]

||| カロリー(1人分)・・・約389kcal |||  
||| 塩分・・・約2.1g |||

鶏手羽元・・・・・・・・・・ 8本(480g)

A { 塩・・・・・・・・・・ 小さじ½  
酒・・・・・・・・・・ 小さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1  
おろしにんにく・・・・・・・・ 小さじ1  
粗びき黒こしょう・・・・・・・・ 小さじ½  
一味とうがらし・・・・・・・・ 小さじ½  
クミン・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
粉さんしょう・・・・・・・・ 小さじ¼  
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1

B { 塩・・・・・・・・・・ 小さじ¼  
しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1  
こしょう・・・・・・・・・・ 少々  
溶き卵・・・・・・・・・・ 大さじ1  
サラダ油、ごま油・・・・・・ 各小さじ2

C { 片栗粉・・・・・・・・・・ 90～100g  
ベーキングパウダー・・・・・・ 小さじ½  
水・・・・・・・・・・ 大さじ½～1

[さといも中華あえ]

||| カロリー(1人分)・・・約179kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・ 約2.6g |||

さといも(冷凍)・・・・・・・・ 1袋(450g)

D { あさつき(小口切り)・・・・・・ ½束(40g)  
おろししょうが・・・・・・・・ 小さじ1½  
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・ 大さじ2

E { 塩・・・・・・・・・・ 小さじ½  
砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ½  
うま味調味料・・・・・・・・ 少々

F { スープ・・・・・・・・・・ 2カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ2使用)  
酒・・・・・・・・・・ 大さじ1  
砂糖、塩・・・・・・・・・・ 各小さじ1  
こしょう・・・・・・・・・・ 少々

クッキングシート

- 2人分はすべての材料を半量にする  
工程4の加熱は約40秒、工程6の加熱は約3～4分にする

Point

風味や味わいを深め、手羽元のおいしさを引き出すミックススパイス。よりお手軽に、そしてシンプルな味にしたいのなら、黒こしょうだけにしてもまた絶品。ごはんやビールにもよく合います。



中国料理  
塘和英先生

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

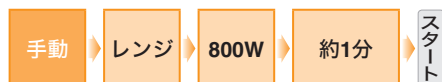
- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<スパイシー揚げの下ごしらえ>

1. 肉は合わせたAに、約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加えさっくり混ぜ、様子を見ながら水を加えてそばろ状にする。
3. 2の衣を1の肉全体にまぶし、グリル皿に並べる。

<さといも中華あえの下ごしらえ>

4. 深めの耐熱ガラス製ボールにDを合わせ、ラップをして庫内中央に置く。



5. 加熱後、4のボールにEを加え、混ぜる。
6. さといもは水で洗って表面の氷を取り除き、別の深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Fを加える。ラップをして庫内中央に置く。



7. 加熱後、6のボールのラップを外し、クッキングシートで落としふたをし、庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

<加熱する>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。



9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

10. 9のボールのスープを捨て、5を入れ、少しねばりが出るまで混ぜる。
11. 器にそれぞれ盛り付け、スパイシー揚げにお好みでベビーリーフを添える。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



No. 129

2人分  
4人分

tsuji

スパイシー揚げ & さといも中華あえ





## 材料(4人分)

[豚肉のから揚げ]

||| カロリー(1人分)・・・約469kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約0.2g |||

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・400g  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
A { おろしにんにく・・・・・・・・小さじ2  
一味とうがらし・・・・・・・・小さじ½  
パセリ(みじん切り)・・・・・・大さじ2  
オレガノ(乾燥)\*・・・・・・小さじ½  
レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1  
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
強力粉・・・・・・・・・・適量  
赤ピーマン・・・・・・・・・・½個(50g)  
かぼちゃ・・・・・・・・・・80g

[ポテトのスープ煮]

||| カロリー(1人分)・・・約91kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約0.8g |||

じゃがいも・・・・・・・・・・200g  
しめじ・・・・・・・・・・100g  
白ねぎ・・・・・・・・・・60g  
B { バター(細かく切る)・・・・・・20g  
にんにく(薄切り)・・・・・・・・½片  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
スープ・・・・・・・・・・1½カップ  
(顆粒スープの素の場合は、大さじ½使用)  
プチトマト・・・・・・・・・・4個  
バジル・・・・・・・・・・2～3枚  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
クッキングシート

※「ローズマリー」でも可。

●2人分はスープを1カップ(顆粒スープの素の場合は、小さじ1使用)、その他の材料は半量にする  
工程7の加熱は、約1分30秒～2分とする

## Point

豚肉のから揚げは豚肉の幅の半分くらい重ねることで、加熱したときに脂身が縮んで形くずれするのを防止(工程2)。また、ピリッとした辛みがビールによく合います。じゃがいもとしめじ、白ねぎは、レンジで加熱する前に塩・こしょうで下味を付けることで、野菜の甘味が引き出されます。



西洋料理  
中田淑一先生

## 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

### <豚肉のから揚げの下ごしらえ>

1. 容器にAを合わせ、よく混ぜる。
2. ラップを大きめに広げて、塩、こしょうし、肉を縦に少しずつ重ねながら30×30cmくらいに並べる。  
1を均等に塗り、手前からすきまがないように巻き、ロールにする。ラップを付けたまま、8等分に切る。
3. 2のラップを取り、強力粉を付け、よくはたく。
4. ピーマンは1cm幅に切り、かぼちゃは薄切りにする。
5. 3の肉と4の野菜をグリル皿に並べる。

### <ポテトのスープ煮の下ごしらえ>

6. じゃがいもは1cmの角切りにする。しめじはほぐす。  
白ねぎは1cm幅に切る。
7. 深めの耐熱ガラス製ボールに、6、Bを入れて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

手動 ▶ レンジ ▶ 800W ▶ 約3～4分 ▶ スタート

### <加熱する>

9. 5のグリル皿を上段に入れる。

料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.128 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ 4人分 ▶ スタート ●目安時間 約24分

10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

### <仕上げる>

11. 取り出した10のボールに、半分に切ったプチトマト(大きければ4等分に切る)、粗くみじん切りにしたバジルを加えて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
12. 皿に豚肉のから揚げ、野菜を盛り付け、深めの器にポテトのスープ煮を盛る。

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径: 20～25cm  
2.2～3L 深さ: 10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



2

2

No.128

2人分  
4人分

tsuji

## 豚肉のから揚げ & ポテトのスープ煮





材料(4人分)

[鶏のから揚げ]

||| カロリー(1人分) .. 約403kcal |||  
||| 塩分 .. 約2.9g |||

- 鶏もも肉.....小2枚(400g)
- A { 塩.....小さじ¼  
酒.....小さじ1  
こしょう.....少々  
おろしにんにく.....小さじ1  
しょうゆ.....小さじ2  
ごま油.....小さじ1
- B { 塩.....小さじ¼  
しょうゆ.....小さじ1  
こしょう.....少々  
溶き卵.....大さじ1  
サラダ油、ごま油.....各小さじ2
- C { 片栗粉.....90~100g  
ベーキングパウダー.....小さじ½  
水.....大さじ1~2
- D { しょうが(みじん切り).....大さじ1  
白ねぎ(みじん切り).....大さじ1¼  
パセリ(みじん切り).....大さじ3⅓  
しょうゆ、砂糖、酢、水.....各大さじ2  
ごま油.....大さじ1

[なすの辛味煮込み]

||| カロリー(1人分) .. 約269kcal |||  
||| 塩分 .. 約2.4g |||

- なす.....中5本(350g)  
豚バラ薄切り肉(厚さ3mm).....100g  
白ねぎ.....30g
- E { しょうが(薄切り).....1½片  
にんにく(薄切り).....1½片  
サラダ油.....大さじ4  
豆板醤.....小さじ2  
片栗粉.....大さじ2
- F { スープ.....1カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ1使用)  
酒.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ2½  
砂糖、酢.....各小さじ2  
こしょう.....少々

クッキングシート

- 2人分は材料Fのスープを¾カップ、その他の材料は半量にする  
工程6の加熱は、約1分~1分30秒にする

Point

から揚げは皮がとても大事。端の皮を切り取らないよう注意しましょう。カリカリした食感を出すコツはしっかりと衣をからませること。衣がからみづらい場合はグリルにのせ、上からかけるだけでも食感が違います。



中国料理 宮崎耕一先生

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<鶏のから揚げの下ごしらえ>

1. 肉は1枚を6個に切り分け、合わせたAに約20分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加え、さっくり混ぜ、水を様子を見ながら加えて顆粒状にする。
3. 2の衣を1の肉全体にまぶし、皮目を上にしてグリル皿に並べる。
4. Dは合わせ、よく混ぜる。

<なすの辛味煮込みの下ごしらえ>

5. なすは皮をむき、一口大に切る。肉はぶつ切りにする。白ねぎは1cm幅に切る。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに5、Eをざっくりと混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。



7. 加熱後、6のボールにFを加えて混ぜ、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

<加熱する>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。



9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

10. 器にそれぞれ盛り付ける。鶏のから揚げは4の薬味ソースをかけ、お好みでペピーリーフを添える。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径: 20~25cm  
2.2~3L 深さ: 10~13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



1

2

5

No.127

2人分  
4人分

tsuji

鶏のから揚げ & なすの辛味煮込み





## 鶏のから揚げ & 八宝菜風煮物



使用する容器  
耐熱ガラス製ボール  
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm  
●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[鶏のから揚げ]  
||| カロリー(1人分)・・・約317kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約1.8g |||  
鶏もも肉・・・・・・・・500g  
A { 卵・・・・・・・・ M寸½個(正味25g)  
酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ1  
塩・・・・・・・・ 小さじ½  
にんにく(みじん切り)・・・・・・・・ 小さじ½  
こしょう・・・・・・・・ 少々  
片栗粉 ・・・・・・・・ 60g  
●2人分はすべての材料を半量にする

[八宝菜風煮物]  
||| カロリー(1人分)・・・約146kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約1.1g |||  
キャベツ(一口大に切る) ・・・・・・・・ 200g  
ピーマン(一口大に切る) ・・・・・・・・ 2個(50g)  
ゆでたけのこ(薄切り)・・・・・・・・ 70g  
にんじん(薄切り) ・・・・・・・・ 30g  
生しいたけ(5mmの細切り) ・・・・・・・・ 3～5枚  
白ねぎ(5mmの斜め切り)・・・・・・・・ 50g  
しょうが(せん切り) ・・・・・・・・ ¼片  
豚薄切り肉 ・・・・・・・・ 100g  
酒・・・・・・・・ 少々(豚肉下味用)  
もやし ・・・・・・・・ 100g  
B { スープ※ ・・・・・・・・大さじ2  
酒、しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ1½  
ごま油 ・・・・・・・・大さじ1  
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々  
片栗粉(同量の水で溶く) ・・・・・・・・ 小さじ1½

クッキングシート  
※水1カップに顆粒中華スープの素を、小さじ1の割合で溶いて使用  
●2人分はスープを大さじ1½、その他の材料は半量にする

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <鶏の下ごしらえ>

1. 「鶏のから揚げ」と同じ要領で(→ P.139)、Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。

#### <煮物の下ごしらえ>

2. 肉は、一口大に切り、酒で下味を付けておく。  
大きめの容器にBを合わせて野菜をからませる。  
深めの耐熱ガラス製ボールに野菜と肉を交互に重ねるように入れる。

#### <衣と肉を混ぜる>

3. 別のボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。

#### <加熱する>

4. 煮物のボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

グリル皿に、肉を皮目を上にして間隔をあけて1つつつ並べ、上段に入れる。



5. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)



#### <仕上げる>

6. 煮物が熱いうちに水溶き片栗粉を入れ、ボールの底からよく混ぜる。  
お好みでごま油小さじ1を加えてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
鶏のから揚げ：P.139を参照  
●「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません  
八宝菜風煮物：ラップをして「レンジ」600Wで、約11～14分。

●追加加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

## さけチャーハン & わかめスープ



使用する容器  
耐熱ガラス製ボール  
直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm  
●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[さけチャーハン]  
||| カロリー(1人分)・・・約415kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約1.4g |||  
冷やごはん ・・・・・・・・ 600g  
ごま油 ・・・・・・・・大さじ1  
A { 薄口しょうゆ ・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・ 少々  
たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・ 50g  
卵・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)  
B { さけフレーク ・・・・・・・・100g  
いりごま(白) ・・・・・・・・ 大さじ1½  
●2人分はすべての材料を半量にする

[わかめスープ]  
||| カロリー(1人分)・・・約11kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.8g |||  
えのき(3cmに切る) ・・・・・・・・ 20g  
しめじ(ほぐす)・・・・・・・・ 20g  
生しいたけ(薄切り) ・・・・・・・・ 20g  
にんじん(せん切り) ・・・・・・・・ 20g  
乾燥わかめ ・・・・・・・・ 4g  
水・・・・・・・・ 4カップ  
顆粒中華スープの素 ・・・・・・・・ 大さじ1½  
酒・・・・・・・・ 小さじ2  
塩、こしょう・・・・・・・・ 少々

●2人分は顆粒中華スープの素を小さじ2、その他の材料は半量にする

#### ポイント

冷やごはんが固い場合は、**毎日使い**「レンジ」600Wで約1～2分加熱してからごま油と混ぜます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <チャーハンの下ごしらえ>

1. 大きめの容器にごはんをごま油を混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。  
別の深めの耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。



●2人分のとき：約40秒

加熱後庫内から取り出し、卵を加えて溶きほぐして、ふたなしで庫内中央に置く。



●2人分のとき：約30秒～1分

加熱後、庫内から取り出してかき混ぜ、ごはんに加えて混ぜ合わせる。  
さらにBを入れて混ぜ合わせ、「焼き豚チャーハン」(→ P.226)と同じ要領でグリル皿に平らに広げる。

#### <スープの下ごしらえ>

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。

#### <加熱する>

3. スープのボールをラップなしで庫内中央に置く。  
グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
チャーハンは表面がパリッとしていればOK。  
チャーハンをボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
さけチャーハン：「グリル」両面焼き上段で、約13～16分。  
わかめスープ：「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。





合わせ技セット

## 材料(4人分)

[高菜チャーハン]

||| カロリー(1人分)・・・約641kcal |||  
||| 塩分・・・約3.4g |||

高菜漬け・・・・・・・・・・100g  
豚バラ薄切り肉(厚さ3mm)・・・・・・150g  
A { しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
青ねぎ(みじん切り)・・・・・・30g  
B { ごま油・・・・・・・・大さじ4  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2  
卵・・・・・・・・M寸3個(正味150g)  
ごはん(固めに炊く)・・・・・・750g(約2.5合分)  
C { 塩・・・・・・・・小さじ⅓  
こしょう・・・・・・・・少々

[かぶのスープ]

||| カロリー(1人分)・・・約86kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約2.6g |||

かぶ・・・・・・・・2個(400g)  
鶏もも肉・・・・・・・・50g  
むきえび・・・・・・・・50g  
D { 酒、しょうゆ・・・・・・・・各小さじ⅓  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・小さじ2  
サラダ油・・・・・・・・小さじ1  
E { 塩・・・・・・・・小さじ⅓  
酒・・・・・・・・大さじ1  
F { スープ・・・・・・・・2½カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ2¼使用)  
塩・・・・・・・・小さじ⅓  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・・・大さじ1  
きぬさや(1cm角に切る)・・・・・・20g  
白ねぎ(みじん切り)・・・・・・¼本  
ごま油・・・・・・・・小さじ1

- 2人分は材料Fのスープを1½カップ(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ1強使用)にし、その他の材料は半量にする  
加熱時間は、工程2は約1分、工程3は約1分30秒、工程5は約40秒～1分、工程6は約2分～2分30秒にする

## Point

チャーハンをおいしく仕上げるコツは、ごはんを少し固めに炊くこと。  
かぶのスープのかぶは、冬瓜や大根など旬の野菜に代えることで、季節のスープに。その場合は、下加熱を少し長めに調理してください。



中国料理  
塘和英先生

## 作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

### <高菜チャーハンの下ごしらえ>

1. 肉は5mm幅に切り、Aで下味を付ける。  
高菜漬けは水けを切り、みじん切りにする。
2. 耐熱容器に1、青ねぎを入れ、混ぜる。  
Bを加え、さらに混ぜて、ふたなしで庫内中央に置く。

手動 ▶ レンジ ▶ 800W ▶ 約1分30秒～2分 ▶ スタート

3. 別の耐熱容器に卵を溶きほぐし、ふたなしで庫内中央に置く。  
(半熟状態にする)

手動 ▶ レンジ ▶ 300W ▶ 約3分～3分30秒 ▶ スタート

4. ごはんに2、3を混ぜ合わせ、Cで下味を付け、「チキンライス」(→ P.125)と同じ要領でグリル皿に平らに広げる。

### <かぶのスープの下ごしらえ>

5. 肉、むきえびは1cm角に切り、耐熱性の平皿に入れ、Dで下味を付ける。具を平らに広げラップをして庫内中央に置く。

手動 ▶ レンジ ▶ 800W ▶ 約1分30秒 ▶ スタート

6. かぶは1cm厚さに切り、深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、Eで下味を付ける。ラップをして庫内中央に置く。

手動 ▶ レンジ ▶ 800W ▶ 約4分 ▶ スタート

粗熱が取れたら、スプーンの底で粗くつぶす。

7. 6のボールにFを混ぜ合わせ、きぬさやを加え、ラップなしで庫内中央に置く。

### <加熱する>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。

料理集 ▶ 番号で選ぶ ▶ No.124 ▶ 決定 ▶ 決定 ▶ 4人分 ▶ スタート ▶ 目安時間 約22分

9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
チャーハンが表面がパリッとしていればOK。  
チャーハンをボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

### <仕上げる>

10. かぶのスープは5、白ねぎ、ごま油を加え、仕上げる。  
高菜チャーハンは、しゃもじでほぐして盛り付ける。

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



2



3



4



6

No.124

2人分  
4人分

tsuji

## 高菜チャーハン & かぶのスープ





No.123 2人分  
4人分

## 焼き豚チャーハン & もやしスープ



材料(4人分)

[焼き豚チャーハン]

||| カロリー(1人分)・・・約398kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約1.9g |||

冷やごはん ・・・・・・・・・・・・・・600g

ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A { 顆粒中華スープの素 ・・・・・・・・小さじ1  
薄口しょうゆ ・・・・・・・・小さじ1  
塩、こしょう・・・・・・・・少々

たまねぎ(みじん切り)・・・・・・・・50g

卵・・・・・・・・・・・・・・M寸2個(正味100g)

B { 焼き豚(固まり 1cm角に切る) ・・・・・・160g  
青ねぎ(小口切り) ・・・・・・・・30g

●2人分はすべての材料を半量にする

[もやしスープ]

||| カロリー(1人分)・・・約32kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.9g |||

もやし ・・・・・・・・・・・・・・80g

にら(3cm幅に切る) ・・・・・・・・10g

にんじん(せん切り) ・・・・・・・・10g

スライスベーコン(3～5mm幅に切る) ・・・・・・20g

水・・・・・・・・・・・・・・4カップ

顆粒中華スープの素 ・・・・・・・・大さじ1½


薄口しょうゆ ・・・・・・・・小さじ1

塩、こしょう・・・・・・・・少々

●2人分は顆粒中華スープの素を小さじ2、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント

冷やごはんが固い場合は、「毎日使い」「レンジ」600Wで約1～2分加熱してからごま油と混ぜます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜チャーハンの下ごしらえ＞

- 大きめの容器にごはんとごま油を混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。  
別の深めの耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約1分 → スタート

●2人分のとき：約40秒

加熱後庫内から取り出し、卵を加えて溶きほぐして、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日使い → レンジ 600W → 約1～2分 → スタート

●2人分のとき：約30秒～1分

加熱後、庫内から取り出してかき混ぜ、  
ごはんに加えて混ぜ合わせる。  
さらにBを入れて混ぜ合わせ、グリル皿に平らに  
広げる。



＜スープの下ごしらえ＞

- 深めの耐熱ガラス製ボールにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

- スープのボールをラップなしで庫内中央に置く。  
グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.123 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約22分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
チャーハンが表面がパリッとしていればOK。  
チャーハンをボールに移し、全体をよく  
混ぜ合わせる。



- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
焼き豚チャーハン：「グリル」両面焼き上段で、約13～16分。  
もやしスープ：「レンジ」600Wで、約12～15分。

- 追加加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No.122 2人分  
4人分

## ライスコロッケ & きのこソース



材料(4人分)

[ライスコロッケ]

||| カロリー(1人分)・・・約316kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.9g |||

冷やごはん ・・・・・・・・・・・・・・500g

ミートソース(缶詰) ・・・・・・・・160g

ナチュラルチーズ(ピザ用) ・・・・・・40g

パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・30g

[きのこソース]

||| カロリー(1人分)・・・約54kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.4g |||

A { エリンギ・・・・・・・・100g  
しめじ ・・・・・・・・100g

にんにく(薄切り) ・・・・・・・・適量

白ワイン・・・・・・・・大さじ2

ケチャップ ・・・・・・・・大さじ2

B { 水・・・・・・・・¼カップ

オレガノ(乾燥)・・・・・・・・ひとつまみ

オリーブ油 ・・・・・・・・大さじ1


塩、こしょう・・・・・・・・少々

クッキングシート

●2人分は材料Bの水を大さじ2½にし、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント

冷やごはんが固い場合は、「毎日使い」「レンジ」600Wで約1～2分加熱してからミートソースと混ぜます。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜ライスコロッケの下ごしらえ＞

- 冷やごはんにミートソースを加えて混ぜ合わせる。

- 1を8等分にし、中心部にチーズを詰め、丸める。  
パン粉を付け、「焼きおにぎり」(→ P.230)と同じ要領で  
グリル皿に並べる。

＜きのこソースの下ごしらえ＞

- Aは粗く切る。

- 深めの耐熱ガラス製ボールに、3のきのこ、Bを入れ混ぜる。  
クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

＜加熱する＞

- 2のグリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.122 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約20分

- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

＜仕上げる＞

- 皿にきのこソースを流し、ライスコロッケを盛り付ける。

Point

ライスコロッケの中心にチーズを入れることで、  
召し上がったときにチーズのトロトロ感を楽しむことが  
できます。ソースのエリンギとしめじは風味と食感を  
出すため、小さく切らないのがポイント。



西洋料理  
若林知人先生







合わせ技セット

## 材料(4人分)

[中華焼きおにぎり]

||| カロリー(1人分)・・・約415kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約3.6g |||

あたたかいごはん・・・・・・・・・・800g

A { 桜えび・・・・・・・・・・12g  
ロースハム(厚さ2mmのスライス・みじん切り)・・・30g  
ザーサイ(味付き・みじん切り)・・・・・・・・45g  
青ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・2本  
いりごま(白)・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ½

B { しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・小さじ½  
オイスターソース・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ2

[ピリ辛スープ]

||| カロリー(1人分)・・・約246kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約4.6g |||

鶏もも肉・・・・・・・・・・½枚(120g)

C { 酒、しょうゆ・・・・・・・・各小さじ½  
塩、こしょう・・・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・小さじ2

木綿豆腐・・・・・・・・・・½丁(200g)

ほうれん草・・・・・・・・1株

春雨(乾燥)※1・・・・・・・・15g

ザーサイ(味付き)・・・・・・・・45g

D { スープ・・・・・・・・3カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ3使用)※2  
塩・・・・・・・・小さじ½  
ねりごま・・・・・・・・大さじ5  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
酢・・・・・・・・大さじ1

白ねぎ(みじん切り)・・・・・・・・¼本

ラー油・・・・・・・・大さじ1

※1 水に戻さず使用。

※2 顆粒中華スープの素を使う場合は、種類により塩分が異なるので塩の量を調整してください。

●2人分は材料Dのスープを2カップにし、その他の材料は半量にする  
工程5の加熱は、約1分30秒にする

## Point

中華焼きおにぎりの中身をたくわんや肉そぼろなどに代えて、バリエーションを楽しんでください。ピリ辛スープは担担麺のスープを素にしているので、ゆでた麺を入れると1品で2度おいしい料理に。



中国料理  
横田彰先生

## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

### <中華焼きおにぎりの下ごしらえ>

- ごはんはAと混ぜ合わせ、8個のおにぎりにする。
- Bはよく混ぜ合わせ、1のおにぎりに塗る。  
「焼きおにぎり」(→ P.230)と同じ要領でグリル皿に並べる。

### <ピリ辛スープの下ごしらえ>

- 肉は1cm角に切り、Cで下味を付ける。木綿豆腐は1cm角に切る。ほうれん草、春雨は5cmの長さに切る。  
ザーサイはそのまま使用する。
- 容器にスープ以外のDの材料を入れ、よく混ぜ合わせておく。  
スープを少しずつ加えながら混ぜて溶かす。
- 深めの耐熱ガラス製ボールに3の肉、木綿豆腐、ザーサイを入れ、ラップをして庫内中央に置く。



- 5のボールに4とほうれん草、春雨を加え、ラップなしで庫内中央に置く。

### <加熱する>

- 2のグリル皿を上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

### <仕上げる>

- 器にそれぞれ盛り付け、ピリ辛スープに白ねぎを散らし、ラー油をたらす。

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径: 20~25cm  
2.2~3L 深さ: 10~13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



1

2

3

No.121

2人分  
4人分

tsuji

## 中華焼きおにぎり & ピリ辛スープ





No. 120 2人分  
4人分

## 焼きおにぎり & 豚汁

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

#### 〔焼きおにぎり〕

||| カロリー(1人分)・・・約279kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約1.0g |||

あたたかいごはん ・・・ 640g(米2合分)  
しょうゆ ・・・ 大さじ1½  
みりん ・・・ 大さじ½  
(3:1の割合)

- 2人分はすべての材料を半量にする

#### 〔豚汁〕

||| カロリー(1人分)・・・約97kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約1.4g |||

豚薄切り肉 ・・・ 100g  
酒 ・・・ 少々  
A { 大根(薄いちょう切り) ・・・ 70g  
    こんにゃく(短冊切り) ・・・ 40g  
    ごぼう(さがき) ・・・ 30g  
    にんじん(薄いちょう切り) ・・・ 20g  
だし汁(室温) ・・・ 3カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ1弱使用)  
みそ ・・・ 大さじ2強(約40g)

- 2人分はだし汁を350ml、その他の材料は半量にする



グリル皿<上段>

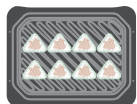
レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <焼きおにぎりの下ごしらえ>

1. 1個80gのおにぎりを8個作る。  
しょうゆ3、みりん1の割合で合わせたたれを  
適量はけで塗り、図のようにグリル皿に並べる。



#### <豚汁の下ごしらえ>

2. 肉は適当な大きさに切り、酒で下味を付けておく。  
深めの耐熱ガラス製ボールに、Aの材料と肉を交互に重ねるように入れ  
ラップをし、庫内中央に置く。



- 2人分のとき：約2分～2分30秒

加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加えみそを入れて溶く。

#### <加熱する>

3. 豚汁のボールを、ラップなしで庫内中央に置く。  
グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

お好みで、仕上げに残ったたれを塗っても  
よいでしょう。

- 焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの  
仕上がります。



- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。

焼きおにぎり：「グリル」両面焼き上段で、約14～17分。

豚汁：ラップなしで「レンジ」600Wで、約10～14分。

- 追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. 119 2人分  
4人分 ↑5分

## おからハンバーグ & 野菜ソース

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

#### 〔おからハンバーグ〕

||| カロリー(1人分)・・・約210kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約0.7g |||

たまねぎ ・・・ 150g  
青ねぎ ・・・ 1本  
鶏ひき肉 ・・・ 200g  
牛乳 ・・・ 大さじ2½  
パン粉 ・・・ 1カップ  
A { おから ・・・ 100g  
  酒、しょうゆ、みりん ・・・ 各小さじ2  
  溶き卵 ・・・ 1個分

#### 〔野菜ソース〕

||| カロリー(1人分)・・・約57kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約1.7g |||

生しいたけ ・・・ 大2枚  
えのき ・・・ 30g  
しめじ ・・・ 70g  
にんじん ・・・ 20g

B { だし汁 ・・・ 1½カップ  
  (顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)\*  
  しょうゆ、みりん ・・・ 各大さじ2½

片栗粉 ・・・ 大さじ1½  
(同量の水で溶く)

みつば(軸のみ) ・・・ ½束分

クッキングシート

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。

- 2人分は材料Bのだし汁を1カップ、その他の材料は半量にする

### Point

たまねぎを炒める際は十分に  
火を通さないと、ハンバーグを  
食べたとき、たまねぎが生っぽく  
感じてしまいます。  
片栗粉は必ず同量の水で溶いて  
使用。水が多い場合は適度な  
「とろみ」が付きません。



日本料理  
岡本健二先生



グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <おからハンバーグの下ごしらえ>

1. たまねぎは粗みじん切りにし、フライパンで炒めて火を通し、  
冷ましておく。青ねぎは細かく刻む。

2. 肉に牛乳にひたしたパン粉とAを加え、よく混ぜる。

3. 2の生地を1を混ぜ、4等分してグリル皿の中央に並べる。

#### <野菜ソースの下ごしらえ>

4. しいたけは薄切りにする。えのきは3cmの長さに切る。  
しめじは小房に分ける。にんじんは3cm長さの細切りにする。

5. 深めの耐熱ガラス製ボールに4を入れ、Bを加える。  
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

#### <加熱する>

6. 3のグリル皿を上段に入れる。



7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、  
水溶き片栗粉※、2cmの長さに切ったみつばを加え、すばやく混ぜる。

(取り出すときはやけどに注意する)

※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節して  
ください。

#### <仕上げる>

8. 器にハンバーグを盛り付け、野菜ソースをかける。



1



4



5



7



材料(4人分)

[豚のピリ辛焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約386kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約1.4g |||

豚肩ロース(固まり)・・・・・・・400g

A { 酒・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・小さじ½  
おろしにんにく・・・・・・・小さじ1  
豆板醤・・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・・少々  
ごま油・・・・・・・小さじ1

B { 塩・・・・・・・小さじ¼  
しょうゆ・・・・・・・小さじ1  
こしょう・・・・・・・少々  
溶き卵・・・・・・・大さじ1  
サラダ油、ごま油・・・・・・・各小さじ2

C { 片栗粉・・・・・・・90～100g  
ベーキングパウダー・・・・・・・小さじ½  
水・・・・・・・大さじ1～2

[甘辛野菜ソース]

||| カロリー(1人分)・・・約170kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約2.0g |||

生しいたけ・・・・・・・4枚

赤ピーマン・・・・・・・2個(120g)

ブロッコリー・・・・・・・1株(150g)

D { 塩・・・・・・・小さじ¼  
サラダ油・・・・・・・大さじ2

E { ケチャップ・・・・・・・大さじ5  
砂糖・・・・・・・大さじ3  
酢・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・大さじ1  
こしょう・・・・・・・少々  
スープ・・・・・・・1カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ1使用)  
一味とうがらし・・・・・・・小さじ½  
にんにく(みじん切り)・・・・・・・小さじ1  
片栗粉・・・・・・・大さじ1  
(同量の水で溶く)

サラダ油・・・・・・・大さじ1

- 2人分は材料Eのスープを120ml、その他の材料は半量にする
- 工程5の加熱は、約1分30秒～2分にする

Point

野菜はぜひ、季節の物をお使いください。  
味が濃い旬の野菜と辛味のソースとの相性がバッチリ。もちろん辛味が苦手の方は豆板醤や一味とうがらしを抜いて作っても、食欲をそそる一品です。



中国料理  
横田彰先生

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<豚のピリ辛焼きの下ごしらえ>

1. 肉は20個の一口大に切り、Aに約10分漬け込む。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜる。Cを加えさっくり混ぜ、様子を見ながら水を加えてそばろ状にする。
3. 2の衣を1の肉にまぶし、グリル皿に並べる。

<甘辛野菜ソースの下ごしらえ>

4. しいたけ、ピーマン、ブロッコリーは一口大に切る。
5. 耐熱容器に4の野菜を入れ、Dで下味を付け、ラップをして庫内中央に置く。



ラップをしたまま蒸らしておく。

6. 深めの耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、よく混ぜておく。しばらくおくと片栗粉が沈殿するので加熱直前にもう1度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<加熱する>

7. 3のグリル皿を上段に入れる。



8. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

9. 8のボールに5の野菜、サラダ油を加え、混ぜる。
10. 器に豚のピリ辛焼きを盛り付け、9の甘辛野菜ソースをかける。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



1

2

5

6

No. 118

2人分  
4人分

tsuji

豚のピリ辛焼き & 甘辛野菜ソース





材料(4人分)

[ピーマン肉詰め]

||| カロリー(1人分)・・・約234kcal |||  
||| 塩分 .....

- A { ピーマン(直径約4cm、長さ約8cm) ..... 4個  
赤ピーマン(直径約4cm、長さ約8cm)..... 2個  
エリンギ..... 2本(100g)  
B { 塩..... 少々  
ごま油 .....大さじ1  
豚ひき肉.....250g  
C { 酒、しょうゆ.....各小さじ1  
塩..... 小さじ½  
卵..... M寸1個(正味50g)  
粗びき黒こしょう..... 小さじ½  
水.....大さじ2  
片栗粉 .....大さじ1  
ごま油 .....小さじ2  
たまねぎ(みじん切り).....¼個(50g)

[野菜ソース]

||| カロリー(1人分)・・・約137kcal |||  
||| 塩分 .....

- D { セロリ ..... 1本(40g)  
たまねぎ.....¼個(50g)  
にんじん.....50g  
E { 豆豉醬 .....大さじ3  
にんにく(みじん切り).....小さじ2  
ごま油 .....大さじ2  
F { スープ .....¾カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ¾使用)  
しょうゆ、砂糖 .....各大さじ1  
オイスターソース.....大さじ1  
こしょう..... 少々  
片栗粉 ..... 小さじ1½  
(同量の水で溶く)  
ごま油 .....大さじ1

- 2人分はエリンギを2本(100g)、材料Fのスープを½カップ、  
その他の材料は半量にする  
工程6の加熱は、約20～30秒にする

Point

野菜ソースは、豆豉醬を使ったソースで  
魚介類と合わせてもグッド。  
グリル皿にぶつ切りした魚介類を軽く塩・  
こしょうし、同じように焼いてください。  
ソース作りに欠かせない豆豉醬は大豆の  
発酵食品で炒め物や煮込みの味付けに  
用いられます。スーパーの中華食材コーナー  
でお求めください。



中国料理  
唐和英先生

作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<ピーマン肉詰めの下ごしらえ>

1. Aは3.5cm幅に切り、種と白い部分を取り除く。  
内側に片栗粉(分量外)をうつ。
2. エリンギは1cm幅に裂き、Bで下味を付ける。
3. 肉はCで下味を付け、たまねぎを混ぜ、1に詰める。
4. グリル皿に、2のエリンギ、3を寄せて並べる。

<野菜ソースの下ごしらえ>

5. Dの野菜は1cmの角切りにする。
  6. 深めの耐熱ガラス製ボールにEを合わせ、ラップをして  
庫内中央に置く。
- 毎日使い → レンジ 600W → 約30～40秒 → スタート
7. 加熱後、6のボールにF、5の野菜を加え混ぜる。  
加熱直前にもう1度混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

<加熱する>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。
- 料理集 → 番号で選ぶ → No.117 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約28分
9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

10. 9のボールにごま油を加え、混ぜる。
11. 器にピーマン肉詰めを盛り付け、10の野菜ソースをかけ、  
エリンギを添える。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

- 浅い容器はふきこぼれます。



3



5



6

No.117

2人分  
4人分

tsuji

ピーマン肉詰め & 野菜ソース







## 合わせ技セット

### 材料(4人分)

[メンチカツ]

||| カロリー(1人分)・・・約447kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約0.8g |||

牛ひき肉・・・・・・・・・・・・・・220g  
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・100g  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・160g  
バター・・・・・・・・・・・・・・10g  
パン粉・・・・・・・・・・・・・・40g  
牛乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ5強(80ml)  
溶き卵・・・・・・・・・・・・・・大さじ3弱(40g)  
ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・適量  
フレンチマスタード・・・・・・・・大さじ2  
いりごま(白)・・・・・・・・・・・・40g  
パン粉・・・・・・・・・・・・・・30g  
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・適量

[野菜デミグラスソース]

||| カロリー(1人分)・・・約99kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約1.2g |||

A { ジャがいも(7mmの角切り)・・・・・・150g  
さやいんげん(7mmの角切り)・・・・・・50g  
にんじん(7mmの角切り)・・・・・・50g  
白ワイン※・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
ビーフシチューのルー(市販品)・・・・・・30g  
B { トマトの水煮(カットトマト 缶詰)・・・・・・50g  
水・・・・・・・・・・・・・・1カップ  
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々  
スライスベーコン・・・・・・・・・・・・30g  
クッキングシート  
※「赤ワイン」でも可。

●2人分は材料Bの水を120ml、その他の材料は半量にする  
工程2の加熱は、約1分30秒にする

### Point

メンチカツは薄くすることで、火を通したときにふくらんで焦げるのを防止。サラダ油を少し多めに付ければ、パン粉が吸収するのでキレイな焼き色が付きます。ソースは、ミックスベジタブルで作ると甘くなりすぎるので注意。ビーフシチューの素は、メーカーによって味が違うので好みの物をお使いください。



西洋料理  
西川清博先生

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <メンチカツの下ごしらえ>

1. たまねぎはみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。  
パン粉は、牛乳でふやかしておく。
2. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。  
たまねぎ、パン粉、溶き卵を加え、ナツメグで味を調える。
3. 生地を4等分し、手にサラダ油を付け、厚さ1.5cmほどになるよう小判形に成形する。平皿にいりごまを入れて、生地の片面に付ける。  
反対側にフレンチマスタードを塗り、パン粉と残ったごまを混ぜ合わせ、まぶし付け、軽く上から手で押さえる。その面を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。

#### <野菜デミグラスソースの下ごしらえ>

4. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。



5. 加熱後、4のボールを取り出し、白ワイン、刻んだルーを加え、混ぜて溶かす。さらに、B、色紙切りしたベーコンを加え、よく混ぜる。  
クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

#### <加熱する>

6. 1のグリル皿を上段に入れる。



7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

8. 器にデミグラスソースを流し、その上にメンチカツを盛り付ける。

◎野菜をメンチカツのまわりに置いて焼いてもよいでしょう。焼き野菜として食べられます。ブロッコリー(一口大に切る)、プチトマト、きのこ(適当な大きさに切る)、かぼちゃ(薄切り)、パプリカ(1cm幅に切る)など、お好みで。一緒に焼く野菜は100～150gまでにしてください。

#### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



5

No. 116

2人分  
4人分

tsuji

## メンチカツ & 野菜デミグラスソース





No.115 2人分  
4人分

ハンバーグ  
&  
きのこソース



材料(4人分)

[ハンバーグ]

||| カロリー(1人分)・・・約314kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.8g |||

ひき肉(牛280g / 豚120g)

●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ

塩..... 小さじ½強  
こしょう..... 少々  
たまねぎ..... 1個(200g)  
バター..... 15g  
パン粉 ..... ¾カップ  
牛乳 ..... 大さじ4  
ナツメグ..... 少々

●2人分はすべての材料を半量にする

[きのこソース]

||| カロリー(1人分)・・・約37kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.0g |||

A { お好みのきのこ..... 250g  
(ほぐしておく)  
にんじん(細切り)..... 20g  
にんにく(細切り)..... ½片

B { だし汁 ..... 1¼カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)  
薄口しょうゆ ..... 大さじ1¼  
酒..... 大さじ½  
みりん ..... 大さじ1


片栗粉(同量の水で溶く)..... 小さじ2  
こしょう..... 少々

クッキングシート

●2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこばれます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜ハンバーグの下ごしらえ＞

1. 「ハンバーグ」と同じ要領で(→ P.165)、生地を作り、グリル皿に並べる。

＜ソースの下ごしらえ＞

2. AとBを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、混ぜ合わせる。

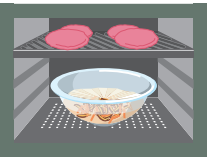
＜加熱する＞

3. 2にクッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255  
1を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



＜仕上げる＞

4. ソースが熱いうちに水溶き片栗粉※を入れてよく混ぜとろみを付け、こしょうで味を調える。  
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。

ハンバーグ：「グリル」両面焼き上段で、約15～18分。  
きのこソース：クッキングシートで落としふたをして「レンジ」600Wで、約14～16分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No.114 2人分  
4人分

肉だんご  
&  
甘酢あん



材料(4人分)

[肉だんご]

||| カロリー(1人分)・・・約284kcal |||  
||| 塩分 ..... 約0.9g |||

豚ひき肉..... 400g  
卵..... M寸1個(正味50g)  
パン粉 ..... ½カップ(25g)  
(牛乳大さじ1½にひたす)  
青ねぎ(みじん切り) ..... 中2本  
片栗粉、酒..... 各大さじ1  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
しょうゆ..... 大さじ½  
塩..... 小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[甘酢あん]


||| カロリー(1人分)・・・約70kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.6g |||

A { スープ ..... 200～220ml  
(顆粒中華スープの素 小さじ1使用)  
砂糖 ..... 大さじ2½  
しょうゆ..... 大さじ2  
酢..... 大さじ1½  
たまねぎ(一口大に切る)..... ½個(100g)  
ゆでたけのこ(薄切り)..... 100g  
生しいたけ(5mm幅に切る)..... 5～6枚  
にんじん(せん切り)..... 50g  
ピーマン(一口大に切る)..... 3個(75g)  
片栗粉(同量の水で溶く)..... 大さじ1½  
クッキングシート

●2人分はスープを120ml、その他の材料は半量にする

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこばれます。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜だんごの下ごしらえ＞

1. ボールに材料すべてを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。

＜あんの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れて混ぜる。ピーマン以外の野菜をすべて加え、さらによく混ぜる。

＜加熱する＞

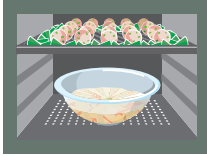
3. あんを入れたボールにクッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

グリル皿に肉だんごを並べ、周囲にピーマンの皮目を下にして置いて上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



＜仕上げる＞

4. あんが熱いうちに、水溶き片栗粉※を入れてよく混ぜ合わせ、とろみを付ける。  
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。  
あんにとろみが付いたら肉だんごとピーマンを加えて混ぜる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。

肉だんご：「グリル」両面焼き上段で、約11～14分。  
甘酢あん：クッキングシートで落としふたをして「レンジ」600Wで、約10～13分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



## 魚のチーズ焼き & ラタトゥイユ

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[ラタトゥイユ]

カロリー(1人分)・・・約105kcal  
塩分・・・約1.3g

- A
- たまねぎ(色紙切り)・・・½個(100g)
  - 赤ピーマン(1cmの角切り)・・・大1個(150g)
  - ズッキーニ(1cmの角切り)・・・1本(100g)
  - なす(1cmの角切り)・・・大1本(100g)
  - にんにく(薄切り)・・・½片
  - 塩、こしょう・・・少々
  - オリーブ油・・・大さじ2
- B
- トマトペースト※1・・・大さじ½
  - 水・・・¼カップ
  - 塩・・・小さじ1弱
  - こしょう・・・少々

[魚のチーズ焼き]

カロリー(1人分)・・・約189kcal  
塩分・・・約0.9g

いさき(上身)・・・4枚(1枚約100g)

- C
- パン粉・・・½カップ
  - 水・・・小さじ2
  - 粉チーズ※2・・・30g
  - パセリ(みじん切り)・・・大さじ1
  - タイム(乾燥)・・・2つまみ
  - おろしにんにく・・・小さじ½
  - オリーブ油・・・小さじ2
  - 塩、こしょう・・・少々

塩、こしょう・・・少々

クッキングシート

※1「缶詰トマト(100g)」でも可。

※2「ナチュラルチーズ(ピザ用)」でも可。

●2人分は材料Bの水を大さじ2、その他の材料は半量にする  
工程1の加熱は、約2分30秒～3分にする



グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <ラタトゥイユの下ごしらえ>

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れてよく混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

手動 レンジ 500W 約4分 スタート

2. 加熱後、1のボールにBを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

#### <魚のチーズ焼きの下ごしらえ>

3. 容器にCを入れ、よく混ぜる。
4. いさきの皮目に3か所浅く切り込みを入れ、塩、こしょうで下味を付け、皮目を上にしてグリル皿の中央に並べる。  
3を4等分していさきの上に広げるようにのせる。

#### <加熱する>

5. 4のグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.113 決定 決定 4人分 スタート 目安時間 約17分

6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

7. 6のラタトゥイユの味が薄いようなら塩、こしょう(分量外)で味を調える。
8. 皿にラタトゥイユといさきを盛り付ける。お好みでタイムの枝を飾り、エクストラバージン・オリーブ油をまわしかける。



### Point

魚のチーズ焼きは粉チーズ(パルメザンチーズ)が香ばしさの決め手。なければピザ用チーズを刻んで使ってください。また、いさきは加熱中に反らないように必ず切り込みを入れてください(工程4)。ラタトゥイユの水分が足りなければ、工程7で少量の水を加えて調節してください。



西洋料理 若林知人先生

## ぶりステーキ & 青菜のミルク煮

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[ぶりステーキ]

カロリー(1人分)・・・約328kcal  
塩分・・・約2.4g

ぶり切り身・・・4切れ(1切れ80～100g)

- A
- 酒・・・小さじ2
  - 塩・・・小さじ½
  - しょうゆ、片栗粉、ごま油・・・各小さじ1
  - こしょう・・・少々
- B
- 酒・・・小さじ2
  - 砂糖・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ2
  - オイスターソース、ごま油・・・各大さじ1
  - 一味とうがらし・・・小さじ¼
  - 粗びき黒こしょう・・・小さじ1
  - 片栗粉・・・小さじ½
- C
- 赤ピーマン(みじん切り)・・・½個
  - たまねぎ(粗みじん切り)・・・大さじ3
  - しょうが(みじん切り)・・・小さじ1
  - にんにく(みじん切り)・・・大さじ1

[青菜のミルク煮]

カロリー(1人分)・・・約132kcal  
塩分・・・約1.9g

チンゲン菜・・・3株(400g)  
にんにく(みじん切り)・・・小さじ1  
サラダ油・・・大さじ1  
ロースハム(厚さ2mmのスライス)・・・80g

- D
- スープ・・・¾カップ(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ¼使用)
  - エバミルク※・・・½カップ
  - 酒・・・大さじ1
  - 砂糖・・・小さじ1
  - 塩・・・小さじ½
  - 片栗粉・・・大さじ1½(同量の水で溶く)
  - クッキングシート
  - ※「牛乳」でも可。

●2人分は材料Dのスープを½カップ、その他の材料は半量にする  
工程4の加熱は、約40秒にする



グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <ぶりステーキの下ごしらえ>

1. ぶりにAで下味を付ける。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜ、Cの野菜を入れてさらに混ぜる。
3. 1のぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、2をかける。

#### <青菜のミルク煮の下ごしらえ>

4. チンゲン菜は縦4等分に切る。深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、にんにくとサラダ油をまぶし、ラップなしで庫内中央に置く。

手動 レンジ 800W 約40秒～1分 スタート

5. 4のボールに8等分のくし形に切ったロースハムを加える。よく混ぜ合わせたDを加える。クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

#### <加熱する>

6. 3のグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.112 決定 決定 4人分 スタート 目安時間 約18分

7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉※でとろみを付ける。  
(取り出すときはやけどに注意する)  
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。

#### <仕上げる>

8. それぞれ器に盛り付ける。



### Point

レシピの黒こしょうソースは万能。ぶり以外の魚やホタテなどの魚介類はもちろん、鶏などの肉類にも合います。青菜ミルク煮で使うエバミルクは牛乳でも大丈夫。溶けるタイプのチーズを少し加えてもおいしいですよ。



中国料理 塘和英先生



## あじのカレー風味 & 雪鍋

使用する容器  
耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料(4人分)

[あじのカレー風味]

||| カロリー(1人分)・・・約162kcal |||  
||| 塩分 ・・・ 約0.8g |||

あじ ・・・・・・・・・・・・・・・・2尾(1尾300g)※

A { カレー粉・・・・・・・・・・大さじ2  
薄力粉 ・・・・・・・・・・大さじ2  
溶かしバター ・・・・・・・・ 大さじ1½

[雪鍋]

||| カロリー(1人分)・・・約180kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.9g |||

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・100g

白菜・・・・・・・・・・・・・200g

絹ごし豆腐・・・・・・・・・・150g

えのき ・・・・・・・・・・・・・50g

昆布 ・・・・・・・・・・・・・5g(7cm角)

大根 ・・・・・・・・・・・・・250g

B { 酒・・・・・・・・・・・・・½カップ  
塩・・・・・・・・・・・・・小さじ½

クッキングシート

※「おろした身(骨のない状態)(300g)」でも可。

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程6の加熱は、約30秒～1分にする

### Point

味を均一に仕上げるために薄力粉  
やカレー粉は、茶こしに通して、  
まんべんなくまぶしましょう。  
「雪鍋」は大根おろしの水けを  
切らないのがポイント。  
別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、  
味わい深い料理です。



日本料理  
岡本健二先生



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

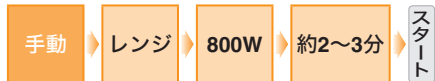
●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<あじのカレー風味の下ごしらえ>

- あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩(分量外)をして20分おく。
- 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
- 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
- 3のあじを皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

<雪鍋の下ごしらえ>

- 肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
- 深めの耐熱ガラス製ボールに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして庫内中央に置く。



- 加熱後、6のボールに5を肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

<加熱する>

- 4のグリル皿を上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

- それぞれ器に盛り、あじにはお好みでレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしをお好みで添える。



1



3



4



7

## さけのマヨ焼き & ペペロンチーノ風

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料(4人分)

[ペペロンチーノ風]

||| カロリー(1人分)・・・約118kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.6g |||

ごぼう ・・・・・・・・・・・・・・・・300g

しめじ ・・・・・・・・・・・・・・2パック(200g)

A { にんにく(薄切り)・・・・・・・・1片  
赤とうがらし(輪切り)・・・・2本  
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ2  
水・・・・・・・・・・・・・・¼カップ

顆粒スープの素・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・・・・・・・少々

B { パセリ※1(みじん切り)・・・・大さじ1  
ナンプラー※2 ・・・・・・・・小さじ1

[さけのマヨ焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約257kcal |||  
||| 塩分 ・・・・・・・・ 約0.7g |||

生ざけ切り身 ・・・・・・・・・・4切れ(1切れ90g)

C { おろしわさび(市販品)・・・・20g  
マヨネーズ・・・・・・・・・・60g

クッキングシート

※1「刻んだ青ねぎ」でも可。

※2「しょうゆ」でも可。

●2人分はAの水を大さじ2にし、その他の材料を半量にする  
工程3の加熱は、約2分にする

### Point

さけを焼くときは、皮目を下に  
すればパサつきません。魚の皮が  
苦手な方は簡単に皮が外れるので、  
外してから盛り付けてください。



西洋料理  
中田淑一先生



グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<ペペロンチーノ風の下ごしらえ>

- ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水(分量外)につけ、アク抜きをする。
- しめじはほぐす。
- 深めの耐熱ガラス製ボールに水けをふき取った1のごぼう、Aを入れ、ラップをして庫内中央に置く



- 加熱後、3のボールを取り出し、2のしめじと顆粒スープの素を加えて混ぜ、塩で味を付ける。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

<さけのマヨ焼きの下ごしらえ>

- Cを合わせ、よく混ぜる。

- さけは、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。表面に5のソースを塗る。

<加熱する>

- 6のグリル皿を上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

- 8のボールにBを加えよく混ぜる。

- 器にさけのマヨ焼きを盛り付け、9のペペロンチーノ風を添える。



4



9



No. 109 2人分  
4人分

## 塩さば & なすのピリ辛あえ



### 材料(4人分)

[塩さば]

||| カロリー(1人分)・・・約291kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.8g |||

塩さば切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ100g)

●2人分はすべての材料を半量にする

[なすのピリ辛あえ]

||| カロリー(1人分)・・・約61kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約0.8g |||

なす・・・・・・・・・・大4本(400g)

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

A { 酢・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1  
おろしにんにく・・・・小さじ½  
おろししょうが・・・・小さじ½  
豆板醤・・・・・・・・・・適量  
(合わせておく)

クッキングシート

●2人分はすべての材料を半量にする

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <ピリ辛あえの下ごしらえ>

1. なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、サラダ油をかけて混ぜる。

#### <加熱する>

2. 1のボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.255

さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

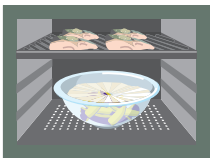
料理集 → 番号で選ぶ → No.109 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。

●仕上がり調節について→ P.51



#### <仕上げる>

3. なすの水けを切り、Aを合わせる。  
器に盛り付け、お好みで白髪ねぎを飾る。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

塩さば：P.151を参照

なすのピリ辛あえ：P.130を参照

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. 108 2人分  
4人分

## 塩さば & 五色きんぴら



### 材料(4人分)

[塩さば]

||| カロリー(1人分)・・・約291kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.8g |||

塩さば切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ100g)

●2人分はすべての材料を半量にする

[五色きんぴら]

||| カロリー(1人分)・・・約83kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・・・約1.3g |||

ごぼう・・・・・・・・・・70g

れんこん・・・・・・・・・・100g

にんじん・・・・・・・・・・¼本(50g)

こんにゃく・・・・・・・・・・60g

さやいんげん(筋を取る)・・・・50g

A { 水・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ2  
酒、砂糖、みりん・・・・各大さじ1  
片栗粉、ごま油・・・・各小さじ1

一味とうがらし・・・・・・・・適量

いりごま(白)・・・・・・・・・・小さじ1

クッキングシート

●2人分は調味料を下記Aに、その他の材料は半量にする

A { 水・・・・・・・・・・大さじ2½  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2強  
酒、砂糖、みりん・・・・各大さじ½  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ½  
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ½

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <きんぴらの下ごしらえ>

1. ごぼうはさがきにし、酢水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。酢水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。深めの耐熱ガラス製ボールに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

#### <加熱する>

2. きんぴらのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.255

さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

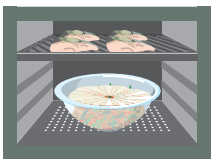
料理集 → 番号で選ぶ → No.108 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり<強>で。

●仕上がり調節について→ P.51



#### <仕上げる>

3. きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

塩さば：P.151を参照

五色きんぴら：ラップをして「レンジ」600Wで約7～9分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。





合わせ技セット

## 材料(4人分)

[アスパラ肉巻き]

||| カロリー(1人分)・・・約341kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約3.0g |||

豚バラ薄切り肉(厚さ2mm)・・・・・・200g  
A { 酒、しょうゆ・・・・・・各小さじ2  
塩・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・少々  
おろししょうが・・・・・・小さじ1  
グリーンアスパラガス(直径約1cm)・・・・・・8本  
薄力粉・・・・・・適量  
えのき・・・・・・1パック(100g)  
サラダ油・・・・・・大さじ1  
B { XO醤(油をよく切る)・・・・・・大さじ4  
しょうゆ・・・・・・小さじ2  
赤ピーマン(みじん切り)・・・・・・½個(10g)  
たまねぎ(みじん切り)・・・・・・½個(30g)  
砂糖・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・小さじ1  
片栗粉・・・・・・小さじ½  
水・・・・・・小さじ2

[きゅうりの煮込み]

||| カロリー(1人分)・・・約206kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・約2.6g |||

きゅうり・・・・・・4本  
C { サラダ油・・・・・・大さじ5  
かにみそ(缶詰またはびん詰)・・・・・・小さじ1  
酒・・・・・・大さじ1  
にんじん・・・・・・1本(150g)  
にんにく(みじん切り)・・・・・・小さじ1½  
しょうが(みじん切り)・・・・・・大さじ1  
白ねぎ(みじん切り)・・・・・・½本  
D { スープ・・・・・・1½カップ  
(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ1½使用)  
塩・・・・・・小さじ1  
しょうゆ・・・・・・小さじ½  
砂糖・・・・・・小さじ½  
こしょう・・・・・・少々  
片栗粉・・・・・・大さじ1  
酒・・・・・・大さじ1  
かに身(缶詰)※・・・・・・½缶(100g)

クッキングシート

※「冷凍」でも可。

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程4の加熱は、約30秒～1分、工程6の加熱は、約1分～1分30秒にする

## Point

グリーンアスパラガスの代わりに、さやえんどうやゆがいたごぼうを巻いてもOK。きゅうりの煮込みのソースは、かにみそを入れすぎると生臭く感じるかもしれませんので、お好みで加減してください。もしかにみそが手に入らない場合は、入れなくても十分おいしくできます。



中国料理  
宮崎耕一先生

## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

### <アスパラ肉巻きの下ごしらえ>

1. Aを合わせ、まな板に並べた肉に塗る。
2. グリーンアスパラガスの根元の皮は固い部分をむき、1の肉で巻き、薄力粉をまぶす。えのきはサラダ油をまぶす。
3. 2のグリーンアスパラガスをグリル皿に並べ、えのきはアスパラガスの穂先をおおうように並べる。
4. 耐熱容器にBを合わせ、ラップをして庫内中央に置く。



### <きゅうりの煮込みの下ごしらえ>

5. きゅうりは皮をむき縦半分に切り、種を取り一口大に切り、にんじんはすりおろし、軽くしぼって正味80gにする。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールにCを合わせ、ラップをして庫内中央に置く。



7. 加熱後、6のボールにDを加え混ぜ、5のきゅうりとかに身を加え、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.255

### <加熱する>

8. 3のグリル皿を上段に入れる。



9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

### <仕上げる>

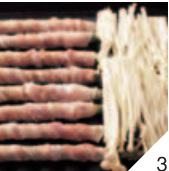
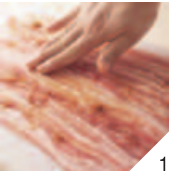
10. アスパラ肉巻きと、えのきを皿に盛り、4をかける。きゅうりの煮込みは軽く混ぜ、器に盛る。

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



1

2

3

6

No. 107

2人分  
4人分

15分

## アスパラ肉巻き & きゅうりの煮込み





No. 106 2人分  
4人分

## さけと厚揚げ焼き & 野菜あん



### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこばれます。

### 材料(4人分)

〔さけと厚揚げ焼き〕

≡ カロリー(1人分)・・・約296kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約1.1g ≡

生さけ切り身・・・・・・・・・・4切れ(1切れ80g)

A { 酒・・・・・・・・・・大さじ1½  
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1½  
みりん・・・・・・・・・・大さじ½

厚揚げ(絹ごし)・・・・・・・・・・2丁(250g)

ごま油・・・・・・・・・・適量

●2人分はすべての材料を半量にする

〔野菜あん〕

≡ カロリー(1人分)・・・約42kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約1.2g ≡

えのき(3cmに切る)・・・・・・・・½袋(50g)

生しいたけ(薄切り)・・・・・・・・2枚(40g)

しめじ(ほぐして3cmに切る)・・・・½パック(30g)

にんじん(3cmのせん切り)・・・・・・・・30g

白ねぎ(斜め薄切り)・・・・・・・・½本(50g)

だし汁・・・・・・・・・・1¼カップ  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)

B { しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1½  
酒・・・・・・・・・・大さじ1½  
みりん・・・・・・・・・・大さじ½

片栗粉(同量の水で溶く)・・・・・・・・大さじ1½

クッキングシート

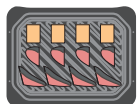
●2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### ＜さけと厚揚げの下ごしらえ＞

1. 半分に切ったさけをAに途中上下を返しながら、約10分漬け込む。  
厚揚げは1丁を半分に切り、表面全体にはけで  
ごま油を塗り、図のようにグリル皿に並べる。



#### ＜あんの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを  
混ぜ合わせる。

#### ＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、  
ラップなしで、庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.255

さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

#### ＜仕上げる＞

4. 野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉※を入れ、  
よく混ぜとろみを付ける。  
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら  
加える量を調節してください。  
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
さけと厚揚げ焼き：「グリル」両面焼き上段で、約13～16分。  
野菜あん：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約8～12分。

●追加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

No. 105 2人分  
4人分

## つくねだんご & 野菜スープ



### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこばれます。

### 材料(4人分)

〔つくねだんご〕

≡ カロリー(1人分)・・・約144kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約1.8g ≡

鶏ひき肉・・・・・・・・・・400g

酒・・・・・・・・・・大さじ1

しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ2

A { 溶き卵・・・・・・・・・・M寸½個分(正味25g)  
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ4  
みそ・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ4  
パン粉・・・・・・・・・・大さじ1  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

●2人分はすべての材料を半量にする

〔野菜スープ〕

≡ カロリー(1人分)・・・約51kcal ≡  
≡ 塩分・・・・・・・・・・約1.6g ≡

チンゲン菜(5cmの短冊切り)・・・・・・・・1株

生しいたけ(薄切り)・・・・・・・・・・2枚

白ねぎ(5cmの細切り)・・・・・・・・・・1本(100g)

しょうが(みじん切り)・・・・・・・・・・小さじ1

春雨(乾燥 10cmの長さに切る)・・・・・・・・20g

B { スープ(室温)・・・・・・・・・・3カップ  
(顆粒スープの素 小さじ2使用)  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ½

クッキングシート

●2人分はスープを2カップ(顆粒スープの素  
小さじ1使用)、その他の材料は半量にする

### ポイント

- つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合は、パン粉をふやして固さを調整してください。  
手に水を付けると丸めやすくなります。
- 焼きムラが気になる場合は、残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを入れかえてください。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### ＜だんごの下ごしらえ＞

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、  
しばらくおく。  
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。  
20等分にして小さく丸め、図のように  
グリル皿に並べる。



#### ＜スープの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った野菜と春雨、Bを入れ、  
混ぜ合わせる。

#### ＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、  
ラップなしで、庫内中央に置く。

●落としぶたについて→ P.255

グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
つくねだんご：P.176を参照  
野菜スープ：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、  
約10～15分。

●追加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。





## 合わせ技セット

### 材料(4人分)

[鶏のバター焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約250kcal |||  
||| 塩分・・・約0.6g |||

鶏胸肉(皮なし).....2枚(500g)  
レモン.....½個  
バター.....40g  
A { おろしにんにく.....小さじ1  
塩、こしょう.....少々  
タイム(乾燥).....小さじ½  
パセリ(みじん切り).....大さじ3  
レモン汁.....小さじ2  
レモンの皮(みじん切り)※1.....小さじ½  
パン粉(乾燥).....¾カップ  
粉チーズ.....大さじ1½

[ごぼう蒸し煮]

||| カロリー(1人分)・・・約129kcal |||  
||| 塩分.....約0.6g |||

ごぼう.....300g  
B { たまねぎ(薄切り).....100g  
にんにく(薄切り).....½片  
オリーブ油.....大さじ2  
C { トマトの水煮(カットトマト 缶詰).....100g  
スープ.....½カップ  
(顆粒スープの素の場合は、小さじ1使用)  
ローズマリー※2.....½枝  
塩、こしょう.....少々  
クッキングシート

※1「レモンの皮(すりおろし 小さじ½)」でも可。

※2「タイム」や「オレガノ」でも可。

●2人分は材料Cのスープを60ml(大さじ4)、その他の材料を半量にする  
工程3の加熱は、約10～20秒、工程7の加熱は、約2分～2分30秒にする

### Point

レモンバターを作るときは、バター、にんにく、塩、こしょうを加えよく混ぜてから他の材料を入れること。パン粉を最初に加えると、バターを吸収して他の材料が均一に混ざりません。パン粉は必ず最後に入れましょう。ごぼうは市販のごぼうのささがきでもOKです。



西洋料理  
西川清博先生

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <鶏のバター焼きの下ごしらえ>

1. 肉は端の固い部分を切り落とす。  
肉たたきでたたいて厚みを約1cmにそろえ、皮が付いていた側に身が縮まないように切り込みを入れ、半分に切る。  
切り落とした端の肉は小さく切っておく。(ごぼう蒸し煮に使用)
2. 1の肉に、塩、こしょう(分量外)して下味を付ける。  
レモンを絞かけ、数分間マリネする。
3. バターは耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。  

手動▶レンジ▶150W▶約30秒▶スタート
4. 加熱後、3のバターにAを加えて混ぜる。
5. 4を4等分し、2の肉に塗り広げる。(厚く塗るとカリッと仕上がらないので適量を塗り広げてください)  
グリル皿の中央に寄せて並べる。

#### <ごぼう蒸し煮の下ごしらえ>

6. ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水(分量外)につけ、アク抜きをする。
7. 深めの耐熱ガラス製ボールにBを入れ、6のごぼう、塩、こしょうを加え、ラップをして庫内中央に置く。  

手動▶レンジ▶800W▶約4分～4分30秒▶スタート
8. 加熱後、7のボールを取り出し、C、1で小さく切った肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

#### <加熱する>

9. 5のグリル皿を上段に入れる。

料理集▶番号で選ぶ▶No.104▶決定▶決定▶4人分▶スタート●目安時間 約21分


10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

11. 皿に鶏のバター焼きを盛り付け、ごぼう蒸し煮を添える。  
蒸し煮の煮汁をソースとして少量流す。

#### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。



1

1

8

No. 104

2人分  
4人分

tsuji

## 鶏のバター焼き & ごぼう蒸し煮

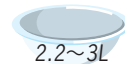




## しいたけ肉詰め & 和風カレースープ

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[しいたけ肉詰め]

||| カロリー(1人分)・・・約102kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.9g |||

生しいたけ(大)・・・・・・・・・・12枚

鶏ひき肉・・・・・・・・・・150g

A { 酒・・・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・小さじ2  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
塩、こしょう・・・・・・・・少々

しょうが(みじん切り)・・・・・・大さじ1½

白ねぎ(みじん切り)・・・・・・大さじ4弱

片栗粉・・・・・・・・・・適量

[和風カレースープ]

||| カロリー(1人分)・・・約107kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約2.6g |||

B { たまねぎ・・・・・・・・½個(100g)  
にんじん・・・・・・・・½本(40g)  
さつまいも・・・・・・・・¼本(50g)  
小かぶ・・・・・・・・1個(50g)  
薄あげ・・・・・・・・1枚

ブチトマト・・・・・・・・4個

ブロッコリー・・・・・・・・½株(100g)

しめじ・・・・・・・・½パック(50g)

C { 熱いスープ・・・・・・・・3カップ  
(顆粒チキンコンソメの素 大さじ1½使用)  
カレー粉・・・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・・・大さじ1½  
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2

クッキングシート

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程6の加熱は、約1分にする

### Point

しいたけから出る水分でひき肉が  
はがれやすくなるので、しいたけの  
かさの裏側に片栗粉をはけで薄く  
付けるのがポイント。  
にんじん、たまねぎは、一緒に加熱  
することで加熱ムラを防ぐことが  
できます。  
おもちを入れてもおいしいですよ。



日本料理  
菅谷美智子先生

■加熱不足のときは追加熱をする→ P.255



### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <しいたけ肉詰めの下ごしらえ>

- しいたけは軸を切る。
- 肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
- しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2を塗り付ける。
- グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

#### <和風カレースープの下ごしらえ>

- Bは2cmの角切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- 深めの耐熱ガラス製ボールに5のたまねぎ、にんじんを入れ、ラップをなしで庫内中央に置く。



- 6に5の残りの野菜とブチトマト、Cを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

#### <加熱する>

- 4のグリル皿を上段に入れる。



- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。  
(取り出すときはやけどに注意する)

#### <仕上げる>

- 器にそれぞれ盛り付ける。



2



3




5

## 鶏の照り焼き & ポテトサラダ

### 使用する容器

耐熱ガラス製ボール

 直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

### 材料(4人分)

[鶏の照り焼き]

||| カロリー(1人分)・・・約256kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.8g |||

鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2

水・・・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

顆粒だしの素(お好みで)・・・・・・小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[ポテトサラダ]

||| カロリー(1人分)・・・約89kcal |||  
||| 塩分・・・・・・・・約0.6g |||

じゃがいも・・・・・・・・・・正味300g  
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)

にんじん(薄いいちょう切り)・・・・・・50g

ブロッコリー(小房に分ける)・・・・・・50g

あたたかいスープ・・・・・・・・・・½カップ  
(顆粒スープの素 小さじ½使用)

砂糖・・・・・・・・・・小さじ1

バター・・・・・・・・・・10g

塩・・・・・・・・・・少々

クッキングシート

●2人分はスープを75ml(大さじ5)  
(顆粒スープの素 小さじ½使用)、その他の材料は  
半量にする

### ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みを  
そろえましょう。



### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <鶏の下ごしらえ>

- 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。  
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一に  
そろえ、平らにする。  
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)  
肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

#### <サラダの下ごしらえ>

- 深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、  
砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

#### <加熱する>

- サラダのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで  
庫内中央に置く。  
●落としぶたについて→ P.255

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、  
上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、  
ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



#### <仕上げる>

- サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。  
1品ずつ加熱してください。  
鶏の照り焼き：P.163を参照  
ポテトサラダ：ラップをして「レンジ」600Wで、約12～15分。

●追加熱の表示が消えたとき  
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。



## 鶏の照り焼き & かぼちゃの煮物



### 材料(4人分)

#### [鶏の照り焼き]

カロリー(1人分)・・・約256kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.8g

鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚(1枚250g)

#### たれ

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2  
水・・・・・・・・・・大さじ2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
顆粒だしの素(お好みで)・・・・・・小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

#### [かぼちゃの煮物]

カロリー(1人分)・・・約104kcal  
塩分・・・・・・・・・・約0.7g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)・・・・・・400g

A { だし汁・・・・・・・・・・180ml  
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1  
薄口しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・・・大さじ½

#### クッキングシート

●2人分はだし汁を150ml、その他の材料は半量にする

### 使用する容器

#### 耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm  
2.2～3L 深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこばれます。

### ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

### 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

#### <鶏の下ごしらえ>

- 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。  
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。  
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)  
肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

#### <煮物の下ごしらえ>

- 深めの耐熱ガラス製ボールにかぼちゃの皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

#### <加熱する>

- 煮物のボールに、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→ P.255

漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.101 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。  
鶏の照り焼き：P.163を参照  
かぼちゃの煮物：P.200を参照

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

# 「合わせ技セット」のポイント

料理集 「No.101～141 合わせ技セット」で、焼き物と煮物などを同時に調理！

手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

### 基本のポイント

#### 上段 焼き物・揚げ物



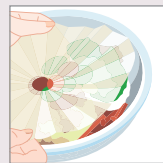
●肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。

●肉や魚などをグリル皿の端に置くと、焼き色が付きにくいいため、なるべく中央に寄せて置き、周囲の溝にかからないように並べる。

●下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。  
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

#### 下 煮物・ゆで物 汁物・炒め物

容量：2.2～3L  
深さ 10～13cm  
直径20～25cm  
●浅い容器はふきこばれます。



●材料の切りかたはレシピ通りに。(大きさなどが違うと上手にできません)

●メニューにより、材料に下加熱をして火通りをよくする。  
(例：P.214「みそ雑煮」、P.230「豚汁」)

●底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

### アレンジするときは

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

### 2人分を作るときは

- すべての材料が4人分の半量ではありません。  
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。
- 上段の焼き物・揚げ物は、グリル皿の中央に食品を置いてください。

### 1品ずつ加熱するときは

●合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。1品ずつの加熱方法は各ページをご覧ください。

### 追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボールは別々で追加加熱してください。

#### 上段(焼き物・揚げ物など)を追加加熱するとき

●加熱後、下のボールを取り出し、追加加熱の画面が表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。  
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)

●追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、**手動**「グリル」片面焼き上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「焼きおにぎり&豚汁」で「焼きおにぎり」だけを追加加熱したいとき

- ①豚汁を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②**手動**「グリル」片面焼き上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

#### 下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき

●グリル皿を取り出して、**手動**「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「焼きおにぎり&豚汁」で「豚汁」だけを追加加熱したいとき

- ①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
- ②**手動**「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。



材料を下ごしらえし、グリル皿にのせて「こんがり8分」で焼くだけ



- 上図は、メニュー名を限定しない「こんがり8分」で加熱する設定を説明しています。
- 「10分メニュー」の「100レシピ集のもくじから」から選ぶと、「こんがり8分」でできるレシピをメニュー名から選ぶことができます。(設定のしかた→ P.48～51)
- 付属の「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」にレシピを紹介しています。

No.331 こんがり8分  
かんたん焼きとり



- 材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約191kcal  
塩分・・・約0.6g
- 鶏もも肉(12個に切る)・・・150g  
白ねぎ(4cmの長さの物)・・・6個  
ししとう(短い物)・・・6個
- たれ  
しょうゆ・・・¼カップ  
みりん・・・½カップ  
サラダ油・・・½カップ  
砂糖・・・大さじ1  
(合わせておく)
- 竹ぐし・・・6本

- 作り方かた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱
1. ししとう、肉、白ねぎ、肉の順に竹ぐしに刺す。(6本)
  2. 1をたれにつけ、ときどき上下を返し、30分～1時間おく。
  3. 図のようにグリル皿の手前側に寄せて6本並べ、上段に入れる。
  4. 上図の要領で加熱する。  
● 以下の設定でも加熱できます。
- 料理集 → 番号で選ぶ → No.331 → 決定 → 決定 → スタート
- 4人分は「No.183 串焼き(焼きとり)」をご参照ください。→ P.176

100レシピ集掲載レシピ例  
「こんがり8分」



「蒸し焼き10分」で底面がこんがり焼ける、蒸し焼き料理ができます



- 上図は、メニュー名を限定しない「蒸し焼き10分」で加熱する設定を説明しています。
- 「10分メニュー」の「100レシピ集のもくじから」から選ぶと、「蒸し焼き10分」でできるレシピをメニュー名から選ぶことができます。(設定のしかた→ P.48～51)
- 付属の「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」にレシピを紹介しています。

No.330 蒸し焼き10分  
洋風お好み焼き



- 材料(2人分) カロリー(1人分)・・・約310kcal  
塩分・・・約1.7g
- スライスベーコン(半分の長さに切る)・・・2枚  
キャベツ(約1cm角に切る)・・・110g  
ナチュラルチーズ(ピザ用)・・・30g  
紅しょうが(みじん切り)・・・15g  
天かす・・・大さじ2  
薄力粉・・・70g  
溶き卵・・・M寸1個分  
山いも(すりおろす)・・・20g  
だし汁・・・大さじ2  
(水1カップに顆粒だしの素小さじ1の割合で溶いて使用)
- お好み焼きソース・・・適量  
かつおぶし、青のり・・・適量

- 作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱
1. ボールにキャベツを入れ、薄力粉を加えてよく混ぜる。溶き卵、山いも、だし汁を加えて混ぜ、チーズ、紅しょうが、天かすも加えさらに混ぜる。
  2. グリル皿にお好み焼きが2枚作れるようにベーコンを広げ、その上に1を図のように直径13cmの丸型に2枚広げる。
  3. 2にかつおぶしをふりかける。
  4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿を上段に入れ、上図の要領で加熱する。  
● 以下の設定でも加熱できます。
  5. 加熱後、お好み焼きソースをかけて、青のりをふりかける。

100レシピ集掲載レシピ例  
「蒸し焼き10分」





No. 329 蒸し物 10分

## 10分しゅうまい



材料(2人分：16個分)

しゅうまいの皮(市販品).....16枚  
豚ひき肉.....140g  
塩、こしょう.....少々  
たまねぎ(みじん切り).....1/4個  
片栗粉.....大さじ1  
干しいたけ(戻して、みじん切り).....2枚  
●干しいたけの戻しかた→P.132

酒、しょうゆ.....各大さじ1/2  
砂糖.....大さじ1/2  
A ごま油.....小さじ1/2  
しょうが汁.....小さじ1/2  
おろしにんにく.....小さじ1/2  
クッキングシート(30×21cm).....1枚

||| カロリー(1人分)・・・約271kcal |||  
||| 塩分 ..... 約1.0g |||

### 作りかた

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

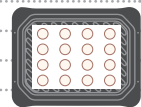
毎日使い レンジ 600W 約40～50秒 スタート  
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2. ボールに肉を入れて塩、こしょうをし、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。さらに、Aを加えて混ぜる。  
1のたまねぎ、戻したしいたけを加えてよく混ぜ、16等分にする。

3. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰める。  
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。

図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、上段に入れる。



5. P.259の要領で加熱する。

●以下の設定でも加熱できます。

料理集 番号で選ぶ No.329 決定 決定 スタート

### お知らせ ①

本書には、左記(工程1)のように最終仕上げの加熱(工程5)以外に、下記しらえの加熱をするレシピがあります。  
仕上げの加熱を検索、設定する前に、必ずレシピ全体をご確認ください。

### お知らせ ②

本書の加熱は、  
料理集 「番号で選ぶ」の設定で紹介しています。  
料理集 から色々な検索で設定することもできます。  
(設定のしかた→P.48～51)



「蒸し物10分」で毎日作れるさまざまな蒸し物料理ができます

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。



- 上図は、メニュー名を限定しない「蒸し物10分」で加熱する設定を説明しています。
- 「10分メニュー」の「100レシピ集のもくじから」から選ぶと、「蒸し物10分」でできるレシピをメニュー名から選ぶことができます。(設定のしかた→P.48～51)
- 付属の「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」にレシピを紹介しています。

No. 328 蒸し物 10分

## 蒸しブロッコリー (蒸し野菜、蒸しえびなど)



### 料理例と食材の分量

野菜、きのこ (約200g)	ブロッコリー カリフラワー きのこ (えのき、しめじなど) キャベツ	小房に分ける 食べやすい大きさに ほぐす 食べやすい大きさに切る (3～4cmのくし切り)
魚介※ (約200g)	いか えび	胴体を1cmの輪切り 殻付きのまま

※魚介は、酒大さじ1、塩少々で下味を付けて、耐熱性の平皿に並べる。

### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿に食材を並べて並べ、上段に入れる。  
(魚介は、耐熱性の平皿に並べてから、グリル皿にのせる)
2. 上図の要領で加熱する。  
●以下の設定でも加熱できます。

料理集 番号で選ぶ No.328 決定 決定 スタート

### 100レシピ集掲載レシピ例「蒸し物10分」



P.25 魚介の蒸しサラダ



P.62 にんじんラベのココット



P.43 白身魚ときのこの包み蒸し



P.55 彩りしゅうまい



P.63 さけのハーブ蒸し






P.73 手作りソーセージ



No. 293	No. 292		No. 291	No. 290	No. 289	No. 288	No. 287	No. 286	No. 285	No. 284	No. 283	No. 282	No. 281	No. 280	No. 279	No. 278	No. 277	No. 276
スイートポテト	シュークリーム	・レンジで作るシュー	エクレア	カステラ	ゆずカステラ	抹茶カステラ	ロールケーキ	抹茶ロールケーキ	ココアロールケーキ	マドレーヌ	ココアシフォンケーキ	抹茶シフォンケーキ	シフォンケーキ	チーズケーキ	フルーツケーキ	シヨコラオレンジケーキ	いちごのシヨートケーキ	チョコレートケーキ
109	110	111	111	112	113	113	114	115	115	115	116	116	117	118	119	119	120	121

お菓子・パン・ジャム

No. 313	No. 312	No. 311	No. 310	No. 309	No. 308	No. 307	No. 306	No. 305	No. 304	No. 303	No. 302	No. 301	No. 300		No. 299	No. 298	No. 297	No. 296	No. 295	No. 294
照り焼きチキンピザ	ジャーマンポテトピザ	手作りピザ(ソフト生地)	カスタードクリーム	りんごの甘煮	いちごジャム	いちご大福	わらびもち	コーヒープディング	蒸しプリン	抹茶蒸しパン	蒸しケーキ	ふかしいも	焼きいも	・カラメルソース	カスタードプディング	アップルパイ	パンプキンパイ	アイスボックスクッキー	アメリカンクッキー	クッキー
98	98	99	100	100	100	101	101	102	102	103	103	104	104	105	105	106	107	108	108	109

			料理 レシピ編 さくいん 50音順	No. 327	No. 326	No. 325	No. 324	No. 323	No. 322	No. 321	No. 320	No. 319	毎日 使い	No. 318	No. 317	No. 316	No. 315	No. 314		
				バターロール	カレーチーズパン	山形食パン	克蘭ベリーの食パン	紅茶の食パン	パン作りのコツ	チーズプチパン	くるみのブル	ごまごまフランスパン	フランスパン（ブル・プチパン）	●冷凍トースト	●トースト	マスタートドピザ	クルスピーピザ	チルドピザ	トマトソース	シーフードピザ
87	88	89		90	91	91	92	93	93	93	94	96	96	97	97	98	98	98		

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違くと上手にできない場合があります。



●本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。

●赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。(メニュー番号の右に を記載)

No. 254	No. 253	No. 252
えのきの梅肉あえ ..... 131	枝豆 ..... 131	白菜のあえ物 ..... 131
ゆで物・汁物		
ゼラチンを溶かす ..... 132	ホットワイン ..... 132	干しいたけを戻す ..... 132
チョコレート溶于 ..... 132	バターを溶かす ..... 132	アイスクリームを食べやすく ..... 132
50℃のお湯にあたためる ..... 132	にんにくの臭み抜き ..... 132	豆腐の水切り ..... 132
あさりの酒蒸し ..... 132	鶏の酒蒸し ..... 132	うなぎのかば焼きのあたため ..... 132
めんつゆ ..... 132		

アイデアクッキング

No. 266	No. 265	No. 264	No. 263	ごはん(冷凍にも対応)								No. 262	No. 261	No. 260	No. 259	No. 258	No. 257	No. 256	No. 255
● モッチーズ *	● なめたけの焼きおにぎり *	● チーズ入り焼きおにぎり *	● 手作り焼きおにぎり *																
126	126	126	127																

No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.	No.
275	274	273	272	271	270	269	268	267	
焼きそば	トマトがゆ	おかゆ	五穀ごはん	中華おこわ	赤飯	白ごはん	パエリア風ライス	チキンライス	
122	123	123	123	124	124	124	125	125	

ごはん・麺

●は「1〜4人分」、「1〜4枚分」が設定できます。レシピ中には 1~4  
人分 を記載しています。  
 \*は冷凍にも対応したメニューです。  
 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。





No. 236	No. 235	No. 234	No. 233	No. 232	No. 231	No. 230	No. 229	No. 228	No. 227	No. 226	No. 225	No. 224	No. 223	No. 222	No. 221	No. 220	No. 219	No. 218	No. 217	No. 216
● マリネ風焼き野菜 *	● 和風焼き野菜 *	● 焼き野菜 *	● さわらのめんたいマヨ焼き *	● さわらのごま酢焼き *	● さわらの中華焼き *	● さわらの漬焼き *	● ぶりのカレー焼き *	● ぶりの照り焼き *	● さけのチーズソテー *	● さけの照り焼き *	● さけの香草焼き *	● 塩ざけ *	● さばの梅風味焼き *	● さばの酢じょうゆ焼き *	● さばのこしょう焼き *	● 塩さば *	● あじの開き *	● 豚ヒレ肉のきのこ添え *	● 手羽元の彩り野菜添え *	● ピーマンの肉詰め *
142	142	143	144	144	144	145	146	147	148	148	148	149	150	150	150	151	152	153	154	155

No. 250	No. 249	No. 248	No. 247	No. 246	No. 245	No. 244	No. 243	No. 242
● 野菜炒め	● 中華炒め煮	● 串かつ	● ミルフィユとんかつ	● とんかつ	● かきフライ	● えびフライ	● いわしのロールフライ	● いわしのフライ
133	133	134	135	135	136	136	137	137

No. 241	No. 240	No. 239	No. 238	No. 237
● 鶏のごま風味から揚げ *	● 鶏の簡単から揚げ *	● 鶏のから揚げ *	● 鶏とらっきょうの春巻き *	● 牛肉の春巻き *
138	139	139	140	140

No. 237
● 豚キムチの春巻き *
141

●お料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。  
●本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。  
●赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。(メニュー番号の右に を記載)



No. 186	No. 185	No. 184	No. 183	No. 182	No. 181	No. 180	No. 179
ミートローフ	肉だんごの野菜あんかけ	ローストビーフ	ローストチキン	つくねだんご	串焼き(焼きとり)	焼き豚	スペアリブ
174	174	175	175	176	176	177	178

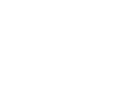
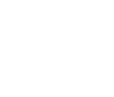
No. 178	No. 177	No. 176	No. 175	No. 174	No. 173	No. 172
● ラビゴットソース	さけとあさりのハーブ蒸し	たいの中華蒸し	一尾魚のトウチ蒸し	一尾魚の蒸し物	豆腐しゅうまい	手作りしゅうまい
180	180	180	181	181	182	182

No. 199	No. 198	No. 197	No. 196	No. 195	No. 194	No. 193
● ハンバーグ *	ホワイトソース	えびと貝柱のコキール	ラザーニア	● じゃがいものグラタン	● コーンとハムのドリア	● マカロニグラタン
165	168	168	168	169	169	170

No. 192	No. 191	No. 190	No. 189	No. 188	No. 187
● 白身魚のホイル焼き	さけとしめじのホイル焼き	● たいの姿焼き	● さばのみそ煮焼き	● ほっけの開き	● さわらの漬焼きサラダ
171	171	172	172	172	173

●は「1〜4人分」、「1〜4個分」が設定できます。レシピ中には を記載しています。／●は「1〜6個分」が設定できます。  
●は「手動」で作れます。  
\*は冷凍にも対応したメニューです。  
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。





No. 141	No. 140	No. 139	No. 138	No. 137	No. 136	No. 135	No. 134	No. 133	No. 132
● ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ	● 豚の蒸し焼き&五目おこわ	● たいの塩焼き&赤飯	● 野菜のチーズ焼き&マカロニ	● 鶏のマヨ焼き&あさりのボンゴレ	● 魚のパン粉焼き&ペンネ	● 焼きもち&ぜんざい	● 焼きもち&お汁粉	● 焼きもち&かちん粥	● 焼きもち&すまし雑煮
204	205	206	207	208	209	210	211	212	213

No. 149	No. 148	No. 147	No. 146	No. 145	No. 336	No. 144	No. 143	No. 142	No. 335
れんこんの煮物	大根とツナの煮物	じゃがいもとベーコンの煮物	野菜のカレー煮	きんぴら	根菜の煮物 ／根菜の煮物のコツ	かぼちゃの煮物	野菜バター煮	青菜の煮物	葉果菜の煮物 ／葉果菜の煮物のコツ
197	197	198	198	198	199	200	200	200	201

## かんたん煮物



No. 158	No. 157	No. 156	No. 155	No. 154	No. 153	No. 152	No. 151	No. 150
冷凍和風ミックス野菜の煮物	野菜のうま煮	黒豆	五目豆	金時豆	さつまいもと鶏肉のうま煮	かれいの煮つけ	いわしのしょうが煮	ビーフカレー
192	192	193	193	194	194	195	195	196

## 煮物

赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。  
また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。  
(メニュー番号の右に を記載)



No. 331	No. 334	No. 330	No. 333	No. 329	No. 328	No. 332
かんたん焼きとり	こんがり8分	洋風お好み焼き	蒸し焼き10分	10分しゅうまい	蒸しブロッコリー(蒸し野菜 蒸しえびなど)	蒸し物10分 ／お知らせ
256	256	257	257	258	259	259

Bistro入門編

# 料理 レシピ編 もくじ

50音順のさくいんは  
84～87ページです。

No. 118	No. 117	No. 116	No. 115	No. 114	No. 113	No. 112	No. 111	No. 110	No. 109	No. 108	No. 107	No. 106	No. 105	No. 104	No. 103	No. 102	No. 101
● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース	● ピーマン肉詰め&野菜ソース	● メンチカツ&野菜デミグラスソース	● ハンバーグ&きのこソース	● 肉だんご&甘酢あん	● 魚のチーズ焼き&ラタトゥイユ	● ぶりステーキ&青菜のミルク煮	● あじのカレー風味&雪鍋	● さけのマヨ焼き&ペロンチーノ風	● 塩さば&なすのピリ辛あえ	● 塩さば&五色きんぴら	● アスパラ肉巻き&きゅうりの煮込み	● さけと厚揚げ焼き&野菜あん	● つくねだんご&野菜スープ	● 鶏のバター焼き&ごぼう蒸し煮	● しいたけ肉詰め&和風カレースープ	● 鶏の照り焼き&ポテトサラダ	● 鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物
233	235	237	238	239	240	241	242	243	244	245	247	248	249	251	252	253	254

## 合わせ技セット

「合わせ技セット」のポイント

No. 131	No. 130	No. 129	No. 128	No. 127	No. 126	No. 125	No. 124	No. 123	No. 122	No. 121	No. 120	No. 119
● 焼きもち&みそ雑煮	● 鶏のから揚げ&白菜とあげの煮物	● スパイシー揚げ&さといも中華あえ	● 豚肉のから揚げ&ポテトのスープ煮	● 鶏のから揚げ&なすの辛味煮込み	● 鶏のから揚げ&八宝菜風煮物	● さけチャーハン&わかめスープ	● 高菜チャーハン&かぶのスープ	● 焼き豚チャーハン&もやしスープ	● ライスコロッケ&きのこソース	● 中華焼きおにぎり&ピリ辛スープ	● 焼きおにぎり&豚汁	● おからハンバーグ&野菜ソース
214	215	217	219	221	222	223	225	226	227	229	230	231



●は「2人分」と「4人分」が設定できます。レシピ中には を記載しています。  
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。



基本的なメニューをまず作ってみましょう！

表面はカリッと、中はジューシー焼き上げ

鶏の塩焼き

材料(4人分) No.182

- 鶏もも肉.....2枚(1枚250g)
- 塩.....小さじ1
- 1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。  
皮目を上にしてグリル皿に並べ加熱する。  
→ 詳しくは P.177 参照



スチームで温度をコントロールして、火加減いらず

温泉卵

材料(4個分) No.161

- 卵(冷蔵のもの).....M寸4個(1個約60g)

作りかた

給水タンクに満水まで水を入れ、グリル皿に卵をのせて、  
下段に入れる。  
→ 詳しくは P.189 参照



短時間で衣をサクッと焼き上げ

チーズカツレッツ

材料(2人分) No.24

- 豚ロース肉.....2枚(とんかつ用1枚100g)
- 塩、こしょう.....少々
- バター.....10g
- A {パン粉.....大さじ3
- 粉チーズ.....大さじ3
- イタリアンドレッシング.....適量(角切りトマト、バジルの葉などを加えて)

作りかた 8分

肉を軽くたたき、筋切りをして塩、こしょうをする。  
肉をグリル皿の手前側に並べ、Aを肉にのせて軽く押さえ、上段に入れる。  
→ 詳しくは付属の「10分でちゃんとごちそう100レシピ集」P.26 参照



おすすめの機能ご紹介

Bistro 入門編

グリル(冷凍にも対応)



冷凍 マークの付いたレシピは、下ごしらえして冷凍した食品を焼く場合にも、赤外線センサーが温度を見分けて自動で火加減をしてくれます。休日にレシピに沿って下ごしらえし、冷凍保存しておけば、平日にゆとりが生まれます。



165ページへ ハンバーグ

2品同時あたため



食品の温度差や置き位置を見分けてあたためる「ねらって加熱」により、冷凍ごはんも冷蔵おかずなど、温度の違う2品を同時に効率よくあたためます。

34ページへ

あたため



「スチームあたため」でラップなしでもしっとり！他にも「飲み物」「酒かん」「中華まん」「フライ」などメニューに合わせて適した加熱方法でおいしくあたためます。

32ページへ ごはん

合わせ技セット



上段で焼き物、下段で煮物や汁物というように、2つの異なるメニューを同時に調理。別々に調理する手間が省け、メニューの幅が広がります。

209ページへ 魚のパン粉焼き&ペンネ

ドアを少し開けた状態にして、庫内を清潔に



加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときに便利です。(顔を近づけないでください)

15ページへ

中までふっくら

塩さば P.151 (冷凍にも対応)



4枚同時加熱 OK!

トースト P.96



グリル皿を使って 楽々お料理



油いらずでヘルシー

ヘルシーぎょうざ P.186



ゆで時間を気にせず上手にできる

ゆで卵 P.189



あつあつこんがりとろ〜り

マカロニグラタン P.170



火加減なしでかんたん調理

鶏の照り焼き P.163 (冷凍にも対応)







# COOK BOOK



パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号  
© Panasonic Corporation 2014

F0016-10G1  
F0214-10814  
Printed in China