

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>

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。

ページ	メニュー番号
190	160
229	121
121	276
132	
188	163
98	316
176	184
249	105
188	164
182	172
183	171
99	311
127	263
160	208
154	217
160	209
161	207
98	313
182	173
132	
96	
123	274
98	315
140	239
139	240
221	127
215	130
222	126
139	240
162	204
138	241
132	
177	182
163	203
254	101
253	102
251	104
208	137
162	206
162	205
135	246

ページ	メニュー番号
157	214
170	
130	255
126	265
239	114
174	185
159	210
132	

ページ	メニュー番号
-----	--------

ページ	メニュー番号
170	
125	268
131	252
178	181
88	327
132	
140	238
140	239
141	237
164	200
231	119
164	202
165	199
238	115
164	201
107	297
196	150
235	117
155	216
184	168
97	317
98	314
98	312
98	316
99	311
98	313
97	318
104	301
141	237
219	128
233	118
205	140
153	218

ページ	メニュー番号
94	319
241	112
146	229
147	228
105	299
102	305
102	304
119	279
186	166
132	
172	189
132	
168	198



ページ	メニュー番号
170	193
97	318
113	288
116	282
103	303
115	286
115	284
142	236
174	186
135	247
103	302
102	304
259	328
237	116
132	251
158	211
126	266

ページ	メニュー番号
104	300
126	264
229	121
127	263
126	265
126	266
230	120
122	275
170	
179	179
226	123
211	134
212	133
213	132
210	135
214	131
143	234
133	250
192	157
198	146
207	138
200	143
164	201
90	325
113	289
189	162
257	330
227	122
168	196
180	
100	309
192	158
197	149
111	
175	
175	
114	287
142	235
101	306
132	

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
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
小籠包(しょうろんぱう)	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	

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
チーズブチパン	93	322
チキンライス	125	267
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

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
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
五目豆	193	155
根菜和風サラダ	128	260



か	ページ	メニュー番号
かきフライ	136	245
カスタードクリーム	100	310
カスタードブディング	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&ハ宝菜風煮物	222	126
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
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
具だくさんスープ	129	257

ぎょり	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
ウインナー野菜巻き	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



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
ウインナー野菜巻き	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



パンを上手に作る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ことをくり返すうちに、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。

作りかた

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

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よくこねる。(手に付いてこなくなるまで)
3. 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。

手動 → 発酵 → 35°C → 約50~70分 → スタート

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°C)

●発酵具合について→ P.92

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。



5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。生地の端を手前に引っ張るようにして、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。



手動 → 発酵 → 40°C → 約30~40分 → スタート
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

料理集 → 番号で選ぶ → No.327 決定 → 決定 → 1段 → スタート
●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°C
焼き上げ180°Cで約10~16分。
2段のとき
「オープン」予熱あり 2段 200°C
焼き上げ180°C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
(またはワインナー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(またはワインナー)、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

料理集 → 番号で選ぶ → No.326 決定 → 決定 → 1段 → スタート
●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°C
焼き上げ180°Cで約10~16分。
2段のとき
「オープン」予熱あり 2段 200°C
焼き上げ180°C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」



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2)
スキムミルク………12g(大さじ2)
塩………8g(小さじ1)
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。
(熱いのでやけどの注意)

作りかた

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

- 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。
- 「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。
- <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。



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。



- 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。



- <2次発酵>
型を角皿にのせ、下段に入れる。



●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。



- 予熱する(庫内に何も入れない)



- 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。



●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°C
焼き上げ180°C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、こねはじめはべたべたしますが、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、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるしつつり、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

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。

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

- 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



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。

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

- 「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づつ加えて混ぜ込むをくり返す)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.60「オープン」

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°C
フランスパン：24°C

●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°C	フランスパン、食パンの1次発酵など
35°C	バターロールの1次発酵など
40°C	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45°C	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



●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。



くるみのブール

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(1/2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

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

No.321

くるみのブール

材料(約15cmブール2個分) カロリー(1/2個分)…約327kcal 塩分 ……約1.5g

「フランスパン」の生地(→ P.94)

くるみ …… 40g

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. お好みの大きさに碎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」(ブールの場合)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)

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)

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)



材料(約30cm/バゲット※2本分) カロリー(1/2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1/4)
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°C以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30°C以上になら、「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

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

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まるまで手で混ぜる。
●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。
●少しうらがあっても、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°C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°Cの場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27°Cにならなければもう少しあく)
生地温度が27°C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°C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。
(プール: 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、1/2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。
(プール、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。

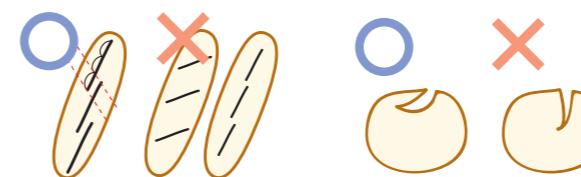


発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25~30°Cのところに置く。

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1/3くらい重なるように切る。
(切れ目は浅く入れる)

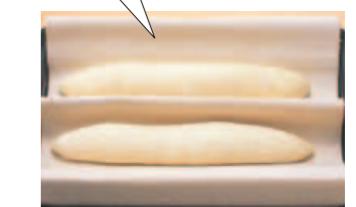
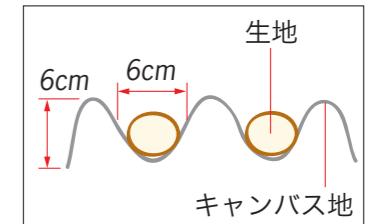


- プチパンの場合: カミソリで一字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
- プールの場合: ハイ字状に切る。

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°C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°C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よいでしょう。

トースト

エリア
加熱
1~4
人分



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3分50秒	約4分20秒	約5分30秒	約5分55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	約2分20秒~ 2分40秒

ポイント

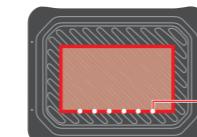
冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

作りかた

- 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。

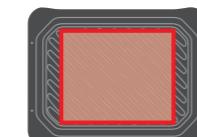


1枚・2枚のとき(エリア加熱)



パンは手前の丸の線に合わせて置く。

3枚・4枚のとき



溝にかかるないようにできるだけ
中央に寄せて置く。
(端の方は焼き色が付きません)

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(1/2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1/2
砂糖 ひとつまみ
オリーブ油 大さじ1/2
牛乳 60ml

具

- トマトソース(→ P.98) 大さじ4
モッツァレラチーズ 200g
(1cmの角切り)
バジルの葉 適量
アルミホイル 1枚

- 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. ボールに生地の材料をすべて入れ、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。



(発酵後の生地の大きさは、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。

生地は入れないので、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、モッツァレラチーズをのせる。



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°C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°Cに設定はできません。
230°C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.318

マスタードピザ

材料(直径25cm 2枚分) カロリー(1/2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。

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) 1/4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

角皿<下段>
ヒーター加熱

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

料理集 → 番号で選ぶ → No.316 決定 → 決定 → スタート

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°C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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.53「レンジ」、P.60「オープン」

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(1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
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

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、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(1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
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

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(1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
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
ホワイトソース 1カップ
(→P.168)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

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(1枚分)・約146kcal
塩分 約0.9g

生地

A 薄力粉 130g
砂糖 大さじ2/3
ドライイースト 小さじ1/3
(予備発酵不要の物)
塩 小さじ1/2
スキムミルク 小さじ1/2
無塩バター(室温に戻す) 10g
ぬるま湯(約40°C) 75ml

具

たまねぎ(薄切り) 1/4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°C → 約20~30分 → スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、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°Cで約9~13分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段220°C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 1/2カップ
A 砂糖 40~60g
薄力粉 大さじ1/2
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3/4
クッキングシート

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づつ加える。卵黄を少しづつ混ぜる。

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(1/2量分) 約113kcal
塩分 0.0g

牛乳(固めの物) 正味600g
砂糖 100g
無塩バター 20g
レモン汁 1/2個分
シナモンパウダー 小さじ1/2
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1/2
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、厚めのいちょう切りにする。
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ふたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。
●落としふたについて→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、水溶き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。)

●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。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. 热いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しづ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。

No.305

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1/2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。



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°C)
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、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°C)

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。

お菓子・パン・ジャム

No.304

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1/2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。
(でき上がりの牛乳の温度: 約70°C)
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、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°C)

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。

No.303

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)	1/2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。



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。

No.302

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	1/2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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.301 決定 → 決定 → スタート ●目安時間 約30分

●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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.300 決定 → 決定 → スタート ●目安時間 約50分

●手動のとき→「オープン」予熱なし 300°C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

カスタードプリン

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。
- プリン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、保存しておくとケーキにも使って便利です。

角皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

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。

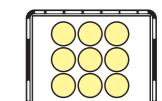
手動 → レンジ → 800W → 約3~4分 → スタート

加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ
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

料理集 → 番号で選ぶ → No.299 決定 → 決定 → スタート

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°C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)



●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°Cで
約21~27分。



No.298 tsuji

アップルパイ

材料(内径18~19cmのパイ皿: 1個分)

カロリー(1/6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½
無塩バター 150g
(冷やして、7mmの角切り)
卵黄 M寸1個分
B 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な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。

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。



角皿<下段>
ヒーター加熱

2. 幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmののばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を½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



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°C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。少しバ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に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(1/6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。



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。



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



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°C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1/2量に
ココア小さじ2を
加えます。



2. 1をラップで包み、冷蔵庫で約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)

スタート
●目安時間
約16分

●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°Cで約12~18分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 170°C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
 ココナツ ……40g
 (フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる)
 A { 薄力粉 ……160g
 ベーキングパウダー ……小さじ3/8
 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、生地をスプーンでくっついて等間隔に並べる。
 (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)

スタート
●目安時間
約16分

●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°Cで約12~18分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 170°C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
 バニラエッセンス ……少々
 砂糖(ふるう) ……120g
 卵 ……M寸1/2個(正味75g)
 薄力粉 ……240g

●1段調理もできます。(下段)

角皿<上下段>
ヒーター加熱

作りかた

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)

スタート
●目安時間
約16分

●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°Cで約12~18分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 170°C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

卵黄 ……M寸1/2個分
 B { 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1/2個分
 みりん ……小さじ1/2
 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)

角皿<上段>
ヒーター加熱

作りかた

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。

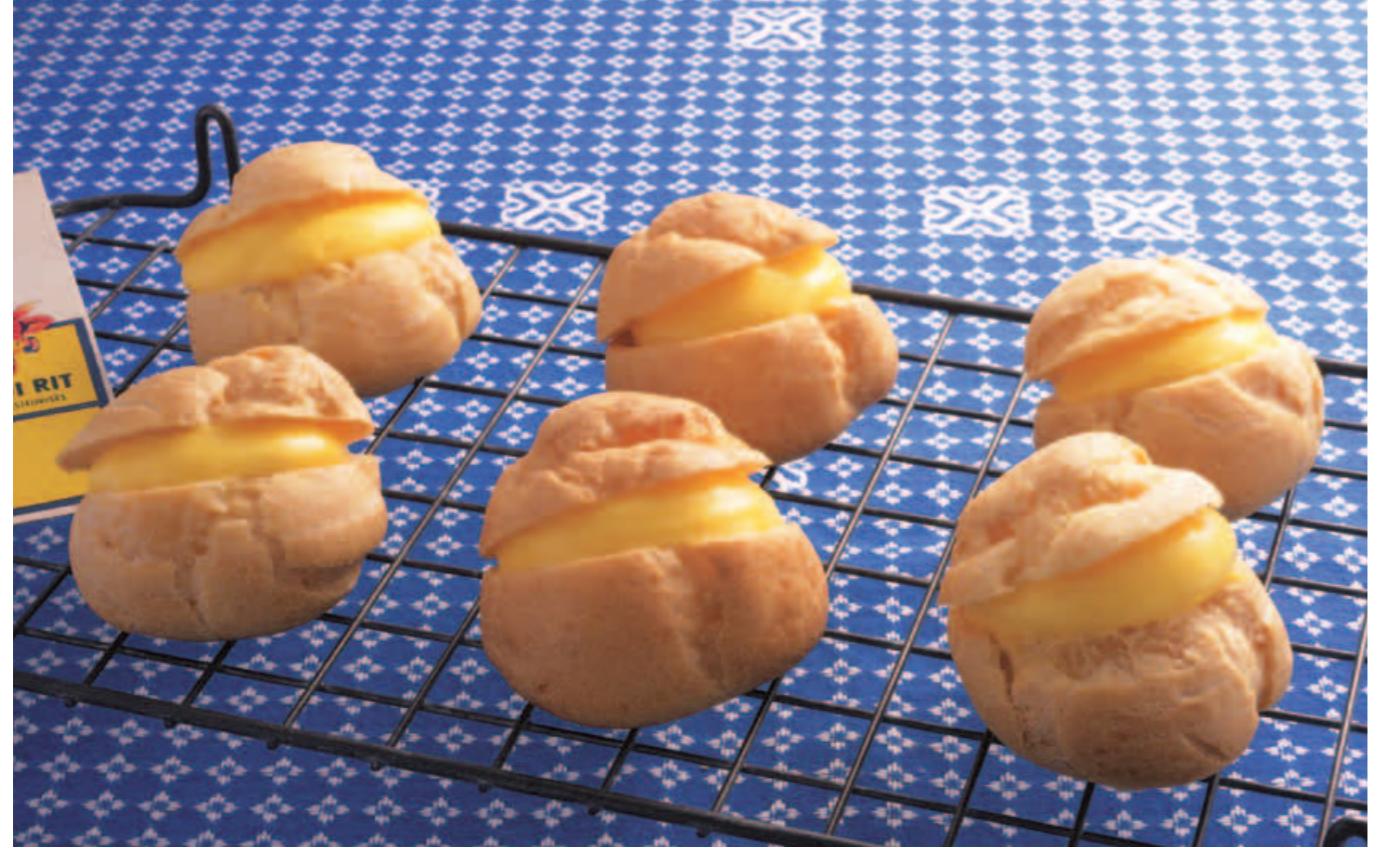
2. さつまいもを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。
 熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。
 ふたなしで庫内中央に置く。

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。

スタート
●目安時間
約10分

●手動のとき→「オープン」予熱あり1段 230°C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
無塩バター ……60g
A (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。

お菓子・パン・ジャム

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、ふくらみがよくなります。



作りかた

角皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢い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。



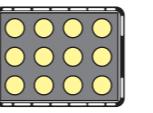
溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



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1/3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、庫内に入る前に生地の表面に霧を吹く。
1段のとき
「オープン」予熱あり1段 200°Cで約20~30分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 200°C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ぶんてしまうことがあります。生地の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

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)

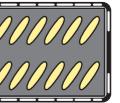
中身
カスタードクリーム(→P.100)

チョコレートソース

板チョコレート ……60g
牛乳 ……大きじ1

角皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

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に塗る。

ポイント

●生地はシュー生地より多少固めにすると上手にできます。
●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」

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



ポイント

●焼きムラが気になる場合は
残り時間約15分でカステラ型の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)

●焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえ
おいしくいただけます。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 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)
- 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、白っぽくもつ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。
- 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約9分
- 生地に強力粉を2~3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。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。
- 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°Cで約15分。
さらに「オープン」予熱なし1段 160°Cで約40~60分。

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

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 「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)

抹茶カステラ



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)

抹茶*……………大さじ1
※強力粉と合わせてふるう

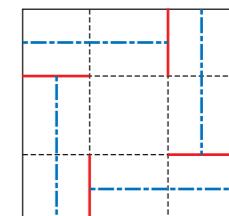
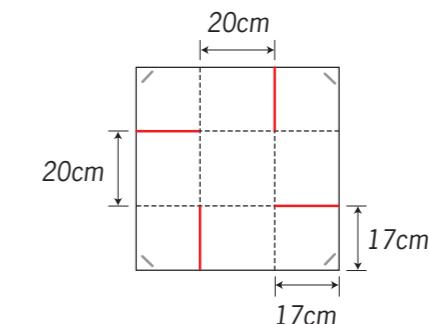
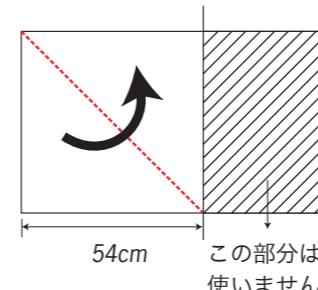
作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

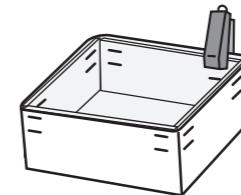
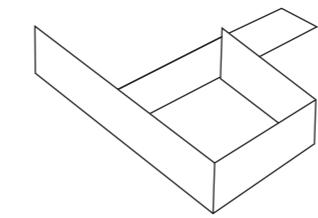
- 「カステラ」と同じ要領で型を作り、番号「No.288」で生地を焼く。→P.112

新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

- 新聞紙を広げて6~7枚重ねます。
赤い点線を谷折にし、正方形に切れます。
- 角をホッチキスで留め、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。
- 17cmの半分のところ(青点線部分)を山折にします。



- 各辺を折り込み、箱を組み立てます。
- 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。
- 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。



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。(熱いのでやけどの注意)

●上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれふきんをのせ、
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

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約8分
- 料理集 → 番号で選ぶ → No.287 決定 → 決定 → スタート
- 「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。
- 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。
- 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°Cで約9~15分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 180°C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

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 「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

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)
砂糖(ふるう) 130g
薄力粉(ふるう) 130g
無塩バター 130g
(2~3cmの角切り)
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動「レンジ」500Wで
約1分~1分20秒加熱)

レモンエッセンス 少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース 9枚

●紙型のみで焼くときは、
様子を見ながら焼いて
ください。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまつたら、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。

- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約8分

料理集 → 番号で選ぶ → No.284 決定 → 決定 → スタート

- 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させ状態にし、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。

- 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。

●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°Cで約13~19分。
2段のとき
「オープン」予熱あり2段 180°Cで約13~19分。

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

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 「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

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。(熱いのでやけどの注意)

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(1/6個分) 約265kcal
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 150g
A ココア 大さじ1
(合わせてふるう)

●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。
油を少しづつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しづ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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.283 決定 → 決定 → スタート

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°C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(1/6個分) 約265kcal
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 150g
A 抹茶 大さじ1
(合わせてふるう)

●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。
油を少しづつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しづ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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.282 決定 → 決定 → スタート

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.60 「オープン」



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(1/6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 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。

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。
油を少しづつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しづ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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.281 決定 → 決定 → 20cm → スタート

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、ねらすにさっくり混ぜ、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いれ、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°C	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(1/6個分) 約229kcal
塩分 約0.2g

ピスケット地

甘みの少ないピスケット 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

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. ピスケットをピニール袋に入れて、めん棒で細かく碎き、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「お好み温度」で20°C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。
●目安時間 約45分
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°C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)

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)

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)

●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

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7分



●2個のとき: 2個

2. ポ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。
溶いた卵を少しづつ加え混ぜる。
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、1個のとき
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°C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)

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)

B 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)

●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。

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. お好みの大きさに碎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. ポ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。
溶いた卵を少しづつ加え混ぜる。

- 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。

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°C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.277 tsuji

いちごのショートケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(1/6個分) 約396kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地

卵 M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 90g
薄力粉(ふるう) 90g
A {牛乳 小さじ2
無塩バター(細かく切る) 15g
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム

生クリーム 2カップ
B {砂糖 大さじ4~6
バニラエッセンス 少々

シロップ

砂糖 大さじ2
C {水 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
手動「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)

プランナー(Cと合わせる) 大さじ2
いちご(縦半分に切る) 適量

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)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

生地材料	大きさ	直径15cm	直径21cm
卵	M寸2個(正味100g)	M寸4個(正味200g)	
砂糖	50g	120g	
薄力粉	50g	120g	
牛乳	大さじ1/2	大さじ1	
無塩バター	10g	20g	

作りかた

角皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

手動 → レンジ → 500W → 約20~30秒 → スタート

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら(約35~40°C)、湯せんから外す。

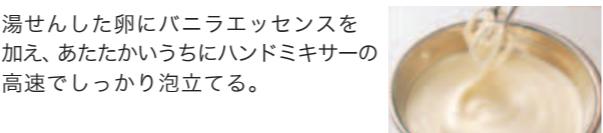
2. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約7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.277 → 決定 → 決定 → 18cm → スタート

3. 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。



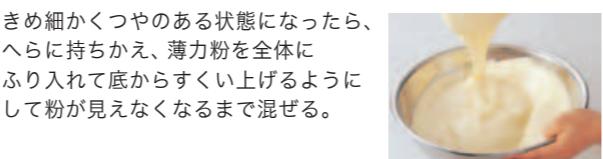
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント

泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて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Aを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。



4. 生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

スタート
●目安時間
約33分

●直径15cmのとき: 約30分
直径21cmのとき: 約34分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい)

5. 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。表面全体にホイップクリームを塗る。残りのホイップクリームといちごで飾る。

●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。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm			約25~35分
18~19cm	160°C	あり	約28~38分
21cm			約29~39分

●スチームプラスが使えます → P.57

No.276
チョコレートケーキ



材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

カロリー(1/6個分) 約278kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地

卵 M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 90g
薄力粉 70g
ココア 20g
(合わせてふるう)

A {牛乳 小さじ2
無塩バター(細かく切る) 15g
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
生クリーム 1カップ
B {砂糖 大さじ2~3
バニラエッセンス 少々

シロップ

砂糖 大さじ2
C {水 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
手動「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)

プランナー(Cと合わせる) 大さじ2
チョコレート(薄く削る) 適量
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)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

角皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で(→ P.120)ココア生地を焼く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.276 → 決定 → 決定 → スタート

2. ホイップクリームを作る。→ 上記参照

3. 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。

4. 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする → P.60「オープン」



No.275 tsuji 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…1/4本(50g)
たまねぎ…1/2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1/2
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1/2
こしょう…少々

ごはん・麺

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軽くなります。
例) バラ肉→ロース肉 など

作りかた

グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

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(1/2合)
水…2½カップ
トマト(1cm角に切る)…1/2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

レンジ加熱

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(1/2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

レンジ加熱

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

レンジ加熱

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。

2. 1にラップをして、庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.272 決定 → 決定 → スタート

●目安時間
約28分

炊き上がったら軽く混ぜ、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.271

中華おこわ



材料(4人分) カロリー(1人分) 約325kcal
塩分 約1.6g

もち米 0.36L(2合)
水 1カップ
A { 干ししいたけの戻し汁 1/2カップ
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 焼き豚(5mmの角切り) 100g
B { ゆでたけのこ(いちょう切り) 50g
 干ししいたけ 2枚
(水で戻してせん切り)
●干ししいたけの戻しかた→ P.132

作りかた レンジ+スチーム加熱

- もち米を洗い、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。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。

毎日使い レンジ 600W 約10~12分 スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.271 決定 決定 スタート

●目安時間 約10分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

●手動のとき
→「レンジ」300Wスチームで約9~11分。

No.270

赤飯



材料(4人分) カロリー(1人分) 約305kcal
塩分 0.0g

もち米 0.36L(2合)
あずき 40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁 1/2カップ

作りかた レンジ+スチーム加熱

- あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。
- もち米を洗う。直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1/2カップを加えて、約1時間おく。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

毎日使い レンジ 600W 約8分~8分30秒 スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.270 決定 決定 スタート

●目安時間 約11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、好みでごま塩をふる。

●手動のとき
→「レンジ」300Wスチームで約10~11分。

No.269

白ごはん



材料(4人分) カロリー(1人分) 約267kcal
塩分 0.0g

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、好みで加減を。

作りかた レンジ加熱

- 米は洗い、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。
- 米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.269 決定 決定 スタート

●目安時間 約23分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約6~7分。
さらに「レンジ」150Wで約13~17分。

No.268

パエリア風ライス



材料(4人分) カロリー(1人分) 約402kcal
塩分 約2.4g

冷やごはん 600g(約2合分)
ツナ缶(缶汁) 1缶分
A { トマトの水煮(1cmの角切り) 1/4缶(100g)
 塩 小さじ1/3
 カレー粉 小さじ1/2
B { あさり(砂出しをする) 300g
 白ワイン 大さじ2
 バター(室温) 10g
C { ツナ缶(身のみ) 80g
 冷凍シーフードミックス 200g
 (自然解凍し、十分に水けを切る)
 たまねぎ(みじん切り) 1/2個
 ピーマン(細切り) 2個
 カレー粉 小さじ1
 顆粒スープの素 小さじ2

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ごはんとA、ツナ缶の缶汁をよく混ぜる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。深めの耐熱皿にBを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、混ぜたごはんを周囲の溝を避けて敷き詰める。
→右図参照
その上に、Cをのせて、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.268 決定 決定 スタート ●目安時間 約19分

加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせ、あさりをのせる。

●あさりの砂出しのコツ→ P.181

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約19~21分。

No.267

チキンライス



材料(4人分) カロリー(1人分) 約442kcal
塩分 約2.4g

冷やごはん 600g(約2合分)
A { ケチャップ 180g
 オリーブ油 大さじ1
 牛乳 小さじ4
 バター(室温) 10g
 鶏もも肉 250g
(1.5cmの角切りにし、塩小さじ1/2、こしょう少々をする)
 たまねぎ(1cmの角切り) 100g
 ピーマン(1cmの角切り) 2個
 生マッシュルーム(1/4に切る) 5個
 パセリのみじん切り 適量

ポイント
冷やごはんが固い場合は、手動「レンジ」600Wで約1~2分加熱してから混ぜます。

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。
- 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。
その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.267 決定 決定 スタート ●目安時間 約19分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。
パセリのみじん切りをふりかける。

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約19~21分。

アドバイス

一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。



西洋料理
若林知人先生



ごはん
・
麺

No.266 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

モッチーズ



材料(4人分) カロリー(1人分)・約344kcal
塩分 約1.2g

A あたかいごはん 480g(約1.5合分)
ケチャップ 大さじ3
バセリ(乾燥) 適量
塩、こしょう 少々
角もち(市販品) 1個(60g)
B プロセスチーズ 60g
ワイン 40g

●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

ごはん(冷凍にも対応)
<下ごしらえ>
1. ボールにAを入れ、よく混ぜる。
2. Bをそれぞれ1cm角程度に切る。
3. ごはん、Bをそれぞれ8等分にする。
4. Bをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る。→ P.127
5. おにぎりの表面にお好みでバセリを散らす。

<焼く>
「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.266」で加熱する。
→ P.127

●冷凍して焼く場合/食品の置きかた→P.127

No.265 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

なめたけの焼きおにぎり



材料(4人分) カロリー(1人分)・約253kcal
塩分 約1.3g

A あたかいごはん 580g(約1.8合分)
なめたけ 60g
しょうゆ 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

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. ごはん、なめたけをそれぞれ8等分にする。
2. Aをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る。→ P.127
3. おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

<焼く>
「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.265」で加熱する。
→ P.127

No.264 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

チーズ入り焼きおにぎり



材料(4人分) カロリー(1人分)・約296kcal
塩分 約1.0g

A あたかいごはん 580g(約1.8合分)
クリームチーズ 45g
青じそ(刻む) 3枚
ちりめんじやこ 大さじ3
いりごま 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
(容器に入れ、よくねっておく)

●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>
1. ごはん、Aをそれぞれ8等分にする。
2. Aをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る。→ P.127
3. おにぎり全体にしょうゆをはけで塗る。

<焼く>
「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でグリル皿に並べ、番号「No.264」で加熱する。
→ P.127



No.263 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

手作り焼きおにぎり

材料(4人分) カロリー(1人分)・約279kcal
塩分 約1.0g

あたかいごはん 640g(約2合分)

たれ

しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1/2
(混ぜる)

●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



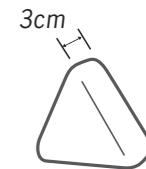
●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。
エリア加熱について→ P.51

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. 厚さが3cmになるように、おにぎりを8個(1個80g)作る。



ポイント

おにぎりの大きさ、厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

2. おにぎり全体にたれをはけで塗る。

<焼く>

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13~16分。

* 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(28×27cm)に、おにぎり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。

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

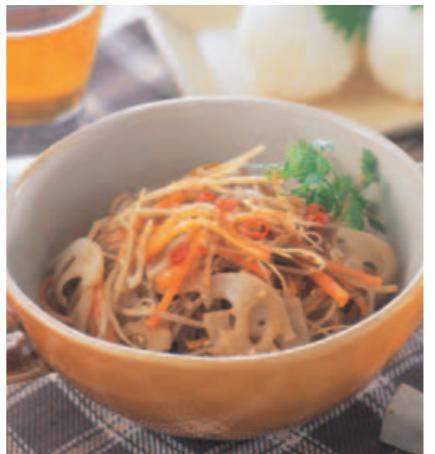


材料(4人分) カロリー(1人分)…約94kcal
塩分 ……約1.1g

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

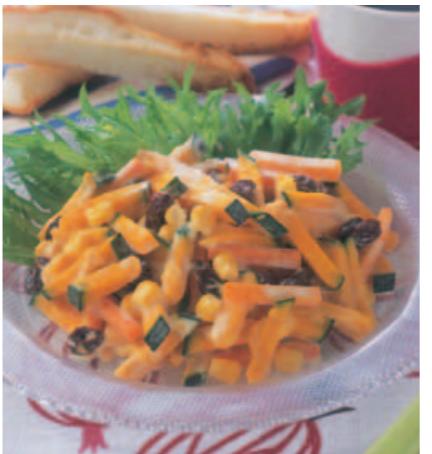


材料(4人分) カロリー(1人分)…約136kcal
塩分 ……約1.4g

ごぼう(細めのせん切り) 150g
れんこん(いちょう切り) 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

具だくさんスープ



材料(4人分) カロリー(1人分)…約116kcal
塩分 ……約1.6g

ごぼう(皮をこそげる) 100g
にんじん ½本(100g)
A 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
だし汁 3カップ
(顆粒昆布だしの素 小さじ1使用)
B 酒 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1½

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。

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.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。

グリル皿<中段>
作りかた 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。

ポイント

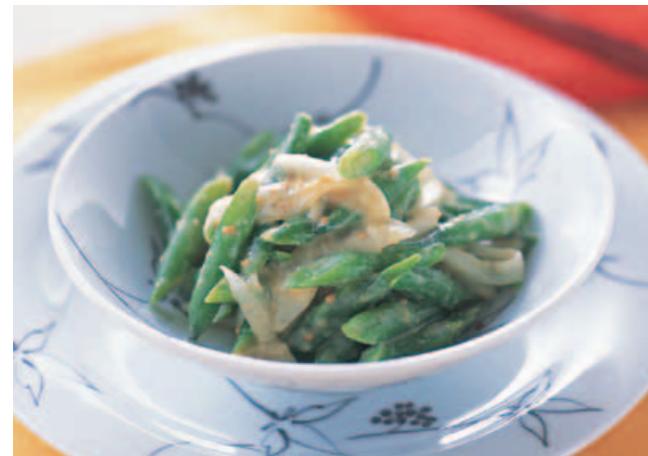
●右記のようにお好みの野菜に変えて、
アレンジしましょう。野菜の分量は
合わせて400gにします。
●野菜の種類や状態により仕上がりが
異なります。特に根菜類は火が通り
にくいため細かく切りましょう。



ゆ
で
物
・
汁
物

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

- 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。
●手動のとき→「レンジ」600Wで、約2~3分。
- 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。

ゆで物
・
汁物

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 醋、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

- 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ケを抜いておく。
- 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おい、庫内中央に置く。
- なすの水けを切り、Aを合わせる。
器に盛り付け、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

- 枝豆は、洗って塩もみをし、約5~10分おく。
- 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.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½
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

- 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。

- 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

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

- 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。
- 別の容器にAを入れて混ぜ、加熱したえのきとあえる。
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。



必見！レンジの便利わざ

■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。



■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。



■豆腐の水切り

揚げ物・炒め物

- 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。



■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-+で-10°Cまたは-5°Cに合わせて「あたため/スタート」ボタンを押す。

■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°Cのお湯にあたためる

しんなりした野菜を50°Cのお湯で洗うとシャキッとすると言われています

- 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-+で50°C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。
- サンディッシュ用のからしバターは時間を短めに。
- 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。



■ホットワイン

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.

71.

72.

73.

74.

75.

76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

101.

102.

103.

104.

105.

106.

107.

108.

109.

110.

111.

112.

113.

114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

121.

122.

123.

124.

125.

126.

127.

128.

129.

130.

131.

132.

133.

134.

135.

136.

137.

138.

139.

140.

141.

142.

143.

144.

145.

146.

147.

148.

149.

150.

151.

152.

153.

154.

155.

156.

157.

158.

159.

160.

161.

162.

163.

164.

165.

166.

167.

168.

169.

170.

171.

172.

173.

174.

175.

176.

177.

178.

179.

180.

181.

182.



No.247 エリア 加熱 1~4 人分

串かつ

材料(4人分)

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1/2
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と混ぜる。
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。

■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



炒め物・揚げ物

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
薄力粉	適量
ピザソース	25g(大さじ1/2) (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
溶き卵	M寸1個(正味50g)
キッチンペーパー	

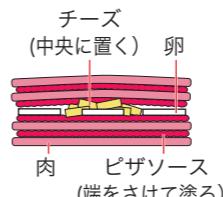
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 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。

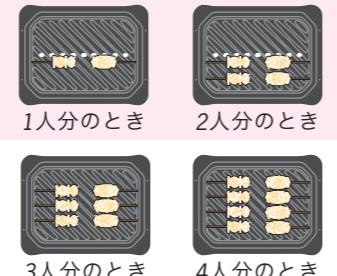
料理集 → 番号で選ぶ → No.247 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間約15分

- 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

■食品の置きかた

エリア加熱



エリア加熱について→ P.51

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

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 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



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.245

かきフライ



材料(4人分) カロリー(1人分)…約153kcal 塩分 ……約1.0g

かき …… 250g(12個)
衣
パン粉 …… 30g
サラダ油 …… 大さじ1½
薄力粉 …… 適量
溶き卵 …… M寸1個分(正味50g)
キッチンペーパー

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. かきを塩水できれいに洗う。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
水を切ったかきに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
●衣を付けるときは→ 下記参照
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.245 決定 → 決定 → スタート ●目安時間 約13分

●手動のときは→「グリル」両面焼き上段で、約10~15分。

3. 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。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

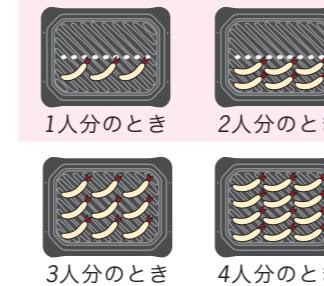
1. えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取り。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
●衣を付けるときは→ 下記参照
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.244 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約14分

3. 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



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。



炒め物・揚げ物

No.244 エリア 加熱 1~4 人分

えびフライ



材料(4人分) カロリー(1人分)…約171kcal 塩分 ……約0.4g

えび(殻付き) …… 約250g(12尾程度)
衣
パン粉(細目) …… 30~40g
サラダ油 …… 大さじ1½~2
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

No.243 エリア 加熱 1~4 人分

いわしのロールフライ



材料(4人分) カロリー(1人分)…約318kcal 塩分 ……約1.4g

いわし …… 8尾(1尾約60g)
塩、酒 …… 各少々
青じそ …… 4枚
しょうが(せん切り) …… 適量
梅干し*(種を取り、たたく) …… 適量
衣(→ 右記参照)
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

※梅肉(市販品)でも可。

No.242 エリア 加熱 1~4 人分

いわしのフライ



材料(4人分) カロリー(1人分)…約316kcal 塩分 ……約0.8g

いわし …… 8尾(1尾約60g)
塩、こしょう …… 少々
衣
パン粉 …… 60g
サラダ油 …… 大さじ3
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

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
いわしに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
●衣を付けるときは→ P.136
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.242 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約15分

4. 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



エリア加熱について→ P.51



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…各大さじ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

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

- 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
- ポールにAを入れ、よく混ぜる。
肉を加えて味をからませる。
- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.241 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約16分

■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



エリア加熱について→ P.51



揚げ物(冷凍にも対応)



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

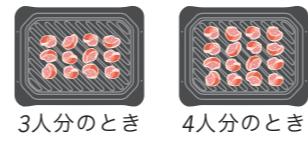
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

■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



作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

<下ごしらえ>

- 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
- ポールに肉とAを入れてよく混ぜる。
- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.240 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約16分

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)

ポ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

●「冷凍のコツ」→ P.167

- 上記と同じ要領で下ごしらえをする。
- 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。
- 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。
- 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



冷凍保存は2~3週間まで

* 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。
- 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。
- 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。
- 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



冷凍保存は2~3週間まで

No.239 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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

揚げ物(冷凍にも対応)

No.238 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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。



No.237 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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

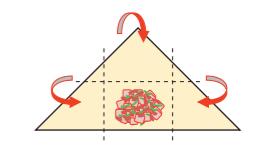


3人分のとき 4人分のとき

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. にらは細かく切る。肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを切って1cm幅に切る。Aを全体にまぶし、混ぜておく。
2. 1を16等分にする。
3. 春巻きの皮を対角線に半分に切る。



4cm
8cm
春巻き

具を包む

1. 春巻きの皮の切った部分を手前にして、中央部に具をのせ、両端を折り込んで巻き込み、約8×4cmの大きさに成形する。
2. 巣巣終わりを水溶き薄力粉で止め、表面を手のひらで押さえて平らにする。
(薄く成形すると、パリッと焼き上がりります)
同様にして16個作る。
3. 表面と裏面にはけでサラダ油を軽くひと塗りする。

焼く

給水タンクに満水まで水を入れる。
平らな面を下にして図のように少し斜めにしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.237 → 決定 → 決定 → 4人分 → スタート
●目安時間 約14分

* 冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.167

- <下ごしらえ>、<具を包む>と同じ要領で準備する。
- 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。
- 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

No.236 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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

- 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。
- 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)
- 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

No.235 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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

- 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)につけてアツを抜く。
※酢水につけておかないと、アツが出て変色します。
- 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。
- 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



No.234 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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
- パプリカは縦4等分に切る。
しいたけは軸の部分を切り取る。
 - さつまいもは皮はむかずに約1cmの厚さに切る。
水につけ、アツを抜く。
かぼちゃも皮はむかずに約1cmの厚さに切る。
 - 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

- 1~2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(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。
- 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。
- 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 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 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 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1
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 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

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

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

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

食品の置きかた

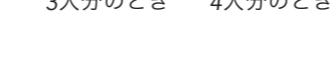


●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。

エリア加熱について→ P.51



3人分のとき



4人分のとき

●冷凍して焼く場合/P.145

●冷凍して焼く場合/P.145

●「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(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、混せておく)

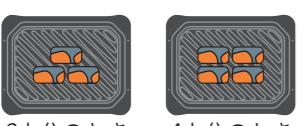
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

焼き物(冷凍にも対応)

■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



3人分のとき 4人分のとき

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>

- 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をまます。

<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)

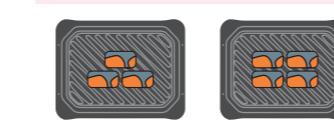
たれ
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ½
酒 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ½

●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



●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



3人分のとき 4人分のとき

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>

- 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



冷凍保存は
2~3週間まで

●「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



冷凍保存は
2~3週間まで

●「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1/2
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
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
酒 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 エリア ※ 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

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。

料理集 番号で選ぶ No.224 決定 決定 しない ます 4人分 スタート

●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+スチーム加熱

<下ごしらえ>
1. さけの表裏に軽く塩をする。
2. 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.226」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さ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>
1. さけの表裏に軽く塩をする。
2. 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

■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

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。

* 冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.167

1. 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。

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

●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 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

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。

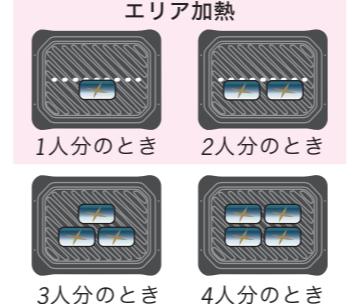


●目安時間
減塩<しない> : 約12分
減塩<する> : 約19分

●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。

■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。

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。

* 冷凍して焼く場合

●「冷凍のコツ」→ P.167



冷凍保存は
2~3週間まで

1. 下ごしらえをする。
2. ジッパー付き冷凍保存袋(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

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.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.221」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



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

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。

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。

エリア加熱



* 冷凍して焼く場合



●「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



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

エリア加熱



- 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

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

<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…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

●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

- 下ごしらえ
- 肉は皮目下にして、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開ける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
 - 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。
 - 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。
 - たれを合わせ、肉を漬け込む。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

■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

* 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

- 上記の1~2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。
- 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。
- 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ら全体になじませる。
- 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。
- 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.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

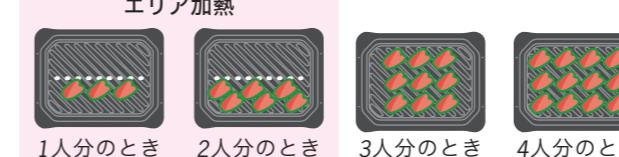
作りかた

- 下ごしらえ
- ピーマンは半分に切る。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。

■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

料理集 番号で選ぶ No.216 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約16分

●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

- 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、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。
- 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

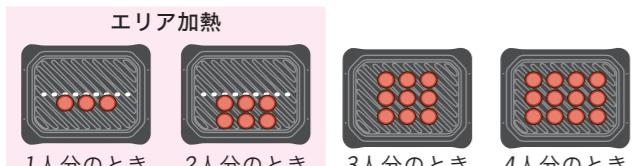
材料(4人分) カロリー(1人分)…約223kcal
塩分 ……約0.4g

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 …… 1寸1/2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



焼き物(冷凍にも対応)

■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+スチーム加熱

<下ごしらえ>

- しいたけは軸の部分を切り取る。
- たまねぎをバターで薄茶色になるまでしっかりと炒め、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。
- 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。
- しいたけの傘の内側に片栗粉と薄力粉を合わせて薄くまぶす。
- 6に肉を詰め、高さ4cm以内になるように成形する。

<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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.215 決定 決定 4人分 次へ ●目安時間
約16分

●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



冷凍保存は
2~3週間まで

No.214 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

長いもの梅しそ巻き



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1/2
(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>

- 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、アカが出て変色します。
- 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1/2ずつ塗り、青じそ、長いもをのせて端から巻く。
同様にして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

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

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

<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1/2ずつ塗る。
白ねぎ、エリンギをのせて端から巻く。
同様にして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

No.212 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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



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. ウィンナーを縦4等分にする。
2. たまねぎ、にんじんを8等分する。
3. 肉を8等分し、少しづ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。
同様にして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

No.211 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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

1. もちは縦半分に切る。
2. 肉を8等分し、少しづ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。
同様にして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



No.210 冷凍 エリア 加熱 1~4人分

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本を縦半分に切る。
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

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. 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。
2. 肉を8等分し、少しづつずらして、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。
3. グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。
同様にして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。

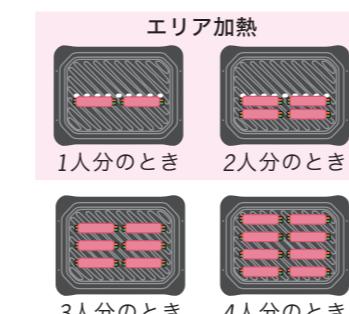
焼く

図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のときは「グリル」両面焼き上段で、約14~17分。

■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. 下ごしらえをする。
2. 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。
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>
「手羽元のカレー焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。→ P.161

<焼く>
「手羽元のカレー焼き」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>
「手羽元の甘辛焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。→ P.161

<焼く>
「手羽元の甘辛焼き」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

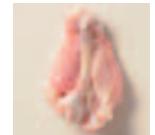


- 1人分を焼くときは、中央の線に合わせて置く。
- 2人分の材料を並べると中央の線を少し越えることもあります、加熱に問題はありません。

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2/3
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1/3

●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(好みで) 小さじ1/4

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

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
- 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開ける。(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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.203 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

■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



冷凍保存は2~3週間まで

●「冷凍のコツ」→ P.167

- 上記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。
- 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20分

No.202 冷凍 エリア 1~4 人分

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 1束(130g)
たまねぎ 1/2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

No.201 冷凍 エリア 1~4 人分

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
A たまねぎ 1個(200g)
B にんじん 60g
A 生しいたけ 4枚
B 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
B 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

No.200 冷凍 エリア 1~4 人分

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



No.199 冷凍 エリア 1~4 人分

ハンバーグ

材料(4人分)

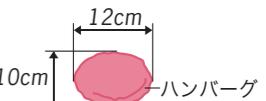
カロリー(1人分) 約314kcal
塩分 約1.8g

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

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。

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

- 3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.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

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

■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、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

* 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(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



冷凍保存は
2~3週間まで

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。



焼き物(冷凍にも対応)

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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 「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



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ーなどを使い、平らに冷凍

- 凹凸を防ぐため、必ずトレーなどを使い、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、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!



冷凍のコツ



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)
- アツの強い野菜はアツ抜きをする。
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。



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

- 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。
- 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しづつ加え、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



No.196

エリア 加熱 1~4人分

ラザーニア



No.195

エリア 加熱 1~4人分

じゃがいものグラタン



No.194

エリア 加熱 1~4人分

コーンとハムのドリア



焼き物

作りかた

レンジ加熱

- えびは殻をむき、背わたを取り。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。
- 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 ➔

3カップ ➔ 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°Cで約15~21分。

作りかた

グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

- 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。

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.196 決定 ➔ 決定 ➔

3カップ ➔ スタート ➔ 目安時間 約18分

●食品の置きかた→ P.169

●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)

作りかた

グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

- 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。
- 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。

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.195 決定 ➔ 決定 ➔

3カップ ➔ 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人分のとき: 約1分30秒~2分

- じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの1/4量である。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。

●具が冷めいたら「レンジ」600Wであたためておく。

- 「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→ 右図参照

作りかた

グリル皿<中段> レンジ+ヒーター加熱

- 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。
●具が冷めいたら「レンジ」600Wであたためておく。
- 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。
- 「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



エリア加熱について→ P.51



No.193 エリア
加熱 1~4
人分

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

●具が冷めているたら 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

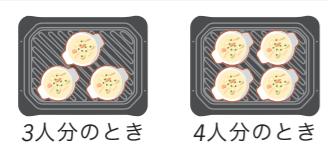
●手動のとき→「グリル」片面焼き中段で、約20~24分。

●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



No.192

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)

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

バーニヤカウダ風ソース

材料
カロリー(1/4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(1/4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、他のすべての材料を加えて混ぜる。

No.191

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1/2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

No.191

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 4人分 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°Cで約17~23分。

●手動のとき→「オープン」予熱なし1段、280°C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 1/4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 1/4カップ
みりん 大さじ1
水 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

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。

手動 レンジ 800W 約1分40秒～2分20秒 スタート

加熱後、さば、焼き豆腐、青ねぎ、しょうがを入れる。

2. 1を耐熱容器ごとグリル皿にのせ、中段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.190 決定 決定 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16～20分。



焼き物

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1

●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. グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

手動 グリル 両面焼き 中段 約25～30分 スタート

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。

料理集 番号で選ぶ No.189 決定 決定 スタート ●目安時間 約12分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約11～13分。

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 ショウゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
酒 大さじ1/2
レモン汁 1/2個分
にんじん(せん切り) 40g
セロリ(せん切り) 1/2本
ピーマン(せん切り) 1/2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1/4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。

毎日使い レンジ 600W 約1分～1分30秒 スタート

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。

料理集 番号で選ぶ No.188 決定 決定 スタート ●目安時間 約12分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約10～13分。

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

エリア 加熱 1～4人分

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。

料理集 番号で選ぶ No.187 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約20分

●手動のとき→「グリル」両面焼き上段で、約19～23分。

●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)

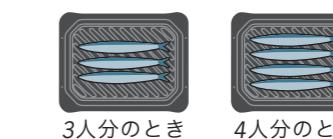
ポイント

●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



エリア加熱について→ P.51



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1/2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

焼き物

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ボウルに肉と酒、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、「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。
- 上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.184 決定 → 決定 → スタート ● 目安時間 約11分

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 1/2カップ
しょうゆ 1/2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

- 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)
- 小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。
- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.183 決定 → 決定 → スタート ● 目安時間 約14分

焼き上がりに、もう1度たれをはけで塗る。
好みで粉さんしようとろみを付けて、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

- 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開ける。
(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。



- 肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.182 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ● 目安時間 約16分

●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

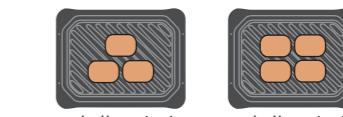
●鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
●野菜を肉のまわりに置いて焼いてもよいでしょう。
焼き野菜として食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなど
お好みで。
根菜類は火が通りにくいので、8mm~1cm程度の厚さに、
その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。
(くし切りや一口大に)
一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

■食品の置きかた



●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



●3人分のとき
4人分のとき

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



焼き物

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 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、オリーブ油でのぼす)

- 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.181 決定 → 決定 → スタート
●目安時間 約22分

●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

- 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冷蔵庫で約2時間漬け込む。

- 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.180 決定 → 決定 → スタート
●目安時間 約22分

●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
宮崎耕一先生グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

- 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
約1時間漬け込む。

- 肉をグリル皿に並べ、中段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.179 決定 → 決定 → スタート
●目安時間 約29分

たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中に
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
パブリカ(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



蒸し物・蒸し焼き

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 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、パブリカ、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) 1/2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。

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)
中華風たれ
酒 大さじ2
しょうが 1片
薄口しょうゆ 大さじ1
白ねぎ 50g
ごま油 大さじ1/2
あさり(砂出しをする) 下記参照
たまねぎ(せん切り) 80g
生しいたけ 4枚
赤とうがらし(輪切り) 1本
ロールいか(冷凍) 50g
えび 100g
酒 大さじ2
塩 少々

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 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1/2
ローズマリー 適量
B エリンギ(縦4等分に切る) 小2本
ブチトマト(へたを取る) 12個

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- 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、あさりを置く。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

ざる付きのボウルに(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)
塩 小さじ1/2
白ねぎ(斜め切り) 50g
酒 大さじ1

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- たいはうろこ、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 鹽 小さじ1/4
酒 大さじ1

うま味調味料 小さじ1/4

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) 1/2本

B 赤ピーマン(1cmの角切り) 10g
豆豉(とうち) 粗みじん切り 10g

サラダ油 小さじ2

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- たいはうろこ、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

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
干ししいたけ(戻して、みじん切り) 小2枚
●干し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



蒸し物・蒸し焼き

作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 親指と人差し指で輪を作り、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。
- 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

毎日使い レンジ 600W 約30~40秒 スタート

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。



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°C) 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
干ししいたけ(戻して、粗みじん切り) 2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.132

作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

手動 発酵 40°C 約30~40分 スタート

加熱後、粗熱を取っておく。

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お好みの食材をのせる。

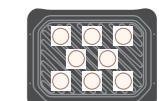
5. 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。

4. 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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 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。
- 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。棒状ののばし、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。
- 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、少しづ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。
- 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。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

毎日使い レンジ 600W 約40~50秒 スタート

加熱後、粗熱を取っておく。

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お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。

4. 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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約30~40分 スタート

作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.132
- 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。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 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お好みの食材をのせる。
- 「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 発酵 40°C 約

No.169

チキンロール



材料(4人分)

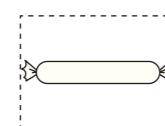
鶏胸肉	2枚(1枚250g)	塩	小さじ½
(皮付き)		こしょう	少々
具			
グリーンアスパラガス	2本	クッキングシート	2枚
パブリカ	10g	(30×25cm)	

カロリー(1人分)…約243kcal

塩分 ……約0.7g

作りかた

- 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。
- 1の両面にまんべんなく塩、こしょうし、下味を付ける。
- グリーンアスパラガスは根元を落とし、縦半分に切る。パブリカはせん切りにする。
- 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、パブリカをのせて直径約5cmの棒状にする。
- 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
干ししいたけ	中3枚 (戻して、粗みじん切り)
●干し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

A オイスターソース…小さじ¾

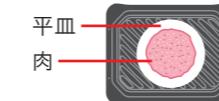
黒こしょう…少々

B 片栗粉…大さじ1½

B 溶き卵…小さじ3

作りかた グリル皿<上段> レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- ボウ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。
- 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)
- 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(しょうろんぱう)

材料(4人分: 16個分)

スープゼリー

A 颗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°C)…60~70ml

サラダ油…大さじ½

打ち粉(強力粉)…適量

作りかた

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、ボウルに入れ、ぬるま湯を少しづつ加えて混ぜ、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. ボウ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*を混ざ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。

カロリー(1人分)…約260kcal 塩分 ……約0.9g

あん	
豚ひき肉	150g
塩	少々
干ししいたけ(戻して、みじん切り)	小3枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.132	
青ねぎ(みじん切り)	10g
しょうが(みじん切り)	10g
紹興酒	小さじ2
ねぎ油	小さじ2

クッキングシート(30×21cm)…1枚

グリル皿<上段> ヒーター+スチーム加熱

6. 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。



7. のばした生地の中央に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。

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.166

ヘルシーぎょうざ

蒸し物・蒸し焼き

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

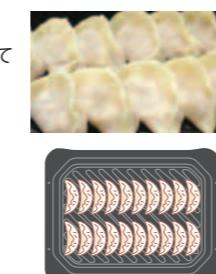
スイートコーン(粒状)…50g

ナチュラルチーズ(ピザ用)…60g

塩、こしょう…少々

作りかた

1. ポールに具を入れ、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

作りかた

1. ポールに具を入れ、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 A
キヤベツ(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
片栗粉 小さじ2
サラダ油 大さじ2

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

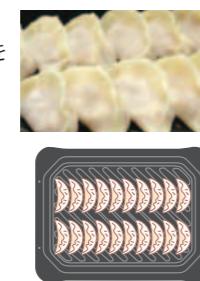


蒸し物・蒸し焼き

作りかた

- 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。
- 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
- 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。
- 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 蒸し焼き 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

- 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。
- 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。
 - 給水タンクに満水まで水を入れる。

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

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。

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>
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。
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。

- 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、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 1~4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)

グリル皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
- 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

- 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けが、やけどのおそれがあります



No.160

中華風茶わん蒸し

蒸し物・蒸し焼き

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
A 酒 大さじ1
A 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1/2

あん

スープ 1/2カップ
(顆粒中華スープの素 小さじ1/4使用)
薄口しょうゆ 小さじ1/2
片栗粉(同量の水で溶く) 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
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 21/2カップ
(顆粒中華スープの素 小さじ2/3使用)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

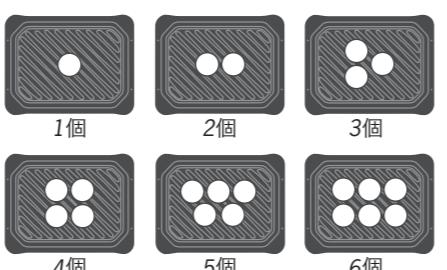
●1~6個までできます。

作りかた

- 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。

- 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 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。

- 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付ける。
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。

グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

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1/2
えび 4尾
干ししいたけ 2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
●干し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 21/2カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ3/4使用)*
薄口しょうゆ 小さじ3/4
塩 小さじ3/4
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°C)と違うときは、「仕上がり」調節を。
→P.51
・液温が低いとき(約10°C):**(強)**
・液温が高いとき(約40°C):**(弱)**

●干し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。

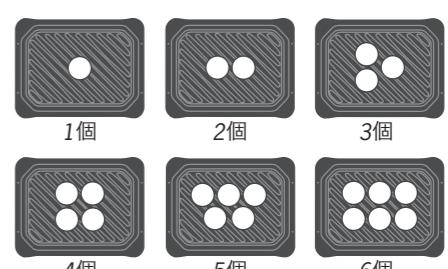
グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

- 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。

- 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 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)

No.154

金時豆



材料

カロリー(100g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…4½カップ
砂糖…300g
塩…少々
クッキングシート



煮物

作りかた

レンジ加熱

- 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。
- 一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

毎日使い **レンジ 600W** 約14~15分 **スタート**

加熱後、1度ざるにあげて、煮汁を捨てます。

- 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

料理集 **番号で選ぶ** **No.154** **決定** **決定** **スタート** ●目安時間
約101分

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。

No.153

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1½
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

- 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。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウ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。
●容器と落としふたについて→P.196

料理集 **番号で選ぶ** **No.153** **決定** **決定** **スタート** ●目安時間
約44分

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。

No.152

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

- 皮目に切り込みを入れる。
- 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。

料理集 **番号で選ぶ** **No.152** **決定** **決定** **スタート** ●目安時間
約27分

●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。

No.151

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…½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

- 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。
- 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。(ふたを忘ると焦げ付きます)
●容器と落としふたについて→P.196

料理集 **番号で選ぶ** **No.151** **決定** **決定** **スタート** ●目安時間
約60分

●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	1/2個(300g)
にんじん	1/2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

- 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。
- 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。
(ふたを忘れるかと焦げ付きます)

毎日使い レンジ 600W 約7~8分 スタート

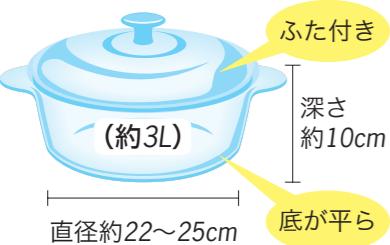
加熱後、よく混ぜ、ルーを溶かしきる。

料理集 番号で選ぶ No.150 決定 決定 スタート ●目安時間 約60分

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



- レンジとオーブ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」

No.149 かんたん 煮物

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

- 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。

料理集 番号で選ぶ No.149 決定 決定 スタート ●目安時間 約12分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10~12分。

No.148 かんたん 煮物

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

- 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。

料理集 番号で選ぶ No.148 決定 決定 スタート ●目安時間 約12分

●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

No.147 かんたん
煮物

じゃがいもとベーコンの煮物

No.146 かんたん
煮物

野菜のカレー煮

No.145 かんたん
煮物

きんぴら

かんたん
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。
調理(調味液)の分量について→ P.199参照

作りかた レンジ加熱

- 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。
- ラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.147 決定 → 決定

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。

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) 1/2片
赤とうがらし(種を取る) 1本
塩、こしょう 少々
A
ベーコン(拍子木切り) 100g
白ワイン 1/4カップ
水 1/4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2

●野菜は、合わせて100~500gまで
調理できます。
調理(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

- 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。
- ラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.146 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9~10分。

3. 加熱後、よく混ぜる。

●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。

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) 1/4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のいちょう切りにする。
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。
調理(調味液)の分量について→ P.199参照

作りかた レンジ加熱

- 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。
- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.145 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。

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)
- 調味液の配合は好みで変更できます。



ラップは
ふんわり
ゆったりと



- 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ふたをしない。
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



かぼちゃの煮物



野菜バター煮



青菜の煮物



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。



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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.53「レンジ」

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
 水 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1

B 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。
 煮汁(調味液)の分量について→ P.201参照

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

「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。

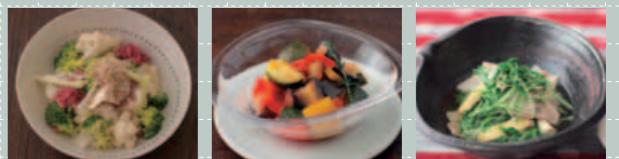


- 容器にラップをふんわりゆったりかけて加熱する。
 加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。
- クッキングシートで落としふたをしない。
 赤外線センサーが検知できず、うまくできません。
- 煮汁を市販のめんつゆで
 お好みの葉果菜約400gと市販のストレートタイプのめんつゆ(大さじ5)を使用してもOK。
- 短時間で加熱しているため、野菜の質によっては追加加熱が必要な場合があります。

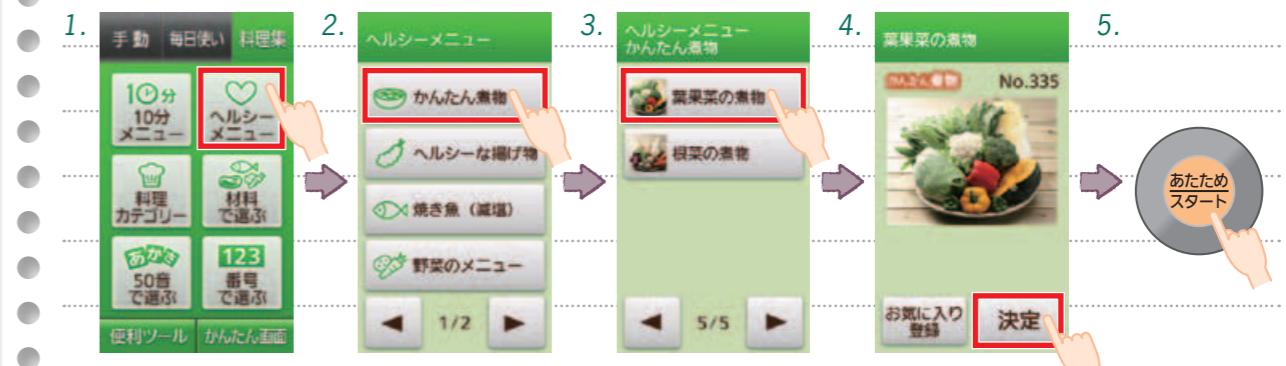
ラップは
ふんわり
ゆったりと

「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
- 豚と水菜の煮物
- ラタトゥイユ
- 白菜と豚肉の重ね煮

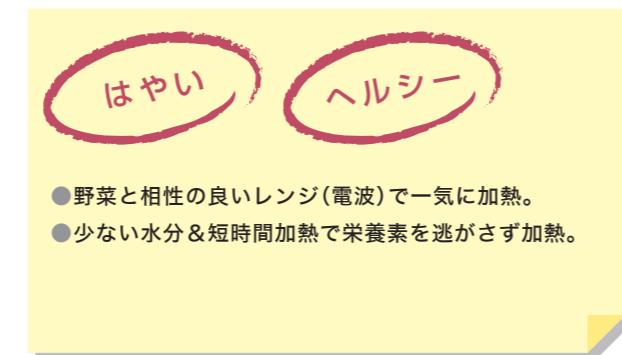
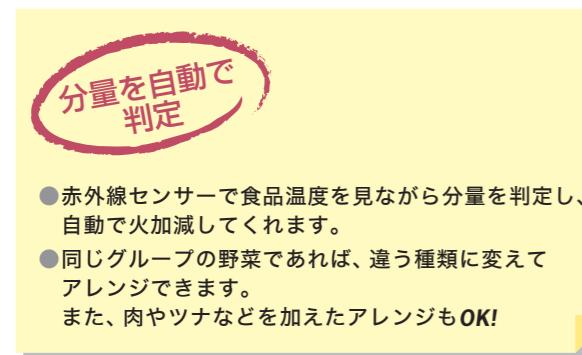


操作手順



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。



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の耐熱ガラス製ポールを使用します

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未満の場合に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(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つたをすると、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。

スチームオーブンレンジを使って、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りました。
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

合わせ技セット

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。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

No.140

2人分
4人分豚の蒸し焼き
&
五目おこわグリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

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>

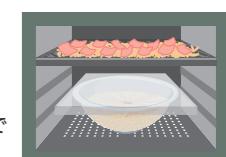
2. グリル皿にもやしを広げる。
肉を約5cmの長さに切り、上一面にできるだけ重ならないように並べ、黒こしょう、塩をふりかける。

<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ふたを作り、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。
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、必ず落としふ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



合わせ技セット

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

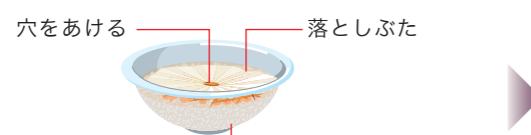
使用する容器

耐熱ガラス製ポール
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、穴を開けたクッキングシートで、ポ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。



落としふたは、穴を開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。

206

■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



合わせ技セット

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→ 下記参照

＜赤飯の下ごしらえ＞

1. もち米を洗い、水けを切って深めの耐熱ガラス製ポールに入れ、分量のあずきのゆで汁に約1時間つける。
(市販の水煮あずきの場合は缶汁と水でも可)
2. そのポールに、ゆであずきを加える。

＜塩焼きの下ごしらえ＞

2. たいに塩をして10~15分おき、皮目を上にしてグリル皿に並べる。

＜加熱する＞

3. クッキングシートで、ポールよりひとまわり小さい落としふたを作り、赤飯の材料が入ったポールにのせる。
さらにクッキングシートで作ったふたをポールの上からかぶせ、庫内中央に置く。2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、
ポールを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)
好みでごま塩をかける。



- 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。

たいの塩焼き:「グリル」両面焼き上段で、約12~15分。

赤飯: P.124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。



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、ポールの上から
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)

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1/2個
あらびきウインナー… 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)

A 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
(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
ブチトマト(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

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ポールにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、ベーコン、ブチトマトの順に入れる。

＜加熱する＞

3. マカロニを入れたポ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。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ポールを取り出す。

(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。

使用する容器

耐熱ガラス製ポール
直径: 20~25cm
2.2~3L 深さ: 10~13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

207

No.137

2人分
4人分

鶏のマヨ焼き & あさりのポンゴレ

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 少々
こしょう 少々
オレガノ(乾燥) 適量
マヨソース
赤パプリカ(みじん切り) 10g
ピーマン(みじん切り) 10g
B 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

【あさりのポンゴレ】

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

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
パン粉 ¼カップ(15g)
粉チーズ 大さじ2(12g)
水 小さじ2
C 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)
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)
D 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

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

●パスタセットのポイント→ P.208

【魚の下ごしらえ】

- 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】

- 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】

- パン粉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こ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。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

<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。

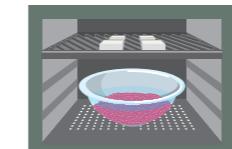
<加熱する>

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

ココナツミルクパウダー* …… 40g
熱湯* …… 1/2カップ

牛乳 …… 2カップ
A 砂糖 …… 50g

生クリーム …… 80ml

片栗粉 …… 大さじ3/4
(同量の水で溶く)

甘納豆(市販品)… 80g

クッキングシート

※「ココナツミルクパウダーと熱湯」は
「牛乳1/2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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としつたについて→ 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。



No.133 2人分
4人分 tsuji

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½

●2人分は材料の水を1¼カップ、塩を小さじ½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

No.132 2人分
4人分 tsuji

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)※
A 塩 小さじ½
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

- 毎日使い レンジ 600W 約3分30秒~4分30秒 スタート
加熱後、ラップを外し、Aを加え、庫内中央に置く。
- 1のグリル皿を上段に入れる。
- 料理集 番号で選ぶ No.132 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約12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に注意する)
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。



No.131

2人分
4人分焼きもち
&
みそ雑煮

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

【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

使用的容器

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。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

<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人分のときは: 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°C)

<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1/2個(正味25g)
酒、しょうゆ… 各大さじ1
塩… 小さじ3/2
にんにく(みじん切り)… 小さじ1/2
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1/2使用)
薄口しょうゆ、みりん… 各大さじ1/4

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

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

<鶏の下ごしらえ>
1. 「鶏のから揚げ」と同じ要領(→ 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つこ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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としつたについて→ 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1/2
	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1/2
	一味とうがらし	小さじ1/2
	クミン	小さじ1/4
	粉さんしょう	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1

B	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1/2
	水	大きじ1/2~1

[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)	1束(40g)
	おろししょうが	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1
	ごま油	大さじ2
	塩	小さじ1/2
E	砂糖	小さじ1/2
	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

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ぼろ状にする。

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、スパイシー揚げをお好みでベビーリーフを添える。

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

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、ビ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>

- 容器にAを合わせ、よく混ぜる。
- ラップを大きめに広げて、塩、こしょうし、肉を縦に少しづつ重ねながら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。
- 2のラップを取り、強力粉を付け、よくはたく。
- ピーマンは1cm幅に切り、かぼちゃは薄切りにする。
- 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>

- 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。
- 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。
- 加熱後、7のボールにスープを加えて混ぜる。
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>

- 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
- 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>

- 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。
- 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。



No.128

2人分
4人分



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1/4
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1/4
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1/2
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1 1/4
パセリ(みじん切り)	大さじ3/3
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)	1 1/2片
にんにく(薄切り)	1 1/2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2 1/2
砂糖、酢	各小さじ2
こしょう	少々

●2人分は材料Fのスープを3/4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。



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

<鶏のから揚げの下ごしらえ>

No.127 2人分
4人分

鶏のから揚げ & なすの辛味煮込み



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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としつたについて→ 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、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.126

2人分
4人分

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。

合わせ技セット

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1/2個(正味25g)
酒、しょうゆ……………各大さじ1
塩……………小さじ3/5
にんにく(みじん切り)……………小さじ1/2
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)……………4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1/2
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1/2

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1/2、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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.126 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約24分

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。
好みでごま油小さじ1を加えてよいでしょう。

●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。

No.125

2人分
4人分

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
B {いりごま(白)……………大さじ1/2

●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1/2
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。

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

〈チャーハンの下ごしらえ〉

1. 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、「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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.125 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。

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 { ショウゆ 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
ショウゆ 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3/8
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1/2
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1/2
酒 大さじ1
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)
F { 塩 小さじ1/2
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>

- 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。
- 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。
- 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)
- 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>

- 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。
- 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。
- 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>

- 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
- 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。

<仕上げる>

- 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。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

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



合わせ技セット

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。

226

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.255

No.122

2人分
4人分

ライスコロッケ & きのこソース



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。



●2人分のときは: 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人分のときは: 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〉

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。

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。

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〉

1. 冷やごはんにミートソースを加えて混ぜ合わせる。
2. 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〉

3. Aは粗く切る。
4. 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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としつたについて→ P.255

〈加熱する〉

5. 2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に注意する)

〈仕上げる〉

7. 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



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3
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
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 1/2枚(120g)
C 酒、しょうゆ 各小さじ1/2
塩、こしょう 少々
片栗粉 小さじ2
木綿豆腐 1/2丁(200g)
ほうれん草 1株
春雨(乾燥) 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1/2
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) 1/4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



中国料理
横田彰先生

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。

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

<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>
C 肉は1cm角に切り、D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。
スープを少しづ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。

毎日使い レンジ 600W 約3分 スタート

- 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。
- 料理集 番号で選ぶ No.121 決定 決定 4人分 スタート ●目安時間 約23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>

- 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。



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。



合わせ技セット

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1/2
みりん 大さじ1/2
(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

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>

- 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人分のときは: 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>

- 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)

好みで、仕上げに残ったたれを塗ってよいでしょう。

●焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの仕上がりです。

●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

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2/3
パン粉 1カップ
A おから 100g
A 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1/2使用)*
B ショウゆ、みりん 各大さじ2/3
片栗粉 大さじ1½
(同量の水で溶く)
みつば(軸のみ) 1/2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します。
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>

- 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。

- 肉に牛乳にひたしたパン粉とAを加え、よく混ぜる。

- 2の生地に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>

- 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。

- 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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としつたについて→ P.255

<加熱する>

- 3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>

- 器にハンバーグを盛り付け、野菜ソースをかける。



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1/2
おろしにんにく 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
こしょう 少々
ごま油 小さじ1
塩 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1
B 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1/2
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1/4
サラダ油 大さじ2
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
E 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1/2
にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
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人は
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

●「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>

- 肉は20個の一口大に切り、Aに約10分漬け込む。
- 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ぼろ状にする。
- 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>

- しいたけ、ピーマン、ブロッコリーは一口大に切る。
- 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。

- 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>

- 3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5の野菜、サラダ油を加え、混ぜる。
- 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。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

No.118

2人分
4人分

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	約1.0g
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	約2.4g
D { セロリ.....	1本(40g)
たまねぎ.....	¼個(50g)
にんじん.....	50g
E { 豆鼓醤	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、豆鼓醤を使ったソースで
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鼓醤は大豆の
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
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

<ピーマン肉詰めの下ごしらえ>

No.117 2人分
4人分

ピーマン肉詰め & 野菜ソース

- 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。
- エリンギは1cm幅に裂き、Bで下味を付ける。
- 肉はCで下味を付け、たまねぎを混ぜ、1に詰める。
- 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>

- Dの野菜は1cmの角切りにする。
- 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

- 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>

- 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

- 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のボールにごま油を加え、混ぜる。
- 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。



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



合わせ技セット

【野菜デミグラスソース】

カロリー(1人分)…	約99kcal
塩分 ……	約1.2g
じゃがいも(7mmの角切り)…	150g
A 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
トマトの水煮(カットトマト 缶詰)…	50g
B 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

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】

- 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。
- 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。
- 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】

- 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。



- 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つたをし、ラップなしで庫内中央
に置く。
●落としつたについて→ P.255

【加熱する】

- 1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。プロッコリー(一口大に切る)、
ブチトマト、きのこ(適当な大きさに切る)、かぼちゃ(薄切り)、
パブリカ(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。



グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

No.116

2人分

4人分

tsuji

メンチカツ & 野菜デミグラスソース



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
お好みの物をお使いください。



西洋料理

西川清博先生

No.115

2人分
4人分ハンバーグ
&
きのこソース

合わせ技セット

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
だし汁…1¼カップ
(顆粒だしの素の場合は、小さじ½使用)
B { 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¼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。

238

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.255

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

●浅い容器はふきこぼれます。

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

<だんごの下ごしらえ>

1. ポ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>

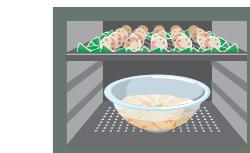
2. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れて混ぜる。ピーマン以外の野菜をすべて加え、さらによく混ぜる。

<加熱する>

3. あんを入れたポ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
1を上段に入れる。

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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.114 決定 → 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間 約21分



<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。

239

No.113 2人分
4人分 tsuji

魚のチーズ焼き & ラタトウイユ

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。

合わせ技セット



材料(4人分)

[ラタトウイユ]

カロリー(1人分) 約105kcal

塩分 約1.3g

A	たまねぎ(色紙切り) 1/2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) 1/2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1 1/2
	水 1/4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 1/2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1/2
	オリーブ油 大さじ2
	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



合わせ技セット

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

<ラタトウイユの下ごしらえ>

- 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。



- 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>

- 容器にCを入れ、よく混ぜる。
- 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>

- 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>

- 6のラタトウ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。
- 皿にラタトウイユといさきを盛り付ける。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)。ラタトウ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No.112 2人分
4人分 tsuji

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1/2
	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

B	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1/4
	粗びき黒こしょう 小さじ1

C	片栗粉 小さじ3/8
	赤ピーマン(みじん切り) 1/2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

C	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 3/4カップ
	(顆粒中華スープの素の場合は、小さじ3/4使用)

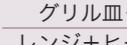
D	エバミルク* 1/2カップ
	酒 大さじ1

D	砂糖 小さじ1
	塩 小さじ1/2

D	片栗粉 大さじ1 1/2
	(同量の水で溶く)

D	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1/2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>

- ぶりにAで下味を付ける。
- 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。
- 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>

- 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
----	-----	------	---------	------

- 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。

手動	レンジ	800W	約40秒~1分	スタート
----	-----	------	---------	------

- 落としふたについて→ P.255

<加熱する>

- 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
-----	-------	--------	----	----	-----	------	---------------

- 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>

- 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

No.111 2人分
4人分 tsuji

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。

合わせ技セット



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
A 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
B 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

作りかた

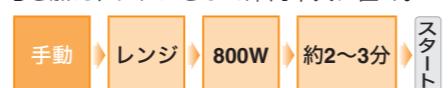
●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

＜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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としつたについて→ P.255

＜加熱する＞

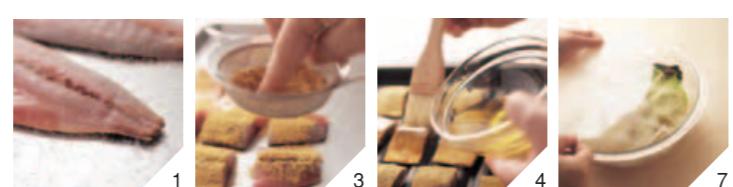
- 4のグリル皿を上段に入れる。



- 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。



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

No.110 2人分
4人分 tsuji

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 インニンク(薄切り) 1片
A 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
B ナンブラー*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 オロシわさび(市販品) 20g
C 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、皮目を下にすればバサつきません。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つたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としつたについて→ 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】

- 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。



No.109

2人分
4人分

塩さば & なすのピリ辛あえ



合わせ技セット

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

酢 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

A おろしにんにく 小さじ1/2

おろしそうが 小さじ1/2

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>

- 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ツを抜いておく。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>

- 1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

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。



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>

- なすの水けを切り、Aを合わせる。器に盛り付け、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 1/4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1/2

ごま油 小さじ1/2

片栗粉 小さじ1/2

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。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱グリル皿<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

<きんぴらの下ごしらえ>

- ごぼうはささがきにし、酢水に落としてアツを抜き、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。酢水に落としてアツを抜き、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>

- きんぴらのボールに、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

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。

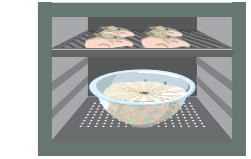


加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。

(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>

- 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。

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、
入れなくても十分においしくできます。

中国料理
宮崎耕一先生

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

No.107

2人分
4人分

tsuji

アスパラ肉巻き & きゅうりの煮込み

●「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>

- Aを合わせ、まな板に並べた肉に塗る。
- 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。
- 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。
- 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>

- 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、軽くしぶって正味80gにする。
- 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。



- 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>

- 3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>

- 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。



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

●浅い容器はふきこぼれます。

合わせ技セット

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

生ざけ切り身 4切れ(1切れ80g)
A 酒 大さじ1½
しおゆ 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 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

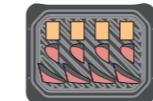
クッキングシート
●2人分はだし汁を¾カップ、他の材料は半量にする

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】

- 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】

- 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】

- 野菜の入っ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
さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.106 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)



【仕上げる】

- 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ふたをして「レンジ」600Wで、約8~12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.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

●浅い容器はふきこぼれます。

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)、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。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

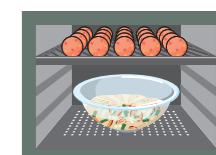


作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

【だんごの下ごしらえ】

- 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】

- 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】

- 野菜の入っ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

グリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.105 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。
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ふたをして「レンジ」600Wで、約10~15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。

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 1/2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1/2
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1/2
パン粉(乾燥) 1/2カップ
粉チーズ 大さじ1/2

[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) 1/2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 1/2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 1/2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1/2)」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(小さじ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

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

<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。
レモンを絞りかけ、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。



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り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)につけて、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。



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。



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。



No.104

2人分
4人分

tsuji

鶏のバター焼き & ごぼう蒸し煮



No.103 2人分
4人分 tsuji

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。

合わせ技セツト

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1/2
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 1/2個(100g)
にんじん 1/3本(40g)
さつまいも 1/3本(50g)
小かぶ 1個(50g)
薄あげ 1枚
プチトマト 4個
プロッコリー 1/2株(100g)
しめじ 1/2パック(50g)
C 热いスープ 3カップ
(顆粒チキンコンソメの素 大さじ1/3使用)
カレー粉 小さじ2
砂糖 大さじ1/2
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。




作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.255

く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。

く和風カレースープの下ごしらえ

- Bは2cmの角切り、プロッコリー、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。

毎日使い レンジ 600W 約1分30秒~2分 スタート

- 6に5の残りの野菜とプチトマト、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

く加熱する

- 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)

く仕上げる

- 器にそれぞれ盛り付ける。



No.102 2人分
4人分

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(好みで) 小さじ1/4

●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
プロッコリー(小房に分ける) 50g
あたたかいスープ 1/2カップ
(顆粒スープの素 小さじ1/3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1/3使用)、その他の材料は半量にする

Point

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。

グリル皿く上段>
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

く鶏の下ごしらえ

- 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。

く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。

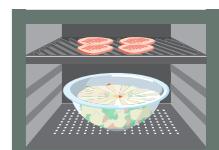
く加熱する

- サラダのボールに、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.102 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)



く仕上げる

- 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

合わせ技セット



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(好みで)……………小さじ1/4

●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1/4使用)

砂糖……………大さじ1

薄口しょうゆ……………大さじ1

みりん……………大さじ1/2

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

●浅い容器はふきこぼれます。

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開ける。
(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。



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)

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

グリル皿<下段>
レンジ+ヒーター加熱

蒸し焼き10分

No. 333

100レシピ集掲載レシピ例 「蒸し焼き10分」



P.54 にらまんじゅう



P.62 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

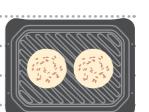


P.77 スコーン・ケーキ

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. ポ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。

料理集 番号で選ぶ No.330 決定 スタート

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。

「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

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

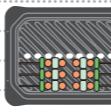
スライスベーコン(半分の長さに切る)…2枚
キャベツ(約1cm角に切る)…110g
ナチュラルチーズ(ピザ用)…30g
紅しょうが(みじん切り)…15g
天かす…大さじ2
薄力粉…70g
溶き卵…M寸1個分
山いも(すりおろす)…20g
だし汁…大さじ2
(水1カップに顆粒だしの素小さじ1の割合で溶いて使用)
お好み焼きソース…適量
かつおぶし、青のり…適量

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

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 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

こんがり8分

No. 334

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…1/4カップ

みりん…1/8カップ

サラダ油…1/8カップ

砂糖…大さじ1

(合わせておく)

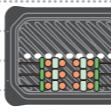
竹ぐし…6本

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

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 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

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

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. ポ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り、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

カロリー(1人分) ... 約271kcal
 塩分 約1.0g

- A 酒、しょうゆ 各大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
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

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、下ご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、蒸しそばなど)



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)	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)
キャベツ	いか えび	食べやすい大きさに切る (3~4cmのくし切り) 胴体を1cmの輪切り 殻付きのまま
魚介* (約200g)		

※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。

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

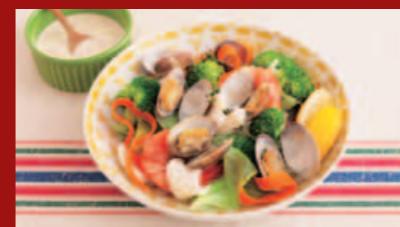
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
 グリル皿に食材を広げて並べ、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)

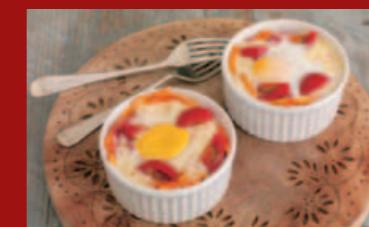
2. 上図の要領で加熱する。
 ●以下の設定でも加熱できます。

- 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 にんじんラペのココット



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

アイデアクッキング

No. 251

めんつゆ うなぎのかば焼きのあたため

鶏の酒蒸し あさりの酒蒸し

にんにくの臭み抜き

豆腐の水切り

50°Cのお湯にあたためる

アイスクリームを食べやすく

バターを溶かす

チョコレートを溶かす

干ししいたけを戻す

ホットワイン

ゼラチンを溶かす

ゆで物・汁物

No. 254	No. 253	No. 252
白菜のあえ物	枝豆	えのきの梅肉あえ
チヨコレートケーキ	いちごのショートケーキ	ショコラオレンジケーキ
フルーツケーキ	チーズケーキ	シフォンケーキ
マドレーヌ	ココアロールケーキ	抹茶シフォンケーキ
ロールケーキ	マーブルパイ	パンプキンパイ
抹茶ロールケーキ	・カラメルソース	・アメリカンクッキー
ゆずカステラ	カスタードブディング	アイスボックスクッキー
カステラ	・トースト	パンキンパイ
・レンジで作るシュー	・冷凍トースト	・チーズ入り焼きおにぎり
シュークリーム	マスター・ピザ	＊なめたけの焼きおにぎり
スイートポテト	クリスピーピザ	＊モツチーズ

131 131 131

ごはん(冷凍にも対応)

No. 266	No. 265	No. 264	No. 263
●手作り焼きおにぎり *	●チーズ入り焼きおにぎり *	●手作り焼きおにぎり *	●手作り焼きおにぎり *
●なめたけの焼きおにぎり *	●なめたけの焼きおにぎり *	●なめたけの焼きおにぎり *	●なめたけの焼きおにぎり *
＊モツチーズ *	＊モツチーズ *	＊モツチーズ *	＊モツチーズ *
126 126 126 127	126 126 126 127	126 126 126 127	126 126 126 127

128 128 128 129



ごはん・麺

No. 275

No. 274

No. 273

No. 272

No. 271

No. 270

No. 269

No. 268

No. 267

チキンライス

パエリア風ライス

白ごはん

中華おこわ

五穀ごはん

赤飯

五穀ごはん

中華おこわ

五穀ごはん

中華おこわ

五穀ごはん



●は「1~4人分」、「1~4枚分」が設定できます。レシピ中には 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。

お菓子・パン・ジヤム

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	・レンジで作るシュー	シュークリーム	スイートポテト	カステラ													
・レンジで作るシュー																	
スイートポテト																	
スイートポテト																	

109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121

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)	カステラードクリーム	りんごの甘煮	いちごのジャム	いちご大福	わらびもち	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	クッキー	アメリカンクッキー	アイスボックスクッキー	パンキンパイ	パンプキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ
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)	カステラードクリーム	りんごの甘煮	いちごのジャム	いちご大福	わらびもち	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	クッキー	アメリカンクッキー	アイスボックスクッキー	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ
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)	カステラードクリーム	りんごの甘煮	いちごのジャム	いちご大福	わらびもち	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	クッキー	アメリカンクッキー	アイスボックスクッキー	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ
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)	カステラードクリーム	りんごの甘煮	いちごのジャム	いちご大福	わらびもち	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	クッキー	アメリカンクッキー	アイスボックスクッキー	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ	パンキンパイ

98 98 99 100 100 100 101 101 102 102 103 103 104 104 105 105 106 107 108 109

No. 327	No. 326	No. 325	No. 324	No. 323	No. 322	No. 321	No. 320	No. 319	No. 318	No. 317	No. 316	No. 315	No. 314	
料理レシピ編 さくいん 50音順	バターロール	山形食パン	紅茶の食パン	クランベリーの食パン	パン作りのコツ	チーズブチパン	フランスパン(ブール・プチパン)	ごまごまフランスパン	くるみのブール	マスター・ピザ	クリスピーピザ	チルドピザ	トマトソース	シーフードピザ
料理レシピ編 さくいん 50音順	バターロール	山形食パン	紅茶の食パン	クランベリーの食パン	パン作りのコツ	チーズブチパン	フランスパン(ブール・プチパン)	ごまごまフランスパン	くるみのブール	マスター・ピザ	クリスピーピザ	チルドピザ	トマトソース	シーフードピザ
料理レシピ編 さくいん 50音順	バターロール	山形食パン	紅茶の食パン	クランベリーの食パン	パン作りのコツ	チーズブチパン	フランスパン(ブール・プチパン)	ごまごまフランスパン	くるみのブール	マスター・ピザ	クリスピーピザ	チルドピザ	トマトソース	シーフードピザ
料理レシピ編 さくいん 50音順	バターロール	山形食パン	紅茶の食パン	クランベリーの食パン	パン作りのコツ	チーズブチパン	フランスパン(ブール・プチパン)	ごまごまフランスパン	くるみのブール	マスター・ピザ	クリスピーピザ	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 94 95 95 96 96 97 97 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)

蒸し物・蒸し焼き



No. 215	No. 214	No. 213	No. 212	No. 211	No. 210	No. 209	No. 208	No. 207	No. 206	No. 205	No. 204	No. 203	No. 202	No. 201	No. 200
● おからハンバーグ *	● 野菜ハンバーグ *	● 小松菜入り鶏ハンバーグ *	● 鶏の照り焼き *	● 鶏の黒酢照り焼き *	● 鶏のレモン風味照り焼き *	● 手羽元の甘辛焼き *	● 鶏のゆずこしょう焼き *	● 手羽元の香味焼き *	● 鶏の照り焼き *	● さばのこしょう焼き *	● さばの梅風味焼き *	● 豚ヒレ肉のきのこ添え *	● 手羽元の彩り野菜添え *	● 野菜ハンバーグ *	● おからハンバーグ *

156 157 157 158 158 158 159 160 160 161 162 162 163 164 164 164



No. 171	No. 170	No. 169	No. 168	No. 167	No. 166	No. 165	No. 164	No. 163	No. 162	No. 161	No. 160	No. 159
● チルドギょうざ	● 手作りぎょうざ	● イタリアンギョウザ	● 小籠包(じょうろんぱう)	● ハンバーグの蒸し物	● チキンロール	● チキンロール(めんたいこ)	● 手作り肉まん	● ひき肉の蒸し物	● チキンロール	● ハンバーグの蒸し物	● 中華風茶わん蒸し	● 茶わん蒸し

183 184 184 184 184 185 186 187 188 188 189 190 191

手作りしゅうまい

豆腐しゅうまい

一尾魚の蒸し物

一尾魚のトウチ蒸し

アグアパツツア

さけとあさりのハーブ蒸し

たいの中華蒸し

「ハビゴットソース

さけとしめじのホイル焼き

白身魚のホイル焼き

さばのみぞ焼き

たいの姿焼き

さわらの漬焼きサラダ

ほっけの開き

さんまの塩焼き

さわらのめんたいマヨ焼き

バーニヤカウダ風ソース

なすとオリーブのペースト

マカロニグラタン

じゃがいものグラタン

コーンとハムのドリア

バーニヤカウダ風ソース

えびと貝柱のコキール

ホワイトソース

焼きなす

白身魚のホイル焼き

さわらのめんたいマヨ焼き

ほっけの開き

さわらの中華焼き

さわらのごま酢焼き

さわらの中華焼き

● 野菜炒め

● 串かつ

● ミルフィーユとんかつ

● 中華炒め煮

炒め物・揚げ物

揚げ物(冷凍にも対応)

No. 250	No. 249	No. 248	No. 247	No. 246	No. 245	No. 244	No. 243	No. 242
● 野菜炒め	● 串かつ	● ミルフィーユとんかつ	● 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	● いわしのフライ

133 133 134 135 135 136 136 137 137

●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. 241	No. 240	No. 239	No. 238	No. 237
● 鶏のごま風味から揚げ *	● 鶏のから揚げ *	● 牛肉の春巻き *	● 豚キムチの春巻き *	● 鶏のから揚げ *

● ハンバーグ * ● ハンバーグ * | ● ハンバーグ * | ● ハンバーグ * | ● ハンバーグ * |

● 冷凍のコツ

No. 199	No. 198	No. 197	No. 196	No. 195	No. 194	No. 193
● ハンバーグ *						

● 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。

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。

Bistro入門編



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&あさりのポンゴレ	● 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&すまし雑煮	● 焼きもち&すまし雑煮
204	205	206	207	208	209	210	211	212	213



No. 331	No. 334	No. 330	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	10分しゅうまい	蒸しブロッコリー(蒸し野菜 蒸しあいなど)	蒸し物10分 /お知らせ
256	256	257	257	259	259



267

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		
● 鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物	● 鶏の照り焼き&ポテトサラダ	● しいたけ肉詰め&和風カレースープ	● 鶏のバター焼き&ごぼう蒸し煮	● つくねだんご&野菜スープ	● さけと厚揚げ焼き&野菜あん	● 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	● 塩さば&なすのピリ辛あえ	● 塩さば&五色きんぴら	● あじのカレー風味&雪鍋	● さけのマヨ焼き&ペペロンチーノ風	● ハンバーグ&きのこソース	● メンチカツ&野菜デミグラスソース	● ピーマン肉詰め&野菜ソース	● ぶりステーキ&青菜のミルク煮	● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ	● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース	● 肉だんご&甘酢あん	● ぶりステーキ&青菜のミルク煮
233	235	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	



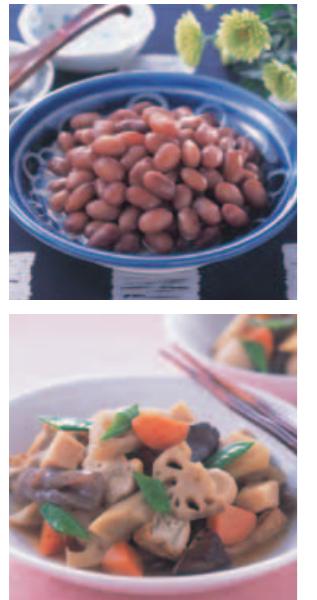
かんたん煮物

「かんたん煮物」について

No. 149	No. 148	No. 147	No. 146	No. 145	No. 336	No. 144	No. 143	No. 142	No. 335
● きんぴら	● 野菜のカレー煮	● じゃがいもとベーコンの煮物	● 大根とツナの煮物	● れんこんの煮物	● 根菜の煮物 /根菜の煮物のコツ	● 野菜のバター煮	● 青菜の煮物	● かぼちゃの煮物	● 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

No. 158	No. 157	No. 156	No. 155	No. 154	No. 153	No. 152	No. 151	No. 150
● 野菜のうま煮	● 黒豆	● 五目豆	● 金時豆	● いわしのしょうが煮	● かれいの煮つけ	● さつまいもと鶏肉のうま煮	● ビーフカレー	● 鶏のから揚げ
192	192	193	193	194	194	195	195	196

煮物



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	● 豚肉のから揚げ&ボテトのスープ	● 鶏のから揚げ&なすの辛味煮込み	● 高菜チャーハン&かぶのスープ	● さけチャーハン&わかめスープ	● ライスコロッケ&きのこソース	● 焼き豚チャーハン&もやしスープ	● 中華焼きおにぎり&豚汁	● おからハンバーグ&野菜ソース	● 焼き豚チャーハン&かぶのスープ	● さけチャーハン&ピリ辛スープ	● ライスコロッケ&きのこソース
214	215	217	219	221	223	225	226	227	229	230	231	



赤字のメニューは、辯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)

●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。

合わせ技セット

「合わせ技セット」のポイント

● 鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物

● 鶏の照り焼き&ポテトサラダ

● しいたけ肉詰め&和風カレースープ

● 鶏のバター焼き&ごぼう蒸し煮

● つくねだんご&野菜スープ

● さけと厚揚げ焼き&野菜あん

● 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

● 塩さば&五色きんぴら

● あじのカレー風味&雪鍋

● さけのマヨ焼き&ペペロンチーノ風

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチーズ焼き&ラタトウイユ

● 豚のピリ辛焼き&甘辛野菜ソース

● 肉だんご&甘酢あん

● ハンバーグ&きのこソース

● メンチカツ&野菜デミグラスソース

● ピーマン肉詰め&野菜ソース

● ぶりステーキ&青菜のミルク煮

● 魚のチ

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)

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



No.182

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



No.24

短時間で衣をサクッと焼き上げ

チーズカツレツ

材料(2人分)

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

グリル(冷凍にも対応)



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、冷凍ごはんと冷蔵おかずなど、温度の違う2品を同時に効率よくあためます。

◀34ページへ

Bistro 入門編

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。
(顔を近付けないでください)

◀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



油いらずでヘルシー

ヘルシーぎょうざ P.186



ゆで時間にせず上手にできる

ゆで卵 P.189



グリル皿を使って 楽々お料理



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