

SANYO

おうちで作る スタイルッシュごはん

スチームコンベクションオーブン SOB-VS10
COOKING GUIDE



CONTENTS

野菜のメニュー

- 2 蒸し野菜いろいろ／香味だれ
- 2 7色野菜ホットサラダ
- 3 じゃがバター
- 3 焼き野菜
- 3 なすの田楽
- 4 蒸し焼ききのこ／きのこマリネ
- 4 野菜の焼きびたし
- 5 大学いも風
- 5 ふかしいも
- 5 焼きいも

野菜とアレンジメニュー

- 6 じゃがいもとアボカドのサラダ
- 6 ささみとキャベツのサッパリ和え
- 6 もやしと豚肉のピリ辛
- 7 刺身魚と野菜の蒸しもの
- 7 海鮮と野菜の蒸しもの
- 7 えび団子のれんげ蒸し
- 8 白菜と豚肉のロール蒸し
- 8 豚肉と野菜のしうが蒸し
- 8 牛肉と野菜の蒸ししゃぶ
- 9 鶏肉と野菜の蒸し焼き
- 9 豚キムチ
- 9 鮭のちゃんちゃん焼き

魚介のメニュー

- 10 鯛とあさりの白ワインハーブ蒸し
- 10 シーフードマリネ
- 11 白身魚のアクラバツツア
- 11 ホタテの白ワイン蒸し
- 11 えびのペークコン巻き
- 12 鯛のグリルと温野菜
- 12 焼き魚(鯛のグリル)
- 12 (ヘルシー)塩鮭
- 12 焼き魚メニュー一覧
- 13 鮭のホイル蒸し
- 13 魚のホイル蒸し
- 13 いかの姿焼き
- コンフィ
- 14 さんまのコンフィ
- 14 鶏肉のコンフィ

肉のメニュー

- 15 鶏もも肉のイタリアン焼き
- 15 (ヘルシー)鶏の照り焼き
- 16 タンドリーチキン
- 16 焼きとり
- 16 手羽先のタレ焼き
- 17 ローストポーク
- 17 ローストビーフ
- 17 豚肉のピカタ
- 18 鶏ひき肉の信田蒸し
- 18 手作りソーセージ
- 19 チキンのトマト煮込み焼き
- 19 和風ロールキャベツ
- 20 ロールキャベツ
- 20 肉じゃが
- 20 豆入りガンボ
- 21 (ヘルシー)唐揚げ
- 21 (ヘルシー)豚肉の中華唐揚げ
- 21 ふっくらハンバーグ

- 22 蒸し鶏と水菜のサラダ
- 22 蒸し鶏
- 22 韓国風ひと口ハンバーグ
- 23 手作りしゅうまい
- 23 中華まん
- 23 ぎょうざ
- 24 ヘルシーフライのパン粉
- 24 豚肉のポテトフライ
- 24 鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ
- 24 えびのヘルシーフライ

卵・豆腐のメニュー

- 25 蒸しまーぼー
- 25 厚揚げとザーサイのねぎしょうが蒸し
- 25 温泉たまご
- 26 茶わん蒸し
- 26 スパニッシュオムレツ
- 26 きのこのキッシュ

ごはん・グラタンのメニュー

- 27 パエリア
- 27 焼きおにぎり
- 28 梅しらすおこわ
- 28 山菜おこわ
- 28 赤飯
- 29 グラタン
- 29 和風グラタン
- 30 ドリア
- 30 ラザニア
- 30 焼きカレー

パンのメニュー

- 31 トースト
- 31 冷凍トースト
- 31 ピザトースト
- 31 クロックムッシュ
- 32 トーストセット
- 32 ラスク
- 33 ロールパン
- 34 フォカッチャ
- 34 ピザマルゲリータ
- 冷凍パン生地
- 35 ミニクロワッサン
- 35 パイ生地
- 35 メロンパン

スイーツ

- 36 アップルパイ
- 37 ショートケーキ
- 38 型抜きクッキー
- 38 しばりだしクッキー
- 38 シュークリーム
- ホットケーキミックスのメニュー
- 39 クッキー
- 39 マフィン
- 40 黒糖蒸しケーキ
- 40 チーズ蒸しケーキ
- 40 田舎まんじゅう
- 41 スフレケーキ
- 41 プリン
- 42 米粉チョコケーキ

この本の記載について

○調理をする前に、必ず取扱説明書を参照の上、スチームコンベクションオーブンの使い方、機能、使える容器などをご確認ください。

○本文中の分量は次の通りです。

1カップ=200mL 大さじ1=15mL
小さじ1=5mL(1mL=1cc)

○電子レンジの加熱時間は600Wのものを基準にしています。500Wの場合は1.2倍を、700Wの場合は0.8倍を目安に加熱してください。なお、機種によって多少異なる場合があります。

○スチームを使う加熱のときは、調理前にスチームタンクに満水ラインまで水道水を入れて、本体にセットしてください。

○加熱方法と加熱時間、加熱に使用する付属品・器は次のように記載しています。

| | | | |
|---------------|-----------------------|--------------|----|
| 加熱方法／自動メニュー番号 | 蒸す | L 約20分 | 角皿 |
| | 加熱時間 (下ごしらえの時間は除く) | 加熱に使用する付属品や器 | |

:付属品の角皿

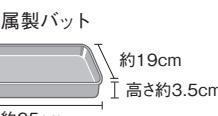
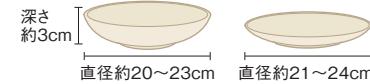
【蒸す】調理では市販の器をネットに直接置いて加熱する場合があります。

:市販の耐熱性のある平皿

:市販の耐熱性のある深皿

:市販の金属製のパット

深皿 平皿



金属製パット 約19cm
約25cm 高さ約3.5cm

○本誌では、スチームとオーブンを合わせて加熱するメニューは【スチームオーブン】と記載しています。

○加熱後、もう少し加熱したいときは「延長機能」(取扱説明書6ページ)で加熱を延長してください。

○メニューに付記しているアイコンについては42ページを参照してください。



蒸し調理でおいしさ・栄養しっかりキープ

野菜のメニュー

蒸し野菜いろいろ／香味だれ

材料 | 角皿 1枚分

| | |
|----------------------|-------------------|
| お好みの野菜 | 組み合わせて約300g |
| 「ブロッコリー(小房に分ける) | かぼちゃ(厚さ5mmのくし形切り) |
| カリフラワー(小房に分ける) | にんじん(厚さ5mmの輪切り) |
| パプリカ(赤・黄)(約1cm幅の細切り) | かぶ(皮をむいて4~6つ切り) |
| アスパラガス(長さ5cmに切る) | など |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
 - 2 角皿にクッキングシートを敷き、野菜が重ならないよう一面に置き、庫内に入れる。
 - 3 自動【7 蒸し野菜】で加熱する。
 - 4 お好みのたれをつけていただく。
- ※手動で加熱する場合 【蒸す】110℃ 約20~25分

加熱 7 蒸し野菜 L 約25分 角皿

MEMO お好みのドレッシングを添えてもよいでしょう。



混ぜるだけ！の香味だれ(2人分)



ピリ辛ポン酢

ポン酢(市販) 大さじ2
ゆずこしょう 適量



バーニャカウダ風

アンチョビー(フィレ) 7~8枚
パルメザンチーズ 適量
おろしにんにく 適量
牛乳 大さじ2
エキストラバージンオリーブ油 大さじ1
粗びき黒こしょう 適宜
白ワイン 大さじ½



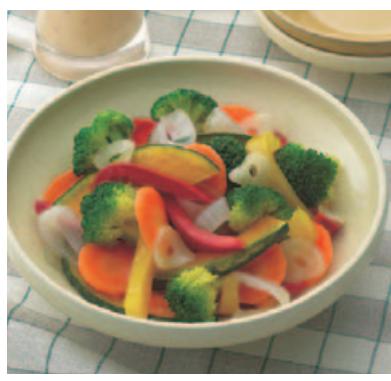
オリーブオイル

エキストラバージンオリーブ油 大さじ2
塩・粗びき黒こしょう 適量
レモン汁 小さじ1



みそだれ

みそ 50g
砂糖 小さじ2
みりん(電子レンジ600Wで約30秒加熱) 大さじ2
しょうが(みじん切り) 小さじ2
ごま油 小さじ1
一味唐辛子 少々



加熱 7 蒸し野菜 L 約25分 角皿

7色野菜ホットサラダ

材料 | 角皿 1枚分

かぼちゃ(厚さ5mmのくし形切り) 80g
にんじん ¼本(約50g)
(厚さ3mmの輪切り)
ブロッコリー(小房に分ける) 1/2株(約100g)
パプリカ(赤・黄)(1cm幅の細切り) 各1/4個
玉ねぎ 1/4個(約50g)
(繊維に直角に厚さ1cmに切ってばらす)
にんにく(薄切り) 1/2かけ
「塩・こしょう 各少々
オリーブ油 大さじ1~2



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 ポールに切った野菜を入れ、Aをまぶす。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2の野菜が重ならないように一面に置き、庫内に入れる。
- 4 自動【7 蒸し野菜】で加熱する。

MEMO お好みのドレッシングを添えて もよいでしょう。



じゃがバター



材料 | 4個分

じゃがいも 4個(1個約150g)
バター 適量

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 じゃがいもは皮つきのままよく洗う。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、じゃがいもをのせ、庫内に入れる。
- 4 【蒸す】120°Cで約15～20分加熱し、続けて【オープン】250°Cで約20分加熱する。
- 5 焼き上がったじゃがいもに十文字に切り込みを入れ、バターをのせる。

加熱 蒸す・オープン **L** 約35分 **角皿**

焼き野菜



材料 | 角皿1枚分

じゃがいも 2個
にんじん 中1本(約120g)
かぼちゃ 100g
ブロッコリー(小房に分ける) 1/2株
塩・こしょう 各少々
オリーブ油 大さじ1

加熱 オープン+スチーム
L 約23分 **角皿**



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 じゃがいもはよく洗って、皮ごとくし形切りにする。にんじんは長さ4～5cmの4つ切りにする。かぼちゃは厚さ1cmのくし形切りにする。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、野菜を広げてのせ、全体に塩・こしょうをし、上からオリーブ油を回しかける。
- 4 【スチームオープン】250°Cで約23～25分加熱する。



なすの田楽



材料 | 2個分

米なす 1個
田楽みそ 適量

加熱 オープン+スチーム
L 約25分 **角皿**

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 なすはへたを取って縦半分に切り、切り口に格子状に切り込みを入れる。転がらないように皮を少し切り落とし、塩水につける。
- 3 なすの表面にみそをぬって角皿にのせ、庫内に入れる。
- 4 【スチームオープン】250°Cで約25分加熱する。

蒸し焼ききのこ／きのこマリネ

材料 | 角皿 1枚分

<蒸し焼ききのこ>
 きのこ 合わせて350g
 (しめじ、えのきだけ、エリンギ、
 生しいたけ、マッシュルームなど)
 「塩」 少々
 A 白ワイン 大さじ1
 オリーブ油 大さじ1

<きのこマリネ>
 蒸し焼ききのこ 1回分
 パプリカ(赤・黄)(細切り) ... 各 $\frac{1}{4}$ 個
 マリネだれ
 「酢・オリーブ油」 各大さじ1 1/2
 みりん 大さじ1
 塩 小さじ1/2

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切ってほぐす。エリンギは根元を切り、長さ半分に切り、縦2つに切ってさらに縦3~4等分に切る。しいたけは石づきを取って4つ切りにし、マッシュルームは半分にする。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2を広げてAをふりかける。
- 4 3を庫内に入れ、【スチームオーブン】230°Cで約15分加熱する。

加熱 オーブン+スチーム
L 約15分  角皿



蒸し焼ききのこ



<アレンジ：きのこマリネ>

- 1 パプリカとマリネだれの材料を耐熱容器に入れて、電子レンジ600Wで約30秒~1分加熱する。
- 2 ボールなどに蒸し焼ききのこを入れ、1で和える。



加熱 蒸す・グリル両面 L 約15分  角皿

野菜の焼きびたし

材料 | 角皿 1枚分

好みの野菜 ... 組み合わせて約300g
 「なす(4つ切りにし切り目を入れる) ... 1/2本
 しいたけ(半分に切る) 2枚
 ズッキーニ(縦四つ切り) 1/2本
 パプリカ(赤・黄)(細切り) 各 $\frac{1}{4}$ 個
 アスパラガス(長さ5cmに切る) ... 2本
 かぼちゃ(厚さ7mmのくし形切り) ... 4枚
 にんじん(厚さ5mmの輪切り) ... 4枚

漬け汁
 「だししょうゆ 小さじ2
 水 大さじ4
 砂糖 大さじ1
 酢 大さじ3
 塩 小さじ $\frac{1}{3}$

作り方

- 1 耐熱容器に酢以外の漬け汁の材料を入れ、電子レンジ600Wで約1分加熱し、少し冷めてから酢を加える。
- 2 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、野菜が重ならないように一面に置き、庫内に入れる。
- 4 【蒸す】120°Cで約5分加熱し、続けて【グリル両面】で約10分加熱する。
- 5 4の野菜を熱いうちに1に漬け、冷ます。



大学いも風



材料 | 角皿 1枚分

| | |
|-------|---------|
| さつまいも | 正味 300g |
| 砂糖 | 大さじ 4 |
| みりん | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 小さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1 |
| 黒ごま | 適宜 |

加熱 蒸す

約30分



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 さつまいもは皮のまま大きめの乱切りにし、水にさらす。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、2をのせ、【蒸す】120℃で約20分加熱し、続けて【蒸す】110℃で約10分加熱する。
- 4 3の加熱中にたれを作つておく。耐熱容器にAを入れて混ぜ、電子レンジ600Wで約3分とろみがつくまで加熱する。
- 5 さつまいもが蒸し上がったら、熱いうちに4に入れ、たれをよくからませる。

ふかしいも



材料 | 2本分

| | |
|-------|-----------------|
| さつまいも | 2本 (1本約200g) |
|-------|-----------------|



加熱 蒸す
約45分 角皿

焼きいも



材料 | 2本分

| | |
|-------|-----------------|
| さつまいも | 2本 (1本約200g) |
|-------|-----------------|



加熱 オーブン
約40分 角皿

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 さつまいもは、きれいに洗い、水気をふき取る。
- 3 角皿に2を並べて庫内に入れ、【蒸す】120℃で約45～50分加熱する。
※もう少し加熱したいときは、スチームタンクに水を入れ、「延長機能(取扱説明書6ページ)で追加加熱をしてください。

作り方

- 1 さつまいもは、きれいに洗い、水気をふき取る。
- 2 角皿に1を並べて庫内に入れ、【オーブン】250℃で約40～45分加熱する。

栗きんとん

材料 | 20個分

| | |
|------------|----------------|
| 焼きいも(上記参照) | 2本 |
| 栗の甘露煮 | 適量 (小さくぎざむ) |
| 砂糖 | 50g |
| A 牛乳 | 1/4カップ(50mL) |
| 甘露煮のシロップ | 大さじ2 |

作り方

- 1 焼きいもは熱いうちに皮をむき、裏ごしをする。
- 2 耐熱容器に1とAを入れ、よく混ぜ合わせる。電子レンジ600Wで約4～6分、途中2～3回混ぜながら加熱する。
- 3 2に栗を加えて混ぜ、さましてからラップで茶巾に絞る。





肉や魚といっしょに野菜をもっとおいしく
野菜とアレンジメニュー

じゃがいもとアボカドのサラダ

材料 | 2~3人分

じゃがいも 小4~6個
(200~300g)
アボカド 1/2個
スマーカーサーモン 50g
レモン汁 小さじ1

ソース
「マヨネーズ」 大さじ3
「おろしわさび」 適量
塩・粗びきこしょう 各少々
パセリ(みじん切り) 適量
レモン汁 大さじ1/2



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- じゃがいもは皮つきのままよく洗い、クッキングシートを敷いた角皿にのせ、【蒸す】120°Cで約15分加熱し、続けて【オーブン】250°Cで約10~15分加熱する。
- 2の皮をはがし、食べやすい大きさに切る。
- スマーカーサーモンは約3cm幅に切り、アボカドは種と皮を取ってひと口大に切り、レモン汁をからめる。
- ソースの材料を混ぜ合わせ、3と4を加えて全体にからめ、仕上げに粗びきこしょうをふる。

加熱 蒸す・オーブン L 約25分 角皿



ささみとキャベツのサッパリ和え



加熱 蒸す
L 約25分 平皿

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- ささみはすじを取って適当な大きさにさき、Aに30分ほどつけておく。キャベツは軽く塩をまぶしておく。
- 耐熱性の平皿に2を広げてのせ、庫内に入れる。
- 【蒸す】120°Cで約15分加熱し、続けて【蒸す】110°Cで約10分加熱する。
- 蒸し上がった4をレタスやサラダ用水菜などの上にのせ、混ぜ合わせたれをかける。

材料 | 角皿 1枚分

鶏ささみ 200g
「酒」 大さじ2
A しょうが汁 小さじ1
「塩」 少々
キャベツ 130g
(細めのざく切り)
塩 適量
「もみじおろし」 適量
B きざみねぎ 適量
「ポン酢」 大さじ3

もやしと豚肉のピリ辛



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 豚肉にAをふりかけておく。
- 耐熱性の平皿にもやしを入れ、2を周囲に並べのせる。
- 3を庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約25分加熱する。
- 蒸し上がった4をレタスやサラダ用水菜などの上にのせ、混ぜ合わせたれをかける。



材料 | 2~3人分

豚薄切り肉 200g
(7~8cmに切る)
「酒」 小さじ2
A しょうゆ 小さじ1
もやし(洗ってひげ根を取る) 200g
たれ

「ねぎ(みじん切り)」 1本
「しょうが(すりおろす)」 小さじ1
「にんにく(みじん切り)」 1かけ分
「しょうゆ」 大さじ2
「酒」 大さじ1
砂糖 小さじ2
白ごま 大さじ1
ごま油 小さじ1
豆板醤 小さじ3
盛り付け用
レタス・サラダ用水菜など 適量

加熱 蒸す
L 約25分 平皿

刺身魚と野菜の蒸しもの

材料 | 2~3人分

| |
|----------------------------|
| 白身魚の刺身(薄いそぎ切り) 150g |
| にんじん(せん切り) 6cm(約30g) |
| みょうが(縦薄切り) 2個 |
| 貝割れ菜(根を切る) 1/2パック |
| 大葉 適量 |
| ゆずこしょう 適宜 |
| しょうゆ 適宜 |



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 耐熱性の平皿に薄く油(分量外)をぬり、白身魚を並べ、その上に、にんじん、みょうが、貝割れ菜をのせる。
- 2を庫内に入れ、【蒸す】100°Cで約10分加熱する。
- 蒸し上がれば、大葉を散らし、ゆずこしょうやしょうゆなどをつけていただく。

加熱 蒸す L 約10分 平皿



海鮮と野菜の蒸しもの

材料 | 2~3人分

| |
|-----------------------------|
| 白身魚(鯛や鰯など) 1切れ |
| 「酒 大さじ1 |
| A 塩・こしょう 各少々 |
| はまぐり 4個 |
| (または、あさり) 8個) |
| えび(洗って背ワタをとる) 4尾 |
| 小かぶ(皮をむき、4~6つ切り) 1個 |
| アスパラガス(長さ4~5cmに切る) 3本 |
| チンゲンサイ(茎部のみ) 1株 |
| パプリカ(赤または黄) 1/4個 |
| (1cm幅の細切り) |
| 「塩 小さじ1/4 |
| B オリーブ油 大さじ1 |
| 白ワイン 大さじ1 |



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 白身魚は4つに切り、Aをふりかける。
- チンゲンサイは茎部を縦4~6つ切りにし、根元の白い部分は薄く切り取る。
- 耐熱性の深皿にすべての材料を並べ、Bをふりかける。
※はまぐりやあさりはできるだけ器の周りに材料の下にならないように置いてください。
- 4を庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約25分加熱する。

加熱 蒸す L 約25分 深皿



えび団子のれんげ蒸し

材料 | 陶器製のれんげ8個分

| |
|---------------------------|
| えび(尾、背わた、殻を取る) ... 正味120g |
| はんぺん 1/2枚(約50g) |
| ゆでたけのこ(みじん切り) 40g |
| 「酒 大さじ1 |
| 砂糖 小さじ1/2 |
| A 塩・こしょう 各少々 |
| しょうが(おろす) 適量 |
| 片栗粉 小さじ1/2 |
| サラダ油 適量 |



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- えびとはんぺんは粗みじん切りにして包丁でたたく。
- ボールに2とゆでたけのこ、Aを入れてよく混ぜ合わせ、8等分にする。
- れんげの内側にサラダ油をぬり、3をのせて形を整えて、耐熱性の平皿にのせる。
- 4を庫内に入れ、【蒸す】100°Cで約20分加熱する。

加熱 蒸す L 約20分 平皿



MEMO

好みでぽん酢をかけてよいでしょう。

白菜と豚肉のロール蒸し



材料 | 4本分

白菜 葉4枚
豚ロース薄切り肉 120g
「酒 小さじ2
A しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 各少々

加熱 蒸す L 約15分 平皿

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 豚肉にAをふりかけておく。
- 3 白菜を大皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで約3分30秒加熱し、少し冷ます。
- 4 3の葉を1枚ずつ芯の部分をたたいて平らにし、塩・こしょうをふる。葉の上に豚肉を $\frac{1}{4}$ ずつ広げ、芯側からくるくると巻いていく。
- 5 4を耐熱性の平皿にのせて庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約15分加熱する。

豚肉と野菜のしょうが蒸し



材料 | 2~3人分

豚薄切り肉(長さ5~6cmに切る) ... 200g
「酒 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1½
A ごま油 大さじ1
塩・こしょう 各少々
もやし(洗ってひげ根を取る) 130 g
キャベツ(ざく切り) 150 g
しょうが(せん切り) 小1かけ
片栗粉 適量

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 豚肉にAを加えてよく混ぜ、片栗粉を全体にまぶす。
- 3 耐熱性の平皿にもやし、キャベツの $\frac{1}{2}$ 量を入れ、2の豚肉の $\frac{1}{2}$ 量を広げながらのせる。さらに残りのもやし、キャベツ、豚肉を順に広げのせ、最後にしょうがを散らす。
- 4 3を庫内に入れ、【蒸す】120°Cで約15分加熱し、続けて【蒸す】110°Cで約15分加熱する。

加熱 蒸す L 約30分 平皿

牛肉と野菜の蒸ししゃぶ



材料 | 2~3人分

牛肉しゃぶしゃぶ用 150g
とうふ(8等分に切る) ... $\frac{1}{2}$ 丁(約200g)
もやし 100g
にんじん 小1本(約80g)
しめじ(小房に分ける) 50g
白ねぎ(斜めに薄く切る) 約12cm
酒 大さじ2
たれ
「白すりごま 大さじ3
みそ 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
しょうが(すりおろす) 小さじ $\frac{1}{2}$
酢 大さじ2
だし 大さじ2

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 にんじんは皮をむき、ピーラーで薄い帯状に切る。
- 3 たれの材料を合わせてよく混ぜておく。
- 4 耐熱性の平皿に牛肉以外の材料を広げ入れ、上に牛肉の $\frac{1}{2}$ 量を広げてのせ、酒大さじ1をふる。
- 5 4を庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約15分加熱し、表面の牛肉のみ一度取り出す。続けて残りの牛肉を広げてのせ、酒大さじ1をふり、【蒸す】110°Cで約15分加熱する。

加熱 蒸す L 約30分 平皿





鶏肉と野菜の蒸し焼き



材料 | 2~3人分

鶏胸肉……………約300g
 「酒……………小さじ1
 A「塩・こしょう…………各少々
 もやし……………200g
 (洗ってひげ根を取る)

にんじん(せん切り)……………50g
 ピーマン(5mm幅に切る)…2個
 オリーブ油……………大さじ1
 白ワイン……………大さじ1

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、Aを全体にふりかける。
- 3 角皿に薄くサラダ油(分量外)をぬり、鶏肉を並べ、上にもやし、にんじん、ピーマンを広げ、オリーブ油、白ワインをふりかける。
- 4 3を庫内に入れ、自動【8 鶏肉と野菜の蒸し焼き】で加熱する。
 ※手動で加熱する場合
 【蒸す】110°C 約20分→続けて【グリル両面】約5分

加熱 8 鶏肉と野菜の蒸し焼き **L** 約25分 角皿

豚キムチ



加熱 8 鶏肉と野菜の蒸し焼き
L 約25分 角皿

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、Aをまぶして下味を付ける。
- 3 角皿に薄く油(分量外)をぬって2を広げ、その上にもやし、ねぎ、キムチを広げてのせる。上から混ぜ合わせたBを回しかけ、塩・こしょうをする。
- 4 3を庫内に入れ、自動【8 鶏肉と野菜の蒸し焼き】で加熱する。
 加熱後、よく混ぜ合わせ、味をなじませる。

※手動で加熱する場合

【蒸す】110°C 約20分→続けて【グリル両面】約5分

鮭のちゃんちゃん焼き



加熱 8 鶏肉と野菜の蒸し焼き 強
L 約27分 角皿

材料 | 4人分

生鮭…4切れ(1切れ約80g)
 塩・こしょう…………各少々
 キャベツ(ザク切り)…100g
 玉ねぎ……½個(約100g)(薄切り)
 にんじん(短冊切り)…50g
 ピーマン(細切り)…1個
 もやし……½袋(約100g)(洗ってひげ根を取る)
 たれ
 「みそ……………大さじ2
 しょうゆ……………小さじ2
 酒・砂糖………各大さじ1
 おろししょうが…小さじ1
 ごま油……………少々
 バター(小さくきざむ)…10g

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 鮭に塩・こしょうをしておく。
- 3 角皿に薄く油(分量外)をぬって2をおき、その上に野菜を広げてのせる。上から混ぜ合わせたたれを回しかけ、バターを散らす。
- 4 3を庫内に入れ、自動【8 鶏肉と野菜の蒸し焼き】強で加熱する。加熱後、よく混ぜ合わせ、味をなじませる。

※手動で加熱する場合

【蒸す】110°C 約22分→続けて【グリル両面】約7分



スチーム加熱で減塩効果も
魚介のメニュー



魚介のメニュー

鯛とあさりの白ワインハーブ蒸し

材料 | 4人分

| | |
|---------------|---------------|
| 鯛 | 2切れ(1切れ約100g) |
| あさり(または、はまぐり) | 150g |
| 塩・こしょう | 各適量 |
| 「オリーブ油 | 大さじ2 |
| 「にんにく(みじん切り) | 1かけ分 |
| A 白ワイン | 大さじ4 |
| 「ドライハーブ | 適量 |
| ローズマリー | 適宜 |



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 鯛は半分に切り、軽く塩・こしょうする。貝は砂をはかせて、きれいに洗う。
- 3 耐熱性の深皿に、鯛、貝を入れ、Aをふりかける。お好みでローズマリーを入れる。
- 4 3を庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約20~22分加熱する。

加熱 蒸す L 約20分 深皿

シーフードマリネ

材料 | 4人分

| | | | |
|---------------|------------|-------------|------|
| えび | 8尾 | レモン汁 | 大さじ2 |
| いか | 1ぱい(約200g) | にんにく(すりおろす) | 1かけ分 |
| レモン汁 | 大さじ1 | 塩 | 小さじ½ |
| ローリエ | 1枚 | A こしょう | 少々 |
| ゆでたこ(一口大に切る) | 150g | 赤唐辛子(輪切り) | 1本 |
| トマト(1cmのざく切り) | 大1個 | オレガノ | 少々 |
| | | オリーブ油 | 大さじ1 |



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。いかは足と内臓を取りのぞいて皮をむき、約1cmの輪切りにする。
- 3 耐熱性の深皿に2とレモン汁、ローリエを入れて庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約14~16分加熱する。
- 4 粗熱が取れたら、合わせたAの中に、汁気を切ったえび、いか、たこ、トマトを入れて混ぜ合わせる。

加熱 蒸す L 約14分 深皿



白身魚のアクアパッツァ

材料 | 2人分

白身魚(切身) ……4切れ(1切れ約80g)
 玉ねぎ(みじん切り) ……80g
 セロリ(みじん切り) ……40g
 にんじん(みじん切り) ……40g
 白ワイン ……大さじ4
 オリーブ油 ……大さじ4
 塩・こしょう ……各適量

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 白身魚はひと口大に切り、野菜はみじん切りにする。
- 3 耐熱性の深皿に魚と野菜を入れ、塩・こしょうをし、白ワイン、オリーブ油をまわしかけ漬けておく。
- 4 3を角皿にのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】230°Cで約20分加熱する。

加熱 オーブン+スチーム **L** 約20分 **角皿**

MEMO 白身魚は、鯛・たらなどの魚がよく合います。



ホタテの白ワイン蒸し

材料 | 4人分

ホタテ貝柱 ……8個
 「玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(約50g)
 A にんじん(短冊切り) ……40g
 L しめじ(ほぐす) ……50g
 「水・白ワイン ……各大さじ1
 B 塩 ……少々
 粗びきこしょう ……少々

MEMO
 ホタテの代わりに、同量のあさりやはまぐりでも作れます。

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- 3 耐熱性の平皿に2を敷き、貝柱をのせる。Bをふりかけて粗びきこしょうをふり、庫内に入れる。
- 4 【蒸す】100°Cで約10分加熱する。

加熱 蒸す **L** 約10分 **平皿**



えびのベーコン巻き

材料 | 2人分

えび ……8尾
 (背わたを取り、尾を残して殻をむく)
 ベーコン(半分に切る) ……4枚
 白ワイン ……小さじ1
 塩・こしょう ……各少々

加熱 蒸す **L** 約14分 **平皿**

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 えびに塩・こしょうをして白ワインをふりかける。えびをベーコンで巻いてつまようじでとめ、耐熱性の平皿にのせる。
- 3 【蒸す】100°Cで約14分、えびが赤くなるまで加熱する。

鯛のグリルと温野菜



材料 | 4人分

鯛(焼いたもの) 4切れ
(下記参照)
お好みの野菜 約300g
(ブロッコリー、カリフラワー、アス
パラ、かぼちゃなど、2ページ参照)

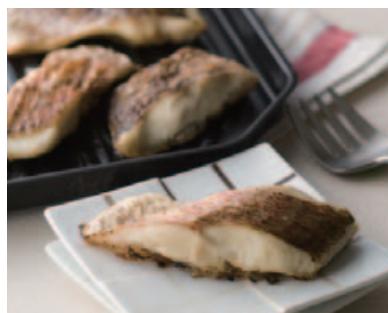
ドレッシング

| | |
|----------|------|
| 白ワイン | 大さじ3 |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| A 塩・こしょう | 各適量 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| オレガノ | 少々 |



作り方

- 1 鯛は下記「焼き魚(鯛のグリル)」を参考して焼く。野菜は2ページ「蒸し野菜いろいろ」を参考して蒸す。
- 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 ボールに1の焼き魚と蒸した野菜を入れ、ドレッシングで和える。
※ドレッシングは市販のものでもよいでしょう。



焼き魚(鯛のグリル)



材料 | 4人分

鯛(切り身) 4切れ
(1切れ約80~100g)
塩 適量

加熱 5 焼き魚(切身) 角皿
L 約14分 (スチームありの場合 約17分)

作り方

- 1 角皿に薄くサラダ油をぬり、鯛の皮を上にしてのせ、塩をふる。
- 2 2を庫内に入れ、自動【5 焼き魚(切身)】4人分・スチームなしで加熱する。
※手動で焼く場合 【グリル両面】約15分



(ヘルシー) 塩鮭



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 角皿に薄くサラダ油をぬり、鮭の皮を上にしてのせる。
- 3 2を庫内に入れ、自動【5 焼き魚(切身)】4人分で加熱する。
※手動で焼く場合 【グリル両面】約14分

MEMO 自動【5 焼き魚(切身)】で加熱するメニューについて

- ・スチームなしで加熱する場合は、【スタート】キーを押す前に【スチーム入／切】キーを押してください。
- ・2切れの場合は、自動【5 焼き魚(切身)】2人分で加熱します。

焼き魚メニュー一覧

自動【5 焼き魚(切身)】で仕上り調節を使い分けで、いろいろな魚を焼くことができます。
下表は焼き加減の目安であり、焼け具合は魚の大きさ、季節、鮮度などによって変わります。

| メニュー | 仕上り調節 | ポイント |
|---------------------|-------|---|
| さわらのみそづけ ぶりの照り焼き | 弱 | <ul style="list-style-type: none"> つけ焼きやみそづけは、角皿にアルミホイルを敷く。 皮のついた切り身は、皮のついている面に切れ目を入れ、皮を上にして焼く。 |
| 塩さば あじの開き | 標準 | <ul style="list-style-type: none"> 加熱前には角皿にサラダ油をぬっておく。 仕上り調節が異なる魚はいっしょに焼かないでください。 |
| 生さば 塩さんま(半分に切る) | 強 | <ul style="list-style-type: none"> 加熱後、もう少し焼きたいときは、延長機能(取扱説明書6ページ参照)で加熱を延長してください。 |

鮭のホイル蒸し

材料 | 4人分

| | |
|--------------------|---------------|
| 生鮭 | 4切れ(1切れ 約80g) |
| 玉ねぎ(薄切り) | ½個(約100g) |
| 「白ワイン | 大さじ3 |
| A オリーブ油 | 大さじ1 |
| 「塩・こしょう | 各少々 |
| パプリカ(赤・黄)(ひと口大に切る) | 各½個 |
| ピーマン(ひと口大に切る) | 1個 |
| マヨネーズ | 適量 |
| アルミホイル(25×30cm) | 4枚 |



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 鮭と玉ねぎをAに約1時間つけておく。
- 一人分ずつ包む。アルミホイルに2の鮭と玉ねぎを½量ずつ置き、パプリカとピーマンの¼量ずつをのせてマヨネーズをかけ、ぴっちりと包む。
- 角皿に3をのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】230°Cで20~23分加熱する。

加熱 オーブン+スチーム ログ 約20分 角皿

MEMO アルミホイルの包み方

アルミホイルの中央に材料をのせ、手前と向こう側の端を上のほうで合わせて2~3回折りたたみます。次に左右の端をそれぞれ2~3回折って、ぴったりと閉じます。アルミホイルが薄い場合は2枚重ねてください。



加熱 オーブン+スチーム ログ 約20分 角皿

魚のホイル蒸し



材料 | 4人分

| | |
|-------------------|---------------|
| 白身魚 | 4切れ(1切れ 約80g) |
| 「塩・こしょう | 各少々 |
| A 酒 | 大さじ2 |
| えび(殻をつけたまま背わたを取る) | 4尾 |
| 生しいたけ(軸を取る) | 4枚 |
| みつ葉(長さ4cmに切る) | 適量 |
| バター | 少々 |
| アルミホイル(25×30cm) | 4枚 |
| レモン(輪切り) | 4枚 |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 魚にAをふりかけてしばらくおく。
- 一人分ずつ包む。アルミホイルに2を置き、えび、しいたけ、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包む。
- 角皿に3をのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】230°Cで20~23分加熱する。
- 蒸し上がった4にレモンを添える。



いかの姿焼き



材料 | 2はい分

| | |
|-------|---------------|
| いか | 2はい(1はい約300g) |
| たれ | |
| 「しょうゆ | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ4 |

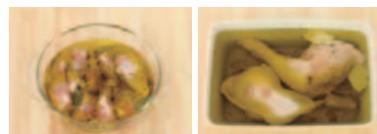
加熱 グリル両面 ログ 約10分 角皿

作り方

- いかは内臓を取りのぞき、胴の両面に切れ目を入れる。
- 胴と足をたれに30分~1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。
- 角皿にサラダ油をぬり、2のえんべらを上にして並べ、庫内に入れる。
- 【グリル両面】で約10分加熱する。

コンフィ

コンフィとはフランス料理の調理法で油や酢、砂糖に漬けた保存性のきく食品のこと。肉や魚を油脂に浸して低温でゆっくりと時間をかけて煮ます。底が平らな耐熱性のガラス容器や金属製容器を使います。耐熱性プラスチック容器は油分が多いため使用しないでください。



さんまのコンフィ



| | |
|----|-----------|
| 加熱 | オーブン |
| L | 約120~180分 |
| | 角皿 |

| 加熱時間の目安 | |
|---------|-----------|
| 80°C | 約150~180分 |
| 90°C | 約120~150分 |



鶏肉のコンフィ



| | |
|----|-----------|
| 加熱 | オーブン |
| L | 約120~180分 |
| | 角皿 |

| 加熱時間の目安 | |
|---------|-----------|
| 90°C | 約150~180分 |
| 100°C | 約120~150分 |

コンフィを使ったミモザサラダ

材料 | 3~4人分

鶏肉のコンフィ(上記) …… 適量
ベビーリーフなどの野菜 …… 適量
貝われ …… 適量
ゆで卵 …… 1~2個
(白身は小さくつぶし、黄身は裏ごし)
ドレッシング(市販) …… 適宜

作り方

- 1 鶏肉のコンフィは、フライパンで皮目をこんがりときつね色に焼き、身をさく。
- 2 ベビーリーフなどの野菜にコンフィをのせ、貝われやゆで卵をつぶしたものを散らす。お好みのドレッシングをかける。





スチームが余分な油を落としてヘルシー

肉のメニュー

肉のメニュー



鶏もも肉のイタリアン焼き

材料 | 4人分

鶏もも肉……1枚(約250g)
トマト……………1個
なす……………1本
塩・こしょう…………各少々
オレガノ…………適量
オリーブ油…………大さじ2
ピザ用チーズ…………50g



作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 鶏肉は4等分に切り、両面に塩・こしょうをふる。トマト、なすは厚さ8mmの輪切りにする。
- 3 角皿にサラダ油を薄く塗り、角皿中央横並びに鶏肉を置き、前後になすとトマトを交互に並べ、オレガノとオリーブ油をふりかける。
- 4 3を庫内に入れ、【スチームオープン】250°Cで約20分加熱する。
- 5 ドアを開けて鶏肉にチーズをのせ、再度ドアを閉め、【グリル上火】で約2分加熱し、チーズを溶かす。

加熱 オープン+スチーム・グリル上火

⌚ 約22分 ⚡ 角皿

(ヘルシー)鶏の照り焼き



材料 | 4人分

鶏もも肉……2枚(1枚約250g) たれ

| | |
|------|-----------|
| しょうゆ | ……………大さじ4 |
| みりん | ……………大さじ1 |
| 砂糖 | ……………大さじ1 |
| サラダ油 | ……………大さじ1 |

作り方

- 1 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮に穴をあけて、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。
- 2 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 3 角皿にサラダ油を薄く塗り、1の皮を上にしてのせ、庫内に入れ、自動【4 鶏の照り焼き】4人分で加熱する。
※手動で焼く場合 【グリル両面】約17~19分

加熱 4 鶏の照り焼き ⌚ スチームあり 約19分 ⚡ 角皿
⌚ スチームなし 約17分 ⚡ 角皿



MEMO 自動【4 鶏の照り焼き】で加熱するメニューについて

- ・スチームなしで加熱する場合は、【スタート】キーを押す前に【スチーム入／切】キーを押してください。
- ・2人分の場合は、材料を半量にして、自動【4 鶏の照り焼き】2人分で加熱します。

タンドリーチキン



材料 | 4人分

鶏もも肉……………2枚(1枚約250g)

たれ

〔プレーンヨーグルト……………100g〕

トマトケチャップ……………大さじ2

カレー粉……………大さじ2

しょうが(すりおろす)……………1かけ

にんにく(すりおろす)……………1かけ

塩……………小さじ1

加熱 4 鶏の照り焼き

⌚ 約17分 🍗 角皿

作り方

1 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、皮にフォークなどで数カ所穴をあける。それをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を入れる。もみ込むようにして味をなじませ、4~5時間ほどつけ込む。

2 スチームタンクに水を入れ、セットする。(スチームなしで加熱する場合は不要)

3 角皿にサラダ油を薄く塗り、それをふきとった1のせて庫内に入れ、自動【4 鶏の照り焼き】4人分で加熱する。

※手動で焼く場合

【グリル両面】約17~19分



焼きとり

材料 | 8本分

鶏もも肉(ひと口大に切る)……………350g
白ねぎ(長さ3~4cmに切る)………2本分
たれ

〔しょうゆ……………1/2カップ(100mL)
みりん……………1/4カップ(50mL)
サラダ油……………大さじ1
しょうが汁……………少々

加熱 グリル両面

⌚ 約17分 🍗 角皿



作り方

1 鶏肉とねぎを8等分にして、交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

2 角皿にサラダ油を薄く塗り、1の皮を上にしてのせ、庫内に入れ、【グリル両面】で約17分加熱する。

手羽先のタレ焼き



材料 | 8本分

鶏手羽先……………8本

ししとう……………8本

たれ

〔ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
しょうが(みじん切り)……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
しょうゆ……………1/4カップ(50mL)
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2

作り方

1 ビニール袋に手羽先とたれを入れ、30分ほどつけておく。

2 スチームタンクに水を入れ、セットする。(スチームなしで加熱する場合は不要)

3 角皿にサラダ油を薄く塗り、鶏手羽先の皮を上にしてのせ、空いているところにししとうを置く。

4 3を庫内に入れ、自動【4 鶏の照り焼き】4人分で加熱する。

※手動で焼く場合 【グリル両面】約17分

加熱 4 鶏の照り焼き

⌚ 約17分 🍗 角皿



ローストポーク



材料 | 4人分

| | |
|------------------------|------------|
| 豚ロースまたは豚肩ロースの かたまり肉 | 約 500g |
| 塩・こしょう | 適量 |
| おろししょうが | 大さじ1 |
| じゃがいも | 小4個(約250g) |
| にんじん | 小1本(約100g) |

作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうをよくすり込み、形をととのえてたこ糸でしばり、おろししょうがをまぶしつける。ラップをかけて室温で約1時間置いておく。
- 2 じゃがいも・にんじんはよく洗って、皮ごとぶつ切りにする。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、中央に肉の水気を拭いて置き、塩・粗びきこしょうをふる。まわりに野菜を置き、全体に酒をふりかける。
- 4 3を庫内に入れ、【オープン】230°Cで約25分加熱し、続けて【オープン】200°Cで約25分加熱する。
※竹串を刺してすんだ肉汁が出ればでき上がりです。(目安としてご利用ください)
- 5 たこ糸を取り、さましてから好みの厚さに切る。



加熱 オープン L 約50分 角皿



ローストビーフ



作り方

- 1 牛肉は、塩・こしょうをすり込み、形をととのえてたこ糸でしばる。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1の牛肉を中心にして、まわりに野菜を置く。
- 3 2の表面全体にサラダ油をふりかけて庫内を入れる。【オープン】250°Cで約20分加熱し、続けて【オープン】180°Cで約15~18分加熱する。
- 4 焼き上がったら取り出し、肉にアルミホイルをかぶせて約30分休ませる。
※竹串を刺してすんだ肉汁が出ればでき上がりです。(目安としてご利用ください)
- 5 たこ糸を取り、さましてから好みの厚さに切る。

材料 | 4人分

| | |
|--------------|----------------------|
| 牛ロース肉(かたまり)… | 500g |
| 玉ねぎ… | 小1個(約150g) (ぶつ切り) |
| にんじん… | 小1本(約150g) (ぶつ切り) |
| セロリ… | 小1本(約100g) (ぶつ切り) |
| サラダ油… | 大さじ2 |
| 塩・こしょう… | 適量 |

加熱 オープン
L 約35分 角皿



豚肉のピカタ

材料 | 4人分

| | |
|-----------|------|
| 豚ロース肉薄切り… | 250g |
| 塩・こしょう… | 各適量 |
| 小麦粉… | 適量 |
| 卵(ときほぐす)… | 2個 |
| 小麦粉… | 大さじ2 |
| 粉チーズ… | 大さじ2 |

加熱 オープン
L 約17分 角皿

作り方

- 1 豚ロース肉薄切りを3~4枚ずつに重ねながら塩・こしょうをし、食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉に、薄く小麦粉をつける。
- 3 ボールに卵を入れてよく混ぜ、小麦粉、粉チーズの順に加えながらよく混ぜ、衣を作る。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3に豚肉をくぐらせて並べる。
- 5 4を庫内に入れ、【オープン】230°Cで約17分加熱する。

鶏ひき肉の信田蒸し

材料 | 3本分

| | |
|--------------------|---------------|
| 油揚げ | 3枚 |
| 鶏ひき肉 | 200g |
| 干しいたけ | 3枚 |
| にんじん(粗いみじん切り) | 50g |
| たけのこ(粗いみじん切り) | 50g |
| 枝豆(ゆで・むき実・粗くきざむ) | 200g |
| A 卵(溶きほぐす) | 1/2個分 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| A しょうゆ | 小さじ1 |
| みりん | 小さじ2 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| あん | |
| B だし汁 | 1/2カップ(100mL) |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| B 砂糖 | 小さじ1 |
| 淡口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 片栗粉(同量の水で溶く) | 小さじ1 |
| クッキングシート(約30×20cm) | 4枚 |



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 油揚げは熱湯で油抜きをし、長い辺を1つ残してあとの辺を切り開く。干しいたけはもどしてからみじん切りにする。
- ボールに油揚げ以外の材料、Aを入れてよく混ぜ合わせ、3等分にする。
- クッキングシートの上に2の油揚げをおき、3を手前から%ぐらいで広げ、手前から巻き寿司の要領で巻き、棒状になったシートの両端をねじる。
- 角皿に4をのせて庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約20分加熱し、続けて【グリル両面】で約3分加熱する。
- あんを作る。耐熱容器にBを入れ、電子レンジ600Wで約2分加熱し、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、さらに電子レンジ600Wで約20秒加熱して混ぜる。盛り付けた5に分けかける。



肉のメニュー

加熱 蒸す・グリル両面
L 約23分 角皿

包み方



手作りソーセージ



材料 | 4本分

| | |
|---------------------------|-------|
| 豚ひき肉 | 400g |
| 玉ねぎ(すりおろす) | 大さじ1 |
| にんにく(すりおろす) | 小さじ1 |
| 牛乳 | 大さじ3 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 塩 | 小さじ1弱 |
| こしょう、ナツメグ、パブリカ、クローブ、タイムなど | 各少々 |
| 油 | 少々 |
| クッキングシート(約30×20cm) | 4枚 |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- ボールに全ての材料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分にする。
- 手に油をぬり、2を1つずつクッキングシートの手前にのせ、空気を抜きながら長さ17cmくらいの棒状にし、巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
- 角皿に3をのせて庫内に入れ、【蒸す】110°Cで約20分加熱し、続けて【グリル両面】で約5分加熱する。

包み方



加熱 蒸す・グリル両面
L 約25分 角皿



チキンのトマト煮込み焼き



材料 | 4人分

| | | |
|-------------|--------------|------------------|
| 鶏もも肉 | 250g | トマトの水煮(粗くつぶす)…1缶 |
| 玉ねぎ(薄切り) | …1/2個(約100g) | コンソメスープの素 … 1個 |
| しめじ | 100g | A 白ワイン … 大さじ1 |
| (石づきを除きほぐす) | | 砂糖 … 小さじ1 |
| 小麦粉 | 適量 | 塩・こしょう … 少々 |
| | | 粉チーズ…30g |

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油(分量外)を入れ、1を肉の色が変わるまで軽く炒める。
- 3 耐熱容器に2を入れ、玉ねぎ、しめじ、Aを入れて、粉チーズを上からふりかける。
- 4 3を角皿にのせて庫内に入れ、【オーブン】200°Cで約20分加熱し、続けて【オーブン】180°Cで約20分加熱する。

加熱 オーブン L 約40分 角皿

和風ロールキャベツ



材料 | 4個分

| | | | |
|-------|--------------|--------------|-------------------|
| 豆腐 | … 1/2丁(200g) | にんじん(輪切り) | … 80g |
| 「鶏ひき肉 | … 100g | れんこんの水煮(輪切り) | … 8切れ |
| A 塩 | … 小さじ1/2～2/3 | 玉ねぎ(薄切り) | … 1/2個 |
| 」こしょう | … 少々 | 固形スープ | … 1個 |
| キャベツ | … 4枚 | 水 | … 1 1/2カップ(300mL) |

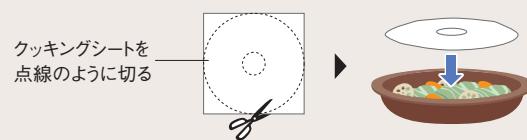
作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 キャベツはラップで包んで耐熱性の平皿に置き、電子レンジ600Wで約2分加熱する。加熱後、ラップをはがして太い芯をすりこぎなどでたたいてつぶし、軽く塩・こしょうをして下味をつける。
- 3 豆腐をペーパータオルで包み、耐熱性の平皿にのせ、電子レンジ600Wで約1分30秒加熱し、水切りをする。
- 4 豆腐の粗熱が取れたら、豆腐とAをよく混ぜ、2のキャベツの中心におき、左側だけを折り込みながら巻き、巻き終わったら、右側の端のキャベツを中心に入れ込む。
- 5 耐熱容器に4と残りの材料を全て入れ、クッキングシートで落としづたをし、さらにふたをして角皿にのせて庫内に入れる。
- 6 【煮る】強で約40分加熱し、続けて【煮る】弱で約30分加熱する。

加熱 煮る L 約70分 角皿



MEMO 【煮る】調理のときの落としづたには、穴をあけたクッキングシート等を使用します。



ロールキャベツ



加熱 煮る
🕒 約70分 🍲 角皿

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互に重ねて、ラップに包む。巻き終わりを下にして平皿にのせ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。
- 3 ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせて8等分にする。
- 4 2のキャベツの上に3を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじでとめる。
- 5 深めの耐熱容器に4とBを入れて塩・こしょうをし、クッキングシートで落としぶたをし、さらにふたをして角皿にのせる。
- 6 5を庫内に入れ、【煮る】強で約40分加熱し、続けて【煮る】弱で約30分加熱する。

豆入りガンボ



材料 | 4人分

| | | | |
|---------------|-------|--------------|-----------|
| オクラ | 8本 | 豆の水煮 | 100g |
| 塩 | 少々 | (赤いんげんやひよこ豆) | |
| なす | 2本 | トマトの水煮 | 1缶(約400g) |
| ベーコン(1cm幅に切る) | …4枚 | カレー粉 | …小さじ1 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | …100g | コンソメスープの素 | …1個 |
| にんにく(みじん切り) | …1かけ | 塩・こしょう | …各少々 |
| オリーブ油 | …大さじ1 | 水 | …50mL |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 オクラは塩をふって、板ずりをし、斜め切りにする。なすは1cm幅に切り、水にさらす。
- 3 耐熱容器に全ての材料を入れて軽く混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、さらにふたをして角皿にのせる。
- 4 3を庫内に入れ、【煮る】標準で約60分加熱する。

加熱 煮る
🕒 約60分 🍲 角皿

肉じゃが



加熱 煮る
🕒 約70分 🍲 角皿

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 牛肉は3~4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。
- 3 深めの耐熱容器に2とAを入れてクッキングシートで落としぶたをし、さらにふたをして角皿にのせる。
- 4 3を庫内に入れ、【煮る】強で約40分加熱し、続けて【煮る】弱で約30分加熱する。



(ヘルシー) 唐揚げ



材料 | 4人分

鶏もも肉……2枚(約400g)
から揚げ粉(市販) ……適量

| | |
|----|-------------|
| 加熱 | 6 唐揚げ |
| L | スチームあり 約20分 |
| | スチームなし 約17分 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 鶏もも肉1枚を約4cm角の大きさに切り、から揚げ粉を全体にまぶす。
- 3 サラダ油を薄くぬった角皿に2を並べて庫内に入れ、自動【6 唐揚げ】4人分で加熱する。

MEMO

- ・スチームなしで加熱する場合は、【スタート】キーを押す前に【スチーム入／切】キーを押してください。
- ・2人分の場合は、材料を鶏もも肉1枚(約250g)にし、自動【6 唐揚げ】2人分で加熱します。



(ヘルシー) 豚肉の中華唐揚げ



材料 | 4人分

| | |
|----------|------|
| 豚ロース肉薄切り | 400g |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| A しょうが汁 | 小さじ1 |
| 豆板醤 | お好みで |
| 片栗粉 | 適量 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 豚肉を長さ約3cmに切り、ボールに入れ、Aを入れてよくもみこみ下味をつける。
- 3 約5分おいたら、2を16等分にして片栗粉を薄くまぶし、サラダ油を薄くぬった角皿に並べて庫内に入れる。
- 4 自動【6 唐揚げ】4人分で加熱する。

MEMO

- ・スチームなしで加熱する場合は、【スタート】キーを押す前に【スチーム入／切】キーを押してください。
- ・2人分の場合は、材料を豚ロース肉薄切り250g／しょうゆ小さじ2／酒小さじ2／しょうが汁小さじ½強にし、自動【6 唐揚げ】2人分で加熱します。

ふっくらハンバーグ



材料 | 4人分

| | |
|------------|------------------------------|
| 玉ねぎ(みじん切り) | …小1個(約150g) |
| バター | …大さじ½ |
| 合びき肉 | …300g |
| パン粉 | …¾カップ(約30g) (牛乳大さじ3で湿らせる) |
| A 卵 | …1個 |
| トマトケチャップ | …大さじ1 |
| 塩・こしょう | …各少々 |
| ナツメグ | …少々 |
| サラダ油 | …適量 |

| | |
|----|-----------|
| 加熱 | オーブン＋スチーム |
| L | 約23分 角皿 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、電子レンジ600Wで約3分加熱します。
- 3 2とAをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。
手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。
- 4 サラダ油を薄くぬった角皿に3をのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】230°Cで約23分加熱する。
※スチームなしで加熱する場合
【オーブン】230°C 約22分

蒸し鶏と水菜のサラダ



材料 | 2~3人分

| | | |
|--------------|-------------|--------------------|
| 蒸し鶏 | 約200g(下記参照) | ドレッシング |
| 小かぶ | 3個 | 「白すりごま」 大さじ3 |
| 水菜(長さ3cmに切る) | 1/2わ | 砂糖 大さじ1 |
| プチトマト(半分に切る) | 3個 | しょうゆ 大さじ1 1/2 |
| | | しょうが(すりおろす) 小さじ1 |
| | | にんにく(すりおろす) 小さじ1/2 |
| | | 酒 大さじ1 |
| | | 豆板醤 小さじ1/2 |



作り方

- かぶは皮をむき、4つ切りにして薄切りにする。軽く塩(分量外)をふり混ぜて水にさらし、水気を切っておく。
- 蒸し鶏は適当な大きさにさき、皮は細く切る。
- 1、2、水菜を混ぜ合わせ器に盛り、ドレッシングをかけ、プチトマトを添える。

蒸し鶏



材料 | 2~3人分

| | |
|---------|-----------|
| 鶏胸肉 | 1枚(約200g) |
| 酒 | 大さじ2 |
| A しょうが汁 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

加熱 蒸す L 約25分 平皿

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 鶏肉はフォークなどで皮に穴を開け、耐熱性の平皿に皮を下にして入れ、Aをふりかけて約30分置いておく。
- 2を庫内に入れ、【蒸す】110℃で約25分加熱する。



韓国風ひと口ハンバーグ

材料 | 4人分

| | |
|----------|-------------------------------|
| 牛ひき肉 | 300g |
| パン粉 | 2/3カップ(約30g) (牛乳大さじ3で湿らせる) |
| にら(小口切り) | 30g |
| 卵 | 1個 |
| 酒 | 大さじ1 |
| コチュジャン | 大さじ1 |
| いり白ごま | 大さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| サラダ油 | 適量 |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- すべての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わす。
- 2を8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。
- サラダ油を薄くぬった角皿に3をのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】230℃で約20分加熱する。

MEMO

にらを万能ねぎに代えてもよいでしょう。

加熱 オーブン+スチーム
L 約20分 角皿



手作りしゅうまい

材料 | 16個分

キャベツ………4～5枚(300g) 冷凍コーン……………約16粒
豚ひき肉……………250g 片栗粉……………適量

| |
|--------------------|
| 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2 |
| しょうが(すりおろす) … 小さじ½ |
| しょうゆ…………… 小さじ2 |
| A 砂糖…………… 小さじ1 |
| 塩・こしょう…………… 各少々 |
| 片栗粉…………… 大さじ1½ |
| 水…………… 大さじ2 |

加熱 蒸す **L 約22分** **平皿**

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 キャベツはゆでる、または電子レンジ600Wで約4分加熱し、柔らかくする。芯を除き約6cm角に切り取り、これを16枚用意する。残りはみじん切りにして具に使う。
- 3 豚ひき肉、Aと2のみじん切りにしたキャベツをよく混ぜ合わせ、約16等分に丸める。

4 四角に切ったキャベツに薄く片栗粉をふり、3をのせて包み、上にコーンをのせる。

5 耐熱性の平皿に4をのせ、【蒸す】120℃で約12分加熱し、続けて【蒸す】110℃で約10分加熱する。

中華まん

材料 | 1回分

市販の中華まん(冷蔵)
……………2～4個(1個約80g)

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 中華まんをさっと水にくぐらせ、耐熱性の平皿にのせて庫内に入れる。
- 3 【蒸す】100℃で約18～22分加熱する。

加熱 蒸す **L 約18分** **平皿**



ぎょうざ

材料 | 1回分

市販のぎょうざ(冷蔵)
…1パック(約10～16個／約200g)

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 角皿に薄く油をぬり、ぎょうざを水にくぐらせてから中央寄りに並べ、庫内に入れる。
- 3 【蒸す】120℃で約7分加熱し、続けて【グリル両面】で約3分加熱する。

加熱 蒸す・グリル両面
L 約10分 **角皿**





ヘルシーフライのパン粉

材料 | 1回分

パン粉 50g
サラダ油 大さじ1

作り方
加熱 オーブン L 約9分 角皿

作り方

- 角皿にクッキングシートを敷き、パン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。
- 【オープン】200°Cで約6分加熱して混ぜ、さらに【オープン】200°Cで約3~4分加熱し、よくかき混ぜる。

豚肉のポテトフライ

材料 | 10個分

豚ロース薄切り肉 250g
塩・こしょう 各少々
じゃがいも(拍子木切り)
..... 1個(約150g)
衣
「小麦粉 適量
溶き卵 1個
ヘルシーフライのパン粉 1回分

作り方

- パン粉を作る。(上記参照)
- じゃがいもは平皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで約1分30秒~2分加熱する。
- 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、2を2~3本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、1のパン粉の順に衣をつける。
- 角皿にアルミホイルを敷き、3を並べて庫内に入れ、【オープン】230°Cで約18分加熱する。



作り方
加熱 オーブン L 約18分 角皿

MEMO

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

材料 | 10個分

鶏ささみ(すじを取る) 5本
さやいんげん(すじを取る) 10本
えび(殻をむき、背わたを取る) 5尾
ハム(半分に切る) 5枚
塩・こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1½
衣
「小麦粉 適量
溶き卵 1個
コーンフレーク(くだく) 60g

作り方

- ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。
- さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、電子レンジ600Wで約40秒加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。
- ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。
- 角皿にアルミホイルを敷き、3を並べて上からサラダ油をかけて庫内に入れ、【オープン】230°Cで約22分加熱する。



作り方
加熱 オーブン L 約22分 角皿

えびのヘルシーフライ

材料 | 12尾分

えび 12尾
塩・こしょう 各少々
衣
「小麦粉 適量
溶き卵 1個
ヘルシーフライのパン粉 1回分

作り方

- パン粉を作る。(上記参照)
- えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
- 2のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、1のパン粉の順に衣をつける。
- 角皿にアルミホイルを敷き、3を並べて庫内に入れ、【オープン】230°Cで約15分加熱する。



作り方
加熱 オーブン L 約15分 角皿



スチームでふんわりおいしく 卵・豆腐のメニュー



蒸しマーボー



材料 | 2~3人分

| | |
|-------------|-----------|
| 木綿豆腐 | 1丁(約350g) |
| 豚ひき肉 | 100g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 「ねぎ(みじん切り) | 大さじ2 |
| にんにく(みじん切り) | ½かけ分 |
| おろししょうが | 少々 |
| 甜麵醤 | 大さじ1 ½ |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |
| 豆板醤 | 小さじ½ |
| ごま油 | 小さじ1 |

A

加熱 蒸す L 約30分 深皿

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 豆腐はペーパータオルに包み、皿にのせて電子レンジ600Wで約1分加熱して軽く水切りをし、1.5cm角に切る。
- ボールに豚ひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせ、2を加え、片栗粉をふり入れて軽く混ぜる。

- 耐熱性の深皿に3を広げて入れ、庫内に入れる。
- 【蒸す】120°Cで約20分加熱し、続けて【蒸す】110°Cで約10分加熱する。



厚揚げとザーサイの ねぎしょうが蒸し



材料 | 2~3人分

| | |
|----------------|-----------|
| 厚揚げ(2cm角に切る)… | 1枚(約150g) |
| ザーサイ(味つきの市販品)… | 30g |
| しょうが(せん切り)… | ½かけ |
| ねぎ(白根部分)… | 約10cm |
| 「かつお節」… | 小1袋(約5g) |
| A 酒… | 大さじ1 |
| 「しょうゆ」… | 大さじ1 |
| ごま油… | 大さじ½ |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- ねぎは縦2つに切り5mm幅の斜め切りにし、ザーサイは適当な大きさに切る。
- ボールに厚揚げを入れ、他の材料とAを入れて混ぜ合わせ、耐熱性の平皿に入れてごま油をふりかける。
- 3を庫内に入れ、【蒸す】120°Cで約18分加熱する。



温泉たまご



材料 | 4個分

| | |
|-------------|------|
| 卵(冷蔵)… | M寸4個 |
| かけ汁(混ぜ合わせる) | |
| 「だし汁」… | 大さじ4 |
| 薄口しょうゆ… | 小さじ1 |
| みりん… | 小さじ½ |

MEMO

- 卵の保存状態や大きさおよび室温、連続調理などにより仕上りが異なります。卵の固さは【仕上り調節】で調節してください。
- 卵L寸(冷蔵)のときは【仕上り調節】強で加熱します。

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 角皿にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、卵を間隔をあけて並べる。
- 2を庫内に入れ、自動【10 温泉たまご】で加熱する。
- 器に盛り、かけ汁をかける。

加熱 10 温泉たまご

L 約25分 角皿



茶わん蒸し



[加熱] 9 茶わん蒸し

約28分

角皿

材料 | 4人分

| | | | |
|--------------------|-----------------|--------------------|----|
| 卵 | M寸2個 | えび | 4尾 |
| 「だし汁」 | 1 3/4カップ(350mL) | (背わたを取り、尾を残して殻をむく) | |
| A 塩・薄口しょうゆ・みりん | 各小さじ3/8弱 | 「干ししいたけ」 | 2枚 |
| 「鶏ささみ」 | 40g | (もどして半分に切る) | |
| B (すじを取って、ひと口大に切る) | | C かまぼこ | 4枚 |
| 「酒・しょうゆ・砂糖」 | 各少々 | 「ぎんなん」 | 8粒 |
| | | 「みつ葉」 | 少々 |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- ささみは酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。
- 卵とAを混ぜ合わせてこす。
- 蒸し茶わんにみつ葉以外の材料と2を分け入れ、3を8分目ほど注いで共ぶたをする。
- 角皿にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、4を中心寄せて置く。庫内に入れ、自動【9 茶わん蒸し】4人分で加熱する。
- 加熱後、みつ葉をのせて5分ほど蒸らす。

※手動で加熱する場合

【蒸す】100°C 約25~28分

小田巻き蒸し

材料 | 4人分

| | |
|-----------------|-------------|
| 卵 | L寸2個 |
| 「だし汁」 | 2カップ(400mL) |
| A 塩・薄口しょうゆ | 各小さじ1/2 |
| 「みりん」 | 小さじ1 |
| 「ゆでうどん」 | 1玉(約200g) |
| 「酒・しょうゆ」 | 各小さじ1 |
| 茶わん蒸し(上記)の材料B・C | |

作り方

うどんは熱湯にくぐらせてザルに上げ、酒・しょうゆで下味をつける。茶わん蒸しの1~4と同じ要領で作り、4でうどんを加える。茶碗蒸しの5~6と同じ要領で自動【9 茶わん蒸し】強・4人分で加熱する。



MEMO 2人分の場合は、材料を半量にして自動【9 茶わん蒸し】2人分で加熱します。



スペニッシュオムレツ



材料 | 直径約20cmの耐熱容器 1個分

| | |
|-----------------|-------------|
| じゃがいも | 1個(約150g) |
| 「たまねぎ(みじん切り)」 | 1/2個(約100g) |
| A ベーコン(1cm幅に切る) | 3枚(約50g) |
| 「バター」 | 大さじ2 |
| トマト(粗く切る) | 小1個(約100g) |
| ピーマン(みじん切り) | 1個 |
| 「卵(溶きほぐす)」 | M寸3個 |
| B 牛乳 | 大さじ2 |
| 「塩・こしょう」 | 各少々 |

[加熱] オーブン+スチーム

[L] 約22分



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- じゃがいもは皮をむいて4つ切りにし、厚さ5mmのいちょう切りにして水にさらす。
- 耐熱容器に2とAを入れてラップをし、電子レンジ600Wで約6分、途中1~2回混ぜながら加熱する。加熱後、トマトとピーマンを加え、粗熱を取る。
- 容器にバター(分量外)を薄くぬり、3とよく混ぜ合わせたBを入れる。
- 角皿に4をのせ、【スチームオーブン】200°Cで約22~24分加熱する。



きのこのキッシュ



材料 | 直径約20cmの耐熱容器 1個分

| | |
|------------|------------------------|
| きのこ | 200g (好みのものを組み合わせる) |
| ピザ用チーズ | 80g |
| 「卵(溶きほぐす)」 | M寸3個 |
| 生クリーム | 1/4カップ(50mL) |
| A 牛乳 | 1/4カップ(50mL) |
| 「塩・こしょう」 | 各少々 |

[加熱] オーブン+スチーム

[L] 約25分



作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 容器にバター(分量外)を薄くぬり、適当な大きさに切ったきのことチーズを軽く混ぜて入れる。
- Aをよく混ぜ合わせ、2に入れる。
- 角皿に3をのせて庫内に入れ、【スチームオーブン】200°Cで約25分加熱する。



こんがりオーブン料理とふっくらおこわ ごはん・グラタンのメニュー

パエリア



材料 | 角皿 1枚分

| |
|-----------------------------|
| 米(洗わざそのまま使う) …… 1合(約150g) |
| 鶏もも肉 …… 100g |
| 塩・こしょう …… 各少々 |
| 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g) |
| にんにく(みじん切り) …… 少々 |
| オリーブ油 …… 大さじ1 |
| 〔冷凍シーフードミックス …… 100g |
| A ピーマン(5mm角に切る) …… 小1個 |
| B パプリカ(5mm角に切る) …… ½個 |
| 〔湯 …… 1カップ(200mL) |
| C コンソメスープの素 …… 1個 |
| B 白ワイン …… 大さじ1 |
| 〔塩・こしょう …… 各少々 |
| D ターメリックまたはカレー粉 …… 小さじ½ |
| 〔マッシュルーム(スライス) …… 小½缶(約30g) |
| C あさり …… 約10粒 |
| 〔えび(殻をつけたまま背わたを取る) …… 6尾 |

加熱 オーブン L 約48分 G 角皿

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、1を表面の色が変わまるまで炒め、にんにくと玉ねぎを入れ、色が変わまるまで炒める。次に米を加え、米が透き通るまで炒める。さらにAを加えて混ぜ、軽く炒める。
- 角皿にオリーブ油(分量外)を薄くぬり、2を入れて全体をならし、Bを合わせたものを注ぎ、表面にCを並べる。
- 3にアルミホイルをかぶせ、10か所ほど穴をあけて、【オーブン】220℃で約48分加熱する。

焼きおにぎり

加熱 グリル両面 L 約16分

材料 | 各4個分

| <おかかしょうゆ味> | |
|---------------------|--|
| ごはん(温かいもの) …… 400g | |
| 〔かつおぶし …… ½カップ(約5g) | |
| A (しょうゆ小さじ1をまぶす) | |
| 〔白ごま …… 大さじ1 | |
| しょうゆだれ | |
| 〔しょうゆ …… 大さじ2 | |
| 〔みりん …… 小さじ1 | |
| <みそ味> | |
| ごはん(温かいもの) …… 400g | |
| 塩 …… 適量 | |
| みそだれ | |
| 〔みそ …… 大さじ2 | |
| 〔みりん …… 大さじ1 | |
| 酒 …… 大さじ2 | |
| 〔砂糖 …… 大さじ1 | |

作り方

- お好みのおにぎりを作る。
- <おかかしょうゆ味>
ごはんにAを加えて混ぜ合わせて4等分にし、お好みの形にぎる。たれの材料を混ぜる。
- <みそ味>
ごはんを4等分にして塩を加え、お好みの形にぎる。たれの材料を合わせて溶きのばす。
- ネットにクッキングシートを敷き、1のおにぎりをのせ、【グリル両面】で約5分加熱する。
- 2を取り出し、表面にたれをぬって裏返し、裏返した面にもたれをぬり、もう一度【グリル両面】で約6分加熱する。
- 焼き色がついたら、取り出してたれを両面にぬり、さらに【グリル両面】で約5分こんがりとなるまで焼く。





梅しらすおこわ



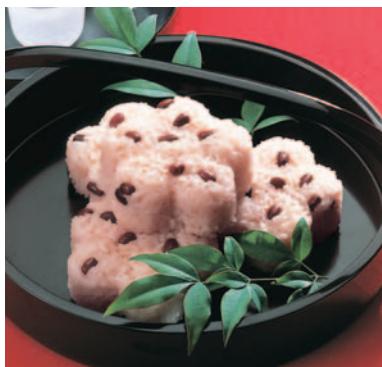
加熱 蒸す L 約37分 バット



山菜おこわ



加熱 蒸す L 約37分 バット



赤飯



加熱 蒸す L 約37分 バット

材料 | 外形約19×25×高さ3.5cm の金属製バット1個分

| | |
|--------------------------|---------------|
| もち米 | 2合(約300g) |
| 梅干し(しそ漬け)(小さくきざむ)…中5個 | |
| しめじ(石づきを取る)…1/2パック(約50g) | |
| 冷凍きざみオクラ | 40g |
| しらす | 適量 |
| 「だし汁 水 | 1/2カップ(100mL) |
| だしの素 | 適量 |
| A 酒 | 大さじ3 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 水 | 大さじ2 |

作り方

- もち米は洗って、たっぷりの水(分量外)に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。
- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 金属製バットに1とAを入れ、梅干しとしめじを加えて軽く混ぜる。
- クッキングシートを折り込んでふたをし、【蒸す】120℃で約20分加熱する。
- オクラを加えて混ぜ合わせ、水大さじ2をふりかけ、続けて【蒸す】120℃で約17分加熱する。
- 炊き上がれば、しらすを加えて軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

材料 | 外形約19×25×高さ3.5cm の金属製バット1個分

| | |
|----------------------|---------------|
| もち米 | 2合(約300g) |
| 油揚げ(半分に切り5mm幅に切る)…1枚 | |
| 山菜の水煮(水気をきる)…100g | |
| 「水 | 1/2カップ(100mL) |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| A 酒 | 大さじ3 |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 水 | 大さじ2 |

作り方

- もち米は洗って、たっぷりの水(分量外)に1時間ほどつけた後、ザルに上げておく。
- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 金属製バットに1と他の材料を加えて軽く混ぜる。
- クッキングシートを折り込んでふたをし、【蒸す】120℃で約20分加熱する。
- 混ぜ合わせて水大さじ2をふりかけ、続けて【蒸す】120℃で約17分加熱する。
- 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

材料 | 外形約19×25×高さ3.5cm の金属製バット1個分

| | |
|---------|-----------------|
| もち米 | 2合(約300g) |
| あずき | 40g |
| あずきのゆで汁 | 1 1/4カップ(250mL) |

水 大さじ2
ごま塩 少々

作り方

- 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。
- もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、金属製バットに入れ1のゆで汁と共に入れて1時間ほどつけておく。
- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2に1のあずきを加え、クッキングシートを折り込んでふたをし、【蒸す】120℃で約20分加熱する。
- 混ぜ合わせて水大さじ2をふりかけ、続けて【蒸す】120℃で約17分加熱する。
- 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ、5分ほど蒸らしてごま塩をふる。

グラタン



材料 | 4人分

| | |
|---------------------|-------------|
| マカロニ | 80g |
| サラダ油 | 少々 |
| 〔鶏もも肉(1cmの角切り) | 100g |
| えび | 6尾(約100g) |
| (尾、背わた、殻を取り除き半分に切る) | |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個(約100g) |
| A マッシュルーム(缶詰・スライス) | 約50g |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| バター | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| ホワイトソース | 3カップ分 |
| ピザ用チーズ | 80g |



作り方

- マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。
- 耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ600Wで約5~6分、途中混ぜながら加熱する。
- 右記を参照してホワイトソースを作り、2から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。
- 1のマカロニと2を、3のホワイトソースの半量である。
- グラタン皿に薄くバター(分量外)をぬり、4を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。
- 角皿に5をのせて庫内に入れ、【オープン】230°Cで約19分加熱する。

加熱 オープン L 約19分 角皿

ホワイトソース

材料 | 3カップ分

| | |
|--------|-------------|
| 薄力粉 | 50g |
| バター | 50g |
| 牛乳 | 3カップ(600mL) |
| 塩・こしょう | 各少々 |

材料 | 2カップ分

| | |
|--------|-------------|
| 薄力粉 | 30g |
| バター | 30g |
| 牛乳 | 2カップ(400mL) |
| 塩・こしょう | 各少々 |

作り方

- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、電子レンジ600Wで約1分30秒~2分、バターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。
- 1に牛乳を少しづつ加えながら、よく混ぜ合わせ、電子レンジ600Wで約9~10分、途中2~3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。



和風グラタン



材料 | 3~4人分

| | |
|---------------|-----------------|
| 長いも | 150g |
| A かぼちゃ | 100g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 1/2個(約100g) |
| ベーコン(5mm幅に切る) | 2枚 |
| 豆乳ソース | |
| 豆乳 | 1 1/2カップ(300mL) |
| 薄力粉 | 20g |
| バター | 20g |
| みそ(水大さじ2でとく) | 大さじ1 1/2 |
| 塩・こしょう | 各少々 |
| ピザ用チーズ | 30g |
| 粉チーズ | 大さじ2 |

加熱 オープン L 約19分 角皿

作り方

- 長いものは皮をむいて厚さ5mmの半月切りにし、酢水にさらす。かぼちゃは厚さ5mmの薄切りにし、大きければ半分に切る。
- Aを耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで約3分30秒加熱し、塩・こしょうをする。
- 上記のホワイトソースの作り方の要領で豆乳ソースを作る。バターと薄力粉を電子レンジ600Wで約1分加熱し、豆乳を加えて混ぜ、電子レンジ600Wで約5分加熱する。途中、水でといたみそを加え混ぜる。
- グラタン皿に2を分け入れ、上から3の豆乳ソースをかけてチーズを散らす。
- 角皿に4をのせて庫内に入れ、【オープン】230°Cで約19分加熱する。

ドリア



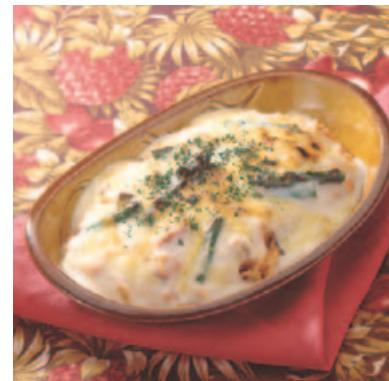
材料 | 4人分

| | |
|--------------------|-------|
| 冷やご飯 | 500g |
| アスパラガス | 4本 |
| バター | 大さじ2 |
| 〔ベーコン(1cmの角切り) | 3枚 |
| A マッシュルーム(缶詰、スライス) | 約50g |
| 〔玉ねぎ(みじん切り) | 100g |
| 〔トマトケチャップ | 大さじ3 |
| B 塩・こしょう | 各少々 |
| ホワイトソース(29ページ参照) | |
| | 2カップ分 |
| ピザ用チーズ | 80g |

加熱 オーブン L 約19分 角皿

作り方

- アスパラガスは洗ってラップに包んで平皿にのせ、電子レンジ600Wで約1分～1分30秒加熱する。手早く冷水に放し、適当な大きさに切る。
- ホワイトソースは29ページと同じ要領で作る。
- フライパンにバターを熱しAを炒め、ごはんをほぐしながら入れてよく炒め、Bを加えて混ぜる。
- グラタン皿に薄くバター(分量外)をぬり、3を分け入れて1をのせ、その上に2をかけてチーズをのせる。
- 角皿に4をのせて庫内に入れ、【オーブン】230℃で約19分加熱する。



ラザニア



材料 | 4人分

| | |
|------------------|-------|
| ラザニア | 150g |
| 塩 | 少々 |
| ソース | |
| 〔ミートソース(缶詰) | 300g |
| ホワイトソース(29ページ参照) | |
| | 2カップ分 |
| ピザ用チーズ | 100g |

加熱 オーブン L 約19分 角皿

作り方

- ラザニアは塩少々を加えたたっぷりの湯でやわらかくなるまでゆで、水気を切っておく。
- ホワイトソースは29ページと同じ要領で作る。
- 大きめの耐熱容器にサラダ油(分量外)をぬり、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねて入れ、表面にチーズをのせる。
- 角皿に3をのせて庫内に入れ、【オーブン】230℃で約19分加熱する。



焼きカレー

材料 | 直径10cmのグラタン皿4個分

| | |
|--------|-------|
| ごはん | 約400g |
| カレー | 約400g |
| ピザ用チーズ | 40g |

加熱 オーブン L 約13分 角皿

作り方

- グラタン皿に薄くバター(分量外)を塗り、ご飯を4等分に分け入れ、カレーをその上に分けてかける。その上にチーズをのせる。
- 角皿に1をのせて庫内に入れ、【オーブン】250℃で約13～15分加熱する。



トーストはもちろん手作りパンも パンのメニュー



トースト

材料

食パン(4~8枚切) 1~4枚

加熱 1 トースト 2枚 約4分

冷凍トースト

加熱 2 冷凍トースト 2枚 約4分40秒

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
(スチームありの場合のみ)
- ネットに食パンをのせ、自動【1 トースト】の枚数分のコースで加熱する。

MEMO

- 日にちがたって固くなってしまったパンは、スチームを使うと、ふっくらさっくり仕上がります。
- スチームありで加熱する場合は、【スタート】キーを押す前に【スチーム入／切】キーを押してください。
- 冷凍食パンは、自動【2 冷凍トースト】の枚数分のコースで加熱します。
- 焼き上がったら、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。
- メーカー・パンの種類によって焼け具合が異なります。



ピザトースト

材料 | 2枚分

食パン(6枚切) 2枚
ピザソース 適量
「ベーコン(4つに切る) 2枚
A 玉ねぎ(薄切り) 30g
L ピーマン(輪切り) ½個
ピザ用チーズ 50g

加熱 グリル両面 約6分

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
(スチームありの場合のみ)
- 食パンの片面にピザソースをぬり、その上にAとチーズをのせる。
- ネットに2をのせ、【グリル両面】で約6~7分加熱する。



クロックムッシュ

材料 | 2枚分

食パン(8枚切) 4枚
バター 適量
マスタード 適量
マヨネーズ 適量
ハム 4枚
スライスチーズ 2枚

加熱 1 トースト(2枚) 強 約4分20秒

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
(スチームありの場合のみ)
- 食パンのみみを切り落とす。
- パンの内側になる面にバターを薄くぬり、さらに2枚1組の1枚だけにマスタードとマヨネーズをぬる。
- マスタードとマヨネーズをぬったパンの上にハムを2枚ずつのせ、チーズをのせる。もう1枚のパンをのせてはさみ、上から押さえてなじませる。
- ネットに4をのせ、自動【1 トースト】2枚・強で加熱する。





トーストセット

パンと付け合わせ(サイドメニュー)2品のセットメニューが一度に2人分加熱できます。メインメニューのパン1品とサイドメニュー2品は、組み合わせを変えて加熱できます。

操作手順

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 パン(メインメニュー1品)とサイドメニュー2品を選んで作り、パンを角皿の手前側に、サイドメニューを奥側にのせる。
- 3 2を庫内に入れ、自動【3 トーストセット】で加熱する。

加熱 3 トーストセット L 約10分 角皿

トースト・目玉焼き・アスパラベーコン(トースト基本セット)

材料 | 2人分

| | |
|------------------|-----|
| 食パン(常温・4~6枚切り)… | 2枚 |
| 卵…………… | 2個 |
| 塩・こしょう…………… | 各少々 |
| アスパラガス…………… | 4本 |
| ベーコン(半分に切る)…………… | 2枚 |

作り方

- 1 油をぬったアルミカップ(目玉焼き用)に卵を割り入れ、塩・こしょうをふりかける。
- 2 アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじで止め、アルミカップに入れる。
- 3 上記「操作手順」通りに加熱する。

エッグトースト



材料 | 2人分

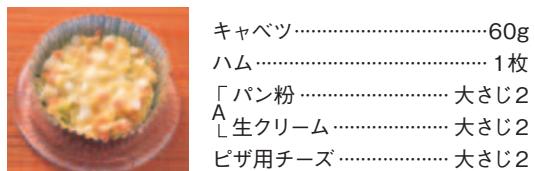
| | |
|-----------------|-----|
| 食パン(常温・5~6枚切り)… | 2枚 |
| 卵…………… | 2個 |
| ハム…………… | 2枚 |
| 塩・こしょう…………… | 各適量 |
| マヨネーズ…………… | 適量 |

作り方

- 1 食パンの中央を約7cm四方にくり抜き、ふちにマヨネーズをぬる。
- 2 角皿の手前にハムを均等に2枚置き、その上に1のパンをのせ中央に卵を割り入れ、塩・こしょうをする。

キャベツのグラタン風

材料 | 2人分



| | |
|--------------|------|
| キャベツ…………… | 60g |
| ハム…………… | 1枚 |
| 「パン粉…………… | 大さじ2 |
| A「生クリーム…………… | 大さじ2 |
| ピザ用チーズ…………… | 大さじ2 |

作り方

- 1 キャベツ、ハムは粗みじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 2 アルミカップに1を分け入れてチーズをのせる。

ラスク



材料 | 角皿1枚分

| | |
|-------------|------|
| フランスパン…………… | 1/3本 |
| または | |
| サンドイッチ用食パン… | 3枚 |
| (耳なしの場合は4枚) | |
| バター…………… | 30g |
| グラニュー糖…………… | 大さじ2 |

作り方

- 1 バターは室温等で柔らかくする。
- 2 フランスパンは厚さ8mm程度にスライスする。食パンの場合は4等分に切る。
- 3 1にグラニュー糖を入れてよく混ぜ合わせ、2のパン片面に薄く均一にぬる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて庫内に入れ、【オープン】140°Cで約35分加熱する。



加熱 オープン L 約35分 角皿



ロールパン

材料 | 6個分

| | |
|----------------|--------------------|
| 強力粉 | 150g |
| ドライイースト | 小さじ $\frac{1}{3}$ |
| (予備発酵のいらないもの) | |
| A 砂糖 | 大さじ $1\frac{1}{2}$ |
| 卵 | M寸 $\frac{1}{3}$ 個 |
| A 塩 | 小さじ $\frac{1}{3}$ |
| 牛乳(室温のもの) | 80mL |
| バター(室温にもどしておく) | 20g |
| 溶き卵 | 1個分 |

作り方

1 材料の混合

ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとAを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しづつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

2 材料をこねる

1にバターを少しづつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

3 生地のたたきつけ

薄く打ち粉をした台に2を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。



MEMO

- 作り方3で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 作り方5と11でスチームありで発酵させる場合は、【スチームオーブン】35°Cで、スチームなしの場合と同じ時間加熱してください。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

4 生地を丸める

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

5 1次発酵

4にラップをし、角皿にのせて庫内に入れ、【オーブン】40°Cで約40～50分発酵させる。

6 フィンガーテスト

生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができるて生地がへこむのは発酵のしきです。



7 ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



8 分割

生地を包丁かスケッパーで6等分にする。



9 ベンチタイム

8の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

10 成形

生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。



※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

11 成形発酵(2次発酵)

角皿にアルミホイルを敷き、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹き、庫内に入れる。【オーブン】40°Cで約20～40分、生地が2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

12 焼き上げ

成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬって庫内に入れ、【オーブン】180°Cで約23分加熱する。



加熱 オーブン

焼き上げ 約23分



フォカッチャ



材料 | 1個分

| | | | |
|-----------|-------------|----------------|----|
| 強力粉 | 75g | エキストラバージンオリーブ油 | 適量 |
| 薄力粉 | 75g | オリーブ | 適宜 |
| A ドライイースト | 小さじ½ | ハーブ(ローズマリーなど) | 適宜 |
| 塩 | 小さじ½ | 塩 | 少々 |
| 水 | ½カップ(100mL) | | |
| オリーブ油 | 大さじ1 | | |

作り方

- 1 ボールにAを混ぜ、水、オリーブ油を加えてこねる。生地がまとまったら平らな台に出し、生地が手につかなくなるまで手で押し付けながらこねる。
- 2 乾いたボールにオリーブ油(分量外)を薄くぬり、生地を丸くまとめて入れ、ラップをして角皿にのせ、【オーブン】40°Cで約30~40分発酵させる。
- 3 生地が2倍の大きさにふくらんだら、生地をのばし、ラップをかけて20分ほどおいて2次発酵させる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、のばした生地をのせる。エキストラバージンオリーブ油を表面にぬり、オリーブやハーブを押し付けるようにのせる。
- 5 4に塩を軽くふって庫内に入れ、【オーブン】250°Cで約12~14分加熱する。

加熱 オーブン L 焼き上げ 約12分 角皿



作り方

- 1 ボールにAを混ぜ、水、オリーブ油を加えてこねる。生地がまとまったら平らな台に出し、生地が手につかなくなるまで手で押し付けながらこねる。
- 2 乾いたボールにオリーブ油(分量外)を薄くぬり、生地を丸くまとめて入れ、ラップをして角皿にのせ、【オーブン】40°Cで約30~40分発酵させる。
- 3 生地が2倍の大きさにふくらんだら、丸めたままラップをかけて20分ほどおいて2次発酵させる。
- 4 クッキングシートの上に3をのせ、直径23cmくらいにのばし、全体に生地をおさえる。

ピザマルゲリータ



材料 | 1枚分

| | | | |
|-----------|-------------|-------------------------|-------|
| 強力粉 | 75g | トマトソースまたは ピザソース(市販品) | 適量 |
| 薄力粉 | 75g | モッツァレラチーズ | 約100g |
| A ドライイースト | 小さじ½ | ピザチーズ | 好みで |
| 塩 | 小さじ½ | トマト(8等分のくし形切り) | 1個 |
| 水 | ½カップ(100mL) | エキストラバージンオリーブ油 | 大さじ1 |
| オリーブ油 | 大さじ1 | バジルの葉 | 適量 |

加熱 オーブン L 焼き上げ 約14分 角皿

- 5 4の生地にエキストラバージンオリーブ油を塗り、トマトソースまたはピザソースを塗る。モッツァレラチーズをちぎって散らし、トマトをのせる。
- 6 5を角皿にのせて庫内に入れ、【オーブン】250°Cで約14分加熱する。
- 7 焼き上がったら、バジルの葉を散らす。

MEMO

市販の冷蔵ピザを焼くときは、ネットに直接のせて【グリル両面】で約7~8分加熱してください。

冷凍パン生地

冷凍パン生地は、敷島製パン株式会社の通信販売でご購入いただけます。ご購入方法は、敷島製パン株式会社ネットショップ「ジャポルトプレジール」URL: <http://www.japporte-plaisir.com/>をご覧ください。

※このクッキングガイドに記載されている冷凍パン生地の販売は2010年7月現在のものであり、敷島製パン株式会社の都合により変更されることがあります。このクッキングガイドに記載されていない冷凍パン生地を使用する場合は、パン生地に同封されている作り方レシピを参考に調理してください。

ミニクロワッサン



| 個数 | ミニクロワッサン (ブレーン・黒ごま) |
|---------------|---|
| 4~6個 | |
| 解凍 ・ 発酵 | 【スチームオーブン】 35°C 約50~70分 または 【オープン】 40°C 約60~80分 |
| 焼き上げ | 【オープン】190°C 約17~20分 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
(スチームありの場合のみ)
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、その上に生地をのせる。(置き方は図参照)
- 3 解凍・発酵(パイ生地は解凍のみ)
2を庫内に入れ、【スチームオーブン】
35°Cまたは【オープン】40°Cで左記表を参照して加熱する。【オープン】の場合、加熱前に表面にたっぷりと霧をふく。
※解凍・発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- 4 解凍・発酵が終われば、角皿ごと庫内から取り出し、生地表面が乾くまでしばらく置いておく。
- 5 生地の表面が乾いたら、溶き卵を塗る。(ミニクロワッサン・パイ生地の場合のみ)
- 6 烹き上げ
5を庫内に入れ、左記表を参照して【オープン】で加熱する。
※焼きムラが気になるときは、途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、延長機能(取扱説明書6ページ参照)で加熱を延長してください。

パイ生地



| 個数 | アップルパイ | プチパイ |
|------|---|------|
| 2~4個 | 4~6個 | |
| 解凍 | 【スチームオーブン】 35°C 約20~25分 または 【オープン】40°C 約20~25分 | |
| 焼き上げ | 【オープン】200°C 約12~15分 ↓続けて 【オープン】190°C 約10分 | |

メロンパン



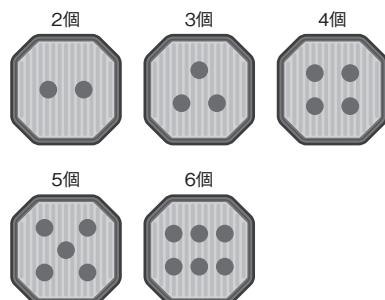
| 個数 | メロンパン |
|---------------|---|
| 2~3個 | |
| 解凍 ・ 発酵 | 【スチームオーブン】 35°C 約50~60分 または 【オープン】40°C 約60~70分 |
| 焼き上げ | 【オープン】160°C 約22~25分 |

MEMO

焼き上げれば、すぐに角皿ごと10cm程度の高さから1回落とし、パンの中の水分やガスを抜きます。

加熱 オープン (+スチーム) 角皿

置き方



MEMO

- ・発酵完了の目安は生地の大きさが1.5~2倍にふくらんだときです。
- ・室温が低いときなど、生地の発酵が十分でないとふくらみが悪くなります。
- ・生地が古いと、ふくらみが悪くなります。生地が新しいうちに使いましょう。
- ・ミニクロワッサン・パイ生地の溶き卵は、生地表面がよく乾いた状態で塗りましょう。乾かない状態で塗ると、きれいな焼き色に仕上がらないことがあります。



手作りがおいしい スイーツ

アップルパイ



材料 | 直径21cmの金属製パイ皿1枚分

| | |
|----------------------|----------------------|
| 「強力粉 | 80g |
| 「薄力粉 | 120g |
| バター(冷やしたバターを7mm角に切る) | 160g |
| 冷水 | 1/4~1/2カップ(50~100mL) |
| りんごの甘煮 | 下記参照 |
| 溶き卵 | |
| 「卵黄 | 1個分 |
| 水 | 小さじ1 |

加熱 オーブン L 約35分 角皿



作り方

- Aを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しづつ加えながら混ぜる。
- バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- 台に薄く打ち粉をし、2をめん棒で厚さ約1cmの長方形にのばす。
- 3の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。作り方3、4を4~5回繰り返し、半分に分ける。



- 4の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
- パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。
- 6の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。
- 4の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。
- 7のふちに溶き卵を塗り、8の生地をかぶせて余分な生地を切り落とす。
- 10のふちに溶き卵をぬり、8で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまたの生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。
- 11角皿の中央に10をのせて庫内に入れ、【オーブン】200°Cで約35分加熱する。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。



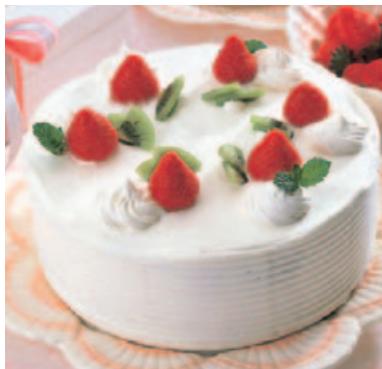
りんごの甘煮

材料 | アップルパイ1個分

| | |
|---------|---------------------|
| りんご | 3個(正味600g) |
| 砂糖 | 50~100g |
| レモン汁 | 大さじ1 |
| シナモン | 少々 |
| コーンスターチ | 大さじ1/2 (同量の水で溶く) |

作り方

- りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。
- 耐熱容器に1とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、電子レンジ500Wで約13~16分加熱する。
- 2の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、電子レンジ600Wで約2分加熱する。



ショートケーキ



材料 | 直径18cmの金属製ケーキ型
1個分

<スポンジケーキ>

| | |
|-----------------------|-------------|
| 卵 |M寸3個 |
| 砂糖 |90g |
| 薄力粉 |90g |
| 「バター(小さくきざむ) |20g |
| A「牛乳 |大さじ2 |
| バニラエッセンス |少々 |
| 硫酸紙(型に敷く) | |
| <ホイップクリーム> | |
| 生クリーム |300mL |
| 「粉砂糖 |大さじ5 |
| B「ブランデー |少々 |
| <シロップ> | |
| 「砂糖 |大さじ5 |
| C「水 |大さじ5 |
| (合わせて電子レンジ600Wで約2分加熱) | |
| リキュール(Cと合わせる) |大さじ1 |
| いちご |25~30個 |

加熱 オーブン L 約35分 角皿

作り方

●スポンジケーキ

- 1 ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



- 7 1に6を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。



- 2 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ600Wで約30秒加熱してバターを溶かす。

- 3 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボウルに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2~3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



- 4 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもつたりするまで泡立てる。

- 5 3に4とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

- 6 5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、2をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

- 8 角皿の中央に7をのせて庫内に入れ、【オーブン】160°Cで約35分加熱する。
※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

- 9 烹き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、硫酸紙をはずしてネットの上ですます。

●デコレーション

- 1 よく冷やした生クリームにBを加え、ツノが立つまで泡立てる。

- 2 スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

- 3 いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共にさみ込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



MEMO

直径15cmのサイズのスポンジケーキも焼くことができます。

材料の分量を右記のようにし、18cmの型と同じ要領で作り、作り方8で【オーブン】160°Cで約30分加熱します。

材料 | 直径15cmの金属製ケーキ型 1個分

<スポンジケーキ>

| | |
|--------------|-----------|
| 卵 |M寸2個 |
| 砂糖 |50g |
| 薄力粉 |50g |
| 「バター(小さくきざむ) |10g |
| A「牛乳 |大さじ½ |
| バニラエッセンス |少々 |
| 硫酸紙(型に敷く) | |



型抜きクッキー

材料 | 約23個分

| | |
|-------------|------|
| バター(小さくぎざむ) | 60g |
| 砂糖 | 50g |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 薄力粉(ふるう) | 130g |

加熱 オーブン L 約18分 角皿

作り方

- 耐熱性のボールにバターを入れ、電子レンジ200Wで約30秒～1分加熱し、やわらかくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 1に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。
- 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。
- 3をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。
- 角皿にアルミホイルを敷き、4を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。



- 5を庫内に入れ、【オーブン】170℃で約18～20分加熱する。

しづくだしクッキー

材料 | 約12個分

| | |
|-----------------|------|
| バター(小さくぎざむ) | 60g |
| 砂糖 | 30g |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個 |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 薄力粉(ふるう) | 80g |
| 「ドレンチェリー(みじん切り) | 適量 |
| A レーズン(みじん切り) | 適量 |

加熱 オーブン L 約20分 角皿

作り方

- 生地は型抜きクッキーの作り方1、2と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。
- 角皿にアルミホイルを敷き、1を間隔を開けて絞り出し、Aを飾る。
- 2を庫内に入れ、【オーブン】170℃で約20～22分加熱する。



シュークリーム



材料 | 6個分

| | |
|-------------|--------------|
| バター(小さくぎざむ) | 30g |
| 水 | 1/4カップ(50mL) |
| 薄力粉(ふるう) | 30g |
| 卵(溶きほぐす) | 1～2個 |
| カスタードクリーム | 右記参照 |

加熱 オーブン L 約33分 角皿

作り方

- 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れてラップをし、電子レンジ600Wで約3分、沸とうするまで加熱する。
※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。
- 1に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜる。さらに電子レンジ600Wで約30～40秒加熱する。
- 2に卵を少しづつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。
- 角皿にアルミホイルを敷き、絞り出し袋に3を入れて直径約4cmに絞り出す。

注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは小さくぎざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリーム

材料 | シュークリーム約6個分

| | |
|-------------|-------------|
| 牛乳 | 1カップ(200mL) |
| 「薄力粉 | 大さじ1 |
| コーンスターチ | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 50g |
| (合わせてふるう) | |
| 卵黄 | 1個分 |
| 「バター | 大さじ1/2 |
| B 「バニラエッセンス | 少々 |

作り方

- 耐熱容器に牛乳を入れ、電子レンジ600Wで約2分～2分30秒加熱する。
- 別の耐熱容器にAを入れ、1を少しづつ加えながら泡立器でよく混ぜる。
- 2に卵黄を少しづつ加えて混ぜ、電子レンジ600Wで約3～4分、途中2～3回混ぜながら加熱する。
- 3にBを加え、手早く混ぜてさます。

ホットケーキミックスのメニュー



クッキー



マフィン



●ブルーベリーシリアルクッキー

材料 | 約16枚分 (1回8枚×2回分)

クッキー生地

- 「ホットケーキミックス」.....100g
- バター(室温にもどしておく).....50g
- 砂糖.....40g
- 卵(溶きほぐす).....1/2個
- 「コーンフレーク(粗く碎く)」.....40g
- A ブルーベリー.....40g
- （ラム酒小さじ1をふりかけておく）

●チョコナッツクッキー

材料 | 約16枚分 (1回8枚×2回分)

クッキー生地

- (上記ブルーベリーシリアルクッキー参照)
- 「好みのナッツ(粗く碎くか刻む)」.....40g
 - A (カシューナッツ、アーモンドなど)
 - チョコチップ.....50g

作り方

1 ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

2 1に卵を少しづつ加え、よく混ぜる。

3 2にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。

4 アルミホイルを敷いた角皿に3を約1/8量ずつスプーンでくい、並べる。

5 4の角皿を庫内に入れ、【オープン】180°Cで約18分加熱する。

加熱 オープン L 約18分 角皿



ブルーベリーシリアル
クッキー



チョコナッツクッキー

●バナナマフィン

材料 | 直径6.5cmのマフィン型6個分

- ホットケーキミックス.....100g
- バター(室温にもどしておく).....40g
- 砂糖.....20g
- 卵(溶きほぐす).....1個
- プレーンヨーグルト.....大さじ1
- バナナ.....中1本
(皮をむき、つぶしてピューレ状にする)
- レモン汁(バナナにかける).....小さじ1
- シナモン.....少々

●りんごのカップケーキ

材料 | 直径6.5cmのマフィン型6個分

- ホットケーキミックス.....100g
- バター.....50g
(電子レンジ600Wで約40秒加熱し溶かす)
- 砂糖.....20g
- 卵(溶きほぐす).....1個
- プレーンヨーグルト.....大さじ2
- りんご(皮ごと1cm角に切る).....1/2個

作り方

1 生地を混ぜる。
<バナナマフィン>

①ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

②①に卵を少しづつ加え、ヨーグルトを加え混ぜる。

③②にホットケーキミックス、シナモンを加えてさっくりと混ぜ、バナナを加えよく混ぜ合わせる。

<りんごのカップケーキ>

①ボールに卵と砂糖を入れてよくすり混ぜ、溶かしたバターとヨーグルトを加えよく混ぜる。

②①にホットケーキミックスを加えてさっくりと混ぜ、りんごを加えて軽く混ぜる。

2 1をカップ6個に分け入れる。

3 角皿に2をのせて庫内に入れ、【オープン】190°Cで約25分加熱する。

加熱 オープン L 約25分 角皿



バナナマフィン



りんごのカップケーキ



材料 | 直径約6cm厚口アルミカップ

8個分

| | |
|-----------------|------|
| 卵 | 1個 |
| 黒砂糖(大きなかたまりは除く) | 50g |
| 砂糖 | 10g |
| ホットケーキミックス | 80g |
| 牛乳 | 大さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ2 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、黒砂糖と砂糖を加え、ふわっとするまでよく泡立てる。
- 3 2に牛乳とホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 4 3にサラダ油を振り入れサッと混ぜる。
- 5 4の生地をアルミカップに等分に流し入れる。
- 6 角皿に5をのせて庫内に入れ、【蒸す】120°Cで約18分加熱する。

黒糖蒸しケーキ

加熱 蒸す L 約18分 角皿



材料 | 直径約6cm厚口アルミカップ

9個分

| | |
|-----------------|------|
| クリームチーズ | 70g |
| 砂糖 | 50g |
| 卵(溶きほぐす) | M寸1個 |
| バター(小さくきざむ) | 20g |
| ホットケーキミックス | 70g |
| レーズン(ラム酒につけておく) | 20g |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、電子レンジ200Wで約30秒~1分加熱し、やわらかくして砂糖を加え、よく混ぜる。
- 3 耐熱容器にバターを入れてラップをし、電子レンジ600Wで約30~40秒加熱し、溶かす。
- 4 2に卵を加えてよく混ぜ、さらに3を加えて軽く混ぜる。
- 5 4にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- 6 アルミカップに5を9等分に分け入れ、レーズンをのせる。
- 7 角皿に6をのせて庫内に入れ、【蒸す】120°Cで約20分加熱する。

チーズ蒸しケーキ

加熱 蒸す L 約20分 角皿



材料 | 10個分

| | |
|-----------------|---------------------|
| 「砂糖 | 25g |
| 「水 | 大さじ1 1/3 |
| 「小麦粉 | 25g |
| 「上新粉 | 25g |
| B ベーキングパウダー | 小さじ2/3 (合わせてふるう) |
| 粒あん(10等分に分けておく) | 250g |
| クッキングシート | |
| 「約5×5cmに切ったもの | 10枚 |
| 角皿の大きさのもの | 1枚 |

作り方

- 1 スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 2 ボールにAを入れて、電子レンジ600Wで約30秒加熱して砂糖を完全に溶かして冷まし、Bを加えて、木べらで混ぜる。
- 3 打ち粉をした台で、2を耳たぶくらいの堅さになるまでこねる。
- 4 生地を10等分にして丸め、手のひらでのばしてあんを1つずつ包み、閉じ目を下にしてクッキングシート(約5×5cm)にのせる。
- 5 角皿に別のクッキングシートを敷き、その上に4をおき、【蒸す】100°Cで約20分加熱する。

田舎まんじゅう

加熱 蒸す L 約20分 角皿



スフレケーキ

●チョコレートスフレ

材料 | 直径8cmのココット型4個分

| | |
|---------------|---------------|
| 「薄力粉 | 10g |
| A 砂糖 | 20g |
| 牛乳 | 1/2カップ(100mL) |
| チョコレート(細かく刻む) | 30g |
| バター(室温にもどす) | 10g |
| 卵黄 | M寸2個分 |
| 卵白 | M寸2個分 |
| 型にぬる用 | |
| バター・グラニュー糖 | 適量 |

●コーヒースフレ

材料 | 直径8cmのココット型4個分

| | |
|----------------|---------------|
| 「薄力粉 | 10g |
| A インスタントコーヒー | 大さじ1 |
| 砂糖 | 20g |
| 「生クリーム | 1/2カップ(100mL) |
| B ブランデー(リキュール) | 小さじ2 |
| 卵黄 | M寸2個分 |
| 卵白 | M寸2個分 |
| 型にぬる用 | |
| バター・グラニュー糖 | 適量 |

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- 型の内側にバターをふちまで薄くぬり、グラニュー糖をまんべんなくまぶす。
- 生地を混ぜる。

<チョコレートスフレ>

- 耐熱性のボールにA(砂糖は1/2量)を入れ、よく混ぜ、牛乳を少しづつ加えながら、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ①を電子レンジ600Wで約1分20秒、途中2、3回かき混ぜながら加熱する。
- ②にチョコレートとバターを加え、よく混ぜ合わせて溶かす。さらに卵黄を加えてよく混ぜる。

<コーヒースフレ>

- 耐熱性のボールにA(砂糖は1/2量)を入れ、よく混ぜ、牛乳を少しづつ加えながら、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ①を電子レンジ600Wで約1分20秒、途中2、3回かき混ぜながら加熱する。
- ③に卵黄を加えてよく混ぜる
- 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を加えてさらに泡立てて。
- 3に4の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ、残りの卵白を加えて泡をこわさないように、さっくりと生地になじむように混ぜる。

6 5を2に分け入れ、表面をならす。

7 角皿にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、6を並べて庫内に入れ、お湯(80°C以上)150mLを注ぎ、自動【11スフレケーキ】で加熱する。

※手動で加熱する場合
【オープン】180°C 約15分
↓続けて
【オープン】150°C 約10分

加熱 11 スフレケーキ
L 約25分 角皿



プリン

材料 | 直径6cmのプリン型8個分

| | |
|------------|-----------------|
| カラメルソース | 下記参照 |
| 「牛乳 | 1 3/4カップ(350mL) |
| A 砂糖 | 90g |
| 「卵(溶きほぐす) | 3個 |
| B バニラエッセンス | 少々 |

加熱 蒸す L 約25分 角皿

カラメルソース

材料

| | |
|------|--------|
| A 砂糖 | 45g |
| 「水 | 大さじ2 |
| 水 | 大さじ1~2 |

作り方

- 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ600Wで約4分~4分30秒、褐色に色づくまで様子を見ながら加熱する。
- 水を加えて手早く混ぜる。
※水を加えたときにはじくので、やけどに注意してください。

作り方

- スチームタンクに水を入れ、セットする。
- プリン型にバター(分量外)を薄く塗り、カラメルソースを分け入れる。
- 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ600Wで約2~3分加熱して砂糖を溶かし、人肌位にさます。
- 3にBを加えて混ぜ、こして2の型に分け入れて、ひとつずつアルミホイルをかぶせる。
- 角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、4を並べて庫内に入れ、【蒸す】90°Cで約25分加熱する。

※【オープン】で加熱する場合
作り方5で、庫内に入れてから角皿にお湯(80°C以上)200mLを注ぐ。【オープン】170°Cで約30分加熱し、加熱後、約5分庫内に放置する。



米粉チョコケーキ



材料 | 9×18×6cmのバウンド型1個分

| | |
|------------------------|--|
| バター(室温にもどす) 30g | 卵(溶きほぐす) M寸1個 |
| 砂糖 30g | チョコレート(細かくぎざむ) 80g |
| 「米粉」 40g | オレンジジュース ¼カップ(50mL) (果汁100%のもの) |
| A ベーキングパウダー 小さじ% | |
| 〔合わせてふるう〕 | |

加熱 オーブン L 約30分 角皿

作り方

- 1 パウンド型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。
- 2 耐熱性のボールにオレンジジュースとチョコレートを入れ、電子レンジ600Wで約40秒加熱し、ゴムべらでゆっくりと混ぜながら溶かす。完全に溶けたら、そのまま10分ほどおいて粗熱を取る。
- 3 別のボールにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- 4 3に卵を2回に分けて加え、その都度全体がなじむまでよく混ぜ、2を加えて混ぜる。さらにAを一度に加え、全体が均一になるまで混ぜ合わせる。
- 5 1に4を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気を抜き、表面をゴムべらでならす。
- 6 角皿の中央に5をのせて、【オーブン】160°Cで約30~33分加熱する。

※中心に竹串を刺してみて、生っぽい生地がついてこなければでき上がり。

おすすめマークについて

○料理の特長に合わせ、次のマークを付記しています。メニュー選びの参考にしてください。



自動メニュー

温度や時間を入力せずに、番号を選択だけで加熱できるもの。



野菜メニュー

野菜をたくさん使っているもの。



ヘルシーメニュー

スチームを使って加熱することで脱油・減塩できるメニュー



おもてなし

見た目が華やかで、おもてなし向きのもの。



お酒のおつまみに

お酒のおつまみとしてよく合うもの。



三洋電機株式会社

三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社

家電事業部 〒675-2332 兵庫県加西市鎮岩町194番地の4

本書に関するご質問やご相談は、取扱説明書に記載されている「お客さまご相談窓口」にお問い合わせください。