

Panasonic

10分で
ちゃんとしちそう、
100レシピ集

NE-BS1300



時間がなくても、ごはんは手作りしたい。

できたてのひと皿を食卓に並べたい。

そんなあなたの思いに応えたくて生まれました。

「10分で ちゃんとごちそう 100レシピ」。

短時間なのに、手抜きじゃない。

簡単だけど、また食べたくなるおいしさ。

料理のプロ、辻調グループの協力により、

レンジでサッと作れるバラエティ豊かなメニューが、

この一冊に勢ぞろい。忙しくても続けられる手料理を、

365日パナソニックが応援します。

時短でおうちごはん



レシピ協力:

.tsuji

辻調グループ [大阪・東京・フランス]

大阪あべの辻調理師専門学校を中心に、15の学校からなる食の総合教育機関。1960年の創立以来、つねに料理をひとつの文化ととらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信している。 www.tsujicho.com

お手軽なのに、自慢できる一品。

おもてなしプレート

- 1 漁師の具たくさんスープ --6
- 2 えびと蒸し野菜のサルサソース --8
- 3 えびだんごと長いもの煮物 --10
- 4 牛肉とかぼちゃのスパイス煮 --11
- 5 牛肉ロールのグリル --12
- 6 あじと枝豆の焼き寿司 --13
- 7 スパニッシュ・オムレツ --14
- 8 豚肉の野菜巻き --14
- 9 アボカドグラタン --15
- 10 なすとハムの重ね焼きグラタン --15

・ 表紙の写真に関して ・

4つの料理写真は、レシピページに掲載している写真とは、盛り付けや添え物などのイメージが異なります。

平日だって、おしゃれに味わおう。

カジュアルフレンチ

- 11 たらとポテトのクリームグラタン --16
- 12 いわしとトマトの重ね焼き --18
- 13 クリスピーロールカツ --19
- 14 野菜とコンビーフのチーズ煮 --20
- 15 なすと豚肉の重ね焼き --21
- 16 豚とりんごのレモン焼き --22
- 17 サクサクかぼちゃコロッケ --22
- 18 クイック・ローストビーフ --23
- 19 ハーブチキンスペアリブ --23
- 20 白身魚のソテー野菜添え --24
- 21 ラタトゥイユ --24
- 22 魚介の蒸しサラダ --25
- 23 えびの香草グリル --25

ワイン片手に、パパッと作ろう。

お手軽イタリアン

- 24 チーズカツレツ --26
- 25 バーニャカウダ風焼き野菜 --28
- 26 こんがりミートローフ --29
- 27 サーモン・ライスコロッケ --30
- 28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き --31
- 29 にんじんのリゾット風ごはん --32
- 30 なすのツナ入りポトグラタン --32
- 31 セロリと鶏肉の洋風煮込み --33
- 32 牛肉ときのこのオープンパイ --33
- 33 えび入りラヴィオリ --35
- 34 オクラとなすの焼きペンネ --35
- 35 アマトリチャーナ --35
- 36 ハムときのこのクリームパスタ --35

ほっこりやさしい、食卓の定番。

デイリー和食

- 37 豆腐バーグきのこあんかけ --36
- 38 さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風 --38
- 39 鶏と根菜のうま煮 --40
- 40 豚肉のみそ漬焼き --41
- 41 さけのなめたけあんかけ --41
- 42 豚と水菜の煮物 --42
- 43 なすの揚げ浸し --42
- 44 ふろふき大根 --43
- 45 れんこんハンバーグ --43
- 46 豚の酢じょうゆ炒め --44
- 47 お月見つくね --44
- 48 ゴーヤチャンプル --45
- 49 ごまごまから揚げ --45

時間をかけずに、本格的な味わい。

チャイナごはん

- 50 ほたてのXO醤炒め --46
- 51 かにとかぶの中華煮 --48
- 52 麻婆なす --49
- 53 豚肉の黒酢蒸し焼き --50
- 54 パプリカのえびミンチ詰め --51
- 55 えびのマヨネーズソース --52
- 56 サンラタン --52
- 57 豚肉の黒こしょう焼き --53
- 58 手羽と野菜の中華煮 --53
- 59 にらまんじゅう --54
- 60 えび蒸しぎょうざ --54
- 61 彩りしゅうまい --55
- 62 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ --55

定番にしたい、異国のおいしさ。

アジアディッシュ

- 63 ナシゴレン --56
- 64 インドネシア風串焼き --57
- 65 蒸し焼きビビンバ --58
- 66 ベトナム風焼き春巻き --59
- 67 プルコギ --60
- 68 シーフードの変わり揚げ --60
- 69 鶏の辛味炒め(ダッカルビ) --61
- 70 チャプチェ --61

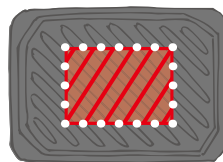
遅めの朝に、クイックひと皿。

お気軽ブランチ

- 71 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し --62
- 72 にんじんラペのココット --62
- 73 きのこのとろーりチーズ蒸し --63
- 74 じゃがいもと牛肉のレモンバター煮 --63
- 75 セサミ・スティック --65
- 76 フレンチシナモントースト --65
- 77 ポテトブレッド --65
- 78 リんごのスナックピザ --65

・「こんがり8分」(エリア加熱)レシピの食品の置きかた・

- ◆「**こんがり8分**」マークのレシピはエリア加熱メニューとなります。
(エリア加熱について→取扱説明書 P.55)



グリル皿

- ◆手動で加熱するときは、「**グリル**」両面上段で約8～13分に設定してください。
- ◆中央(枠線内の赤色部分)に食品を寄せて置いてください。材料を並べると、線を越えるメニューもありますが、加熱に問題はありません。
- ◆本書に記載されているレシピは2人分を基本としています。4人分ができるメニューは、各レシピページに記載しています。記載内容に従って加熱してください。(4人分の場合、食品はグリル皿の周囲の溝にかからないよう全体に広げて置く)

腹ぺこタイムの、救世主。

スタミナごはん

- 79 豆とひき肉のチリ風味丼 --66
- 80 豚ときのこのオイスター炒め丼 --67
- 81 うどんの焼きボナーラ --68
- 82 キーマカレー --68
- 83 エスニック蒸し焼きそば --69
- 84 和風ドライカレー --69
- 85 牛ロースのみそ炒め丼 --70
- 86 ゆずこしょうそうめんチャンプル --70

素早くサッと、もう一品！

おつまみ小皿

- 87 シーフードの香草パン粉焼き --71
- 88 えびのアヒージョ --71
- 89 手作りソーセージ --73
- 90 たいと小松菜の蒸し物 --73
- 91 春雨のピリ辛蒸し --73
- 92 白菜と豚肉の重ね煮 --73
- 93 鶏の西京焼き --75
- 94 ふんわりお好み焼き --75
- 95 きのことほたてのわさび風味 --75
- 96 なすといかのしょうがソース --75

甘いモノ、食べたいときが作りどき。

おとなスイーツ

- 97 フルーツのおもちロール --76
- 98 スコーン・ケーキ --77
- 99 なめらかプリン --78
- 100 クイック・シュトーレン --79

・このレシピ集、加熱時間に関して・

◆ 本書に記載されているレシピの加熱は、**料理集**「番号から選ぶ」設定で紹介しています。「料理カテゴリー」の「こんがり 8 分」、「蒸し物 10 分」、「蒸し焼き 10 分」、「かんたん煮物」、「かんたんピザ」、「かんたんパン」で加熱できるメニューには、それぞれのレシピにマークを付けています。「8 分」「10 分」は加熱時間の目安です。（かんたん煮物について→取扱説明書 P.203,205）

◆ 「3 素材×3 ステップ」メニューにもマークを付けています。（3 素材×3 ステップについて→取扱説明書 P.257）
◆ タイトルの「10 分」は、ビストロを使った最終仕上げの加熱時間を表し、下ごしらえなどの時間は含みません。また、下加熱と最終仕上げ時間の合計が 11 分以上のメニューは、もくじに●マークを付けています。

◆ 短時間加熱のレシピのため、下ごしらえ、置きかたを記載通りにすることが、うまく仕上げるコツです。分量を変える場合、各レシピを参考に様子を見ながら加熱時間を調整してください。（追加加熱のしかた→取扱説明書 P.29）
◆ うまく仕上がらないときは、取扱説明書の P.74 をご参照ください。



魚介ときのこの旨みを

そのままいただく、シンプルなひと皿。

1 漁師の具たくさんスープ

材料(2人分)

A { 白身魚切り身…2切れ
(骨なし1切れ80g)
えび…30g(2尾)
にんにく…1片
きのこ…合わせて60g
(しめじ、まいたけ、
えのきだけなど)

塩、こしょう…少々

オリーブ油…大さじ1

顆粒コンソメスープの素…小さじ½

あさり(砂出しする)*…100g

レモン(薄い半月切り)…1~2枚

トマト…小½個(50g)

パセリ(乾燥)…小さじ1

* あさりの砂出しのコツ
→取扱説明書 P.185 参照

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)

2. 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

● 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.1 決定 決定 スタート

3. 鍋に2カップの湯を沸かし、スープの素を溶かす。あせりとレモンを入れて、あせりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。

4. 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあせり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

(1人分)

カロリー……………約253kcal

塩分……………約1.0g



みずみずしく、カラフルな蒸し野菜に、
酸味のきいたソースをかけて。



2 えびと蒸し野菜のサルサソース

材料 (2人分)

えび…75g (4尾)
れんこん…80g
かぶ…1個 (70g)
パプリカ (赤、黄)…各小¼個 (40g)
アボカド…½個 (約70g)

A { オリーブ油…大さじ2
白ワイン…大さじ1
塩、粗びきこしょう…各少々

B { トマト…中1個 (200g)
ピーマン…小½個 (15g)
紫たまねぎ…小½個 (30g)
香草 (パクチー)…少々
オリーブ油…大さじ2
ライム汁…¼個分
塩…小さじ¼
にんにく (みじん切り)
…小さじ½
砂糖、粗びきこしょう
…各少々

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。れんこんは厚さ5mmの半月切り、かぶは6等分のくし切りにする。パプリカは乱切りにする。アボカドは厚さ1cmに切る。A、えび、野菜を合わせ、全体を混ぜてなじませる。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1をグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.2 決定 決定 スタート

3. トマトは種を取って5mm角に切り、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。たまねぎはさっと水でもみ洗いし、水けを切る。香草は粗みじん切りにする。ボールに入れて、残りのBと合わせてソースを作る。

4. 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。

(1人分)

カロリー …… 約389kcal

塩分 …… 約2.3g



えびだんごはもっちり、長いものはホクホク。

素材をいかした、シンプルなおいしさ。

3 えびだんごと長いもの煮物

材料 (3〜4人分)

むきえび…200g

A { 白ねぎ(みじん切り)
…15g
しょうが(みじん切り)
…少々
片栗粉…大さじ 1½
酒…小さじ ½
塩…少々

長いもの…300g

B { だし汁※…¼カップ
薄口しょうゆ、みりん
…各小さじ ½
塩…少々
(合わせておく)

みつば、ゆずの皮…各適量

※ 顆粒だしの素を使う場合は、
塩分を控えてください。

(1人分/4人分として計算)
カロリー……………約116kcal
塩分……………約1.0g

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. えびは洗って水けをふき取り、包丁でたたく。ねばりが出てきたらボールに入れ、Aと合わせて混ぜる。(またはえびとAをミキサーにかける)
2. 手に水を付け、8等分に丸め、表面に片栗粉(分量外)をまぶす。
3. 長いものは皮をむいて1.5cm幅の輪切りにする。
4. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、合わせておいたBと3を入れて混ぜ合わせる。さらに2を長いものの上にのせてラップをし、庫内中央に置く。(えびだんごは煮くずれを防ぐため、できるだけ煮汁につからないようにボールに入れる)

料理集 番号で選ぶ No.3 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

5. 加熱後、器に盛り付け、煮汁をまわしかけ、みつば、ゆずの皮を添える。

- かんたん煮物について→取扱説明書 P.203 参照
- 長いものは、100〜300gまで調理できます。



MENU
3

スパイスの香りが食欲をそそる一品。

かぼちゃの甘みとトマトの酸味は、相性抜群。

4 牛肉とかぼちゃのスパイス煮

材料(2人分)

牛こま切れ肉…100g

A { おろしにんにく…小さじ ½
塩、こしょう…少々

かぼちゃ…120g

ズッキーニ…100g

トマト…小1個(120g)

スイートコーン(粒状) …60g
(生とうもろこしでも可)

ゆで枝豆…正味 30g
(冷凍でも可)

B { 水…大さじ 1
ウスターソース…大さじ 1
トマトピューレ…大さじ ½
(トマトケチャップでも可)
砂糖、片栗粉…各小さじ 1
クミンパウダー…小さじ ½
(カレー粉でも可)
顆粒コンソメスープの素
…小さじ ½

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. 肉に A をもみ込む。かぼちゃは 2cm 角目安で 10 等分に切る。面取りし、ところどころ皮をむく。ズッキーニは 1.5cm 幅の輪切り、トマトは 8 等分のくし形切りにする。

2. 直径 25cm の耐熱ガラス製ボールに、1 の肉と野菜、スイートコーン、さやから出した枝豆を入れ、合わせた B をまわしかけてよく混ぜる。ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.4 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

3. 加熱後、全体を混ぜて器に盛り、お好みでアーモンドスライスをふる。

●かんたん煮物について→取扱説明書 P.205 参照

(1人分)
カロリー …… 約 327kcal
塩分 …… 約 1.4g



MENU
4



中からあつあつチーズがとろーり。
わさびとしょうがの入ったソースも新鮮。

5 牛肉ロールのグリル

材料 (6個分)

牛もも薄切り肉…200g
塩、こしょう…少々
マスタード…大さじ ½
スライスベーコン…3枚
バジルの葉(青じそでも可)…3枚
ピーマン…小 ½ 個 (15g)
プロセスチーズ…40g

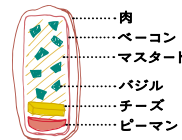
A { トマトケチャップ…大さじ 3 弱
ウスターソース…小さじ 1
おろしわさび…小さじ 1
レモン汁…小さじ ½
おろししょうが…小さじ ¼

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm 幅に切ったピーマンと 1cm 角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状に肉の周囲を折り込んで巻き、同様に3個作る。



2. 図のようにグリル皿の中央に1を並べて上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.5 決定 決定 スタート

3. 加熱後、半分に切り皿に盛り付ける。
Aを混ぜ合わせたソースを添える。

(2個分)
カロリー……………約332kcal
塩分……………約1.8g

● 12個分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11～13分加熱する。

スチームで、ごはんもあじもふっくら。

枝豆とたくあんの食感が楽しい一品。

。あじと枝豆の焼き寿司

材料 (2人分)

ごはん(室温) …400g

あじ切り身(刺身用)
…2〜3切れ(80〜100g)

ゆで枝豆…正味 30g
(冷凍でも可)

にんにん…10g

A { 酢…大さじ 2
砂糖…小さじ 2
塩…小さじ ¼

しょうゆ…大さじ ½

梅干し…大 1 個

青じそ…3 枚

たくあん…50g

白ごま…大さじ 1

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. あじは1切れを4等分に切る。枝豆は
さやから出し、にんにんはせん切りにする。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
ごはんをグリル皿の中央に24×17cm
の大きさに平らに広げ、1の順にのせ、
合わせたAをまわしかける。ところどころに
しょうゆをかけ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.6 決定 決定 スタート

3. 梅干しは種を取ってたたく。青じそは
みじん切り、たくあんは5mm角に切る。

4. 加熱した2に3と白ごまを混ぜ、器に盛り
付け、お好みでおろしわさびを添える。

(1人分)
カロリー …… 約472kcal
塩分 …… 約3.2g



MENU
6



MENU
7

じゃがいものホクホク感をいかした、素朴な味わい。

7 スパニッシュ・オムレツ

材料 (2~3人分)

溶き卵…M寸3個分
(正味 150g)
塩、こしょう…少々
じゃがいも…大1個(200g)
たまねぎ…小¼個(40g)
水…大さじ2
オリーブ油…大さじ1
バター…適量

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 溶き卵に塩、こしょうをし、室温に戻す。
じゃがいもとたまねぎを厚さ5mmに切り、
深めの耐熱容器に入れ、塩、こしょうを
する。水とオリーブ油を加え、ラップを
ゆるめにかけて庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約6分30秒 スタート

2. 1を熱いうちにフォークなどで細かく
つぶし、溶き卵を加えて混ぜる。

3. 直径20cmの耐熱皿にバターを薄く塗り、
2を流し入れる。グリル皿の中央に
のせ上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.7 決定 決定 スタート

・目安時間約9分

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約181kcal
塩分……………約0.3g



MENU
8

ナッツの食感と、セロリの香りが個性的。

8 豚肉の野菜巻き

材料 (12個分)

豚ロース薄切り肉…6枚(150g)
溶き卵…大さじ3
片栗粉…大さじ2½
しょうゆ…小さじ2
紹興酒(酒でも可)…小さじ1
ごま油…小さじ1
こしょう…少々

さやいんげん(筋を取る)…4本
ロースハム…1枚
干ししいたけ※(戻す)…1枚
セロリ…⅓本(20g)
カシューナッツ…65g

※干ししいたけの戻しかた
→取扱説明書 P.89 参照

(1個分)

カロリー……………約86kcal
塩分……………約0.3g

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜておいた
Aで下味を付ける。
2. さやいんげんは3等分にし、ゆでる。
ハム、戻したしいたけ、皮をむき筋を
取ったセロリを細切りにする。それぞれ
12等分にする。

3. 広げた1枚の肉に、2のをせて巻く。同様
にして12個作り、粗みじん切りにした
カシューナッツをまぶす。

4. 3をグリル皿の中央に1つずつ間隔を
あけて並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.8 決定 決定 スタート

●24個分のときは→P.12 参照



MENU
9

濃厚でクリーミーなおいしさ。熱いうちに召しあがれ。

9 アボカドグラタン

材料(2人分)

3素材×
3ステップ

- アボカド…1個(約160g)
- むきえび…40g(8尾)
- スライスチーズ…2枚
(溶けるタイプ)

酒…小さじ1

A { マヨネーズ…大さじ1
塩、こしょう…適量

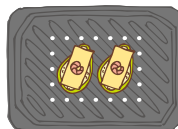
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、中央に寄せて並べ、手動「グリル」両面上段で約10分加熱する。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは飾り用2尾以外を3等分に切り、酒で下味を付けておく。
2. アボカドは縦半分にして、中身をスプーンで取り出し、1cm角に切る。*チーズ1枚は1cm角に切る。
3. 水分を切った1と2、Aを混ぜ合わせ、アボカドの皮に詰める。残りのチーズを半分に切り、飾り用のえびとともにのせる。図のようにグリル皿の中央に並べて上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.9 決定 決定 スタート

* アボカドの皮は座りをよくするように底をカットしてもよいでしょう。

(1人分)

カロリー……………約227kcal

塩分……………約0.9g



MENU
10

なす、ソース、こんがりチーズ。旨さの三位一体。

10 なすとハムの重ね焼きグラタン

材料(2人分)

- なす…2本(1本80g)
塩、こしょう…少々
オリーブ油…小さじ2
ロースハム(縦4つ切り)…1枚
バジルの葉(半分にちぎる)…2枚
ピザソース(市販品)…大さじ3
(トマトソースでも可)
ナチュラルチーズ(ピザ用)…20g
粉チーズ…大さじ1

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. なすは皮を2cm間隔にむいて、縦3等分に切る。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切ったなすに塩、こしょう、オリーブ油をまぶし、耐熱性の平皿に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 直径22～23cmの耐熱皿になすを2枚並べ、その上に半量のハム、バジルののせる。さらになす、ハム、バジル、なすの順にのせ、上からピザソースをかけてナチュラルチーズ、粉チーズの順にかける。グリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

毎日使い レンジ600W 約5分30秒 スタート

料理集 番号で選ぶ No.10 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

(1人分)

カロリー……………約143kcal

塩分……………約1.0g



淡泊な白身魚によく合うシチュー風味。

チーズで表面はカリッと香ばしく。

11 たらとポテトのクリームグラタン

材料 (2人分)

たらの切り身…4切れ
(骨なし1切れ40g)

塩、こしょう…少々

じゃがいも…中1個(150g)

たまねぎ…小¼個(40g)

にんにく…½片

A { バター…10g
パセリ(乾燥)…大さじ½
塩、こしょう…少々

牛乳…80ml
(室温に戻す)

粉チーズ…大さじ2

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たらは皮目に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。

2. じゃがいもは厚さ2~3mmの薄切りにし、たまねぎ、にんにくも薄切りにする。

3. 2とAをそれぞれ2等分にしてグラタン皿に入れる。ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約4分 スタート

4. 加熱した3に牛乳を半量ずつ入れ、その上に、たらを皮目を下にしてのせ、粉チーズを散らす。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.11 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程3の加熱を約7分にし、
手動「グリル」両面上段で約14分加熱する。

(1人分)

カロリー……………約222kcal

塩分……………約0.8g



トマトの酸味とバジルの香りで、さわやかな味わい。
刻んだナッツの食感もポイント。

12 いわしとトマトの重ね焼き

材料(2人分)

いわし…4尾(1尾 50g)
塩、こしょう…少々
トマト…小1個(100g)
じゃがいも…中½個(75g)
たまねぎ…中¼個(50g)
バジルの葉…2枚
(細かく切る)

A { 白ワイン…大さじ1
おろしにんにく…小さじ½

B { パン粉…大さじ2
粉チーズ…大さじ2
ピーナッツ…4～5粒
(細かく刻む)
オリーブ油…適量

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程2の加熱を約6分にし、手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうする。トマトは厚さ2mmの薄切りにする。
2. じゃがいも、たまねぎは厚さ2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうして混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約4分 スタート

3. 2を図のようにグリル皿の中央に厚みがでないように平らに広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしを皮目を上にして、重ならないように置く。いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、軽く手で押さえる※。上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.12 決定 決定 スタート

※できるだけ厚みがでないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。



MENU
12

(1人分)
カロリー……………約247kcal
塩分……………約0.5g



コーンフレークのサクサク感をいかした一品。
りんごとピクルスの酸味がアクセントに。

13 クリスピーロールカツ

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉…160g
塩、こしょう…少々
ピクルス※…2本(20g)
りんご…小 ¼ 個(50g)
スライスチーズ…4枚
A { 薄力粉…大さじ2
溶き卵…M寸1個分
(正味 50g)
コーンフレーク(プレーン)…50g
※ きゅうりの漬け物に代えても
よいでしょう。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ピクルスとりんごは薄切りに、チーズは半分に切る。それぞれを4等分にする。
2. 肉を4等分にして広げ、塩、こしょうをする。ピクルス、りんご、チーズをのせて肉の周囲を折り込んで巻く。高さ約3～4cmになるように形を整える。同様に4個作る。
3. ボールにAを入れ、よく混ぜる。2にAを付け、細かく砕いたコーンフレークをしっかりとまぶす。
4. 3をグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.13 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約10～12分加熱する。

(1人分)
カロリー……………約457kcal
塩分……………約1.8g

コンビーフの旨み、チーズのコク、
ごまの香ばしさで、味わい深いひと皿に。

14 野菜とコンビーフのチーズ煮

材料(2人分)

ブロッコリー、カリフラワー
…合わせて 200g
白ねぎ…½本(50g)
コンビーフ…50g
カマンベールチーズ…50g

A { 水…¼カップ
顆粒コンソメスープの素
…小さじ½
塩、こしょう…各少々

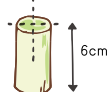
すりごま(白)…大さじ1

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. ブロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。白ねぎは6cmの長さに切り、縦4等分に切る。



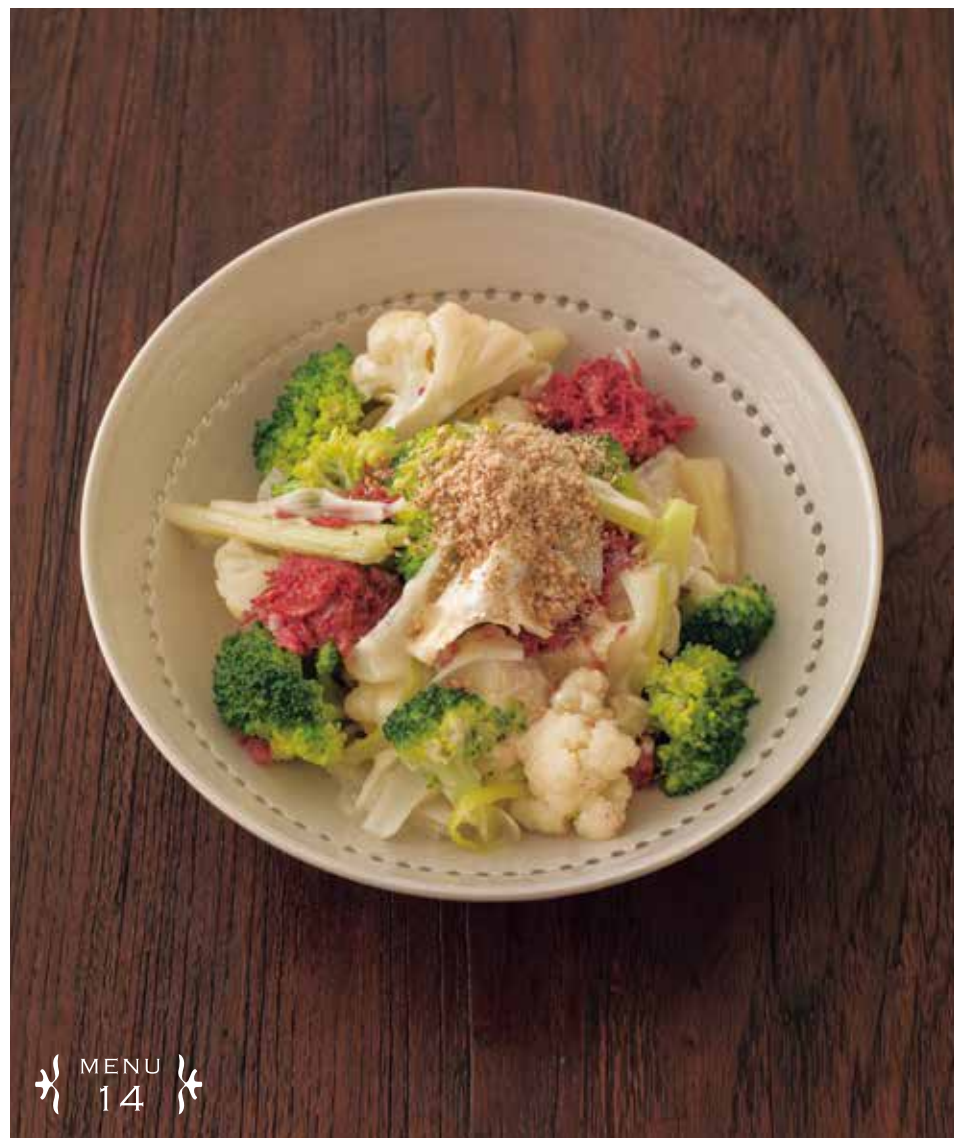
2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、Aを入れて合わせ、さらに1を加えて全体を混ぜ合わせる。コンビーフ、カマンベールチーズを小さめにちぎってのせる。ラップをして庫内中央に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.14 決定 決定 スタート

・目安時間約9分

3. 加熱後、全体を混ぜて器に盛り、すりごまをふる。

- かんたん煮物について→取扱説明書 P.205 参照
- 野菜は、合わせて100～400gまで調理できます。



MENU
14

(1人分)
カロリー……………約196kcal
塩分……………約1.5g



MENU
15

ジューシーな、なすとソースの味わいが
豚肉の引き立て役。

15 なすと豚肉の重ね焼き

材料(2人分)

なす…大1本(150g)
塩、こしょう…少々
豚ロース薄切り肉…2枚(50g)
マスタード…大さじ ½
きのこ…合わせて 60g
(マッシュルーム、エリンギなど)
オリーブ油…大さじ ½
バジルの葉(細かく切る)…6枚
粉チーズ…大さじ 2½
ピザソース※(市販品)
…大さじ 2～3

※トマトソースに一味とうがらしを
加えても可。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 縦1cmの厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油(分量外)を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。
- 図のようにグリル皿の中央になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。その上にマスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ、上段に入れる。



(1人分)
カロリー……………約177kcal
塩分……………約0.9g

料理集 番号で選ぶ No.15 決定 決定 スタート



レモンとりんごのさわやかな酸味が、豚肉と好相性。

16 豚とりんごのレモン焼き

材料 (2人分)

3素材×
3ステップ

- 豚ロース肉…2枚
(とんかつ用1枚100g)
- スライスベーコン…3枚
- りんご…小½個(100g)

塩、黒こしょう…各少々

A { レモン汁…大さじ2
はちみつ…大さじ1
黒こしょう…小さじ½

- 4人分は、ベーコンは2人分のまま、
その他の材料は2倍量にし、手動
「グリル」両面上段で約13分加熱する。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分に切り、塩、黒こしょうを
する。ベーコンは7mm幅に切る。
りんごは½個を4等分に切り、混ぜ
合わせたAに漬けておく。
2. 肉を図のようにグリル皿の中央に
寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲
にりんごを並べ、上段に入れる。
(りんごの漬け汁はとっておく)



料理集 番号で選ぶ No.16 決定 決定 スタート

3. 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も
添える。

(1人分)

カロリー……………約451kcal

塩分……………約0.8g



チーズの塩けで、かぼちゃの甘みがいっそう際立つ。

17 サクサクかぼちゃコロッケ

材料 (2人分)

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

- かぼちゃ…300g
- バター…20g
- プロセスチーズ…50g
- 塩、こしょう…少々
- パン粉…¾カップ
- サラダ油…大さじ1
- 薄力粉…適量
- 溶き卵…M寸1個分
(正味50g)

- 4人分は、すべての材料を2倍量に
する。工程1の加熱を約8～9分
にし、手動「グリル」下面で約1～2分
加熱後、「グリル」両面上段で約10
～12分加熱する。

(1人分)

カロリー……………約487kcal

塩分……………約1.1g

作りかた

1. かぼちゃは皮と種を取り除き、厚さ1cm
に切る。深めの耐熱容器に入れ、バター
を加えてふたをし、庫内中央に置く。
2. 1を熱いうちに木べらでつぶし、1cm角
に切ったチーズを加えて塩、こしょうで
味を調える。粗熱を取り、4等分して直径
約7cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく
混ぜておく。2に薄力粉、溶き卵、パン粉
の順で、衣を付ける。
4. 3をグリル皿の中央に寄せて並べ、
上段に入れる。

- 食品の置きかた→P.30のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.17 決定 決定 スタート



MENU
18

食卓が華やぐ、ジューシーなメインディッシュ。

18 クイック・ローストビーフ

材料(2人分)

牛もも肉の固まり※
(室温に戻す) …200g

※ 直径約 4cm、長さ約 12cm を使用

A { おろしにんにく…少々
オリーブ油、しょうゆ、
粗びきこしょう…各大さじ ½
塩…小さじ ¼
ローズマリー…1 ～ 2 本

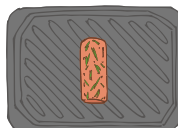
アルミホイル

作りかた

蒸し焼き 10分 グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉に A をもみ込む。(20 分程度おくと、
さらに味がしみ込みます)

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1 の肉を図のようにグリル皿の中央に
のせ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.18 決定 決定 スタート

3. 加熱後、すぐにアルミホイルに包んで
庫外で蒸らす。粗熱が取れたら、切り
分ける。

● 肉が大きい場合は、加熱後、少し
庫内においてからアルミホイルに包み
蒸らすとよいでしょう。

(1 人分)

カロリー …… 約 264kcal

塩分 …… 約 1.4g



MENU
19

ハーブとチーズで、深みのあるおいしさ。

19 ハーブチキンスペアリブ

材料(2人分)

チキンスペアリブ…200 ～ 220g

A { たまねぎ(すりおろす)
…中 ½ 個 (30g)
タイム…2 本
白ワイン、オリーブ油
…各小さじ 2
塩…小さじ ½
おろしにんにく…少々
粗びきこしょう…少々
(合わせておく)

粉チーズ…大さじ 2

作りかた

蒸し焼き 10分 グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉に A をもみ込む。(10 分程度おくと、
さらに味がしみ込みます)

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉全体にまんべんなく粉チーズを
まぶし、皮目を下にしてグリル皿の中央
に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.19 決定 決定 スタート

● 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、
手動「スチーム」で約 14 分加熱後、
グリル「下面」で約 5 分加熱する。

(1 人分)

カロリー …… 約 253kcal

塩分 …… 約 0.9g



MENU
20

あっさり味の白身に、濃厚なソースが好相性。

20 白身魚のソテー野菜添え

材料(2人分)

3素材×
3ステップ

- 白身魚切り身※…2切れ
(骨なし1切れ80g)
- ズッキーニ、オクラなど
…合わせて100g
- オリーブ油…適量
- 塩、こしょう…少々
- タルタルソース(市販品)…大さじ2
- パン粉…大さじ1

※ 厚みが2cm以上の切り身は、
半分にそぎ切りする。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。
2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。まわりに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.20 決定 決定 スタート

● 4人分のときは→P.6 参照

(1人分)

カロリー……………約286kcal
塩分……………約0.5g



MENU
21

トマトの味がしんまでしみた、色とりどりの野菜たち。

21 ラタトゥイユ

材料(2人分)

かんたん
煮物

レンジ加熱

- なす…1本(70g)
- パプリカ…小 ½個(80g)
- ズッキーニ…½本(75g)
- にんにく…½片
- A { トマトの水煮…50g
(カットトマト缶詰)
オリーブ油…大さじ1
- 塩、こしょう…少々

作りかた

1. なす、パプリカ、ズッキーニは2cmの角切りにする。にんにくは薄切りにする。
2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに1とAを入れよく混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。
3. 加熱後、塩、こしょうで味を調える。

料理集 番号で選ぶ No.21 決定 決定 スタート

・目安時間約7分

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.205 参照

(1人分)

カロリー……………約92kcal
塩分……………約0.3g



MENU
22

たっぷりの魚介を、ヨーグルトソースでさわやかに。

22 魚介の蒸しサラダ

材料(2人分)

あさり(砂出しする)*…150g
えび、いか…合わせて 140g
ブロッコリー…中 ¼ 株(60g)
キャベツ…50g
にんじん…20g
白ワイン…大さじ 1
タイム…2～3本
A { マヨネーズ、ヨーグルト(プレーン)
…各大さじ 1½
紫たまねぎ(みじん切り)…20g
オリーブ油…大さじ ½
おろしにんにく…少々
塩、粗びきこしょう…各少々

* あさりの砂出しのコツ
→取扱説明書 P.185 参照

(1人分)

カロリー……………約196kcal

塩分……………約1.8g

作りかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。いかは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。にんじんはピーラーでリボン状にする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.22 決定 決定 スタート

加熱後、器に盛り、合わせたAを添える。

- 加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加熱してください。(追加熱のしかた→取扱説明書 P.29)



MENU
23

ローズマリーとにんにくの香りが決め手。

23 えびの香草グリル

材料(2人分)

えび…160g(8～10尾程度)
A { ミックスハーブ…適量
ローズマリー…1本
オリーブ油…大さじ 1
塩、こしょう…少々
にんにく…1片

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. えびは殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。ボールにAを入れてよく混ぜる。えびと薄切りにしたにんにくを加えてなじませる。(15分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. えびをグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.23 決定 決定 スタート

・目安時間約9分

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11～13分加熱する。

(1人分)

カロリー……………約129kcal

塩分……………約0.4g



口に入れると、衣サクッとチーズの風味。
トマトとバジルのドレッシングで彩りを添えて。

24 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

こんがり
8分

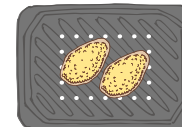
グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、
庫内中央に置く。

手動 レンジ 500W 約20～30秒 スタート

溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。

2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして
広げる。塩、こしょうをして、図のように
グリル皿の中央に寄せて並べる。1の
パン粉全量を肉にのせて軽く手で押さえ、
上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.24 決定 決定 スタート

3. 加熱後、皿に盛り付ける。イタリアン
ドレッシングをかける。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程1の加熱を約20～40秒にし、
手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。

（1人分）

カロリー …… 約365kcal

塩分 …… 約0.7g





にんにくとアンチョビの塩けが、
野菜の甘みをさらに引き出す。

25 バーニャカウダ[※]風 焼き野菜

材料 (2~3人分)

たまねぎ…中 ¼ 個 (50g)
パプリカ…小 ½ 個 (80g)
エリンギ…1 本 (30g)
ズッキーニ…½ 本 (75g)
かぼちゃ…80g

A { おろしにんにく…小さじ 1
アンチョビ…4 切れ
水…大さじ 2

オリーブ油…大さじ 4
塩、こしょう…少々

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカは 4 等分に切る。
エリンギ、ズッキーニは縦に 4 等分に
切り、かぼちゃは厚さ 5mm に切る。
2. 大きめのボールに A を入れ、スプーン
でピューレ状になるまですりつぶす。
オリーブ油を少しずつ加えて溶きのばし、
塩、こしょうで味を調える。盛り付け用に
少しとっておき、残りのソースに野菜を
加え、混ぜ合わせる。野菜をグリル皿に
並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.25 決定 決定 スタート

• 目安時間約 10 分

3. 加熱後、野菜を皿に盛り付け、取り分けて
おいたソースを添える。

※ アンチョビ、にんにく、オリーブ油などを混ぜ
合わせたソースに野菜を浸して食べる料理。

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約 217kcal
塩分……………約 0.6g

お肉の旨みをギュッと閉じこめて。
野菜とうずらの卵で、見た目も華やか。

26 こんがりミートローフ

材料 (2~3人分)

合びき肉…200g
塩…小さじ ¼
こしょう、ナツメグ…各少々
にんじん…¼ 本(50g)
パプリカ…中½個(30g)
さやいんげん…4本
たまねぎ…中½個(25g)
(粗みじん切り)
A { 溶き卵…M 寸 ½ 個分
(正味 25g)
パン粉…¼ カップ
うずら卵(ゆでておく)…6個
ローズマリー…1~2本
赤ワイン…¼ カップ
おろしにんにく…小さじ ½
B { 中濃ソース…大さじ 3
しょうゆ…大さじ 1
砂糖…小さじ 2

作りかた

こんがり
8分 グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

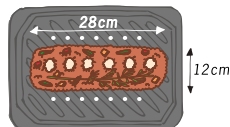
1. にんじん、パプリカは 8mm 角に、さやいんげんは 2cm の長さに切る。
2. 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ 600W 約 3分 スタート

加熱後、水けを切って粗熱を取る。

3. ボールに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらに A、2、パプリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の中央に 28×12cm に広げ、ゆでたうずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ 1cm になるように形を整える。ローズマリーをのせて上段に入れる。

※ うずら卵は肉の表面より少し出ます。



料理集 番号で選ぶ No.26 決定 決定 スタート

4. 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて 1 分ほど煮立て、B を入れて少し煮詰める。3 を切り分けて盛り付け、ソースをかける。



(1人分 / 3人分として計算)
カロリー……………約 227kcal
塩分……………約 0.7g

MENU
26

アボカドと組み合わせて味に変化を。
ヨーグルトソースで、さわやかな仕上がり。

27 サーモン・ライスコロッセ

材料(2人分)

あたたかいごはん…140g
スモークサーモン…100g

A { カッテージチーズ…大さじ2
イタリアンパセリ
(みじん切り) …1～2本
バター…5g
塩、粗びき黒こしょう
…各少々

アボカド(2cm角に切る)
…¼個(約40g)

B { 薄力粉…大さじ3
水…大さじ2
マヨネーズ…大さじ1

コーンフレーク(プレーン) …50g

C { ヨーグルト(プレーン)、
マヨネーズ…各大さじ2
オリーブ油…大さじ1
粒マスタード…大さじ¼
塩…小さじ¼
こしょう、
おろしにんにく…各少々

作りかた

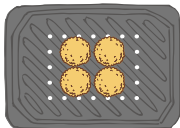
こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにごはん、Aを合わせてよく混ぜる。ごはんを4等分し、中心にアボカドを入れて丸くにぎる。サーモンをまんべんなくのせて巻き、上から押さえて、図のように平らな円形を作り、ラップに包んで1～2分なじませておく。



2. コーンフレークはビニール袋に入れて細かく砕く。1のラップを外し、合わせておいたBを付けて、コーンフレークをまぶし付ける。(高さ3cm※の平らな円形に整える) 図のように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.27 決定 決定 スタート

3. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたCのソースをかける。

(1人分)

カロリー……………約716kcal

塩分……………約3.4g

※ 高さを3cmにすると
表面がきれいに焼き上がります。



MENU
27

お肉と豆の旨みがスープに
溶けこんだ、やさしい味わい。

28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き

材料 (2人分)

豚薄切り肉…100g

A { にんにく(薄切り)…2枚
ローズマリー…1本
白ワイン、オリーブ油
…各小さじ1
塩…小さじ¼
粗びきこしょう…少々

水煮白いんげん豆
(水煮大豆でも可)…60g

パプリカ…中½個(30g)

たまねぎ(薄切り)…中½個(30g)

セロリ(薄切り)…40g

ナチュラルチーズ
(カマンベールチーズなど)…50g

B { 顆粒コンソメスープの素
…小さじ¼
熱湯…¼カップ
塩…小さじ¼
こしょう…少々

粉チーズ…適量

(1人分)
カロリー……………約303kcal
塩分……………約2.4g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉は一口大に切り、Aをもみ込む。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 白いんげん豆はさっと水ですすぎ、パプリカは1cm角に切る。
3. グラタン皿2皿に、それぞれ半量のたまねぎ、セロリを置き、肉をのけるだけ重ならないよう並べ、白いんげん豆、パプリカを散らし、ところどころにちぎったナチュラルチーズをのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。3に合わせたBを注ぎ、粉チーズをふる。グリル皿の中央にのせて、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.28 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「スチーム」で約14分加熱後、グリル「下面」で約5分加熱する。



MENU
28



MENU
29

鮮やかな色のヒミツは、オレンジジュース。

29 にんじんのリゾット風ごはん

材料(2人分)

作りかた

レンジ加熱

ごはん…200g
にんじん…80g
スライスベーコン…2枚
たまねぎ…中 ¼ 個(50g)
ローリエ…1枚、水…½カップ
オレンジジュース…大さじ3
オリーブ油…小さじ1
顆粒コンソメスープの素…小さじ½
おろしにんにく…小さじ½
塩、こしょう…少々

ナチュラルチーズ(ピザ用) …50g
バジルの葉…約10枚
オリーブ油…大さじ2
粗びきこしょう…少々

(1人分)
カロリー ……約518kcal
塩分 ……約1.5g

1. ごはんをざるに入れ、さっと洗う。
にんじんはすりおろす。ベーコンは
1.5cm幅に切る。たまねぎはみじん
切りにする。

2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、
Aを入れて混ぜ合わせる。チーズを
のせ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.29 決定 決定 スタート
・目安時間約7分

3. 加熱後、全体を混ぜて器に盛る。
4. バジルをみじん切りにし、オリーブ油と
粗びきこしょうを混ぜ合わせ、3に
かける。



MENU
30

お手軽食材をひと工夫。かわいいひと皿の完成！

30 なすのツナ入りボートグラタン

材料(2人分)

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

なす…2本(1本100g)
(縦半分に切り、皮目内側に包丁で
切り込みを入れる)

塩、こしょう…少々

A { たまねぎ(みじん切り)
…中 ¼ 個(30g)
ツナ缶…30g

パン粉…大さじ2

粉チーズ…大さじ1

プチトマト…6個

オリーブ油…適量

(1人分)
カロリー ……約117kcal
塩分 ……約0.4g

1. なすを耐熱性の平皿にのせ、ラップを
して庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約2~3分 スタート

2. 1をボート型になるようくり抜き、
くり抜いた中身は粗く刻む。型に塩、
こしょうをする。刻んだ中身とAを
ボールでよく混ぜ、塩、こしょうし、4等分
にして型に詰める。

3. 2の表面に、合わせておいたパン粉と粉
チーズをふり、グリル皿の中央に寄せて
並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.30 決定 決定 スタート

4. 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。



MENU
31

マヨネーズのコクで、味に深みを出して。

31 セロリと鶏肉の洋風煮込み

材料(2人分)

鶏もも肉…½枚(100g)

A { 薄力粉…小さじ1
塩、こしょう…少々

キャベツ…150g

たまねぎ…中½個(100g)

セロリ…60g

プチトマト…6個

ブラックオリーブ…6個

B { 水…¼カップ
マヨネーズ…大さじ1
顆粒コンソメスープの素、
おろしにんにく、薄力粉
…各小さじ½
塩…小さじ½
こしょう…少々

(1人分)

カロリー……………約222kcal

塩分……………約2.0g

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. 肉は10等分に切り、Aをもみ込む。
キャベツ、たまねぎ、筋を取った
セロリは一口大に切る。プチトマトは
へたを取って切り込みを入れる。

2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールの
底に肉を並べる。野菜とオリーブを
のせ、混ぜ合わせたBをまわしかける。
ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.31 決定 決定 スタート
・目安時間約10分

3. 加熱後、全体を混ぜる。

●かんたん煮物について→取扱説明書P.205参照



MENU
32

パイはサクッと香ばしく、牛肉ときのこで旨み豊か。

32 牛肉ときのこのオープンパイ

材料(3人分)

冷凍パイシート…1枚(100g)

A { 粉チーズ…大さじ½
オリーブ油…少々

牛こま切れ肉…100g

B { トマトケチャップ…小さじ1
おろしにんにく…少々
クミンパウダー…小さじ¼
(カレー粉でも可)
塩…ひとつまみ

薄力粉…小さじ1

エリンギ(斜め薄切り)…30g

たまねぎ(薄切り)…小½個(20g)

ドライトマト

(ぬるま湯につけ、細切り)…5g

ローリエ…2〜3枚

(1人分)

カロリー……………約238kcal

塩分……………約0.9g

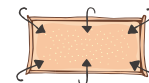
作りかた

こんがり
8分

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 冷凍パイシートを約12×23cmの大きさにのばし、グリル皿の中央にのせる。
●食品の置きかた→P.29参照

ところどころフォークで刺し、図のように
パイシートのまわりを少し折り込み、土手
を作る。(肉汁がこぼれないようにする
ため) Aをふりかける。



2. ボールに肉と合わせておいたBを
入れてもみ込み、薄力粉をまぶす。
さらに、エリンギ、たまねぎ、ドライ
トマトを合わせて混ぜておく。

3. 1のパイシートに2を広げてのせ、ローリエ
を飾り、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.32 決定 決定 スタート



MENU
33



MENU
34



MENU
35



MENU
36

ぎょうざの皮で、手軽に華やかな一品を。

33 えび入りラヴィオリ

材料(2人分)

ぎょうざの皮(市販品) …16枚

A { えび(殻をむき、背わたを取って細かく刻む) …5尾(100g)
イタリアンパセリ
(みじん切り) …大さじ1
粉チーズ…大さじ1½
卵黄…M寸1個分
オリーブ油…大さじ1
塩、こしょう…少々

B { セージの葉…4枚
バター…40g、水…½カップ
粉チーズ…大さじ1½
塩、こしょう…少々

(1人分)

カロリー ……約441kcal

塩分 ……約1.2g

作りかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. Aをすべて混ぜ合わせ、16等分する。
ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、閉じ合わせる。図のように皮の両端をつなぎ、立体的に仕上げる。



2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に1を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.33 決定 決定 スタート

3. Bを耐熱容器に入れ、ラップでゆったり
おい、庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約2分 スタート

4. 加熱後、2とあえる。

トマトソースをベースとした、ローマ北部の味。

35 アマトリチャーナ

材料(2人分)

A { トマトの水煮…150g
(カットトマト缶詰)
スライスベーコン…3枚
(短冊切り)
たまねぎ(薄切り) …中¼個(50g)
にんにく(薄切り) …½片
赤とうがらし(輪切り) …½本
オリーブ油…大さじ1

塩、こしょう…少々

スパゲティ…160g

(1人分)

カロリー ……約510kcal

塩分 ……約1.2g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。
ラップでゆったりおい、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.35 決定 決定 スタート

・目安時間約9分

3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、1とあえる。

焼き目が香ばしいペンを、スパイシーに仕上げて。

34 オクラとなすの焼きペンネ

材料(2人分)

オクラ…3本
なす…1本(100g)
えび…80g(4尾)

A { サラダ油、ナンプラー…各大さじ1
砂糖、おろしにんにく…各小さじ½
赤唐辛子(小口切り)、
こしょう…各少々

B { バジルの葉(ちぎる) …3~4枚
ピーナッツ(粗みじん切り) …20g
粉チーズ…大さじ2
サラダ油…小さじ1、塩…少々

ペンネ…120g

(1人分)

カロリー ……約424kcal

塩分 ……約2.5g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 鍋でペンをゆでる。えびは殻をむき背わたを取る。オクラは縦半分に切り、なすは縦8等分に切る。

2. ボールに1を入れ、Aであえる。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央にペンをのせ、
周囲に野菜を並べる。ペンネの上にえびを置いて、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.34 決定 決定 スタート

4. ボールに3を汁ごと入れ、熱いうちにBをあえる。

クリーミーでやさしい味わい、子供も大好き。

36 ハムときのこのクリームパスタ

材料(2人分)

A { ロースハム(短冊切り)…60g
しめじ(ほぐしておく)…60g
バター…10g
オリーブ油…大さじ½
塩、こしょう…少々

生クリーム…1カップ
ショートパスタ…160g

(1人分)

カロリー ……約836kcal

塩分 ……約1.6g

作りかた

レンジ加熱

1. 鍋でパスタをゆでる。

2. 深めの耐熱容器にAを入れ、よく混ぜる。
ラップでゆったりおい、庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約3分 スタート

3. 2に生クリームを加え、ラップをして
庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.36 決定 決定 スタート

・目安時間約2分

4. 加熱後、1とあえる。



だしのきいたあんでいただく、ヘルシーなおしさ。
ふんわり生地に、きのこの食感がよく合う。

37 豆腐バーグきのこあんかけ

材料(2人分)

- A {
- 鶏ひき肉…100g
 - 木綿豆腐…75g
(軽く水けを切る)
 - パン粉…大さじ3
 - 溶き卵…M寸½個分
(正味25g)
 - おろししょうが…小さじ½
 - しょうゆ…小さじ½

きのこ…合わせて80g
(しめじ、生しいたけなど)

- B {
- だし汁※…½カップ
 - みりん…大さじ2
 - しょうゆ…大さじ1

片栗粉…小さじ2
(同量の水で溶く)

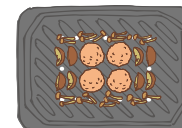
※ 水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら中の空気を抜く。
2. 図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、まわりに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.37 決定 決定 スタート

3. 小さな鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、2のきのこを加える。
 4. 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

(1人分)

カロリー ……約220kcal

塩分 ……約1.9g





ふっくらとしたさけの身に、コクのある
みそをからめて。日本酒にもよく合います。

38 さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風

材料 (2人分)

生ざけ切り身…2切れ
(骨なし1切れ約80g)

キャベツ…40g

えのき…30g

にら…10g

A { みそ…大さじ2
酒…小さじ2
砂糖…小さじ2
みりん…小さじ1
サラダ油…小さじ½
顆粒だしの素…少々

バター…20g

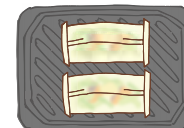
クッキングシート…2枚
(30×30cm)

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. Aを合わせてたれを作る。
2. さけは、1切れを4～5等分に切る。
1のたれ大さじ1をからませる。
3. キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは
半分に切る。にらは4cmの長さに切る。
野菜にたれ大さじ1をからませる。
4. クッキングシート2枚に皮目を上にした
さけをそれぞれ置き、まわりに2等分し
た3を置く。残りのたれをかけ、2等分し
たバターをのせて包む。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.38 決定 決定 スタート

(1人分)

カロリー……………約249kcal

塩分……………約2.0g

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「スチーム」で約14分加熱後、
グリル「下面」で約4分加熱する。



火の通りにくい根菜も、短時間で柔らか。
煮崩れしにくく、味もしっかりしみ込みます。

39 鶏と根菜のうま煮

材料(2人分)

鶏もも肉…80g

A { 酒、しょうゆ、
みりん…各小さじ1

さといも(小)
…2～3個(正味100g)

にんじん…30g

ごぼう…20g

れんこん…50g

生しいたけ…1枚(15g)

こんにゃく…50g

さやいんげん…2本

B { だし汁…大さじ1※1
しょうゆ、
砂糖、みりん…各大さじ1
酒…小さじ1
ごま油…小さじ½

※1 顆粒だしの素を使う場合は、
塩分を控えてください。

※2 酢水につけておかないと
アクが出て変色します。

(1人分)
カロリー……………約231kcal
塩分……………約1.9g

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. 肉は筋切りをし、約3cmの角切りにする。Aをもみ込んで約5分おく。さといもは皮をむいて乱切りにし、塩でもみ洗いをしてぬめりを取る。にんじん、ごぼう、れんこんは小さめの乱切りにし、ごぼう、れんこんは酢水^{※2}にさらす。
2. ししいたけは4等分に切る。こんにゃくは小さめにちぎる。いんげんは3等分に切る。
3. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールにBを入れて合わせ、いんげん以外の野菜を入れて混ぜる。肉を漬け汁ごと散らしてのせ、いんげんをのせてラップをし、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.39 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

4. 加熱後、全体を混ぜる。

●かんたん煮物について→取扱説明書P.203参照



MENU
39



ちょっと甘めのみそ味が、ごはんにぴったり。

40 豚肉のみそ漬焼き

材料(2人分)

3素材×
3ステップ

- 豚ロース肉…4枚
(しょうが焼き用 150g)
 - たまねぎ…大½個(80g)
 - パプリカ…小¼個(40g)
- A {
- みそ…大さじ1½
 - 砂糖…大さじ1½
 - サラダ油…大さじ1
 - しょうが汁…小さじ½

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りにし、たまねぎ、パプリカは薄切りにする。
2. ボールに A を入れて合わせ、1 を加えてよく混ぜ合わせる。
3. 野菜をグリル皿の中央に広げる。その上に肉を1枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。

● 食品の置きかた→ P.4 のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.40 決定 決定 スタート

● 4人分のときは→ P.36 参照

(1人分)

カロリー……………約330kcal

塩分……………約1.7g



定番食材が、ちょっと贅沢なおばんざいに。

41 さけのなめたけあんかけ

材料(2人分)

- 塩ざけ切り身…2切れ
(1切れ約70g)
 - 厚あげ…1丁(125g)
(厚みがある場合は縦半分に切る)
- A {
- だし汁…½カップ
 - みりん、しょうゆ…各小さじ2
 - なめたけ(瓶詰)…30g
- 片栗粉…小さじ2
(同量の水で溶く)
 - 大根おろし、青ねぎ…各適量

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. さけ、厚あげは一口大に切る。
2. 間隔をあけて1をグリル皿に並べ、上段に入れる。
3. 小さめの鍋に A を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
4. 皿に2を盛り付け、3のあんをかける。仕上げに大根おろしと小口切りにした青ねぎをのせる。

● 4人分のときは→ P.36 参照

(1人分)

カロリー……………約430kcal

塩分……………約3.0g



MENU
42

だしの風味と水菜のシャキシャキ感が口の中に広がる。

42 豚と水菜の煮物

材料(2~3人分)

3素材×
3ステップ

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

- 豚バラ薄切り肉…100g
 - 水菜…200g
 - 薄あげ…25g
- A { だし汁…¼カップ
(顆粒だしの場合は、
小さじ½使用)
みりん…大さじ1強
薄口しょうゆ…大さじ1強

1. 肉は適当な大きさに切る。水菜は4cmの長さ、薄あげは長さ4cmの短冊に切る。
2. 1の肉、薄あげ、水菜の順に直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを加える。ラップをして庫内中央に置く。
3. 器に盛り付け、お好みでとうがらしをかけてもよいでしょう。

料理集 番号で選ぶ No.42 決定 決定 スタート
・目安時間約9分

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約182kcal
塩分……………約0.4g

- かんたん煮物について→取扱説明書 P.205 参照
- 水菜は、100～300g まで調理できます。



MENU
43

だしがたっぷりしみ込んだ、ほっとする味わい。

43 なすの揚げ浸し

材料(2人分)

3素材×
3ステップ

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

- なす…2本(1本80g)
 - 大根おろし、青ねぎ…各適量
 - サラダ油…大さじ2
- A { だし汁…80ml
みりん、しょうゆ
…各大さじ1

1. なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。
2. 1を皮目を上にグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

- 食品の置きかた→P.4のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.43 決定 決定 スタート

- ※ 水1カップに顆粒だし小さじ1の割合で溶いて使用。
- 4人分のときは→P.36 参照

(1人分)
カロリー……………約171kcal
塩分……………約1.4g

3. 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。



MENU
44

実山椒をきかせた、濃厚な肉そぼろを添えて。

44 ふろふき大根

材料(2~3人分)

- 大根…正味 200g
 A { 水…¼カップ
 昆布茶…小さじ1
 牛こま切れ肉…50g
 しょうが(みじん切り)
 …小さじ½
 だし汁…大さじ2
 B { みりん、みそ…各大さじ1
 砂糖…大さじ½
 酒、しょうゆ…各小さじ1
 片栗粉…小さじ½
 実山椒の佃煮…小さじ1

(1人分/3人分として計算)
 カロリー……………約88kcal
 塩分……………約1.4g

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. 大根は皮をむき、厚さ1cmに切る。さらに4等分にする。Aを直径25cmの耐熱ガラス製ボールで合わせ、大根を入れる。ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.44 決定 決定 スタート

・目安時間約8分

2. 肉は粗みじん切りにする。別の耐熱ガラス製ボールにBを入れて混ぜ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約2~4分 スタート

●様子を見ながら加熱してください。

3. 加熱後、1を器に盛り付け、2をよく混ぜて1にかける。

●かんたん煮物について→取扱説明書P.203参照



MENU
45

れんこんの歯ごたえと、青じその香りがポイント。

45 れんこんハンバーグ

材料(2人分)

- 鶏ひき肉…150g、塩…少々
 れんこん…40g、片栗粉…適量
 青じそ(せん切り)…4枚
 生しいたけ…1枚(15g)
 しょうが(みじん切り)…小さじ1
 A { 溶き卵…大さじ1
 酒、みりん、薄口しょうゆ
 …各小さじ1、パン粉…大さじ1
 まいたけ…80g

- お好みでたれなどを添える。
 梅干し(種を取りたく)1個、薄口しょうゆ、サラダ油を各大さじ½ずつ、水を大さじ1合わせて混ぜる。

(1人分)
 カロリー……………約182kcal
 塩分……………約1.2g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. れんこんは厚さ3mmで4枚の輪切りにし、酢水につける。残りは1cm角に切る。水けをふき取ったれんこんに片栗粉をまぶす。
2. 肉と塩をボールに入れ、ねばりが出るまで混ぜる。Aを加えてさらに混ぜ、角切りにしたれんこん、1cm角に切ったしいたけ、青じそ、しょうがを加え混ぜ合わせて4等分にする。厚さ1.5cmになるように成形して、れんこんをのせる。

3. 2をグリル皿の中央に並べ、まわりにほぐしたまいたけを並べて、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.45 決定 決定 スタート

・目安時間約10分



MENU
46

お酢のパワーで、ひと味違う炒めものに。

46 豚の酢じょうゆ炒め

材料 (2人分)

3素材×
3ステップ

- 豚バラ薄切り肉…150g
(5cm幅に切る)
- にら…½束(40g)
- もやし…1袋(200g)
- A { しょうゆ…大さじ2
酢、みりん…各大さじ1
ラー油…適量
- 片栗粉…大さじ1
- しょうが(細切り)…1片

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. A を混ぜ合わせておく。肉に A の半量を
加えてほぐし、片栗粉をまぶす。
2. にらを適当な長さに切り、しょうが、
もやしとともにボールに入れ、A の残り
を加えて混ぜる。
3. 2 をグリル皿の中央に広げて入れる。その
上に 1 の肉を広げて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.46 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、
手動「グリル」両面上段で約 11 ～ 13 分
加熱する。

(1人分)

カロリー …… 約 392kcal

塩分 …… 約 2.7g



MENU
47

卵黄をたっぷりからませて、召し上がれ。

47 お月見つくね

材料 (2人分)

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 鶏ひき肉…150g
- れんこん(すりおろす)…50g
- 冷やごはん…50g
- A { 白ねぎ…¼本(25g)
(みじん切り)
- 照り焼きのたれ…大さじ1
(市販品)

卵黄…M寸2個分

照り焼きのたれ(市販品)…適量

※しょうゆ、みりん各小さじ1、
塩小さじ¼に代えてもよいでしょう。

作りかた

1. ボールに A を入れてねばりが出るまで
よく混ぜ合わせ、2 等分して直径 10cm、
厚さ 2cm ほどの丸型に成形する。

2. 1 をグリル皿の中央に並べる。真ん中を
へこませて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.47 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

3. 皿に盛り付け、つくねの中央に卵黄を
のせる。照り焼きのたれをかけ、お好みで
七味をふる。

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、
手動「グリル」両面上段で約 11 ～ 13 分
加熱する。

(1人分)

カロリー …… 約 275kcal

塩分 …… 約 0.8g



MENU
48

ゴーヤのほろ苦さを、ふんわり卵が包み込む。

48 ゴーヤチャンプル

材料 (2人分)

ゴーヤ…100g
スパム…40g
大豆もやし…50g
ごま油…大さじ 1
卵…M 寸 1 個 (正味 50g)
塩…小さじ ¼

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取る。厚さ 2mm に切って下ゆでする。スパムは短冊切りに、もやしは 4cm の長さに切る。
2. ボールに 1 を入れ、ごま油を加えて混ぜる。グリル皿の中央に広げるように並べ、上段に入れる。
3. 卵を溶きほぐし、塩で味付けする。フライパンにサラダ油 (分量外) を熱し、卵をすばやくかき混ぜていり卵を作る。2 と合わせて仕上げる。

料理集 番号で選ぶ No.48 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 13 分加熱する。

(1 人分)

カロリー……………約 180 kcal
塩分……………約 1.1 g



MENU
49

冷めてもおいしいから、お弁当にもおすすめ。

49 ごまごまから揚げ

材料 (2人分)

鶏もも肉…1 枚 (250g)
酒、しょうゆ…各大さじ ½
溶き卵…小さじ 2
塩… 小さじ ½
こしょう… 少々
片栗粉…大さじ 4
いりごま (白) …大さじ 2

作りかた

こんがり 8分
グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm 角 (1 個約 30g) に切る。A とともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。(10 分程度おくと、さらに味がしみ込みます) ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の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。
2. 1 にいりごまをまぶす。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。

- 食品の置きかた→P.51 のイラスト参照

料理集 番号で選ぶ No.49 決定 決定 スタート

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 13 分加熱する。

(1 人分)

カロリー……………約 380 kcal
塩分……………約 1.6 g

ほたての旨みとアスパラの食感を楽しむひと皿。

あとからくるピリッとした辛さもたまらない。

50 ほたてのXO醤炒め

材料(2人分)

ほたて貝柱…160g(8個)
塩、こしょう…少々
片栗粉…適量
グリーンアスパラガス…2本(50g)
しめじ…40g
にんにく、しょうが…各1片

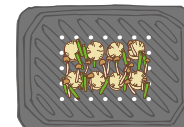
A { XO醤…大さじ2
しょうゆ…小さじ1
水…小さじ1
ごま油…小さじ1
砂糖…小さじ½
片栗粉…小さじ¼

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは5cmの長さに切る。(太い場合は縦半分に切る) しめじは一口大にほぐし、にんにく、しょうがは薄切りにする。ほたては塩、こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。
2. ボールにAを入れ、合わせておく。1を加え、よく混ぜる。図のように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.50 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

(1人分)

カロリー …… 約189kcal

塩分 …… 約2.0g





煮汁をたっぷり吸ったかぶは、柔らかで
やさしい甘み。葉のシャキシャキ感も楽しんで。

51 かにとかぶの中華煮

材料 (2人分)

3素材×
3ステップ

- かに身 (かにかまぼこでも可)
…正味 80g
- かぶ (葉付き)
…小 2～3 個 (正味 200g)
- しょうが (せん切り) …少々

- A
- 水…¼ カップ
 - 酒…大さじ ½
 - 顆粒中華スープの素
…小さじ 1
 - 塩、こしょう…少々

作りかた

かんたん
煮物

レンジ加熱

1. かに身は大きめにほぐす。かぶは軸の付け根から 3cm ほど残して皮を厚めにむき、茎ごと 6 等分に切る。(茎に土が付いているときは、しっかり竹ぐしで根元を洗う)
かぶの葉はみじん切りにしておく。
2. 直径 25cm の耐熱ガラス製ボールに A を入れて合わせ、しょうが、かぶ、かに身を加えてさらに混ぜ合わせる。かぶの葉を散らしてラップをし、庫内中央に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.51 決定 決定 スタート

• 目安時間約 10 分

- かんたん煮物について→取扱説明書 P.203 参照
- かぶは、100～400g まで調理できます。

(1人分)
カロリー …… 約 108kcal
塩分 …… 約 1.3g

MENU
51

中華料理の定番が、レンジで手軽に！
アツアツごはんのお供にどうぞ。

52 麻婆なす

材料(2人分)

なす…2本(200g)
サラダ油…大さじ ½
豚ひき肉…100g
にら(小口切り)…30g
しょうが…大さじ 1
(みじん切り)

A { しょうゆ…小さじ 2
豆板醤…小さじ 1
甜麺醤…小さじ 1
砂糖…小さじ ½
片栗粉…小さじ ½
ごま油…小さじ ½
こしょう…少々

作りかた

レンジ加熱

1. なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油をまぶす。耐熱性の平皿に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約3分30秒 スタート

2. Aを耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。ひき肉、にら、しょうが、さらに1を加え、ひき肉がなすにからむように全体を混ぜる。ふたをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.52 決定 決定 スタート

• 目安時間約4分

(1人分)

カロリー……………約196kcal

塩分……………約1.6g





黒酢のコクが、豚肉の旨みを引き出す。

ごはんによく合う、しっかり味。

53 豚肉の黒酢蒸し焼き

材料 (2人分)

豚肩ロース肉(ブロック) …200g

A { 片栗粉…大さじ ½
塩、こしょう…少々

B { 紹興酒(酒でも可)、黒酢、
しょうゆ…各大さじ ½
ごま油、砂糖、
顆粒中華だしの素
…各小さじ ½
にんにく(みじん切り)
…小さじ ½
粉さんしょう(または花椒粉)
…少々

白ねぎ…½本(50g)

パプリカ(赤) …小 ¼ 個(30g)

香草(パクチー) …適量

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉は1cm幅の棒状に切る。Aをまぶして
Bをもみ込む。白ねぎは2cmの長さに
切る。パプリカは細切りにする。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央に1を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.53 決定 決定 スタート

3. 加熱後、器に盛り、香草を添える。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「スチーム」で約14分加熱後、
グリル「下面」で約5分加熱する。

(1人分)

カロリー …… 約304kcal

塩分 …… 約1.0g

プリプリえびとれんこんのしゃっきり感が
混ざり合う、歯ごたえあるおいしさ。

54 パプリカのえびミンチ詰め

材料 (2人分)

えび…120g (6尾)
豚バラ肉、れんこん…各 20g
白ねぎ…10g
パプリカ (赤、黄)
…各 小 ½ 個 (160g)
片栗粉…小さじ 1

A { 卵白…大さじ 1
(溶き卵でも可)
片栗粉、ごま油…各小さじ 2
おろししょうが…小さじ 1
砂糖…小さじ 1
紹興酒 (酒でも可)…小さじ ½
塩…少々

B { 水…大さじ 3
しょうゆ…大さじ 1
オイスターソース…大さじ 1
紹興酒 (酒でも可)、片栗粉
…各大さじ ½
砂糖、ごま油…各小さじ 2

作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに A を入れ混ぜる。えびは頭を取り、殻をむく。背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。

2. パプリカは 4 等分に切り、耐熱性の平皿に並べ、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

加熱後、水けをふき取る。

3. 2 の内側にそれぞれ片栗粉を付け、1 を詰めて表面をならす。小さめの鍋に B を入れ、ひと煮立ちさせてとろみを付ける。

4. 具を詰めたパプリカを図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、加熱した B をのせ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.54 決定 決定 スタート

(1人分)

カロリー……………約 261 kcal

塩分……………約 2.8 g



MENU
54



MENU
55

プリプリえびに、甘めのソースがよく合う。

55 えびのマヨネーズソース

材料 (2〜3人分)

えび…150g (12尾)

A { 紹興酒 (酒でも可) …小さじ1
塩、こしょう…少々

片栗粉…大さじ1

サラダ油…大さじ1

B { マヨネーズ…大さじ3½
トマトケチャップ…大さじ½
砂糖…小さじ2

カシューナッツ…適量

● 4〜6人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面
上段で約11分加熱する。

(1人分/3人分として計算)
カロリー …… 約229kcal
塩分 …… 約0.7g

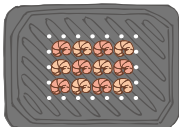
作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 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。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。

2. 1を図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。

料理集 番号で選ぶ No.55 決定 決定 スタート



MENU
56

酸味と辛味が絶妙。余熱でとろみを付けて。

56 サンラタン

材料 (2〜3人分)

豚ひき肉…100g

おろししょうが…小さじ1

豆板醤…大さじ1

スープ※…2カップ

A { プチトマト (半分に切る) …3個
木綿豆腐 (角切り) …¼丁 (100g)
たけのこ (細切り)、
えのき (半分に切る) …各30g

しょうゆ…大さじ2

絹さや (細切り) …8本

塩、こしょう…適量

片栗粉 (同量の水で溶く) …大さじ2

酢…大さじ2、青ねぎ…1本

※ 水2カップに顆粒中華スープの素
小さじ4の割合で溶いて使用。

(1人分/3人分として計算)
カロリー …… 約149kcal
塩分 …… 約2.9g

作りかた

レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、肉、おろししょうが、豆板醤を入れ、スープを少しずつ加えながら、だまにならないように混ぜる。Aを加え、しょうゆを入れて庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.56 決定 決定 スタート

・目安時間約8分

2. 肉に火が通ったら、味を見て塩を入れ、絹さやと水溶き片栗粉を入れる。
(入れたらすぐ混ぜないと、だまになりやすいので注意する)

3. とろみが付いて粉っぽさがなくなったら、酢とこしょうを入れて器に盛り、上から小口切りにした青ねぎを散らす。



MENU
57

黒こしょうがピリッときいた甘辛味。

57 豚肉の黒こしょう焼き

材料 (2~3人分)

豚バラ肉(焼き肉用)…200g
片栗粉…適量
にんにく(薄切り)…1片
A { しょうゆ…大さじ1
オイスターソース…大さじ1
砂糖…小さじ1
粗びき黒こしょう…小さじ½
たまねぎ…中½個(60g)
ピーマン…中1個(40g)
塩…少々
サラダ油…大さじ½

作りかた

1. 大きめのボールにAを入れ混ぜる。片栗粉を薄くまぶした肉とにんにくを入れて全体にからませる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. たまねぎ、ピーマンはそれぞれ3cmの乱切りにして、塩とサラダ油で下味を付ける。
3. グリル皿の中央に1を広げて並べ、周囲に2を置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.57 決定 決定 スタート

• 目安時間約10分

(1人分/3人分として計算)

カロリー……………約318kcal

塩分……………約1.7g



MENU
58

煮汁がよくしみた手羽は、ほろりと柔らか。

58 手羽と野菜の中華煮

材料 (2人分)

手羽中…4本(100g)
塩、こしょう…少々
干ししいたけ…2枚
水…¾カップ
チンゲン菜…1株
緑豆春雨…20g
A { しょうが(薄切り)…3枚
八角(あれば)…1個
ウスターソース…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
はちみつ…大さじ½

作りかた

1. 手羽中は中心に切り込みを入れ、塩、こしょうをする。直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、水¾カップと干ししいたけを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. チンゲン菜は軸と葉に分け、それぞれ3cm幅に切る。春雨は水でさっとぬらしておく。
3. 1のボールにAを加えて混ぜ、手羽中を入れる。春雨、チンゲン菜の軸、葉の順に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
4. 加熱後、よく混ぜ合わせる。

料理集 番号で選ぶ No.58 決定 決定 スタート

• 目安時間約7分

(1人分)

カロリー……………約184kcal

塩分……………約1.3g



MENU
59

にらとえびの旨みがギュッとつまった、一口点心。

59 にらまんじゅう

材料 (2人分/8個分)

ぎょうざの皮
(市販品 大きめのもの) …8枚

豚ひき肉…90g

A { 片栗粉…小さじ1
ごま油…小さじ1
しょうゆ、砂糖
…各小さじ½
塩、こしょう…少々

B { むきえび(粗みじん切り)…50g
にら(みじん切り)…20g
しょうが(みじん切り)…少々

むきえび(飾り用)…25g (8尾)

ごま油…適量

(1人分)
カロリー …… 約267kcal
塩分 …… 約0.8g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. ボールに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
2. 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
3. 2を8等分し、皮にのせ、まわりに水を付けてひだを寄せながら丸く包む。飾り用のえびに片栗粉(分量外)をふってのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。3の底面にごま油を付ける。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.59 決定 決定 スタート

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「スチーム」で約14分加熱後、
グリル「下面」で約5分加熱する。



MENU
60

スチームでふっくら蒸し上げるから、皮がもちもち。

60 えび蒸しぎょうざ

材料 (2人分)

水ぎょうざの皮(市販品) …12枚
(ぎょうざの皮でも可)

えび…120g (12尾)
(殻をむき、背わたを取り
水洗いをし、水けを取る)

A { ごま油、片栗粉…各小さじ½
塩、こしょう…各少々
(合わせておく)

B { しょうゆ、砂糖…各小さじ1
おろしにんにく…小さじ½
ラー油…小さじ½
酢…小さじ½

(1人分)
カロリー …… 約170kcal
塩分 …… 約0.7g

作りかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. えびは3等分に切り、Aで下味を付け、12等分にする。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。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。1の表面と裏面に、はけでサラダ油(分量外)を塗り、グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。
3. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

料理集 番号で選ぶ No.60 決定 決定 スタート

※ 皮に油を塗ると、乾燥を防ぎ、
加熱後は生地に透明感が出ます。



MENU
61

好みの具をトッピング。お弁当にもぴったり。

61 彩りしゅうまい

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 …中 ¼ 個(50g)
片栗粉 …大さじ 1
干しいたけ …2枚
(戻してみじん切り)

A { 酒、しょうゆ …各大さじ ½
ごま油、しょうが汁、
おろしにんにく …各小さじ ½
砂糖 …少々

パプリカ(赤、黄)、枝豆 …各少々
クッキングシート …1枚
(30×21cm)

(1人分)

カロリー …… 約271kcal

塩分 …… 約1.0g

作りかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

- 耐熱容器にみじん切りにしたたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
毎日使い **レンジ600W** **約40秒~50秒** **スタート**
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
- ボールに肉、塩、こしょうを入れてねばりが出るまで混ぜる。1としいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にクッキングシートを敷き、2を並べ、上段に入れる。

料理集 **番号で選ぶ** **No.61** **決定** **決定** **スタート**

※ 干しいたけの戻しかた→取扱説明書 P.89 参照



MENU
62

エリンギの食感が楽しい。スパイシーな仕上がり。

62 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ

材料(2人分/14個分)

ぎょうざの皮(市販品) …14枚
牛薄切り肉 …100g

A { しょうが(みじん切り) …5g
たまねぎ(みじん切り) …小 ½ 個(20g)
エリンギ(みじん切り) …50g

B { 粗びきこしょう …小さじ ½
紹興酒(酒でも可) …大さじ ½
オイスターソース …大さじ ½
片栗粉 …大さじ ½
ごま油 …小さじ 1
塩 …少々

ごま油 …適量

(1人分)

カロリー …… 約345kcal

塩分 …… 約1.5g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

- ボールに粗みじん切りにした肉、Aを入れ、さらにBを加えてよく混ぜ合わせる。
- 1を14等分して、ぎょうざの皮のにせ、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。
容器にごま油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付ける。グリル皿の中央に耳を上にして並べ、上段に入れる。

料理集 **番号で選ぶ** **No.62** **決定** **決定** **スタート**

● お好みでたれなどを添える。

黒酢、しょうゆを各大さじ ½ ずつ、
ごま油、すりごま(白)を各小さじ 1 ずつを、
刻んだ青じそ適量と合わせて混ぜる。

えびとかに、鶏肉の旨みがひとつに。
ナンプラーの独特の香りも、クセになる。

63 ナシゴレン

材料(2人分)

冷やごはん[※]…300g

かに身…40g
(かにかまぼこでも可)

むきえび…40g

鶏もも肉…40g

青ねぎ…1本(10g)

ゆで枝豆…正味 25g
(冷凍でも可)

A { ナンプラー…大さじ 1
(しょうゆでも可)
砂糖…小さじ ½
こしょう…少々

卵…M 寸 2 個 (正味 100g)

塩、こしょう…少々

フライドオニオン…大さじ 1
(市販品)

チリペースト…大さじ 1
(タバスコ少量でも可)

※ 冷やごはんが固い場合は、
「レンジ」600W で約 1 分加熱します。

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. かに身は1cm大に切る。えびと肉は5mmの角切りに、青ねぎは小口切りにする。枝豆はさやから取り出しておく。えびと肉は、混ぜておいたAで味を付ける。ごはんはほぐしておく。
2. 卵を溶きほぐし、塩、こしょうをする。フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、卵をすばやくかき混ぜ半熟状にして取り出す。
3. 大きめのボールに1と2、フライドオニオン、チリペーストを入れ、全体を混ぜ合わせる。
4. グリル皿にサラダ油(分量外)を薄く塗り、3を24×17cmの大きさに平らに広げ上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.63 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 17～19 分加熱する。

(1 人分)
カロリー……………約 445 kcal
塩分……………約 2.5 g





ビールによく合う、刺激的な辛さ。

ライムをしぼって召し上がれ。

64 インドネシア風串焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉 (1cm 角に切る) … 200g

ピーナッツバター … 大さじ 1½
しょうゆ … 大さじ 1

ココナッツミルク … 大さじ 1
(牛乳でも可)

トマトケチャップ … 大さじ 1

A カレー粉 … 小さじ 1

おろしにんにく … 小さじ 1

おろししょうが … 小さじ 1

砂糖 … 小さじ 1

一味とうがらし … 小さじ ½

クミン (粉末) … 小さじ ½

竹ぐし … 4 ~ 6 本

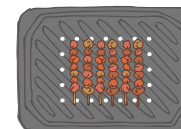
作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに A を混ぜ合わせる。さらに肉を加えて混ぜる。(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます) 竹ぐしに肉を刺す。

2. 1 を図のように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.64 決定 決定 スタート

- 4 人分は、すべての材料を 2 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 13 分加熱する。

(1人分)

カロリー … 約 239 kcal

塩分 … 約 0.6 g

牛肉はこんがりジューシー、もやしはシャキッ。
ごま油とコチュジャンの風味が食欲をそそる。

65 蒸し焼きビビンバ

材料(2人分)

ごはん(室温) …400g

A { 砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ½

牛こま切れ肉…50g

B { 砂糖、しょうゆ…各大さじ½
ごま油…小さじ½

ほうれん草、もやし…各50g

にんじん…20g

C { ごま油、白ごま…各大さじ½
砂糖…小さじ½
塩…少々

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. ごはんにAを加えてよく混ぜ、図のようにグリル皿の右半分に15×24cmの大きさに広げる。
2. 肉にBをもみ込む。
3. ほうれん草は5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。もやしとともにCであえる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の左半分に、2、3の順にのせて、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.65 決定 決定 スタート

5. 加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせてから盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。

(1人分)
カロリー……………約519kcal
塩分……………約2.7g



MENU
65



皮はパリパリ。中はピリッとスパイシー。

えびとれんこんの食感も絶妙。

66 ベトナム風焼き春巻き

材料(2人分)

ライスペーパー小※1…8枚
(直径約16cm)

A { むきえび(みじん切り)…50g
豚ひき肉…25g
れんこん(みじん切り)…20g
かに身※2(小さくちぎる)…15g
たまねぎ(みじん切り)…10g
フライドオニオン…大さじ1
(市販品)
ナンプラー…小さじ1
(しょうゆでも可)
粗びきこしょう…小さじ¼
砂糖…小さじ¼

※1 大きめ(直径約22cm)のときは、
4枚を半分に切って使う。

※2 かにかまぼこでも可。

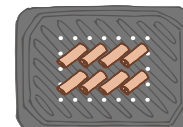
作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにAを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、平らなところに広げる。具をしっかりと包み、同様にして8個作る。はけで表面にサラダ油(分量外)を軽くひと塗りする。

3. 2を図のように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.66 決定 決定 スタート

4. 加熱後、器に盛り付け、お好みで市販のスイートチリソースを添える。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。

(1人分)
カロリー……………約228kcal
塩分……………約1.8g



MENU
67

にんにくのきいた甘めのたれが、食欲をそそる。

67 プルコギ

材料 (2～3人分)

- 牛ロース薄切り肉…200g
- A { たまねぎ…中¼個 (45g)
にんにん…10g
しめじ…¼パック (25g)
- B { りんごジュース…大さじ 2
しょうゆ…大さじ 1½
すりごま…大さじ 1
たまねぎ、にんにく…各大さじ ½ (みじん切り)
日本酒、ごま油、はちみつ…各大さじ ½
こしょう…少々

ごま油…適量

(1人分 / 3人分として計算)

カロリー……………約358kcal

塩分……………約1.4g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは 5mm 幅に切り、にんにんは 2cm 幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
2. ボールに B を混ぜ合わせ、肉を加えてよくもみ込み、A を加えて混ぜ合わせる。(30 分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
3. グリル皿にごま油を薄く塗る。2 を広げて置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.67 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

- 4 人分は、すべての材料を 1.5 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 11 分加熱する。



MENU
68

ポテトチップスを衣にするアイディアで、香ばしさアップ。

68 シーフードの変わり揚げ

材料 (2人分)

- えび…100g (6尾)
たい切り身…1切れ (100g)
- A { バジル(みじん切り) …3～4枚
ココナッツミルク…大さじ 1
ナンプラー…大さじ ½
酒…小さじ ½
おろしにんにく、
こしょう…各少々
薄力粉…大さじ ½
- エリンギ…1本 (50g)
ヤングコーン…4本
塩、サラダ油…各少々
ポテトチップス…20g、パン粉…10g

(1人分)

カロリー……………約279kcal

塩分……………約1.6g

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、背開きにして背わたを取る。たいを 4 等分にする。ボールに A を入れて混ぜ合わせ、えびとたいを入れて全体にからませる。
2. ビニール袋にポテトチップスを入れて細かく砕き、パン粉を加えて衣を作る。1 を入れてもみ込む。
3. エリンギは半分の長さに切り、十字に 4 等分に切る。縦半分に切ったヤングコーンとともに塩、サラダ油であえる。
4. グリル皿の中央にえびとたいを並べ、まわりに野菜を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.68 決定 決定 スタート

・目安時間約 9 分



MENU
69

韓国の家庭料理が手軽に。辛みと旨みがあとをひく。

69 鶏の辛味炒め(ダッカルビ)

材料(2~3人分)

鶏もも肉…1枚(250g)
キャベツ…30g
たまねぎ…中½個(30g)
青ねぎ…2本(20g)
A { コチュジャン…50g
おろしにんにく、いりごま、
ごま油…各大さじ1
水あめ(はちみつでも可)、
酒、しょうゆ…各大さじ½
一味とうがらし…小さじ½
こしょう…少々
ごま油…適量

作りかた

1. 肉、キャベツ、たまねぎは幅2cm、長さ5cmに切る。ねぎは3cmの長さに切る。
 2. ボールにAを合わせ、1を加え混ぜ合わせる。
 3. グリル皿にごま油を薄く塗り、2を広げて上段に入れる。
- 料理集 番号で選ぶ No.69 決定 決定 スタート
*目安時間約10分
- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11~13分加熱する。

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

(1人分/3人分として計算)

カロリー……………約303kcal
塩分……………約1.7g



MENU
70

冷蔵庫にある野菜で、ヘルシーなおかずの完成。

70 チャプチェ

材料(2人分)

春雨(乾燥)…50g
牛ロース薄切り肉…40g
ピーマン、たまねぎ…各25g
生しいたけ…1枚(15g)
にんじん…10g
きくらげ(戻しておく)…10g
太もやし…40g
いりごま…小さじ1
A { しょうゆ…大さじ2
砂糖、ごま油…各大さじ1
おろしにんにく…小さじ½
塩、こしょう…少々
ごま油…適量

作りかた

1. 鍋で春雨をゆでる。
 2. 肉、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんじん、きくらげは、それぞれ厚さ3mmの細切りにする。
 3. ボールにAを合わせ、すべての材料を加えて混ぜる。グリル皿にごま油を薄く塗り中央に広げ、上段に入れる。
- 料理集 番号で選ぶ No.70 決定 決定 スタート
*目安時間約9分
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面上段で約11~13分加熱する。

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

(1人分)

カロリー……………約307kcal
塩分……………約2.8g



MENU
71

ほたてとえびの旨みが、かぼちゃの甘みにマッチ。

71 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

材料 (2人分)

えび…120g (6尾)
ほたて貝柱…100g (6個)
かぼちゃ…80g
細めのグリーンアスパラガス※…2本
A { にんにく (薄切り) …4枚
バジルの葉 (ちぎる) …2枚、塩…少々
B { 牛乳…大さじ2
顆粒コンソメスープの素
…小さじ½、塩…少々
ナチュラルチーズ (ピザ用) …40g
バター…10g
オリーブ油、こしょう…各適量
クッキングシート (30×35cm) …2枚

(1人分)
カロリー …… 約262kcal
塩分 …… 約2.0g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. えびは頭と背わたを取り、ほたてとともにAをまぶしておく。かぼちゃは厚さ5mmに切り、ところどころ皮をむく。グリーンアスパラガスは斜めに切る。
※ 太いアスパラガスは1本を縦半分に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。チーズとバターをのせて包み、グリル皿に並べ、上段に入れる。
● 食品の置きかた→P.38 参照
3. 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。

料理集 番号で選ぶ No.71 決定 決定 スタート



MENU
72

色鮮やかなラペに、トロトロの黄身をからめて。

72 にんじんラペのココット

材料 (直径7~8cmの耐熱容器2個分)

にんじん (3mm 幅のせん切り) …¼本 (50g)
塩…小さじ½
A { オリーブ油、粒マスタード
…各大さじ½
はちみつ…小さじ½
スライスベーコン…1枚
(5mm 幅のせん切り)
プチトマト (縦4等分に切る) …2個
卵…M寸2個 (正味100g)
牛乳…大さじ1
ナチュラルチーズ (ピザ用) …10g
バター…適量
※ フランス語で、細切り・せん切りという意味です。

(1人分)
カロリー …… 約200kcal
塩分 …… 約1.6g

作りかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. にんじんは塩をふって約5分おき、水けをしぼり、合わせたAとボールに入れ、混ぜておく。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。直径7~8cmの耐熱容器2つにバターを塗り、1とベーコン、プチトマトの半量を入れて、中心に卵を割り入れる。牛乳を黄身の部分にかけ、チーズをまわりに散ら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.72 決定 決定 スタート

食物繊維たっぷり。おなかにうれしい！ヘルシー！

73 きこのとろーりチーズ蒸し

材料(2人分)

きのこ…合わせて160g
(しめじ、まいたけ、生しいたけ、
マッシュルームなど)

スライスベーコン…2枚

トマト…中 ½ 個(90g)

A { バター…20g
塩、こしょう…少々
パセリ、オレガノ(乾燥)…各適量

スライスチーズ…2枚
(溶けるタイプ)

作りかた

蒸し焼き 10分
グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm
幅に切る。トマトは種を取って5mm角
に切る。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、
スライスチーズをのせる。グリル皿の
中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.73 決定 決定 スタート

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「スチーム」で約14分加熱後、
グリル「下面」で約5分加熱する。

(1人分)

カロリー……………約243kcal

塩分……………約1.1g



さわやかなのにコクがある、絶妙な味付け。

74 じゃがいもと牛肉のレモンバター煮

材料(2人分)

牛肉(焼き肉用)…80g

塩、こしょう…少々

じゃがいも…中1個(150g)

パプリカ(黄)…小½個(80g)

さやいんげん…12本

A { レモン(薄切り)…2枚
ローズマリー…½本
にんにく(みじん切り)…小さじ½
塩…小さじ½、こしょう…少々
水…¼カップ

バター(細かく切る)…10g

作りかた

かんたん 煮物
レンジ加熱

1. 肉は塩、こしょうをする。じゃがいも、
パプリカは一口大に切る。さやいんげんは
3等分の斜め切りにする。

2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、
Aを入れて合わせる。1を加えて全体
を混ぜ、バターを全体に散らすように
のせる。ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.74 決定 決定 スタート

●目安時間約10分

●かんたん煮物について→取扱説明書 P.203 参照

(1人分)

カロリー……………約306kcal

塩分……………約1.4g





MENU
75

MENU
76

MENU
77

MENU
78

こんがりサクサク。ごまとチーズの素朴な味わい。

75 セサミ・スティック

材料 (10 本分)

A { 薄力粉…75g
粉チーズ…大さじ 2½
黒ごま…大さじ 1 強
ベーキングパウダー、
砂糖…各小さじ ¼
サラダ油…小さじ 2
ぬるま湯 (約 40℃) …¼ カップ
クッキングシート (30×21cm)
…1 枚

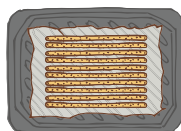
(1 本分)
カロリー ……約 48kcal
塩分 ……約 0.1g

作りかた

かんたん
ピザ

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに A を入れ軽く混ぜ、ぬるま湯を加えて、ゴムべらでべた付きがなくなるまで約 5 分こねる。
2. 生地を 10 等分にし、直径約 7mm、長さ約 22cm にのばす。太さを均一にする。
3. グリル皿にクッキングシートを敷き、2 を図のように並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.75 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

じゃがいもの甘みがほんのり広がる、もちり食感。

77 ポテトブレッド

材料 (2 個分)

じゃがいも…中 ½ 個 (80g)
(皮をむき 1cm 角に切る)
A { 薄力粉…150g
ベーキングパウダー…小さじ 1
砂糖…大さじ 1、塩…小さじ ½
B { 水…½ カップ
オリーブ油…大さじ 1
オリーブ油…小さじ 2 ~ 3
C { 岩塩、粗びき黒こしょう、
ドライハーブ (乾燥) …適量

●パンのポイント
→取扱説明書 P.128 参照

(1 個分)
カロリー ……約 414kcal
塩分 ……約 2.0g

作りかた

かんたん
パン

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ジャがいもは耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
2. ボールに A を入れ軽く混ぜ、B を加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。1 のじゃがいもを加えて、形が残るよう生地に均等に混ぜ込む。
3. グリル皿に ½ 量のオリーブ油を塗り、2 の生地を ½ ずつのせ、直径約 12cm に丸く形を整える。
4. 3 に残りのオリーブ油を塗り、C をふりかけ、グリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.77 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

ブラックコーヒーがよく合う、朝の定番。

76 フレンチシナモントースト

材料 (2 枚分)

●食パン (6 枚切り) …2 枚
A { ●卵…M 寸 1 個 (正味 50g)
●牛乳…80ml
砂糖…30g
シナモンパウダー…少々
バター…20g
シナモンパウダー、はちみつ…各適量

(1 枚分)
カロリー ……約 379kcal
塩分 ……約 1.1g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 大きめのバットで A を混ぜ合わせ、食パンをひたす。
2. 1 をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。
3. 器に盛り付け、シナモンパウダーをふり、はちみつをかける。

料理集 番号で選ぶ No.76 決定 決定 スタート

・目安時間約 8 分

スナック感覚の生地に、甘酸っぱいりんごを並べて。

78 りんごのスナックピザ

材料 (3 枚分)

A { 薄力粉…200g
ベーキングパウダー、
砂糖…各小さじ ½
サラダ油…大さじ 1½
ぬるま湯 (約 40℃) …½ カップ
B { グラニュー糖…大さじ 3
シナモンパウダー…大さじ 1
(合わせておく)
りんご…大 1 個 (300g)
(4 ~ 5mm の薄切り)
バター (細かく切る) …30g
シナモンパウダー、粉糖…各適量
クッキングシート (30×21cm)
…1 枚

(½ 枚分)
カロリー ……約 56kcal
塩分 ……約 0.0g

作りかた

かんたん
ピザ

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールに A を入れ軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなりまとまったら、約 2 分こねる。生地を 3 等分にする。
2. クッキングシートの上で 1 枚分の生地を直径 20cm に薄くのばす。
(残りの生地はラップしておく。)
3. 生地をシートからはずし、グリル皿の中央にのせる。B (½ 量) をまんべんなくふり、りんご (½ 量) を放射状に並べる。バター (½ 量) を散らし、シナモンをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.78 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

加熱後、茶こして粉糖をふりかける。

●ピザのポイント→取扱説明書 P.129 参照



ピリッと辛いトマトソースと
ホクホクお豆のコンビネーション。

79 豆とひき肉のチリ風味丼

材料 (2〜3人分)

- A { 豚ひき肉…120g
たまねぎ…中 ½ 個 (100g)
(薄切り)
にんにく…½ 片
(みじん切り)
サラダ油…大さじ 1
チリパウダー…小さじ ½
塩、こしょう…少々
- B { ミックスビーンズ(缶詰)
…2 缶 (240g)
トマトの水煮…100g
(カットトマト缶詰)
顆粒スープの素…小さじ 1

塩、こしょう…少々
あたたかいごはん…400g

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に A を入れ、肉をほぐしながら混ぜる。ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

毎日使い レンジ 600W 約 4 分 スタート

2. 1 に B を加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。ラップなしで庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.79 決定 決定 スタート

・目安時間約 6 分

3. 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんのにせる。

(1 人分 / 3 人分として計算)
カロリー …… 約 494 kcal
塩分 …… 約 1.4 g

肉と野菜にからむ、オイスターソースの旨み。

男子もうれしいボリュームメニュー。

80 豚ときのこのオイスター炒め丼

材料 (2〜3人分)

豚バラ薄切り肉…180g
まいたけ、しめじ…各 80g
ピーマン…小 1 個 (30g)
青ねぎ…3 本 (30g)
にんにく、しょうが…各 1 片

A { サラダ油…大さじ 2
しょうゆ…大さじ 1½
オイスターソース…大さじ 1
ごま油…小さじ 2
酒…小さじ 1
片栗粉…小さじ 1
砂糖…小さじ ½
ごま…少々

あたたかいごはん…400g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は一口大に切る。きのこ類は食べやすい大きさにほぐす。ピーマンは 1cm 幅、ねぎは 3cm 幅に切り、にんにく、しょうがは薄切りにする。

2. ボールに A を入れ、混ぜておく。1 を加え、さらに全体を混ぜ合わせ、グリル皿の中央に肉が重ならないように広げて上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.80 決定 決定 スタート
・目安時間約 10 分

3. 加熱後、ごはんと一緒に器に盛り付ける。

● 4 人分は、すべての材料を 1.5 倍量にし、手動「グリル」両面上段で約 11 ～ 13 分加熱する。

		(1 人分 / 3 人分として計算)		
		カロリー …… 約 602 kcal		
		塩分 …… 約 1.9g		



MENU
80



MENU
81

卵とチーズの濃厚味。もちもち食感もたまらない。

81 うどんの焼きボナーラ

材料(2~3人分)

ゆでうどん※…2玉(400g)
(1玉を4つに切る)
オリーブ油…大さじ1
A { 溶き卵…M寸2個分
(正味100g)
スライスベーコン…3枚
(7~8mmの細切り)
顆粒スープの素…小さじ2
粉チーズ…大さじ4
塩、黒こしょう…各少々
※うどんがほぐれにくいときは、
「レンジ」600Wで
約1分加熱してください。
(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約353kcal
塩分……………約2.1g

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにうどんを入れ、オリーブ油をかけてほぐす。Aとチーズ大さじ2を加えてよく混ぜる。
2. グリル皿の中央に1を広げ、平らにする。残りのチーズをふりかけ、上段に入れる。
3. 皿に盛り付け、お好みで塩、黒こしょうをふりかける。

料理集 番号で選ぶ No.81 決定 決定 スタート
•目安時間約10分

●4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



MENU
82

スパイシーで深みのある味わい。フライドガーリックが隠し味。

82 キーマカレー

材料(2人分)

牛ひき肉…200g
たまねぎ…中1個(200g)
グリンピース(冷凍)…75g
フライドガーリック(市販品)…10g
ローリエ…1枚
おろししょうが…大さじ1
とうがらし(輪切り)…小さじ½
トマトの水煮(ダイスカット)…150g
水…100ml
オリーブ油、カレー粉…各大さじ1
塩…小さじ1

あたたかいごはん…400g

(1人分)
カロリー……………約854kcal
塩分……………約3.4g

作りかた

レンジ加熱

1. たまねぎはみじん切りにする。耐熱性平皿に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールに、ごはん以外のすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
3. 加熱後、熱いうちに肉をほぐしながら混ぜる。
4. ごはんと一緒に器に盛り付ける。

毎日使い レンジ600W 約5分 スタート

料理集 番号で選ぶ No.82 決定 決定 スタート
•目安時間約9分

ナンプラーとオイスターソースで、味に深みを。

83 エスニック蒸し焼きそば

材料(2人分)

焼きそば麺…2玉(300g)

A { 酒、ナンプラー…各小さじ1
にんにく(みじん切り)
…小さじ½

豚バラ肉…100g

白ねぎ…½本(60g)

にら…20g、もやし…60g

B { ナンプラー…大さじ1½
オイスターソース…大さじ1
ごま油、黒酢(酢でも可)
…各小さじ1

香草(パクチー)、ライム、
粗びきこしょう…各適量

(1人分)
カロリー……………約557kcal
塩分……………約5.1g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉は5~6cmの長さに切ってAをもみ込む。白ねぎは6cmの長さに切り、縦4等分にする。にらは5~6cmの長さに切る。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央に肉を広げ、麺、にら、もやしをのせる。まわりに白ねぎをのせ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.83 決定 決定 スタート

3. 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。器に盛り付け、香草、ライムを添え、粗びきこしょうをふる。



ひじき+ほうれん草で、鉄分が摂れるひと皿。

84 和風ドライカレー

材料(2人分)

冷やごはん…300g

合びき肉…100g

サラダ油…大さじ1

たまねぎ…中¼個(50g)

A { めんつゆ(ストレート)…大さじ4
カレー粉…大さじ1
おろししょうが、
おろしにんにく…各小さじ1

ほうれん草…½束(30g)

乾燥ひじき…4g(戻しておく)

塩…少々

※冷やごはんが固い場合は、
「レンジ」600Wで約1分加熱
してからAと混ぜます。

(1人分)
カロリー……………約469kcal
塩分……………約1.1g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. Aを合わせておく。ボールに肉とサラダ油を入れてよく混ぜる。みじん切りにしたたまねぎとAの半量を加え、よく混ぜ合わせる。

2. 別のボールでごはんと残りのAを混ぜ、1.5cmの長さに切ったほうれん草と、戻したひじきを加える。

3. グリル皿に1を24×17cmの大きさに広げ、その上に2をおおいかぶせるようにのせ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.84 決定 決定 スタート

・目安時間約10分

加熱後、ボールに移し、お好みで塩を加え全体をよく混ぜ合わせる。



お肉柔らか。ボリュームたっぷり、甘辛味。

85 牛ロースのみそ炒め丼

材料(2~3人分)

牛ロース肉(焼き肉用)※…200g

A { 甜麺醤…大さじ3
紹興酒…大さじ½
(酒でも可)
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1
ごま油…小さじ1

あたたかいごはん…400g

(1人分/3人分として計算)
カロリー……………約566kcal
塩分……………約0.9g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. Aを合わせたボールに肉を入れ、よく混ぜ合わせる。

2. 1をグリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.85 決定 決定 スタート
・目安時間約8分

3. 器にごはんを盛り付け、2のをせる。

※肉が大きい場合は、4~5cmの長さに切る。

●4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、
手動「グリル」両面上段で約11分加熱する。



MENU
85

そうめんを、ひと味ちがう食べかたで。

86 ゆずこしょうそうめんチャンプル

材料(2人分)

そうめん…1束(45g)

焼き豚(市販品)…50g

厚あげ…½丁(65g)

たまねぎ…中¼個(50g)

にら…10g

ピーマン…小1個(30g)

A { ゆずこしょう、酒
…各大さじ½
サラダ油…小さじ1
塩…少々

(1人分)
カロリー……………約212kcal
塩分……………約2.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. そうめんは4つに折り、鍋でゆでたあと水けを切る。

2. 焼き豚は細切り、厚あげは1cm幅に切る。
たまねぎは薄切り、にらは5cmの長さに切る。ピーマンは細切りにする。

3. ボールに1と2を入れAと混ぜ合わせる。
グリル皿の中央に広げ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.86 決定 決定 スタート
・目安時間約10分



MENU
86

サクサク食感のパン粉は、にんにくとオレガノの香り。

87 シーフードの香草パン粉焼き

材料(直径12cmの耐熱容器2個分)

冷凍シーフードミックス…70g

オリーブ油…大さじ½

塩、こしょう…少々

A { パン粉…大さじ4
粉チーズ…大さじ½
にんにく(みじん切り)…½片
パセリ(乾燥)…小さじ1
オレガノ(乾燥)…少々

ブロッコリー…小½株(30g)

(1人分)

カロリー……………約102kcal

塩分……………約0.5g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. シーフードミックスは熱湯をかけて水けをふき取り、半量のオリーブ油をまぶして塩、こしょうをする。
2. Aをボールに入れ、混ぜ合わせる。1と小房に分けたブロッコリーを加えてよく混ぜる。2等分にして直径12cmの耐熱容器に入れ、上に残りのオリーブ油をかける。
3. 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.87 決定 決定 スタート
・目安時間約8分

えびの旨み、にんにくの香りで、お酒がすすむ一品。

88 えびのアヒージョ

材料(2人分)

3素材×
3ステップ

●えび…140g(8～10尾程度)

●マッシュルーム…10個(180g)

●パプリカ…½個(60g)

A { オリーブ油…1カップ
おろしにんにく…大さじ1
粒マスタード…大さじ2
赤とうがらし(輪切り)…少々
塩…小さじ1

(1人分)

カロリー……………約170kcal

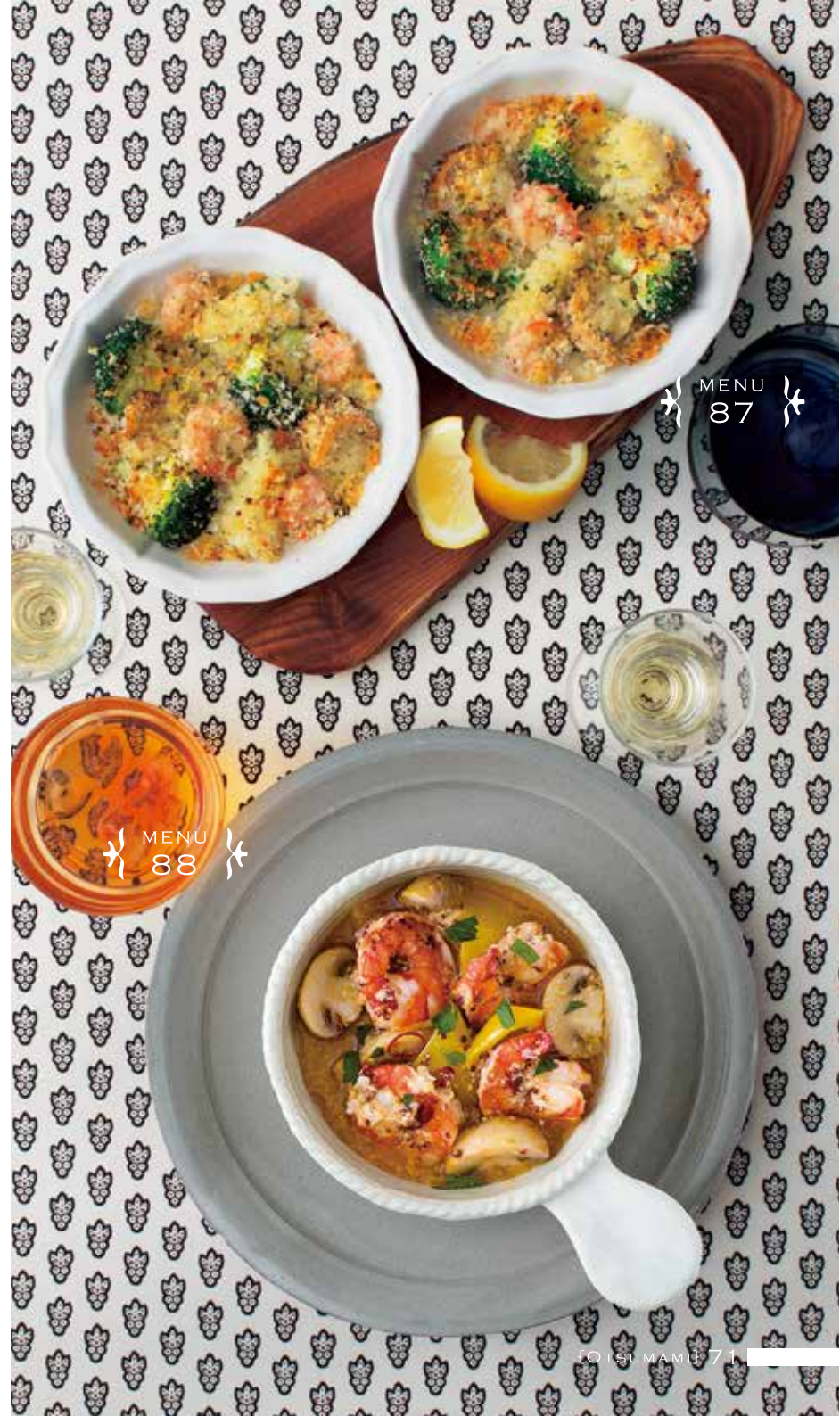
塩分……………約0.7g

作りかた

レンジ加熱

1. 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。大きいマッシュルームは半分に切る。パプリカは一口大に切る。
2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボールにAを入れて、合わせておく。
3. 2に1を入れてよく混ぜ合わせ、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.88 決定 決定 スタート
・目安時間約10分
加熱後、熱いうちに混ぜる。



MENU
89



MENU
90



MENU
92



MENU
91



セージがさわやかに香る、皮なしソーセージ。

89 手作りソーセージ

材料 (4 本分)

豚ひき肉…200g

A { たまねぎ(すりおろす)…10g
おろしにんにく…小さじ ½
牛乳…大さじ 1½
片栗粉…大さじ 1
塩…小さじ ½
セージパウダー、
粗びきこしょう…各少々
オリーブ油…小さじ 1

クッキングシート(30×10cm)…4 枚

(1 本分)
カロリー ……約 133kcal
塩分 ……約 0.8g

作りかた

蒸し物 10分 グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. ボールに肉、A を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4 等分にする。
2. 手に油(分量外)を塗り、1 を 1 本ずつラップの上にのせ、20cm の棒状に成形する。ラップを外してクッキングシートに包み、両端をねじって止める。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に 2 を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.89 決定 決定 スタート

4. 加熱後、クッキングシートを外す。

ツルツルとした春雨の食感がおいしい。

91 春雨のピリ辛蒸し

材料 (2 人分)

豚ひき肉…50g

A (酒、しょうゆ…各小さじ 1)

春雨(乾燥)…30g

湯…½ カップ

かにかまぼこ…50g

にら…30g

干しいたけ※(戻す)…2 枚

しょうが(細切り)…少々

B { 酒、しょうゆ、ごま油
…各大さじ ½
砂糖…小さじ ½
豆板醤…少々

(1 人分)
カロリー ……約 184kcal
塩分 ……約 1.8g

作りかた

蒸し焼き 10分 グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. ボールに肉と A を入れてよくもみ込む。春雨は半分に切って直径 20cm の耐熱皿に平らにのせ、湯をかけて戻す。かにかまぼこはほぐし、にらは 6cm の長さに切る。戻したしいたけは薄切りにする。
2. 1 の耐熱皿にのせた春雨に合わせた B をかけ、軽く混ぜる。春雨の上に、肉、にら、しいたけを広げ、かにかまぼこしょうがをのせる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。2 をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.91 決定 決定 スタート

※ 干しいたけの戻しかた→取扱説明書 P.89 参照

スチームで、たいはしっとり、小松菜はシャキッ。

90 たいと小松菜の蒸し物

材料 (2 人分)

たい切り身…2 切れ
(1 切れ 80g)

小松菜…60g

A { 酒…小さじ 1
塩…少々

B { 梅干し※…大さじ ½
(種を取りたく)

白ねぎ…20g
ごま油…大さじ ½
みりん…小さじ 1
ごま(白) …小さじ ½

(1 人分)
カロリー ……約 167kcal
塩分 ……約 1.4g

作りかた

蒸し物 10分 グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. たいは一口大に切り、合わせた A をかける。小松菜は 5cm の長さに切り、B の白ねぎはみじん切りにする。
2. 耐熱皿にたいを皮目を上にして並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に 2 をのせ、上段に入れる。
4. 加熱後、合わせた B をかける。

※ ねり梅大さじ ½ でも可

ウーシャンフェン
五香粉の風味で、いままでにない味わいに。

92 白菜と豚肉の重ね煮

材料 (2 人分)

豚バラ薄切り肉…100g

A { 塩、こしょう、五香粉※
…各少々

片栗粉…適量

白菜(一口大に切る)…250g

たまねぎ(薄切り)…大 ¼ 個(60g)

ザーサイ(粗みじん切り)…30g

B { 水…¼ カップ
顆粒中華スープの素…小さじ 1
ごま油…小さじ 1、塩…少々

※ 五香粉は、5 種類のスパイスをミックスした、代表的な中華風スパイスです。

(1 人分)
カロリー ……約 247kcal
塩分 ……約 3.1g

作りかた

かんたん 煮物 レンジ加熱

1. 肉は半分に切り、A をふって 5 分ほどおく。片栗粉を薄くまぶす。一口大に切った白菜は、軸と葉に分けておく。
2. 直径 25cm の耐熱ガラス製ボールに白菜の軸、葉、たまねぎ、ザーサイ、肉の半量を重ね、残りの材料も同じ要領で重ねる。最後に白菜の葉で閉じる。
3. 合わせた B をまわしかけ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.92 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.205 参照



MENU 93



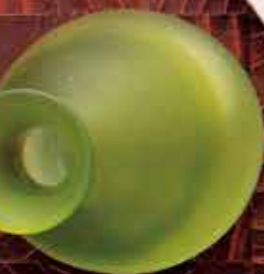
MENU 94



MENU 96



MENU 95



ほんのり甘いみそと、ごまの風味が香ばしい。

93 鶏の西京焼き

材料 (2人分)

鶏もも肉…2枚(1枚 150g)

A { 西京みそ…50g
酒、みりん…各大さじ ½
しょうが汁…小さじ ½

すりごま(白)…大さじ 1

● 4人分は、すべての材料を
2倍量にし、手動「グリル」
両面上段で約12～14分加熱する。

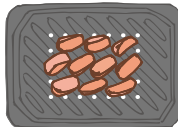
作りかた

こんがり
8分

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、10等分に切る。Aとともにボールに入れて、よくもみ込む。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)

2. 1の余分なみそは取り除き、図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、すりごまをふり、上段に入れる。



(1人分)

カロリー……………約336kcal

塩分……………約0.4g

料理集 番号で選ぶ No.93 決定 決定 スタート

ほんのりわさびの香りが広がる、大人の一品。

95 きのことほたてのわさび風味

材料 (2人分)

生しいたけ…2枚(30g)

まいたけ、エリンギ…合わせて60g

ほたて貝柱…120g(4個)

塩…少々

A { サラダ油…大さじ 2
酢…大さじ 1
薄口しょうゆ…小さじ 1
ねりわさび…小さじ ½

あさつき(小口切り)…適量

(1人分)

カロリー……………約150kcal

塩分……………約0.8g

作りかた

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ししいたけは軸を取り半分に、まいたけ、エリンギは食べやすい大きさに切る。

2. ほたてと1をグリル皿の中央に並べ、塩をふって上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.95 決定 決定 スタート

・目安時間約8分

加熱後、ほたてを半分に切る。

3. ボールにAを入れて混ぜ合わせ、あさつきを加えて2をあえる。

● 4人分のときは→P.52「えびのマヨネーズソース」参照

表面はカリッ、中はふわっ。驚きの新食感。

94 ふんわりお好み焼き

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉…40g

キャベツ…140g

薄力粉…70g

A { 溶き卵…M寸1個分(正味 50g)
だし汁…大さじ 2

B { 紅しょうが(みじん切り)…20g
天かす…大さじ 2
長いも(すりおろす)…20g

かつおぶし、青のり…各適量

C { お好み焼きソース(市販品)、
マヨネーズ…各適量

青ねぎ(小口切り)…適量

(1人分)

カロリー……………約269kcal

塩分……………約1.0g

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 肉は6cmの長さに切り、キャベツは1cm角に切る。ボールにキャベツ、薄力粉を加えてよく混ぜる。Aを加えて混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。肉を2等分してグリル皿に並べ、その上に1を直径13cmの丸型に2枚広げる。(●食品の置きかた→取扱説明書P.191参照)

かつおぶし、青のりをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.94 決定 決定 スタート

3. 加熱後、2にCをかけ、青ねぎを散らす。

※ 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。

しょうがとごま油の香りが、日本酒によく合う。

96 なすといかのしょうがソース

材料 (2人分)

3素材x
3ステップ

● なす…2本(1本 80g)

● いか(刺身用)…50g

● 青じそ…1枚

サラダ油…大さじ 1

A { しょうゆ…大さじ 2
酢…大さじ 1
おろししょうが…大さじ 1
ごま油…大さじ 1

(1人分)

カロリー……………約160kcal

塩分……………約2.2g

作りかた

レンジ加熱

1. なすは縦4等分に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。

2. 深めの耐熱容器になすを入れてサラダ油をからませ、ふたをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.96 決定 決定 スタート

・目安時間約5分

3. 加熱後、取り出して2を器に盛り、いかをのせる。その上に混ぜ合わせておいたAをお好みの量をかけ、細かく切った青じそを散らす。

ココナッツの風味が広がる、もちもちスイーツ。
中身を季節のフルーツに変えてもOK。

97 フルーツのおもちロール

材料 (12個分)

白玉粉…60g
砂糖…30g
コーンスターチ…大さじ1
ココナッツミルク※1…45ml
水…40～50ml
こしあん(市販品)…75～85g
バナナ(小)…1本
(モンキーバナナの場合は3本)
ココナッツミルクパウダー※2
…適量

クッキングシート(33×21cm)
…1枚

※1 牛乳でも可。

※2 きな粉やココアでも可。

※3 切り分けにくい場合は、冷凍庫で
軽く冷やしてからカットしてください。

作りかた

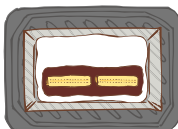
蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 白玉粉、砂糖、コーンスターチをボールに入れ、ココナッツミルク、水を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にクッキングシートを敷く。(約29×17cmの四角になるよう、周囲を1cm幅で内側に2回折り込み立ち上げる。)1を流し入れてゴムべらなどで均一な厚さになるように全体に広げ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.97 決定 決定 スタート

3. 生地が冷めたら、あんを生地の半分に広げ、皮をむいて縦半分に切ったバナナを並べる。



クッキングシートをゆっくり引きながら、生地を巻く。(生地を触るときは、手にサラダ油を付けてもよいでしょう。)

4. バットにココナッツミルクパウダーを入れ、3にまんべんなくまぶし、12個に切り分ける※3。

(2個分)

カロリー …… 約124kcal

塩分 …… 約0.0g



MENU
97



スコーンのような軽い食感。
ドライフルーツとくるみがアクセント。

98 スコーン・ケーキ

材料(3本分)

薄力粉(ふるう) …160g
ベーキングパウダー(ふるう)
…小さじ2
砂糖…40g
塩…少々
無塩バター…60g
卵…M寸1個(正味 50g)
A {ドライフルーツ、シリアル、
くるみ…各 20g
シナモン…少々
サラダ油…少々
クッキングシート…1枚
(30×21cm)

作りかた

蒸し焼き
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

1. 卵は溶きほぐし、バターは1cm角に切る。
ドライフルーツ、シリアル、くるみは
粗めに刻む。
2. ボールに薄力粉、ベーキングパウダーを
入れ、砂糖、塩を加える。バターを加え、
ホロホロになるまで指ですり混ぜる。
3. 溶いた卵、Aを加えて、ゴムべらで
さっくりと混ぜる。粉がある程度
混ざったら、手にサラダ油を塗り、まと
まるまでさらにこねる。
4. 3の生地を3等分にし、直径3cm、長さ
15cmの棒状に成形する。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にクッキングシートを敷く。
図のように4を並べ、
上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.98 決定 決定 スタート

6. 加熱後、粗熱が取れたら切り分ける。

(1本分)
カロリー ……約429kcal
塩分 ……約0.7g

口の中でとろける、やわらか仕立て。
牛乳と卵の素朴なおいしさが広がります。

99 なめらかプリン

材料(直径10cmの耐熱容器4個分)

牛乳…1カップ

砂糖…大さじ3

バニラビーンズ(お好みで)
…少々

生クリーム…大さじ3

卵…M寸2個(正味100g)

●お好みでカラメルソースなどを
プリンにかけてもよいでしょう。

作リかた

蒸し物
10分

グリル皿 <上段>
スチーム+レンジ加熱

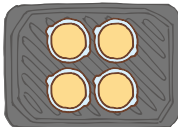
1. 深めの耐熱容器に、牛乳、砂糖、バニラ
ビーンズを入れて、庫内中央に置く。

毎日使い レンジ600W 約2〜3分 スタート

(でき上がりの牛乳の温度:約70℃)
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを
加える。

2. ボールに卵を溶きほぐし、かき混ぜ
ながら1に加える。さらによく混ぜ、
裏ごし器でこす。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径10cmの耐熱容器に2を4等分して
流し入れる。(加熱前の目安温度:約35℃)
図のようにグリル皿
の中央に並べ、上段に
入れる。



料理集 番号で選ぶ No.99 決定 決定 スタート

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

(1個分)

カロリー……………約148kcal

塩分……………約0.2g



MENU
99



ドライフルーツのほどよい甘みと、
スパイスの豊かな香りで、大人の味わい。

100 クイック・シュトーレン

材料 (1個分)

クリームチーズ(室温) …25g
砂糖…20g

A { 薄力粉…75g
ベーキングパウダー、シナモン、
オールスパイス(ナツメグでも可)
…各小さじ ½

溶き卵…M 寸 ½ 個分(正味 25g)

B { 洋酒漬けドライフルーツ*
(軽く水けを切る) …85g
くるみ(好みの大きさに砕き、
フライパンで軽く炒る) …10g

無塩バター…15g

粉糖…適量

クッキングシート(25x15cm) …1枚

*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おいしく
焼き上がります。

作りかた

かんたん
パン

グリル皿 <上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボールにクリームチーズと砂糖を入れ、
ゴムべらでよく混ぜる。Aをふるい入れ、
切るように混ぜる。卵を加えて軽くこねる。

2. 1にBを混ぜ込む。グリル皿にクッキング
シートを敷き、その上に生地を高さ 2cm、
長さ 17cmに整え、中央を軽くくぼませ、
上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.100 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

3. 耐熱容器にバターを入れ、ふたをして
庫内中央に置く。

毎日使い レンジ 600W 約 40 秒 スタート

4. 生地が熱いうちに、3をはけで塗り、
茶こして粉糖をふるいかける。

●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。
薄くスライスしてお召し上がりください。

(½ 個分)
カロリー …… 約 91kcal
塩分 …… 約 0.1g

MENU
100

INDEX

素材別索引

野菜・きのこ

- 1 漁師の具だくさんスープ --6
- 2 えびと蒸し野菜のサルサソース --8
- 3 えびだんごと長いもの煮物 --10
- 4 牛肉とかぼちゃのスパイス煮 --11
- 6 あじと枝豆の焼き寿司 --13
- 7 スパニッシュ・オムレツ --14
- 8 豚肉の野菜巻き --14
- 9 アボカドグラタン --15
- 10 なすとハムの重ね焼きグラタン --15
- 11 たらとポテトのクリームグラタン --16
- 12 いわしとトマトの重ね焼き --18
- 14 野菜とコンビーフのチーズ煮 --20
- 15 なすと豚肉の重ね焼き --21
- 17 サクサクかぼちゃコロッセ --22
- 20 白身魚のソテー野菜添え --24
- 21 ラタトゥイユ --24
- 25 パーニャカウダ風焼き野菜 --28
- 26 こんがりミートローフ --29
- 29 にんじんのリゾット風ごはん --32

- 30 なすのツナ入りポトグラタン --32
- 31 セロリと鶏肉の洋風煮込み --33
- 32 牛肉ときのこのオープンパイ --33
- 34 オクラとなすの焼きペンネ --35
- 35 アマトリチャーナ --35
- 36 ハムときのこのクリームパスタ --35
- 37 豆腐バーグきのこあんかけ --36
- 39 鶏と根菜のうま煮 --40
- 40 豚肉のみそ漬焼き --41
- 41 さけのなめたけあんかけ --41
- 42 豚と水菜の煮物 --42
- 43 なすの揚げ浸し --42
- 44 ふろふき大根 --43
- 45 れんこんハンバーグ --43
- 46 豚の酢じょうゆ炒め --44
- 48 ゴーヤチャンプル --45
- 50 ほたてのXO醤炒め --46
- 51 かにとかぶの中華煮 --48
- 52 麻婆なす --49

- 53 豚肉の黒酢蒸し焼き --50
- 54 パプリカのえびミンチ詰め --51
- 56 サンラータン --52
- 58 手羽と野菜の中華煮 --53
- 59 にらまんじゅう --54
- 62 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ --55
- 65 蒸し焼きビビンバ --58
- 66 ベトナム風焼き春巻き --59
- 67 プルコギ --60
- 68 シーフードの変わり揚げ --60
- 69 鶏の辛味炒め(ダッカルビ) --61
- 70 チャブチェ --61
- 71 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し --62
- 72 にんじんラペのココット --62
- 73 きのこのとろーりチーズ蒸し --63
- 74 じゃがいもと牛肉のレモンバター煮 --63
- 77 ポテトブレッド --65
- 80 豚ときのこのオイスター炒め丼 --67
- 82 キーマカレー --68



肉類

- 84 和風ドライカレー --69
- 87 シーフードの香草パン粉焼き --71
- 88 えびのアヒージョ --71
- 90 たいと小松菜の蒸し物 --73
- 92 白菜と豚肉の重ね煮 --73
- 94 ふんわりお好み焼き --75
- 95 きのことほたてのわさび風味 --75
- 96 なすといかのしょうがソース --75

- 4 牛肉とかぼちゃのスパイス煮 --11
- 5 牛肉ロールのグリル --12
- 8 豚肉の野菜巻き --14
- 10 なすとハムの重ね焼きグラタン --15
- 13 クリスピーロールカツ --19
- 14 野菜とコンビーフのチーズ煮 --20
- 15 なすと豚肉の重ね焼き --21
- 16 豚とりんごのレモン焼き --22
- 18 クイック・ローストビーフ --23

- 19 ハーブチキンスペアリブ --23
- 24 チーズカツレツ --26
- 26 こんがりミートローフ --29
- 28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き --31
- 31 セロリと鶏肉の洋風煮込み --33
- 32 牛肉ときのこのオープンパイ --33
- 35 アマトリチャーナ --35
- 36 ハムときのこのクリームパスタ --35
- 37 豆腐バーグきのこあんかけ --36

- 39 鶏と根菜のうま煮 --40
- 40 豚肉のみそ漬焼き --41
- 42 豚と水菜の煮物 --42
- 44 ふろふき大根 --43
- 45 れんこんハンバーグ --43
- 46 豚の酢じょうゆ炒め --44
- 47 お月見つくね --44
- 48 ゴーヤチャンプル --45
- 49 ごまごまから揚げ --45
- 52 麻婆なす --49

- 53 豚肉の黒酢蒸し焼き --50
- 54 パプリカのえびミンチ詰め --51
- 56 サンラータン --52
- 57 豚肉の黒こしょう焼き --53
- 58 手羽と野菜の中華煮 --53
- 59 にらまんじゅう --54
- 61 彩りしゅうまい --55
- 62 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ --55
- 63 ナシゴレン --56
- 64 インドネシア風串焼き --57
- 65 蒸し焼きビビンバ --58
- 66 ベトナム風焼き春巻き --59
- 67 プルコギ --60
- 69 鶏の辛味炒め(ダッカルビ) --61
- 70 チャプチェ --61
- 72 にんじんラペのココット --62
- 74 じゃがいもと牛肉のレモンバター煮 --63
- 79 豆とひき肉のチリ風味丼 --66
- 80 豚ときのこのオイスター炒め丼 --67

INDEX 素材別索引

- 82 キーマカレー --68
- 83 エスニック蒸し焼きそば --69
- 84 和風ドライカレー --69
- 85 牛ロースのみそ炒め丼 --70
- 86 ゆずこしょうそうめんチャンプル --70
- 89 手作りソーセージ --73
- 91 春雨のピリ辛蒸し --73
- 92 白菜と豚肉の重ね煮 --73
- 93 鶏の西京焼き --75
- 94 ふんわりお好み焼き --75

豆類・乾物

- 28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き --31
- 70 チャプチェ --61
- 79 豆とひき肉のチリ風味丼 --66
- 91 春雨のピリ辛蒸し --73
- 97 フルーツのおもちロール --76

魚介類

- 1 漁師の具だくさんスープ --6
- 2 えびと蒸し野菜のサルサソース --8
- 3 えびだんごと長いもの煮物 --10
- 6 あじと枝豆の焼き寿司 --13
- 9 アボカドグラタン --15
- 11 たらとポテトのクリームグラタン --16
- 12 いわしとトマトの重ね焼き --18
- 20 白身魚のソテー野菜添え --24
- 22 魚介の蒸しサラダ --25
- 23 えびの香草グリル --25
- 27 サーモン・ライスコロッケ --30
- 33 えび入りラヴィオリ --35
- 38 さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風 --38
- 41 さけのなめたけあんかけ --41
- 50 ほたてのXO醤炒め --46
- 51 かにとかぶの中華煮 --48
- 54 パプリカのえびミンチ詰め --51
- 55 えびのマヨネーズソース --52
- 59 にらまんじゅう --54

- 60 えび蒸しぎょうざ --54
- 66 ベトナム風焼き春巻き --59
- 68 シーフードの変わり揚げ --60
- 71 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し --62
- 87 シーフードの香草パン粉焼き --71
- 88 えびのアヒージョ --71
- 90 たいと小松菜の蒸し物 --73
- 95 きのことほたてのわさび風味 --75
- 96 なすといかのしょうがソース --75

ごはん・麺

- 6 あじと枝豆の焼き寿司 --13
- 27 サーモン・ライスコロッケ --30
- 29 にんじんのリゾット風ごはん --32
- 34 オクラとなすの焼きペンネ --35
- 35 アマトリチャーナ --35
- 36 ハムときのこのクリームパスタ --35
- 47 お月見つくね --44
- 63 ナシゴレン --56

家庭用スチームオーブンレンジ
NE-BS1300
FO617-11A0 FO316-O

10min.🕒×100 recipes🍴Book

