

Panasonic

10分で  
ちゃんとごちそう、  
100レシピ集



NE-BS1600

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とする食の総合機関。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](http://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
- 5 牛ステーキのトマトのせ --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

レシピ協力:

料理家 みない きぬこ

女子栄養大学卒業。料理研究家のアシスタントを経て、2007年独立。雑誌・広告でも活躍中。



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 豚肉のマスタードクリーム煮 --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 野菜とコンビーフのチーズ煮 --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 なすのツナ入りポートグラタン --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ブンパイ --33
- 33 えび入りラヴィオリ --35
- 34 えびと野菜のペペロンチーノ --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。  
ディリー和食

- 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 豚肉のみぞ漬焼き --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
- 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。

## アジアンディッシュ

- 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

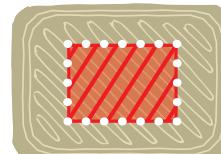
遅めの朝に、クイックひと皿。

## お気軽プランチ

- 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 きのこのとろーリチーズ蒸し --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 り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.61)



グリル皿

- ◆手動で加熱するときは、「グリル」両面焼き上段で約7~13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らないよう全体に広げて置く)

腹ペコタイムの、救世主。

## スタミナごはん

79 豆とひき肉のチリ風味丼 --66

80 たらと野菜の中華丼 --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 牛ロースのみぞ炒め丼 --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 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

甘い物、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

### ・このレシピ集について・

◆ 本書のレシピは、**料理集**「番号から選ぶ」設定でご紹介しています。

◆ **料理集**の「みんなの料理教室」、「ピストロおすすめ」で加熱できるメニューにマークを付けています。

→各レシピの下部に、取扱説明書のメニュー説明先を案内していますのでご参照ください。

◆ タイトルの「10分」、「こんがり8分」、「蒸し物10分」などの時間は、加熱時間の目安で、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.27)

◆ うまく仕上がらないときは、取扱説明書のP.80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、  
えのきなど)

塩、こしょう…少々

オリーブ油…大さじ1  
顆粒洋風スープ…小さじ½  
あさり(砂出しをする)\*…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.162 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。えびは背開きにして背わたを取り、尾を残して殻をむく。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。ボウルにAを入れて、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の図参照

[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、顆粒洋風スープを溶かす。あさりとレモンを入れて、あさ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のあさり、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」両面焼き上段で約12分加熱する。

（1人分）  
カロリー …… 約253kcal  
塩分 …… 約1.0g



MENU  
1



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)

作りかた

蒸し焼き  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

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¾  
にんにく(みじん切り)  
…小さじ¼  
砂糖、粗びきこしょう  
…各少々

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  
にし、酢水につけてアクを抜く。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。  
ボウルに入れて、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



MENU  
2

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¾  
塩…少々

長いも…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  
(混せておく)

みつば、ゆずの皮…各適量

※ 颗粒和風だしを使う場合は、  
塩分を控えてください。

(1人分)

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

- 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ウルに入れ、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)
- 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。
- 長いもは皮をむいて1.5cm幅の輪切りにする。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、Bと3を入れて混ぜ合わせる。さらに2を長いもの上にのせてラップをふんわりゅったりかけ、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ウルに入れる)
- 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。

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



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  $\frac{1}{2}$   
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(冷凍でも可)…30g

B 水…大さじ1  
ウスターーソース…大さじ1  
トマトピューレ…大さじ  $\frac{1}{2}$   
(トマトケチャップでも可)  
砂糖、片栗粉…各小さじ1  
クミン(粉)…小さじ  $\frac{1}{2}$   
(カレー粉でも可)  
顆粒洋風スープ…小さじ  $\frac{1}{2}$

(1人分)  
カロリー………約327kcal  
塩分………約1.4g

### 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の耐熱ガラス製ボウルに、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。ラップをふんわりゅったりかけ、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、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、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.177参照



MENU  
4



MENU  
5

短時間で、サッと焼き上げ。

お肉の旨みに、トマトが絶妙にからみます。

## 5 牛ステーキのトマトのせ

### 材料(2人分)

牛ヒレ肉またはもも肉  
(2cmの厚みの物)  
…2枚(1枚100g)

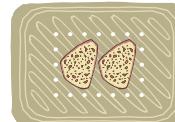
塩、こしょう…少々

A  
プチトマト…4~6個  
セロリ…20g  
スライスベーコン…1枚  
にんにく(みじん切り)  
…小さじ1  
粉チーズ…大さじ2  
オリーブ油…大さじ½

### 作りかた

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょうをしておく。
2. プチトマトは横半分に切って種を取り、  
5mm 角に切る。セロリとベーコンは  
粗みじん切りにする。  
ボウルに A を合わせる。
3. 図のようにグリル皿の中央に 1 を並べ、  
2 を肉にのせて、上段に入れる。



[料理集] [番号で選ぶ] [No.5] [決定] [決定] [スタート]

・目安時間約 10 分

(1人分)  
カロリー ..... 約 323kcal  
塩分 ..... 約 0.8g

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(さしみ用)  
…2~3切れ(80~100g)  
ゆで枝豆(冷凍でも可)…30g  
にんじん…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>  
レンジ+スチーム加熱

1. あじは1切れを4等分に切る。枝豆はさやから出し、にんじ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。  
図のように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。
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。

[料理集] [番号で選ぶ] [No.6] [決定] [決定] [スタート]

(1人分)  
カロリー …… 約472kcal  
塩分 …… 約3.2g



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1/4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

- 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、ラップでゆったりおおい庫内中央に置く。
- 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。
- 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)  
カロリー………約181kcal  
塩分……………約0.3g

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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)

A 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(筋を取り)…4本  
薄切りハム…1枚

干ししいたけ\*(戻す)…1枚

セロリ…1/6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.54 参照

(1個分)

カロリー………約86kcal

塩分……………約0.3g

こんがり  
8分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 肉は半分の長さに切り、混ぜ合わせたAで下味を付ける。

- 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。

- 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。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。

- 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の図参照

料理集 番号で選ぶ No.8 決定 決定 スタート

● 24個分は、すべての材料を2倍量にする。手動「グリル」両面焼き上段で約9~11分加熱する。



MENU  
9

濃厚でクリーミーなおいしさ。熱いうちに召し上がり。

## 9 アボカドグラタン

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

- 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」両面焼き上段で約10分加熱する。

- 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。
- 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。
- 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)

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

なす…2本(1本80g)

塩、こしょう…少々

オリーブ油…小さじ2

薄切りハム(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

- 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。

[毎日] [レンジ600W] [約5分30秒] [スタート]

- 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、バジルをのせる。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。

(1人分)

カロリー………約143kcal

塩分………約1.0g

[料理集] [番号で選ぶ] No.10 [決定] [決定] [スタート]

・目安時間約9分



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)

### 作りかた

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

たら切り身…2切れ  
(骨なし1切れ80g)

1. たらを半分に切って4切れにし、塩、  
こしょうをする。

じゃがいも…中1個(150g)

2. ジャガイもは厚さ2~3mmの薄切りにし、  
たまねぎ、にんにくも薄切りにする。

たまねぎ…小4個(40g)

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。

A  
バター…10g  
パセリ(乾燥)…大さじ1  
塩、こしょう…少々

毎日 レンジ600W 約4分 スタート

牛乳…80ml  
(室温に戻す)

4. 加熱した3に牛乳を半量ずつ入れ、その  
上に、たらの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。

粉チーズ…大さじ2

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」両面焼き上段で約14分  
加熱する。

(1人分)

カロリー………約222kcal

塩分………約0.8g



MENU  
11

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」両面焼き上段で約9分加熱する。

(1人分)

カロリー………約247kcal

塩分………約0.5g

### 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、こしょうをする。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、こしょうをして混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

[毎日] [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。その上にいわしの皮目を上にして、重ならないように並べる。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]

※ できるだけ厚みがないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。





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…20g

りんご…小判個(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

### 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。同様にして4個作る。
3. ボウルにAを入れて、よく混ぜる。2にAを付け、細かく碎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」両面焼き上段で約9～11分加熱する。

(1人分)  
 カロリー………約457kcal  
 塩分……………約1.8g

お肉は柔らか、キャベツはシャキシャキ。

マスターDがさわやかな酸味をプラスします。

## 14 豚肉のマスターDクリーム煮

### 材料(2人分)

豚薄切り肉(3cm幅に切る)  
…150g

白ワイン…小さじ1

薄力粉…大さじ½

生マッシュルーム

(4等分に切る)…50g

甘栗(あれば/皮をむく)

…4個(30g)

ローリエ…1枚

キャベツ(1cm幅に切る)

…80g

A 顆粒洋風スープ…小さじ½

塩…小さじ¼

こしょう…少々

粒マスターD…大さじ½

生クリーム…¼カップ

(混せておく)

生クリーム…¼カップ

塩…少々

(1人分)

カロリー………約569kcal

塩分………約1.5g

### 作りかた

ワンボウル  
フレンチ レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、白ワインを加えてもみ込み、全体に薄力粉をまぶす。その上にマッシュルーム、栗、ローリエ、キャベツの順に入れ、Aをまわしかける。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.14 決定 決定 スタート  
・目安時間約10分

3. 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜ、生クリームと塩を加えて味を調える。

●ワンボウルフレンチについて→取扱説明書P.183参照





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  $\frac{1}{2}$   
きのこ…合わせて 60g  
(生マッシュルーム、エリンギなど)  
オリーブ油…大さじ  $\frac{1}{2}$   
バジルの葉(細かく切る)…6枚  
粉チーズ…大さじ  $2\frac{1}{2}$   
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



MENU  
16

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

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

- 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…小判個(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1/2

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

(1人分)

カロリー………約451kcal  
塩分 ………………約0.8g

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8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。



MENU  
17

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

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。  
**毎日 レンジ 600W 約5分 スタート**

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. ボウ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の図参照

(1人分)  
カロリー………約487kcal  
塩分 ………………約1.1g



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

(1人分)

カロリー………約264kcal  
塩分………約1.4g

作りかた

蒸し焼き  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

- 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)
- 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。  

- 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。

● 肉が大きめの場合は、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いいでしょう。



MENU  
19

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。

## 19 野菜とコンビーフのチーズ煮

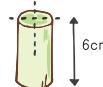
材料(2人分)

プロッコリー、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…½カップ  
顆粒洋風スープ…小さじ½  
塩、こしょう…各少々

すりごま(白)…大さじ1

かんたん  
煮物  
レンジ加熱



- プロッコリー、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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、Aを合わせ、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。ラップをふんわりゅうたりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.19 決定 決定 スタート  
・目安時間約9分

- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、すりごまをふる。

● かんたん煮物について→取扱説明書P.177参照  
● 野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。

(1人分)

カロリー………約196kcal  
塩分………約1.5g



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

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

- 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。

- 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。
- 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。



(1人分)

カロリー ……約286kcal  
塩分 ……約0.5g

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



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

作りかた

- 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

- 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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れよく混ぜる。ラップをふんわりゅうたりかけ、庫内中央に置く。

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

- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて塩、こしょうで味を調える。

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.177 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(砂出しをする)…150g  
えび、いか…合わせて 140g  
ブロッコリー…中  $\frac{1}{4}$  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、プレーンヨーグルト  
…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.162 参照

(1人分)

カロリー……約 196 kcal

塩分 …… 約 1.8g

作りかた

蒸し物  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

- 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。
- 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加熱してください。(追加加熱のしかた→取扱説明書 P.27)



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

- 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。よく混ぜた A に、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)
- 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 8 分

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

(1人分)  
カロリー……約 129 kcal  
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 2～3  
粉チーズ…大さじ 2～3

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

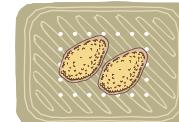
こんがり  
8分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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**

溶かしたバターと A を混ぜ合わせておく。

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**  
・目安時間約 7 分

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」両面焼き上段で約11分  
加熱する。

（1人分）  
カロリー …… 約365kcal  
塩分 …… 約0.7g



MENU  
24



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 バーニヤカウダ<sup>\*</sup>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

- 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4等分に切り、かぼちゃは厚さ5mmに切る。
- 大きめのボウルにAを入れ、スプーンでピューレ状になるまでりつぶす。オリーブ油を少しづつ加えて溶きのばし、塩、こしょうで味を調える。盛り付け用に少しあっておき、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。
- 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。

**[料理集]** **[番号で選ぶ]** **No.25** **[決定]** **[スタート]**  
・目安時間約 10 分

\* 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ひたして食べる料理。

(1人分)	
カロリー	……約 217 kcal
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  $\frac{1}{4}$   
こしょう、ナツメグ…各少々  
にんじん… $\frac{1}{4}$ 本(50g)  
パプリカ…中6個(30g)  
さやいんげん(筋を取り)…4本  
たまねぎ…中6個(25g)  
(粗みじん切り)

A { 溶き卵…M寸  $\frac{1}{2}$ 個分  
(正味 25g)  
パン粉… $\frac{1}{4}$ カップ

うずら卵(ゆでおく)…6個  
ローズマリー…1~2本

赤ワイン… $\frac{1}{4}$ カップ  
おろしにんにく…小さじ  $\frac{1}{2}$   
B { 中濃ソース…大さじ 3  
しょうゆ…大さじ 1  
砂糖…小さじ 2

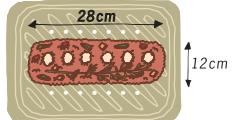
(1人分)  
カロリー………約227kcal  
塩分………約0.7g

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

- 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。
- 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 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。
- ボウルに肉、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。  
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。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。
- 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。



料理集 番号で選ぶ No.26 決定 決定 スタート



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・ライスコロッケ

### 材料(2人分)

あたたかいごはん…140g
スマートサーモン…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) …4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 プレーンヨーグルト、 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

(1人分)  
カロリー………約716kcal  
塩分………約3.4g

### 作りかた

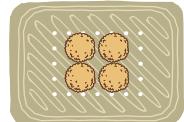
こんがり  
8分

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにごはん、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碎く。1のラップを外し、合わせた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。



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。

\* 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 $\frac{1}{4}$   
粗びきこしょう…少々

水煮白いんげん豆…60g  
(水煮大豆でも可)

パプリカ…中判個(30g)

たまねぎ(薄切り)…中判個(30g)

セロリ(薄切り)…40g

ナチュラルチーズ…50g  
(カマンベールチーズなど)

B { 顆粒洋風スープ…小さじ $\frac{1}{2}$   
熱湯… $\frac{1}{4}$ カップ  
塩…小さじ $\frac{1}{4}$   
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>  
レンジ+スチーム加熱

- 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)
- 白いんげん豆はさっと水で洗い、パプリカは1cm角に切る。
- 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、肉をでき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。
- 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」100°Cで約14分加熱後、「グリル」片面焼き下面で約5分加熱する。





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)

A	ごはん…200g にんじん…80g スライスベーコン…2枚 たまねぎ…中 $\frac{1}{4}$ 個(50g) ローリエ…1枚、水… $\frac{1}{2}$ カップ オレンジジュース…大さじ3 オリーブ油…小さじ1 顆粒洋風スープ…小さじ $\frac{1}{2}$ おろしにんにく…小さじ $\frac{1}{2}$ 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)	

作りかた

レンジ加熱

- 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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、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
- 加熱後、全体を混ぜて器に盛る。
- 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 なすのツナ入りポートグラタン

材料(2人分)

A	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…中 $\frac{1}{6}$ 個(30g) (みじん切り) 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)	

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** レンジ 600W 約2~3分 スタート
- 1をポ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をボウルでよく混ぜ、塩、こしょうをし、4等分にして型に詰める。
- 2の表面に、合わせ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の図参照
- 料理集 番号で選ぶ No.30 決定 決定 スタート  
・目安時間約7分
- 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  
  水…¼カップ  
  マヨネーズ…大さじ1  
B { 顆粒洋風スープ、  
  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

- 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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウ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。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

[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

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.177 参照



MENU  
32

パイはサクッと香ばしく、牛肉ときのこの旨み豊か。

### 32 牛肉ときのこのオープンパイ

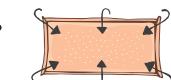
材料(3人分)

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  
  トマトケチャップ…小さじ1  
  おろしにんにく…少々  
B { クミン(粉)…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…5g  
(ぬるま湯につけ、細切り)  
ローリエ…2~3枚

(1人分)  
カロリー …………… 約 238kcal  
塩分 …………… 約 0.9g

こんがり  
8分

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 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の図参照  
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。  

- ボウルに肉と合わせた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。
- 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>  
レンジ+スチーム加熱

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、ラップでやったりおおい、庫内中央に置く。  
**毎日** 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(1人分)

スパゲティ(1.4mm/半分に折る)…80g
スライスベーコン(短冊切り)…50g
たまねぎ(薄切り)…中½個(50g)
にんにく(薄切り)…3~4枚
赤とうがらし(輪切り)…少々
A 水…120ml
オリーブ油…大さじ1
B トマトソース(市販品)…150g
塩、こしょう…少々
(1人分) カロリー……約785kcal 塩分……約2.6g

#### 作りかた

ワンボウル  
パスタ

レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、にんにく、赤とうがらしを入れて混ぜる。方向をそろえてスパゲティを入れる。さらにベーコンとたまねぎを広げて入れる。ラップをふんわりやったりかける。
2. 庫内中央に置く。  
**(材料を入れたらすぐに加熱する)**  
**料理集**番号で選ぶ No.35 決定 1.4mm スタート  
• 目安時間約9分
3. 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
● ワンボウルパスタについて→取扱説明書 P.191 参照

ボウルひとつで、乾麺からパスタを作れる。

### 34 えびと野菜のペペロンチーノ

#### 材料(1人分)

スパゲティ(1.4mm/半分に折る)…80g
むきえび…50g
パプリカ(1cm幅に切る)…30g
さやいんげん(筋を取り、半分に切る)…20g
おろしにんにく…小さじ½
赤とうがらし(輪切り)…少々
A 水…120ml
オリーブ油…大さじ1
B 塩…小さじ½

#### 作りかた

ワンボウル  
パスタ

レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、おろしにんにく、赤とうがらしを入れて混ぜる。方向をそろえてスパゲティを入れる。その上に、むきえび、パプリカ、さやいんげんを広げて入れる。ラップをふんわりやったりかける。
2. 庫内中央に置く。  
**(材料を入れたらすぐに加熱する)**  
**料理集**番号で選ぶ No.34 決定 1.4mm スタート  
• 目安時間約9分
3. 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
● ワンボウルパスタについて→取扱説明書 P.191 参照

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(1人分)

スパゲティ(1.4mm/半分に折る)…80g
薄切りハム(短冊切り)…50g
エリンギ(薄切り)…30g
しめじ(ほぐす)…20g
A 水…120ml
バター(細かく切る)…10g
オリーブ油…小さじ1
B 生クリーム…大さじ3
塩、こしょう…少々

#### 作りかた

ワンボウル  
パスタ

レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、方向をそろえてスパゲティを入れる。その上に薄切りハム、エリンギ、しめじを広げて入れる。ラップをふんわりやったりかける。
2. 庫内中央に置く。  
**(材料を入れたらすぐに加熱する)**  
**料理集**番号で選ぶ No.36 決定 1.4mm スタート  
• 目安時間約9分
3. 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
● ワンボウルパスタについて→取扱説明書 P.191 参照



だしのきいたあんでいただく、ヘルシーなおいしさ。

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)

(1人分)

カロリー………約220kcal  
塩分………約1.9g

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. ポウルに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. 小さめの鍋に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」両面焼き上段で約13分加熱する。



MENU  
37



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

### たれ

みそ…大さじ2	{	}	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			
顆粒和風だし…少々 (混ぜておく)			

バター…20g

クッキングシート(30×30cm)…2枚

### 作りかた

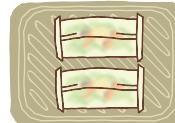
蒸し焼き  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

1. さけは、1切れを4~5等分に切る。  
たれ大さじ1をからませる。

2. 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。

3. 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  
2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。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



[料理集](#) [番号で選ぶ](#) No.38 [決定](#) [決定](#) [スタート](#)

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、  
手動「スチーム」100°Cで約14分加熱後、  
「グリル」片面焼き下面で約4分加熱する。

(1人分)

カロリー ..... 約249kcal

塩分 ..... 約2.0g



MENU  
38

火の通りにくい根菜も、短時間で柔らか。  
煮くずれしにくく、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…70g

にんじん…20g

ごぼう…20g

れんこん…20g

生しいたけ…1枚(15g)

こんにゃく…50g

さやいんげん(筋を取る)…2本

B { だし汁…大さじ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

※ 顆粒和風だしを使う場合は、  
塩分を控えてください。

(1人分)  
カロリー………約211kcal  
塩分………約1.8g

### 作りかた

かんたん  
煮物

レンジ加熱

1. 肉は約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、れんこんは酢水につけてアクを抜く。
2. しいたけは4等分に切る。こんにゃくは小さめにちぎる。さやいんげんは3等分に切る。
3. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを合わせ、さや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、さやいんげんをのせてラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。
4. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

●かんたん煮物について→取扱説明書 P.175 参照





MENU  
40

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1/3個(80g)
- パプリカ…小1/4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. 肉は筋切りし、たまねぎ、パプリカは薄切りにする。
  2. 合わせた A に 1 を加えて、よく混ぜる。
  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 の図参照

[料理集] [番号で選ぶ] [No.40] [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」両面焼き上段で約 12 分加熱する。

(1人分)

カロリー………約 330 kcal  
塩分………約 1.7 g



MENU  
41

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)

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 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…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

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。

[料理集] [番号で選ぶ] [No.41] [決定] [決定] [スタート]  
● 目安時間約 10 分

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

(1人分)

カロリー………約 430 kcal  
塩分………約 3.0 g



MENU  
42



MENU  
43

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

- 豚バラ薄切り肉…100g
- 水菜…200g
- 薄あげ…25g
- A {だし汁…¼カップ  
みりん…大さじ1強  
薄口しょうゆ…大さじ1強

作りかた

かんたん  
煮物

レンジ加熱

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の耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加える。ラップをふんわりゅつたりかけ、庫内中央に置く。

**[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

3. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで一味とうがらしをかけてよいでしょう。

- かんたん煮物について→取扱説明書P.177参照
- 水菜は、100~300gまで調理できます。

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×  
みんなの  
料理教室  
3ステップ

- 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
- 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。

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. 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の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.4の図参照

**[料理集]** **[番号で選ぶ]** **No.43** **決定** **決定** **スタート**

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。



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…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)

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の輪切りにする。さらに4等分にする。直径25cmの耐熱ガラス製ボウルでAを合わせ、大根を入れる。ラップをふんわりゅったりかけ、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ウルにBを入れて混ぜ、ラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

毎日 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.175 参照

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. 肉と塩をボウルに入れ、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9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…1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を混ぜ合わせる。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、もやしとともにボウルに入れ、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」両面焼き上段で約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、召し上がり。

## 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

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| A | 鶏ひき肉…150g                |
|   | れんこん(すりおろす)…50g          |
|   | 冷やごはん…50g                |
|   | 白ねぎ…1/4本(25g)<br>(みじん切り) |
|   | 照り焼きのたれ…大さじ1<br>(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1/4に代えても可。

1. ボウルに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、好みで七味とうがらしをふる。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面焼き上段で約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

- ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り。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。
- ボウルに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。

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

- 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。

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

(1人分)

カロリー………約180kcal  
塩分 ………………約1.1g



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)  
A 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

- 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。ビニール袋にAと肉を入れて、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)  
ボウ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。

- 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の図参照

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」両面焼き上段で約13分加熱する。

(1人分)

カロリー………約380kcal  
塩分 ………………約1.6g



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)

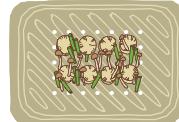
ほたて貝柱…160g(8個)  
塩、こしょう…少々  
片栗粉…適量  
グリーンアスパラガス…2本(50g)  
しめじ…40g  
にんにく、しょうが…各1片

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. 合わせたAに1を加えて、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](#)

・目安時間約7分

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

(1人分)  
カロリー ..... 約189kcal  
塩分 ..... 約2.0g



MENU  
50



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段階

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

A { 水… $\frac{1}{4}$ カップ  
酒…大さじ $\frac{1}{2}$   
顆粒中華風スープ…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の耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、かに身、かぶ、しょうが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ふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

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

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

- かんたん煮物について→取扱説明書P.175参照
- 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

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)
豚ひき肉…100g
片栗粉…大さじ½
A にら(小口切り)…30g
しょうが…大さじ1 (みじん切り)
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
ごま油…小さじ½
こしょう…少々 (混ぜておく)

### 作りかた

ワンボウル  
中華

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。  
直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、全体に片栗粉をまぶす。  
その上に水けを切ったなすを入れ、Aをまわしかける。
2. ラップをふんわりゅうたりかけ庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)  
  
料理集 番号で選ぶ No.52 決定 決定 スタート  
・目安時間約10分
3. 加熱後、底にたまつたとろみが均一になるように、全体をすぐに混ぜ合わせる。

● ワンボウル中華について→取扱説明書 P.187 参照

(1人分)  
カロリー………約171kcal  
塩分………約1.6g



MENU  
52



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  $\frac{1}{2}$   
塩、こしょう…少々

B { 韶興酒(酒でも可)、黒酢、  
しょうゆ…各大さじ  $\frac{1}{2}$   
ごま油、砂糖、  
顆粒中華風スープ…各小さじ  $\frac{1}{2}$   
にんにく(みじん切り)  
…小さじ  $\frac{1}{2}$   
粉さんしょう…少々

白ねぎ…  $\frac{1}{2}$  本(50g)

パプリカ(赤)…小  $\frac{1}{4}$  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>  
レンジ+スチーム加熱

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」100°Cで約14分加熱後、  
「グリル」片面焼き下面で約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)…各小判個(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1/2  
 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1/2  
 砂糖、ごま油…各小さじ2

(1人分)  
 カロリー……約261kcal  
 塩分……約2.8g

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

- ボウルにAを入れて混ぜる。えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。
- 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 レンジ 600W 約3分 スタート  
 加熱後、水けをふき取る。
- 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。
- 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



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

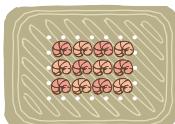
- 4~6人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「グリル」両面焼き上段で約10分加熱する。

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

- 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。
- 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。



- ボウルに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。

(1人分)

カロリー ..... 約229kcal  
塩分 ..... 約0.7g

料理集 番号で選ぶ No.55 決定 決定 スタート  
• 目安時間約7分



MENU  
56

酸味と辛味が絶妙。余熱でとろみを付けて。

## 56 サンラータン

材料(2~3人分)

作りかた

レンジ加熱

豚ひき肉…100g

おろししょうが…小さじ1

豆板醤…大さじ1

中華風スープ…2カップ

ブチトマト(半分に切る)…3個

A { 木綿豆腐(角切り)

...½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

きぬさや(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

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、肉、おろししょうが、豆板醤を入れ、スープを少しづつ加えながら、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

- 肉に火が通ったら、味を見て塩を入れ、きぬ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)

- 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。

(1人分)

カロリー ..... 約149kcal  
塩分 ..... 約2.9g



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)

みんなの  
料理教室

豚バラ肉(焼き肉用)…200g

片栗粉…適量

にんにく(薄切り)…1片

A  
しおりゅ…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

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 大きめのボウルにAを入れて混ぜる。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)
- 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。
- 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)

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)

レンジ加熱

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

春雨…20g

しおりゅ(薄切り)…3枚

八角(あれば)…1個

A  
ウスター ソース…大さじ1

しおりゅ…小さじ1

はちみつ…大さじ½

- 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の耐熱ガラス製ボウルに、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。

毎日 レンジ 600W 約1分 スタート  
加熱後、しいたけは軸を取り半分に切りボウルに戻しておく。

- チングエ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。

- 1のボウルにAを加えて混ぜ、手羽中を入れる。春雨、チングエン菜の軸、葉の順に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.58 決定 決定 スタート  
・目安時間約7分

- 加熱後、よく混ぜ合わせる。



MENU  
59

にらとえびの旨みがギュッとつまつた、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 大きめの物) … 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>  
レンジ+スチーム加熱

- ボウルに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
- 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。
- 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」100°Cで約14分加熱後、「グリル」片面焼き下面で約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)

蒸し物  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

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…少々  
(混せておく)

B しょうゆ、砂糖…各大さじ 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. 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。

**料理集** **番号で選ぶ** **No.60** **決定** **決定** **スタート**

3. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

\* 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(みじん切り)  
…中  $\frac{1}{4}$  個(50g)

片栗粉…大さじ1

干ししいたけ…2枚  
(戻してみじん切り)

A 酒、しょうゆ…各大さじ  $\frac{1}{2}$   
ごま油、しょうが汁、  
おろしにんにく…各小さじ  $\frac{1}{2}$   
砂糖…少々

パプリカ(赤、黄)、枝豆…各少々

クッキングシート(30×21cm)…1枚

(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>  
レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 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。

2. ボウルに肉、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。

3. 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  
※ 干ししいたけの戻しかた→取扱説明書 P.54 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  $\frac{1}{6}$  個(20g)  
エリンギ(みじん切り)…50g

B 粗びきこしょう…小さじ  $\frac{1}{2}$

紹興酒(酒でも可)…大さじ  $\frac{1}{2}$

オイスターソース…大さじ  $\frac{1}{2}$

片栗粉…大さじ  $\frac{1}{2}$

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>  
レンジ+スチーム加熱

1. ボウ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。

2. 1を14等分して、ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
容器にごま油を入れ、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  $\frac{1}{2}$  ずつ、  
ごま油、すりごま(白)を各小さじ1 づつを、  
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。  
ナンプラーの独特的な香りも、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…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 $\frac{1}{2}$   
 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

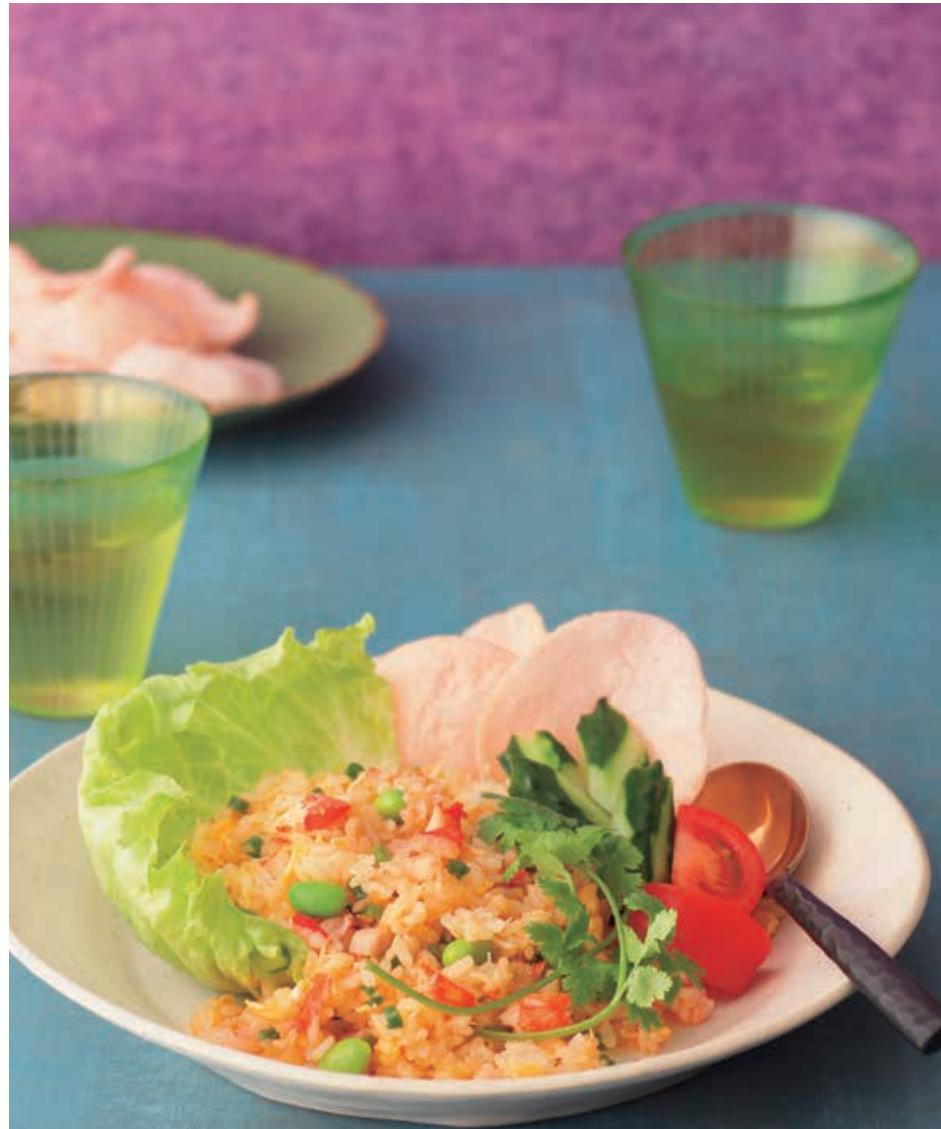
グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- かに身は1cm大に切り、青ねぎは小口切りにし、枝豆はさやから取り出しておく。えびと肉は5mmの角切りにして、混ぜ合わせたAで味を付ける。ごはんはほぐしておく。
  - 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。
  - 大きめのボウルに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。
  - 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」両面焼き上段で約15~17分加熱する。

(1人分)

カロリー……約445kcal

塩分……約2.5g





ビールによく合う、刺激的な辛さ。

ライムをしづぼって召し上げれ。

## 64 インドネシア風串焼き

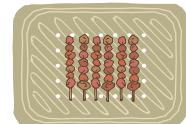
### 材料（2人分）

- A 鶏もも肉(1cm角に切る)…200g  
 ピーナッツバター…大さじ1½  
 ショウゆ…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  
 カレー粉…小さじ1  
 おろしにんにく…小さじ1  
 おろしうちゅが…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)…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. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。  
 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」両面焼き上段で約12分加熱する。

(1人分)  
 カロリー………約239kcal  
 塩分………約0.6g

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>  
レンジ+スチーム加熱

1. ボウルにごはんを入れ、Aを加えてよく混ぜ、図のようにグリル皿の右半分に15×20cm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、すぐにボウルに移し、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<sup>※1</sup>…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<sup>※2</sup>(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

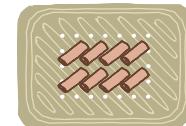
※1 大きめ(直径約22cm)のときは、  
4枚を半分に切って使う。

※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. ボウルに Aを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボウルに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度ひたし、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」両面焼き上段で約11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1/4個(45g)  
にんじん…10g  
しめじ…1/4パック(25g)  
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1/2  
(みじん切り)  
酒、ごま油、はちみつ…各大さじ1/2  
こしょう…少々  
ごま油…適量

(1人分)

カロリー………約358kcal  
塩分………約1.4g

作りかた

- 肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは5mm幅に切り、にんじんは2cm幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
- ボウルに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)
- 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9分  
●4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面焼き上段で約10分加熱する。

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱



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)  
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1/2  
A 酒…小さじ1/2  
おろしにんにく、  
こしょう…各少々  
薄力粉…大さじ1/2  
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

- 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。ボウルに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。
  - ビニール袋にポテトチップスを入れて細かく碎き、パン粉を加えて衣を作る。1を入れてもみ込む。
  - 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、サラダ油である。
  - 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

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱



MENU  
69

韓国の家庭料理がお手軽に。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…中判個(30g)
- 青ねぎ…2本(20g)
- 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
- A 水あめ(はちみつでも可)、酒、しょうゆ…各大さじ1/2
- 一味とうがらし…小さじ1/2
- 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. ボウルに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。
- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、手動「グリル」両面焼き上段で約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 チャプチエ

### 材料(2人分)

- 春雨(半分に切る)…50g
- きくらげ…10g
- 水…1カップ
- 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
- 太もやし…40g
- いりごま…小さじ1
- A ショウゆ…大さじ2
- 砂糖、ごま油…各大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/2
- 塩、こしょう…少々

ごま油…適量

(1人分)

カロリー………約307kcal  
塩分……………約2.8g

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに春雨、きくらげ、水を入れる。ラップを春雨ときくらげに沿わせてかけ、庫内中央に置く。

**毎日** [解凍/乾物/ゆで野菜] [乾物を戻す] [スタート]  
加熱後、水けを切っておく。

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. ボウルに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」両面焼き上段で約11~13分加熱する。

遅めの朝に、クイックひと皿。お気軽プランチ



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  
  顆粒洋風スープ…小さじ1  
  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>  
レンジ+スチーム加熱

- えびは背わたを取り、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。
  - 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の図参照
- [料理集] [番号で選ぶ] No.71 [決定] [決定] [スタート]
- 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。



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)… $\frac{1}{4}$ 本(50g)  
塩…小さじ $\frac{1}{2}$   
A { オリーブ油、粒マスタード  
  …各大さじ $\frac{1}{2}$   
  はちみつ…小さじ $\frac{1}{2}$   
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>  
レンジ+スチーム加熱

- にんじんは塩をふって約5分おき、水けを絞り、合わせたAとボウルに入れ、混ぜておく。
  - 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]
- 62 {BRUNCH}

旨みたっぷりきのことベーコンにチーズがとろーり！

## 73 きのこのとろーりチーズ蒸し

### 材料 (2人分)

みんなの  
料理教室

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

スライスベーコン…2枚

トマト…中  $\frac{1}{2}$  個(90g)

A パター…20g  
A 塩、こしょう…少々  
A 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)

(1人分)

カロリー………約 243kcal

塩分………約 1.1g

### 作りかた

蒸し焼き 10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

- 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。
- 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」100°Cで約14分加熱後、  
「グリル」片面焼き下面で約5分加熱する。



さわやかなのにコクがある、絶妙な味付け。

## 74 ジャガイもと牛肉のレモンバター煮

### 材料 (2人分)

かんたん  
煮物

レンジ加熱

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)…中  $\frac{1}{2}$  個(60g)  
さやいんげん(筋を取り)…6本

A レモン(薄切り)…2枚  
A ローズマリー… $\frac{1}{2}$  本  
A にんにく(みじん切り)…小さじ  $\frac{1}{2}$   
A 塩…小さじ  $\frac{1}{2}$ 、こしょう…少々  
A 水… $\frac{1}{4}$  カップ

バター(細かく切る)…10g

(1人分)

カロリー………約 303kcal

塩分………約 1.4g

### 作りかた

・目安時間約 10 分

- 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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、  
Aを合わせる。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。  
ラップをふんわりゅったりかけ、  
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

- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

●かんたん煮物について→取扱説明書 P.175 参照



MENU  
77

64 {BRUNCH}

MENU  
75

MENU  
76

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2  
黒ごま…大さじ1強  
ベーキングパウダー、  
砂糖…各小さじ1/4  
サラダ油…小さじ2  
ぬるま湯(約40°C)…1/4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

- ボウルに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。
- 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。
- 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、もっちり食感。

## 77 ポテトブレッド

### 材料(2個分)

- じゃがいも…中1/2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1/2  
B 水…1/2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…各適量

●パンのポイント  
→取扱説明書 P.152 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

- じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。  
毎日 レンジ600W 約2分 スタート
- ボウルに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。
- グリル皿に適量のオリーブ油を塗り、2の生地を1/2ずつ中央に寄せてのせ、直径約12cmに丸く形を整える。
- 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)

3素材X  
3ステップ

### 作りかた

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 食パン(6枚切り)…2枚  
A ● 溶き卵  
…M寸1個分(正味50g)  
● 牛乳…80ml  
砂糖…30g  
シナモン(粉)…少々  
バター…20g  
シナモン(粉)、はちみつ…各適量
- 大きめのバットでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
  - 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。
  - 器に盛り付け、シナモンをふり、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

(1枚分)  
カロリー………約379kcal  
塩分………約1.1g

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)

かんたん  
ピザ  
グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- A 薄力粉…200g  
ベーキングパウダー、  
砂糖…各小さじ1/2  
サラダ油…大さじ1/2  
ぬるま湯(約40°C)…1/2カップ  
グラニュー糖…大さじ3  
B シナモン(粉)…大さじ1  
(混ぜておく)  
りんご…大1個(300g)  
(4~5mmの薄切り)  
無塩バター(細かく切る)…30g  
シナモン(粉)、粉糖…各適量  
クッキングシート(30×21cm)…1枚

(1/3枚分)  
カロリー………約56kcal  
塩分………約0.0g

- ボウルに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したら、約2分こねる。生地を3等分にする。
- 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)
- 生地をシートから外し、グリル皿の中央にのせる。B(1/3量)をまんべんなくふり、りんご(1/3量)を放射状に並べる。  
バター(1/3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、茶こしで粉糖をふりかける。  
●ピザのポイント→取扱説明書 P.152 参照



MENU  
79

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 { ミックススピーンズ(缶詰)  
…240g  
トマトの水煮…100g  
(カットトマト缶詰)  
顆粒洋風スープ…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

- 直径 25cm の耐熱ガラス製ボウルに A を入れて、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 レンジ 600W 約4分 スタート  
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
- 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。
- 加熱後、塩、こしょうで味を調整、器に盛ったごはんにのせる。

(1人分)  
カロリー ……約 494 kcal  
塩分 ……約 1.4 g

プリプリのたらと歯ごたえのある野菜を、  
黒酢のきいたごまだれと一緒に。

## 80 たらと野菜の中華丼

### 材料(2人分)

たら切り身…2切れ  
(骨なし1切れ100g)  
片栗粉…大さじ½  
にんじん…25g  
セロリ…50g  
ズッキーニ…½本(75g)

A  
 にんにく(みじん切り)…  
小さじ½  
 颗粒中華風スープ…小さじ1  
 ごま油…小さじ½  
 塩、こしょう…少々  
 干しえび(あれば)…3g  
 水…½カップ  
 (混ぜておく)

B  
 ごま油…小さじ1  
 オイスターソース…大さじ½  
 みそ…小さじ1  
 すりごま(白)…大さじ1  
 砂糖…小さじ½  
 黒酢…小さじ1

あたたかいごはん…400g

(1人分)  
 カロリー………約506kcal  
 塩分………約2.1g

### 作りかた

ワンボウル  
中華

レンジ加熱

1. たらは一口大に切り、野菜はせん切りにする。

直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにたらを入れ、全体に片栗粉をまぶす。その上ににんじん、セロリ、ズッキーニの順に入れ、Aをまわしかける。

2. ラップをふんわりゅつたりかけ、庫内中央に置く。

(材料を入れたらすぐに加熱する)

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、底にたまつたとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせて、ごはんと一緒に器に盛り付け、合わせたBをのせる。

●ワンボウル中華について→取扱説明書 P.187 参照



MENU  
80



MENU  
81



MENU  
82

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)  
A スライスベーコン…3枚  
(7~8mmの細切り)  
顆粒洋風スープ…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)  
カロリー ..... 約353kcal  
塩分 ..... 約2.1g

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. ボウルにうどんを入れ、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。

**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

3. 皿に盛り付け、好みで塩、黒こしょうをふりかける。

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

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

赤とうがらし(輪切り)…小さじ1/2

トマトの水煮(ダイスカット)…150g

水…1/2カップ

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

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。

**毎日** **レンジ600W** **約5分** **スタート**

加熱後、粗熱を取る。

2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ごはん以外のすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。

**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

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。

ナンプラーとオイスタークリームで、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

豚バラ薄切り肉…100g

白ねぎ…½本(60g)

にら…20g、もやし…60g

B { ナンプラー…大さじ1½  
  オイスタークリーム…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

蒸し焼き  
10分 グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

1. 肉は5~6cm幅に切って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<sup>※1</sup>…300g

合びき肉…100g

サラダ油…大さじ1

たまねぎ…中4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…1/6束(30g)

乾燥ひじき<sup>※2</sup>…4g(戻しておく)

塩…少々

※1 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

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. Aを合わせておく。ボウ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. 別のボウ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、ボウルに移し、お好みで塩を加え  
全体をよく混ぜ合わせる。

※2 乾燥ひじきの戻しかた→取扱説明書 P.54 参照



MENU 84

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  
甜麵醬…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)  
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を合わせたボウルに肉を入れて、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7分
3. 器にごはんを盛り付け、2をのせる。

※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」両面焼き上段で約10分加熱する。

そうめんを、ひと味違う食べかたで。

## 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. ボウルに1と2を入れて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



## 素早くサッと、もう一品！おつまみ小皿

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

プロッコリー…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. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。1と小房に分けたプ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7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)

● 生マッシュルーム…10個(180g)

● パプリカ…2個(60g)

A オリーブ油…1カップ

おろしにんにく…大さじ1

粒マスターード…大さじ2

赤とうがらし(輪切り)…少々

塩…小さじ1

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の耐熱ガラス製ボウルにAを入れて合わせる。
3. 2に1を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。加熱後、熱いうちに混ぜる。

(1人分)

カロリー……約170kcal

塩分……約0.7g



\* MENU  
89 \*



\* MENU  
90 \*



\* MENU  
91 \*



\* MENU  
92 \*



ビストロのスチームで、ソーセージもおいしく手軽に。

## 90 ソーセージ

材料(4本分)	みんなの 料理教室	作りかた	蒸し物 10分	グリル皿 <上段> レンジ+スチーム加熱
豚ひき肉…200g	A	1. ボウルに肉、Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分にする。		
たまねぎ(すりおろす)…10g		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。		
おろしにんにく…小さじ½		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。		
牛乳…大さじ1½		4. 加熱後、クッキングシートを外す。		
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				<small>料理集 番号で選ぶ No.89 決定 決定 スタート</small>

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)	作りかた	蒸し焼き 10分	グリル皿 <上段> レンジ+スチーム加熱
豚ひき肉…50g	A (酒、しょうゆ…各小さじ1) 春雨…30g 湯…½カップ かにかまぼこ…50g にら…30g 干ししいたけ*(戻す)…2枚 しょうが(細切り)…少々 (酒、しょうゆ、ごま油…各大さじ½) B 砂糖…小さじ½ 豆板醤…少々	1. ボウルに肉と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、かにかまぼことしょうがをのせる。	
		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。	
			<small>料理集 番号で選ぶ No.91 決定 決定 スタート</small>
(1人分) カロリー……約184kcal 塩分……約1.8g			

\* 干ししいたけの戻しかた→取扱説明書 P.54 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)	作りかた	蒸し物 10分	グリル皿 <上段> レンジ+スチーム加熱
たい切り身…2切れ (1切れ80g)	A (酒…小さじ1 塩…少々 梅干し…大さじ½ (種を取りたたく) 白ねぎ(みじん切り)…20g ごま油…大さじ½ みりん…小さじ1 ごま(白)…小さじ½	1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。小松菜は5cmの長さに切る。	
小松菜…60g		2. 耐熱皿にたいの皮目を上にして並べ、まわりに小松菜を並べる。	
A		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。	
B		4. 加熱後、合わせたBをかける。	
(1人分)			<small>料理集 番号で選ぶ No.90 決定 決定 スタート</small>
カロリー……約167kcal			
塩分……約1.4g			

ウーシャンフェン  
五香粉の風味で、今までにない味わいに。

## 92 白菜と豚肉の重ね煮

材料(2人分)	作りかた	かんたん 煮物	レンジ加熱
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 水…½カップ B (顆粒中華風スープ…小さじ1 ごま油…小さじ1、塩…少々 ウーシャンフェン ※ 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. 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。	
ウーシャンフェン		2. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに白菜の軸、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、ラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。	
			<small>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</small>

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.177 参照



MENU  
93

MENU  
94

MENU  
95

MENU  
96

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…300g

A 白みそ…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」両面焼き上段で約11～13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. 肉は厚みをそろえ、10等分(1個約30g)に切る。ボウルにAと肉を入れて、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

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、  
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

蒸し焼き  
10分 グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

### 作りかた

1. 肉は6cmの長さに切り、キャベツは1cm角に切る。ボウルにキャベツ、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。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。

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

### 作りかた

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 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. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、あさつきを加えて2をあえる。

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

(1人分)

カロリー …… 約194kcal

塩分 …… 約0.9g

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×  
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 ショウガ…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

### 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グを抜いておく。

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たAをお好みの量まわしかけ、細かく切った青じそを散らす。

(1人分)

カロリー …… 約160kcal

塩分 …… 約2.2g

ココナツの風味が広がる、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  
コーンスターク…大さじ1  
ココナツミルク※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。

(2個分)  
カロリー………約124kcal  
塩分………約0.0g

### 作りかた

蒸し物  
10分

グリル皿 <上段>  
レンジ+ステーム加熱

1. 白玉粉、砂糖、コーンスタークをボウルに入れ、ココナツミルク、水を少しづつ加えて、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。





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(粉) … 少々
- サラダ油… 少々
- クッキングシート(30×21cm) … 1 枚

### 作りかた

蒸し焼き  
10分  
グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

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. ボウルに薄力粉、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 の棒状に形成する。
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](#)

(1本分)  
カロリー …… 約 429 kcal  
塩分 …… 約 0.7g

6. 加熱後、粗熱が取れたら切り分ける。

口の中でとろける、柔らか仕立て。  
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)

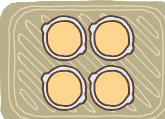
牛乳…1カップ  
砂糖…大さじ3  
バニラビーンズ(好みで)  
…少々  
生クリーム…大さじ3  
卵…M寸2個(正味100g)

- 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。
- カラメルソースについて  
→取扱説明書 P.123 参照

作りかた

蒸し物  
10分

グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

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] [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°C)  
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを加える。
2. ポウ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°C)  
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…25g  
(室温に戻す)

砂糖…20g

A 薄力粉…75g  
ベーキングパウダー、  
シナモン(粉)、  
オールスパイス(ナツメグでも可)  
…各小さじ  $\frac{1}{2}$

溶き卵…M寸  $\frac{1}{2}$  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、  
フライパンで軽くいる)…10g

無塩バター…15g

粉糖…適量

クッキングシート(25×15cm)…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いしく  
焼き上がります。

( $\frac{1}{10}$ 個分 )	カロリー	約 91 kcal
	塩分	約 0.1 g

### 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. ボウ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。グリル皿の中央に  
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9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 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、  
茶こしで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。

# INDEX

## 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
- 5 牛ステーキのトマトのせ --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
- 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 豚肉のマスタードクリーム煮 --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ケ --22
- 19 野菜とコンビーフのチーズ煮 --23
- 20 白身魚のソテー野菜添え --24
- 21 ラタトウイユ --24
- 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
- 29 にんじんのリゾット風ごはん --32
- 30 なすのツナ入りボートグラタン --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 えびと野菜のペペロンチーノ --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 豚肉のみぞ漬焼き --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 パプリカのえびミニチ詰め --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
- 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
- 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 チャップチエ --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 きのこのとろーリチーズ蒸し --63
- 74 じゃがいもと牛肉のレモンバター煮 --63

## 肉類

- 77 ポテトブレッド --65
- 80 たらと野菜の中華丼 --67
- 82 キーマカレー --68
- 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 牛ステーキのトマトのせ --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 豚肉のマスタードクリーム煮 --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 野菜とコンビーフのチーズ煮 --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ブンパイ --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 豚肉のみぞ漬焼き --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 パプリカのえびミニ詰め --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 チャップチェ --61
- 72 にんじんラペのココット --62

# INDEX

## 素材別索引

- 豆類・乾物**
- 74 ジャガイモ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
  - 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 牛ロースのみぞ炒め丼 --70
  - 86 ゆずこしょうそうめんチャンブル --70
  - 89 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
  - 28 豚肉と豆のスープ蒸し焼き --31
  - 70 チャップチェ --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
- 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
- 34 えびと野菜のペペロンチーノ --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

## 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 えびと野菜のペペロンチーノ --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
- 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
- 80 たらと野菜の中華丼 --67
- 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

<b>卵・豆腐</b>	47 お月見つくね --44	56 サンラータン --52	●30 なすのツナ入りボートグラタン --32
	63 ナシゴレン --56	63 ナシゴレン --56	73 きのこのとろーリチーズ蒸し --63
	65 蒸し焼きビビンバ --58	72 にんじんラペのココット --62	75 セサミ・ステイック --65
	79 豆とひき肉のチリ風味丼 --66	76 フレンチシナモントースト --65	76 フレンチシナモントースト --65
	80 たらと野菜の中華丼 --67	81 うどんの焼きボナーラ --68	81 うどんの焼きボナーラ --68
	81 うどんの焼きボナーラ --68	●99 なめらかプリン --78	●99 なめらかプリン --78
	●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		
<b>チーズ・乳製品</b>	9 アボカドグラタン --15	75 セサミ・ステイック --65	
	●10 なすとハムの重ね焼きグラタン --15	76 フレンチシナモントースト --65	
	●11 たらとポテトのクリームグラタン --16	●77 ポテトブレッド --65	
	13 クリスピーロールカツ --19	78りんごのスナックピザ --65	
	15 なすと豚肉の重ね焼き --21	97 フルーツのおもちロール --76	
	●17 サクサクかぼちゃコロッケ --22	98 スコーン・ケーキ --77	
	19 野菜とコンビーフのチーズ煮 --23	●99 なめらかプリン --78	
	24 チーズカツレツ --26	100 クイック・シュトーレン --79	
	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		

# 10min.×100recipes Book



家庭用スチームオーブンレンジ  
**NE-BS1600**  
FO617-12KO FO219-O