

# Panasonic

10分で  
ちゃんとしそう、  
100レシピ集

# NE-BS 1600





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 ご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 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

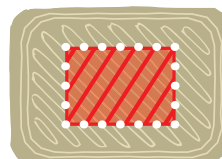
遅めの朝に、クイックひと皿。

## 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.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 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 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」、「ビストロおすすめ」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





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>  
レンジ+スチーム加熱

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







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…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  
(混ぜておく)

みつば、ゆずの皮…各適量

※ 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)
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ゆったりかけ、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)

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.175参照
- 長いものは、100〜300gまで調理できます。





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(冷凍でも可)…30g

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(粉)…小さじ ½  
(カレー粉でも可)  
顆粒洋風スープ…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。ラップをふんわりゆったりかけ、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



(1人分)  
カロリー……………約327kcal  
塩分……………約1.4g

MENU  
4



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)

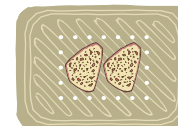
塩、こしょう…少々

プチトマト…4～6個  
 セロリ…20g  
 スライスベーコン…1枚  
 A 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。

## 6 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

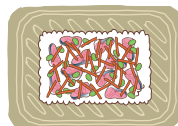
### 作りかた

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。



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、ラップで  
ゆったりおい庫内中央に置く。
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)  
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  
薄切りハム…1枚  
干しいたけ※(戻す)…1枚  
セロリ…½本(20g)  
カシューナッツ…65g  
※ 干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

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、混ぜ合わせた  
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

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)

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

作りかた

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、バジルの順にのせ、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 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9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)

たら切り身…2切れ  
(骨なし1切れ80g)

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. たらを半分に切って4切れにし、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 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。

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





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





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 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

#### 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. ボウルにAを入れて、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」両面焼き上段で約9～11分加熱する。

MENU  
13

(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。  
マスタードがさわやかな酸味をプラスします。

## 14 豚肉のマスタードクリーム煮

### 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  
粒マスタード…大さじ½  
生クリーム…¼カップ  
(混ぜておく)

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  
14





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  
(生マッシュルーム、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

1. 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。
2. 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。
3. 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

レモンとリンゴのさわやかな酸味が、豚肉と好相性。

## 16 豚とリンゴのレモン焼き

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
- リンゴ…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

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。リンゴは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。周囲にリンゴを並べ、上段に入れる。  
(リンゴ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、リンゴの漬け汁も添える。



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

- 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」片面下面で約1～2分加熱後、「グリル」両面上段で約9～11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

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

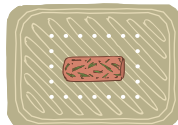
作りかた

蒸し焼き  
10分

グリル皿 <上段>  
レンジ+スチーム加熱

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

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)

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

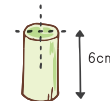
すりごま(白) …大さじ 1

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。  
ラップをふんわりゆったりかけ、  
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

3. 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



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



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の耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れよく混ぜる。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
3. 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。

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.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 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、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196kcal

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

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.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

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。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)
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







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<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

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 4 等分に  
切り、かぼちゃは厚さ 5mm に切る。
2. 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ひたして食べる料理。

MENU  
25

(1 人分)  
カロリー……………約 217 kcal  
塩分……………約 0.6 g



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(筋を取る) …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 レンジ 600W 約 3 分 スタート

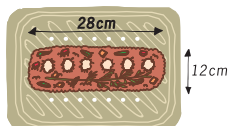
加熱後、水けを切って粗熱を取る。

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。



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)

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 { 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

### 作りかた

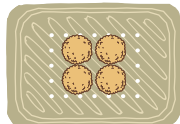
こんがり  
8分

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、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

・目安時間約7分

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。



MENU  
27

※ 高さを3cmにすると  
表面がきれいに焼き上がります。

(1人分)  
カロリー……………約716kcal  
塩分……………約3.4g



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…60g  
(水煮大豆でも可)

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…50g  
(カマンベールチーズなど)

B { 顆粒洋風スープ…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

### 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洗い、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。
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」100℃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303kcal  
塩分……………約2.4g



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)

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  
顆粒洋風スープ…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

作りかた

レンジ加熱

1. ご飯をざるに入れ、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

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)

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 ¼ 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)  
カロリー……………約117kcal  
塩分……………約0.4g

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. 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

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。

3. 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

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

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。
3. 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(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

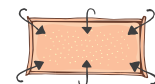
(1人分)

カロリー……………約238kcal  
 塩分……………約0.9g

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。
2. 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。
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  
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  
A 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…¼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  
毎日 レンジ600W 約2分 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。
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¼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を入れ、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。ラップをふんわりゆったりかける。
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¼  
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¼

(1人分)

カロリー …… 約478kcal

塩分 …… 約1.4g

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。ラップをふんわりゆったりかける。
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

(1人分)

カロリー …… 約708kcal

塩分 …… 約2.1g

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。ラップをふんわりゆったりかける。
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)

#### 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、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」両面焼き上段で約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

#### たれ

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

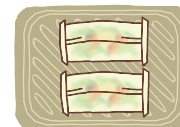
クッキングシート(30×30cm)…2枚

#### 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℃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





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。

#### 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ゆったりかけ、庫内中央に置く。
4. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

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

● かんたん煮物について→取扱説明書 P.175 参照



MENU  
39

(1人分)  
カロリー……………約211kcal  
塩分……………約1.8g





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1/2個(80g)
  - パプリカ…小1/4個(40g)
- A {
- みそ…大さじ 1 1/2
  - 砂糖…大さじ 1 1/2
  - サラダ油…大さじ 1
  - しょうが汁…小さじ 1/2

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…1/2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

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。

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

● 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  
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の耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加える。ラップをふんわりゆったりかけ、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もよいでしょう。

- 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。

(1人分)  
カロリー……………約182kcal  
塩分……………約0.4g



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

みんなの  
料理教室

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. 小さな鍋に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。

(1人分)  
カロリー……………約171kcal  
塩分……………約1.4g





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…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。ラップをふんわりゆったりかけ、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、ラップをふんわりゆったりかけ、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



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…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に代えても可。

作りかた

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、お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

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。スパムは短冊切りに、もやしは4cmの長さに切る。
2. 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。
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

(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

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、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。
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の図参照

料理集 番号で選ぶ No.49 決定 決定 スタート

(1人分)

カロリー……………約380kcal  
塩分……………約1.6g

- 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。

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







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)  
…80g
- かぶ (葉付き)  
…小 2～3 個 (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ゆったりかけ、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。

MENU  
51

(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 { なら(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肉を入れ、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.52 決定 決定 スタート

• 目安時間約 10 分

3. 加熱後、底にたまっ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 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、  
顆粒中華風スープ  
… 各小さじ ½  
にんにく(みじん切り)  
… 小さじ ½  
粉さんしょう … 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>  
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℃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

MENU  
53



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 2  
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。

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 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 261kcal

塩分……………約 2.8g



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。

(1人分)  
カロリー …… 約229kcal  
塩分 …… 約0.7g

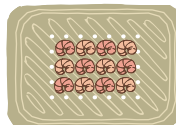
作りかた

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。



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

3. 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。



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

中華風スープ…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

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

(1人分)  
カロリー …… 約149kcal  
塩分 …… 約2.9g

作りかた

レンジ加熱

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに、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、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)

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)

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

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 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)
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)

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)

作りかた

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  
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

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。

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のボウルに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。

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

4. 加熱後、よく混ぜ合わせる。

(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

1. ボウルに肉を入れ、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」100℃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)

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  
(混ぜておく)

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>  
レンジ+スチーム加熱

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(みじん切り)  
…中 ½ 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(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

- 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。
- 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。
- 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.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>  
レンジ+スチーム加熱

- 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。
- 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<sup>※</sup>…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。
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。
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

A { 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  
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) … 小さじ ½

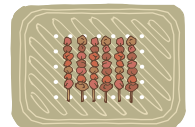
竹ぐし … 4 ~ 6本

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 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>  
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※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。

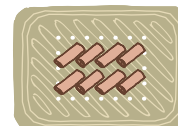
※2 かにかまぼこでも可。

### 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)  
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)  
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)
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。



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。
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

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

(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 チャプチェ

### 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 { 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. 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。
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。

グリル皿 <上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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。

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。



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  
顆粒洋風スープ…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>  
レンジ+スチーム加熱

1. 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。
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の図参照
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>  
レンジ+スチーム加熱

1. 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とポウルに入れ、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



旨みたっぷりきのこベーコンにチーズがとろーり！

## 73 き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 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>  
レンジ+スチーム加熱

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」100℃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)…中½個(60g)

さやいんげん(筋を取る)…6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。  
ラップをふんわりゆったりかけ、  
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

・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

(1人分)

カロリー……………約303kcal

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)

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

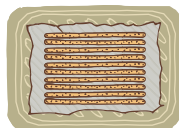
(1 本分)  
カロリー ……約 48kcal  
塩分 ……約 0.1g

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。
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…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

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。
3. グリル皿に½量のオリーブ油を塗り、2 の生地を½ずつ中央に寄せてのせ、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。

毎日 レンジ 600W 約 2 分 スタート  
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  
●溶き卵  
…M 寸 1 個分 (正味 50g)  
A ●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

(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 (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

(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. 生地をシートから外し、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.152 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)

作りかた

レンジ加熱

- 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)  
…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

1. 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

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  
盛ったごはんのにのせる。

塩、こしょう…少々

あたたかいごはん…400g

(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  
顆粒中華風スープ…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…¼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.80 決定 決定 スタート

・目安時間約 10 分

3. 加熱後、底にたまったとろみが均一に  
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

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

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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。
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」両面焼き上段で約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  
赤とうがらし(輪切り)…小さじ½  
トマトの水煮(ダイスカット)…150g  
水…½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

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の耐熱ガラス製ボウルに、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 レンジ600W 約5分 スタート  
加熱後、粗熱を取る。

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



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½  
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>  
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※1…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※2…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

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





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)  
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





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. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。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…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、ラップをふんわりゆったりかけ、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  
87

MENU  
88



MENU  
89



MENU  
90



MENU  
92



MENU  
91





ビストロのスチームで、ソーセージもおいしく手軽に。

## 89 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		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。		
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		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。		
クッキングシート (30×10cm) …4 枚		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。		
(1 本分) カロリー ……約 133kcal 塩分 ……約 0.8g		4. 加熱後、クッキングシートを外す。		
		料理集 番号で選ぶ No.89 決定 決定 スタート		

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	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、にはら 6cm の長さに 切る。戻したいだけは薄切りにする。		
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 干しいたけ…2 枚 しょうが(細切り) …少々	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。		
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	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。		
(1 人分) カロリー ……約 184kcal 塩分 ……約 1.8g	4. 加熱後、クッキングシートを外す。		
	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.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)	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 { 酒…小さじ 1 塩…少々	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 { 梅干し…大さじ ½ (種を取りたく)	4. 加熱後、合わせた B をかける。		
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 人分) カロリー ……約 167kcal 塩分 ……約 1.4g	※ ねり梅大さじ ½ でも可		
	料理集 番号で選ぶ No.90 決定 決定 スタート		

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)	作りかた	かんたん 煮物	レンジ加熱
豚バラ薄切り肉…100g	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。		
A { 塩、こしょう、五香粉… …各少々	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。		
片栗粉…適量	3. 合わせた B をまわしかけ、ラップを ふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。		
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 顆粒中華風スープ…小さじ 1 ごま油…小さじ 1、塩…少々			
(1 人分) カロリー ……約 247kcal 塩分 ……約 3.1g	※ 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。		
	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.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。



料理集 番号で選ぶ No.93 決定 決定 スタート

(1人分)

カロリー……………約336kcal

塩分……………約0.4g

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。
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。

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

- 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

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

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。
3. 加熱後、2にCをかけ、青ねぎを散らす。

料理集 番号で選ぶ No.94 決定 決定 スタート

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 { 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。
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。

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

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>  
レンジ+スチーム加熱

1. 白玉粉、砂糖、コーンスターチをボウルに入れ、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(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、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(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。
- 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

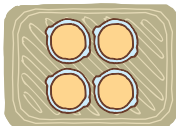
1. 深めの耐熱容器に、牛乳、砂糖、バニラビーンズを入れて、庫内中央に置く。

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℃)  
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを加える。

2. ボ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℃)  
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 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、  
フライパンで軽くいる) …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

# 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
- 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 ラタトゥイユ --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 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
- 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 チャプチェ --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 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

## 肉類

- 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 にんじんラベのココット --62



# INDEX

## 素材別索引

- 74 ジャ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
- 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 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
- 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

- 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
- 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





47 お月見つくね --44

63 ナシゴレン --56

65 蒸し焼きビビンバ --58

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 牛ロースのみそ炒め丼 --70

86 ゆずこしょうそうめんチャンプル --70

## 卵・豆腐

●7 スペニッシュ・オムレツ --14

37 豆腐バーグきのこあんかけ --36

41 さけのなめたけあんかけ --41

42 豚と水菜の煮物 --42

47 お月見つくね --44

48 ゴーヤチャンプル --45

56 サンラータン --52

63 ナシゴレン --56

72 にんじんラベのココット --62

76 フレンチシナモントースト --65

81 うどんの焼きボナーラ --68

●99 なめらかプリン --78

## チーズ・乳製品

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

13 クリスピーロールカツ --19

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

24 チーズカツレツ --26

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

73 きのこのとろーりチーズ蒸し --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

81 うどんの焼きボナーラ --68

●99 なめらかプリン --78

## スナック・スイーツ

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

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



# 10min.×100 recipes@Book



家庭用スチームオーブンレンジ

**NE-BS1600**

FO617-12KO FO219-O