

Panasonic®

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS656

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ 使いこなし術



保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4~9 ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。
- 保証とアフターサービスは、75 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします。(76ページご参照)

料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS656

スチームオーブンレンジ

★★Bistro
ビストロ

Cook Book



NE-BS656

パナソニック株式会社 アプライアンス社

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2019

F0016-12W0
F0619-0

下ごしらえも調理も…

手動

52 レンジで加熱する

51 スチームで蒸す

59 発酵する

56 オーブンで調理する

54 グリルで焼く

料理集 (自動)

46 料理集からメニューを検索する

44 乾物を戻す

42 野菜をゆでる(離乳食用)

40 肉や魚を解凍する

38 野菜をあたためる

36 飲み物をあたためる

毎日 (自動)

28 あたためる あためを使い分けよう

32 10 90 °Cのお好み温度に

34 フライや天ぷらをカリッと

33 中華まんをフワッとして

29 ごはんやおかずをスチームでじっくり

30 ごはんやおかずをスチームでじっくり

31 お好み温度

32 10 90 °Cのお好み温度に

33 中華まん

34 フライ

35 あたため 色々

36 あたため スタート

●本書に掲載の写真、イラスト、画面は、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

●料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。

表示部に「デモ」と表示されているとき:
店頭用モードのため調理できません。→ P.14

【解除方法】①毎日「レンジ」を押す。
②「あたため／スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

もくじ

準備と確認

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。
ページ

安全上のご注意

4

使用上のお願い／付属品・別売品

10

各部の名前

12

タッチ画面について

15

●便利ツール

16

(画面変更、電気代表示、ブザー音の変更、庫内灯ボタンについてなど)

20

お気に入りについて

22

使いこなしのポイント

24

●給水タンクに水を入れる、追加加熱など

26

使える容器・使えない容器

24

加熱のしくみ

26

毎日の使いかた

自動で加熱する

28

あたためる

38

解凍する

40

野菜をゆでる

42

野菜をゆでる(離乳食用)

44

乾物を戻す

46

料理集からメニューを検索する

50

●「エリア加熱」について

50

手動で加熱する

51

スチームで蒸す

52

レンジで加熱する

54

グリルで焼く

56

オープンで調理する

59

オーブンで調理する

60

手動加熱するときの目安時間

60

お手入れ

お手入れする

63

自動でお手入れする

66

困ったとき

うまく仕上がらない

69

よくあるお問い合わせ

72

故障かな?

73

保証とアフターサービス

75

仕様など

76

安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区別して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。
(次は図記号の例です)

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

自分で絶対に修理・分解・改造をしない

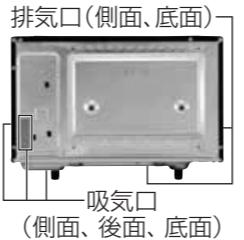
感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。



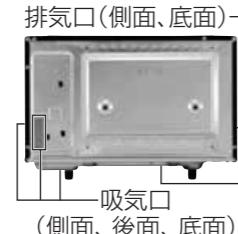
警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・
排気口がふさがれないよう
こまめにお手入れして
ください。



燃えやすい物や火気の近くでは使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、
カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

アースを確実に取り付ける → P.10を必ずお読みください。

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は

- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは→ P.10
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。

警告

自動での加熱時、事故を防ぐために

食品、飲み物は庫内中央に置く

端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発火や発煙、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどのおそれがあります

レンジ(電波)の加熱時は

食品を加熱しすぎない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない

- 少量や指定分量^{※1}以外の食品
- 100g未満の食品 (45°C以上に設定してあたためるとき)
- ふた、およびふた付きの容器での加熱^{※2}
→ 手動「レンジ」で様子を見ながら加熱する。

※1 指定分量はメニューによって異なります。
各ページを参照してください。

※2 料理集「茶わん蒸し」など、ふたが必要な
自動メニューもあります。
各ページを参照してください。

手動「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

特に、水分が少ない食品、薄く小さく切った野菜、油脂の多い食品・液体は、少量だけ加熱すると、焦げやすく、加熱が進むと煙が出たり、発火したりする場合があります。
必ず、加熱時間を控えめにして様子を見ながら加熱してください。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、

必ず、毎日【飲み物】[牛乳・コーヒー]で杯数を合わせて加熱する。→ P.35

●お酒を自動であたためるときは、

必ず、毎日【飲み物】[酒かん]で本数を合わせて加熱する。→ P.35

油脂の多い食品・液体^{※1}や、粒入りスープ^{※2}を加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

ラップをして、手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※1 バター・生クリーム・オリーブ油など

※2 コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

手動「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります



安全上のご注意

必ずお守りください



警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は
加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の
割れなどですが、やけどのおそれがあります

殻付きの卵は、
料理集「No.54 温泉卵」と
「No.55 ゆで卵」のスチーム加熱
以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の
割れなどですが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による
庫内底面の割れなどですが、
やけどのおそれがあります



ぎんなんなど、殻や膜のある
食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の
割れなどですが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、
ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の
割れなどですが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたやラップをするときは、
すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを
傷付けない

(加工する、排気口などの高温部に近づける、
無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を
のせる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いた電源コードや電源プラグ、
緩んだコンセントは使わない

破損による感電、ショートして火災などの
原因になります

修理はお買い上げの販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを
抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、
電源コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火の
おそれがあります

電源は、延長コードを含め、
定格15A以上・交流100Vの
コンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の
原因になります



（タコ足配線は禁止）

電源プラグは、根元まで確実に
差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

緩んだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、
乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で
火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、
電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります



警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の
手の届くところで使わない

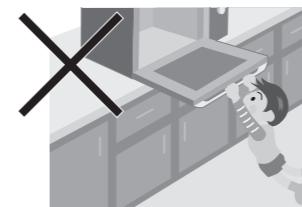
やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグ
を抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、
ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがの
おそれがあります



ベビーフードや介護食を
あたためるときは、
加熱後、かき混ぜてから
温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 異常ににおいや音がする。
- ドアや庫内に著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼してください。



注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具をご利用ください。当社電子レンジ転倒防止金具Cがあります。（別売品 P.11 参照）

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

安全上のご注意

必ずお守りください

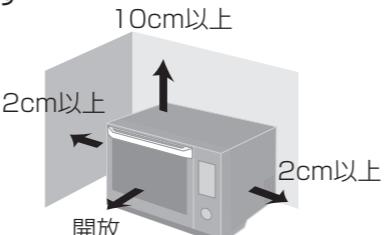
⚠ 注意

設置について(つづき)

! 本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに置かない。
- 熱に弱い壁材、家具などが排気口(→P.4)の近くにあり、汚れや変色が気になる場合は、右表の寸法以上に壁や家具から離す。



この電子レンジの離隔距離は「平成14年 消防庁告示第1号」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、右表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	2	2	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

発火や発煙などを防ぐために、ご使用前に確認する

🚫 調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

🚫 レンジ(電波)を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

🚫 庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

! 庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

! 鮮度保持剤(脱酸素剤)などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

金属容器は

🚫 レンジ(電波)を使う加熱では、金属容器、レトルトパウチ食品、缶詰などは使わない

火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、けが、やけどのおそれがあります

- 使用できない金属容器の例
金属製のケーキ型、アルミホイル、アルミ製のお弁当用カップなど。
- レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。



⚠ 注意

調理中、調理後は

🚫 万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

次の処置をして鎮火を待ってください。

- ①「取消」ボタンを押す。
- ②電源プラグを抜く。
- ③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは

水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

🚫 排気口(→P.4)に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

🚫 庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら

そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

! 手動「グリル」でトーストを焼くときなどは設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙、やけどのおそれがあります

ヒーターやスチームを使う
調理中、調理後は、
高温部(本体・ドア・庫内など)
に素手で触れない

やけどのおそれがあります

特に、本体や付属のグリル皿は高温になります。

⚠ 次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

- ドアを開けるとき
- 食品を取り出すとき
- ふたやラップを外すとき
- ヒーター加熱後、付属のグリル皿を急冷するとき

⚠ 付属のグリル皿に、湯をはる 調理では、次の場合に グリル皿の扱いに注意する

やけどのおそれがあります

- グリル皿に湯をはるとき
- グリル皿を庫内に入れるとき
- グリル皿を取り出すとき
(熱い湯が残っています)

ドアは

🚫 物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

🚫 調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

⚠ 開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

お弁当をあたためるときは

🚫 「あたため」ボタン、 毎日 あたため色々 お好み温度 で あたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
⇒ P.60

! ふた・ラップを外し、ゆで卵や アルミケース、調味料類は 取り出す

火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い/付属品・別売品

本体の設置について

- 本体は、テレビやラジオから4m以上離してください。画像や音声などが乱れる原因になります。
- 本体の近くでは、無線機器(無線LANなど)の通信機能が低下することがあります。無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。
- 壁の材質によっては、壁に本体との接触の跡が付く場合があります。気になる場合は、壁面から少しづき間をあけて設置してください。

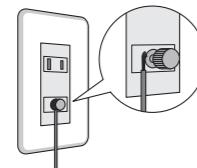
アースについて

■アースの取り付けかた

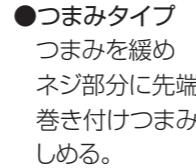


アース先端の皮をむき、先端を外してください。

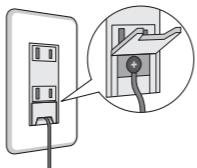
芯線を傷付けないように注意してください。



●アース線の長さが足りないときは、市販のアース線を購入して付けかえる必要があるため、お買い上げの販売店にご相談ください。



●つまみタイプ
つまみを緩め
ネジ部分に先端を巻き付けつまみをしめる。



●ふた付きタイプ
ふたを開けてドライバーで
ネジを緩め、ネジ部分に
先端を巻き付ける。
ドライバーでネジをしめ、
ふたを閉める。

■アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

電源コンセントにアース端子がないときは、アース端子を取り付けするための工事が必要なため、お買い上げの販売店にご相談ください。

次の場合には、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法令で定められています。

●湿気の多い場所：飲食店の厨房、酒やしょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など

●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける)：生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

必ずお読みください。→ P.4「警告／アースを確実に取り付ける」

長い間ご使用いただくために

- 庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、調理後、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。(さびの原因になります)
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、気密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、加熱終了後、庫内側面・底面に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどでふき取ってください。
また、ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。→ P.13

料理するときは

- 記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
- 仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のバーサルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

ご使用時には必ずクリーントレーを取り付けてください

- クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。→ P.12
- 外した状態で調理をすると、水がこぼれことがあります。
- 「洗浄・水抜き」、「クエン酸洗浄」のお手入れ時には、経路を洗浄した水をクリーントレーに流します。→ P.66、68

レンジ使用調理では

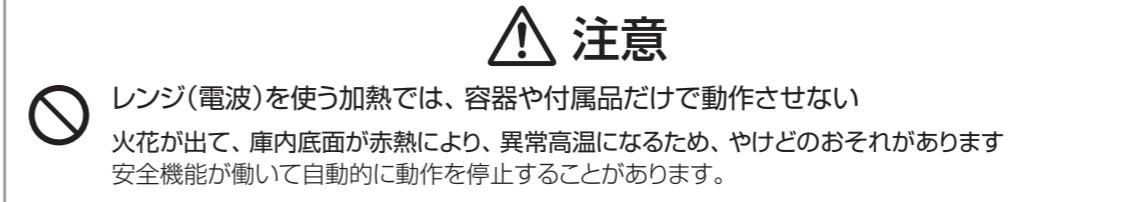
- 缶詰(金属容器)や、レトルトパウチ食品(包装の一部にアルミを使用)は、別の容器に移して加熱してください。

スチーム調理終了後は

- すぐにクリーントレーを外すと水がこぼれことがあります。しばらくたってから外してください。→ P.12
- 庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。
- クリーントレーにも水がたまります。毎回捨ててください。
- 本体周辺(上部)の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

- グリル皿は高温のため、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。



付属品

グリル皿 1枚
品番: A443S-11R0



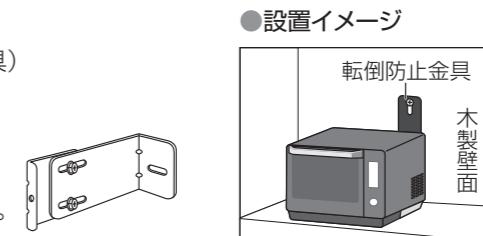
別売品

電子レンジ転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番: A195A-1K20

メーカー希望小売価格
: 1,000円(税抜き)

●地震対策としてもご使用いただけます。

ミトン 1セット(2枚)
品番: A060M-10GO
メーカー希望小売価格
: 1,500円(税抜き)



クエン酸(40g×2袋)
品番: SAN-80
メーカー希望小売価格
: 280円(税抜き)

●食品添加物につき、食品衛生上無害です。

メーカー希望小売価格は2019年9月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。

パナソニックの家電製品直販サイト「パナソニックストア」でもお買い求めいただけます。

パナソニックグループのショッピングサイト

 Panasonic Store

<http://jp.store.panasonic.com/>

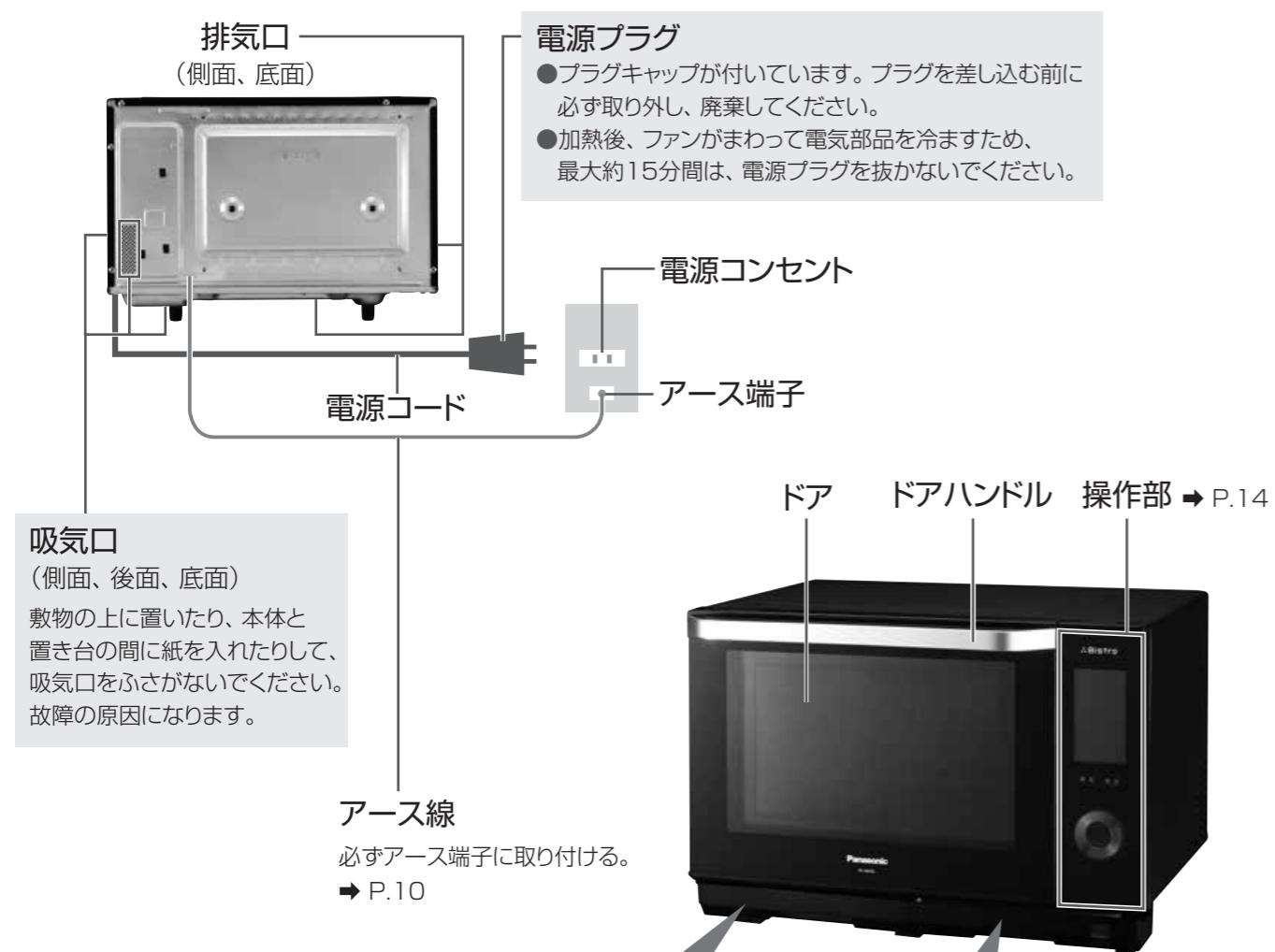
付属のグリル皿について

●グリル皿は、電波を使うレンジ加熱調理のみでは使えません。

レンジ	スチーム	グリル(両面焼き)	グリル(下面焼き)	グリル(上面焼き)	オーブン/発酵
×	○	○	○	○	○

写真、イラスト、画面は実物と異なる場合があります。

各部の名前



クリートレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

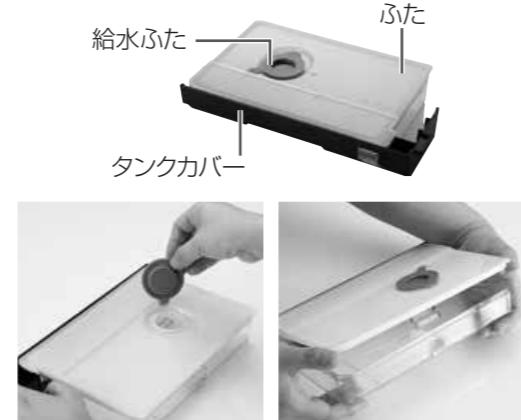
■取り付け／取り外しかた



- ご使用時には、必ずクリートレーを取り付けた状態でお使いください。
- 取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。
- スチーム調理後、すぐにトレーを外すと水がこぼれることができます。しばらくたってから外してください。
- トレー内に水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。

給水タンク

スチームを使うときは、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。→ P.22



- ふた、タンクカバーは外せます。(タンクカバーの外しかた→ P.65)
 ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

給水タンクは「パナソニックストア」でお買い求めいただけます。<http://jp.store.panasonic.com/>

■取り付け／取り外しかた



ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。

- タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

ドア (ドアハンドル)

- 自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
- 閉時の衝撃を抑えるソフトダンパー仕様です。

- ドアを少し開けた状態で固定できます。
 加熱後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりするときに便利です。(顔を近づけないでください)

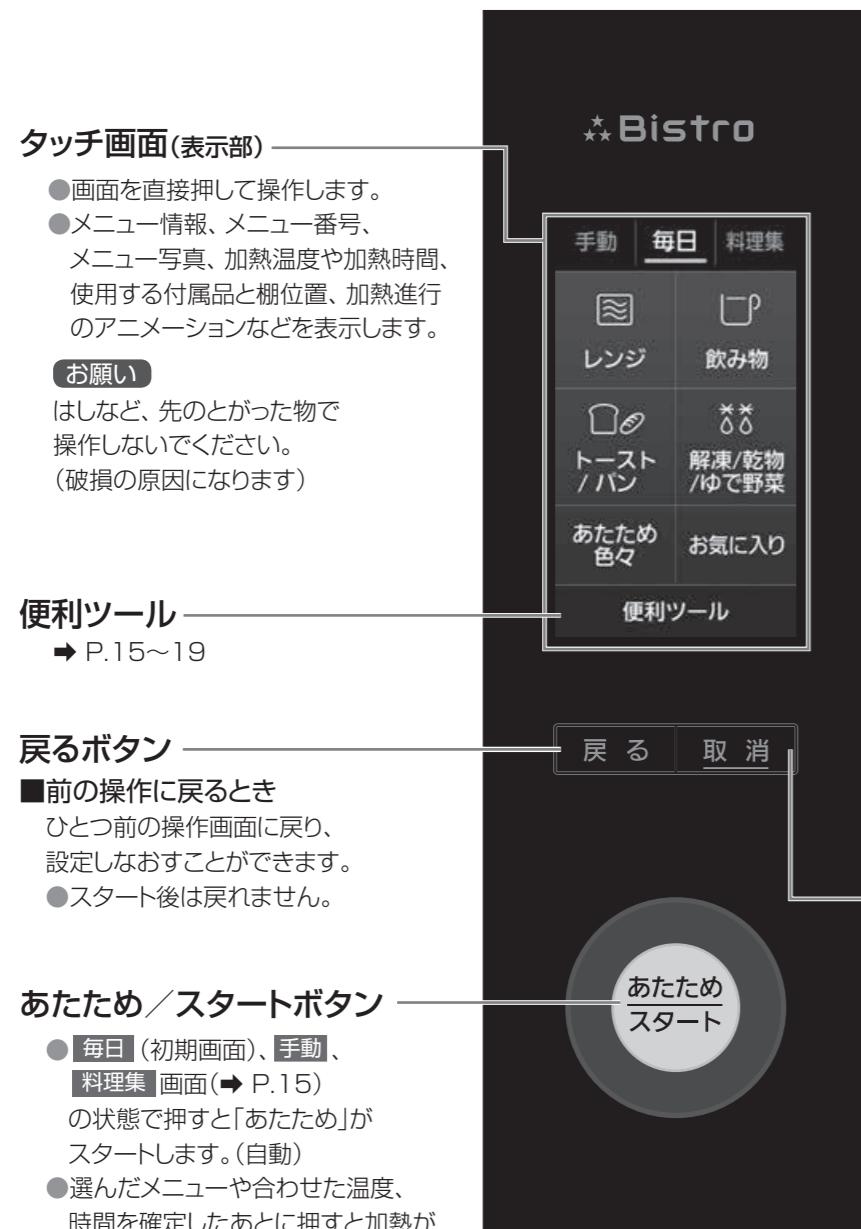


注意

- ドアを開けるとき、蒸気に気を付けるやけどのおそれがあります

各部の名前

操作部



■画面が薄暗くなったとき
1分間操作をしないと、省エネのため、画面が薄暗くなりタッチ操作ができなくなります。
その場合は、いずれかのボタンを押すか、ドアを開けると画面は明るくなり操作できます。
●和食50選の材料／作りかた画面では、画面が暗くなりません。→ P.47

■自動電源オフ機能
操作後または加熱後、しばらくすると自動で電源が切れ、画面が真っ暗になります。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。(約2~15分)

■電源を入れるには
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開けると電源が入り、表示部に初期画面(毎日画面)を表示します。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。



タッチ画面について

毎日(初期画面)

電源プラグを差し込むと電源が入り、毎日(初期画面)が表示されます

レンジ(手動)

出力を選ぶ時間なく、手動「レンジ」600Wに設定できます。→ P.52

トースト/パン(自動)

→ P.36、100

あたため色々(自動)

→ P.29~34、36

便利ツール

→ P.15~19



飲み物(自動) → P.35

解凍/乾物/ゆで野菜(自動) → P.38~45

お気に入り → P.20

手動

●手動加熱…レンジの出力、オープンや発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。



レンジ → P.52

グリル → P.54

レンジ運動 → P.53

りれき → P.59



スチーム → P.51

オープン → P.56~58

発酵 → P.59

りれき

料理集(自動)

●自動加熱…レンジの出力やオープンなどの温度や加熱時間などの設定が不要な加熱のことをいいます。

自動メニューを色々な方法で検索できます



和食50選 → P.46

料理カテゴリー → P.48

50音で選ぶ → P.48

りれき → P.50



ビストロおすすめ → P.49

材料で選ぶ → P.49

番号で選ぶ → P.48

りれき

便利ツール



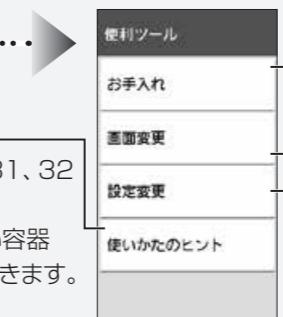
使いかたのヒント

→ P.19、24、26、31、32

温度設定の目安や

使える容器・使えない容器

など、コツの確認ができます。



お手入れ → P.66

自動のお手入れが設定できます。

画面変更 → P.16

画面やボタンの表示を変更できます。

設定変更 → P.17~19

電気代、ブザー音などの変更ができます。

また、変更した設定やメモリー内容をすべて工場出荷時の初期設定に戻すことができます。

タッチ画面について (つづき)

便利ツール

画面変更

ボタンの並べ替え

毎日、手動、料理集の画面のボタンの並びを変更できます。(並べ替えは2つずつしかできません)

例) 標準画面で「あたため色々」と「飲み物」を並べかえるとき

- ① 便利ツールを選び、画面変更を選ぶ。
- ② ボタンの並べ替えを選び、毎日を選ぶ。



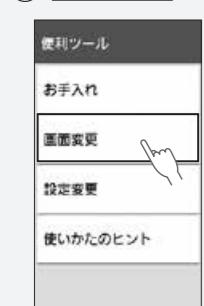
- ③ 「あたため色々」、「飲み物」を選び、並べ替えを押し、決定を押す。
(決定を押さないと並べ替えが完了しません)



画面デザインの変更

毎日、手動、料理集の最初の画面のデザインが変更できます。

- ① 便利ツールを選び、画面変更を選ぶ。



- ② 画面デザインの変更を選び、お好みの画面デザインを選び、決定を押す。
(決定を押さないと画面変更が完了しません)



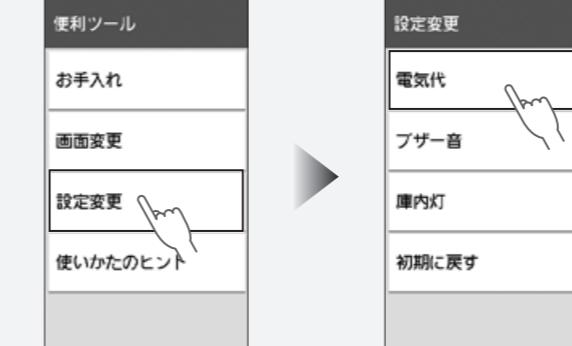
設定変更

電気代

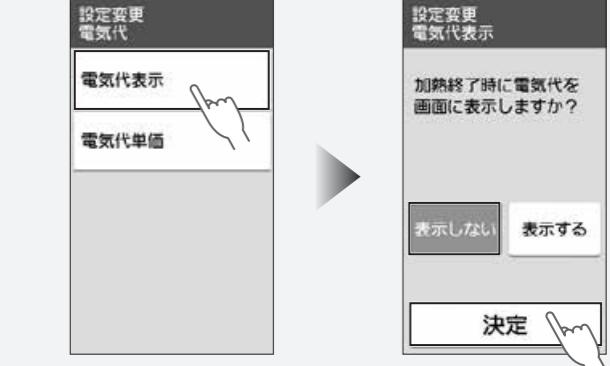
■加熱後、電気代を表示させたくないときは

●工場出荷時は「表示する」設定にしています。

- ① 便利ツールの設定変更から電気代を選ぶ。



- ② 電気代表示の「表示しない」を選び、決定を押す。



●「表示しない」に設定しましたと表示します。3秒後、初期画面に戻ります。

■電気代の単価の設定を変えるときは

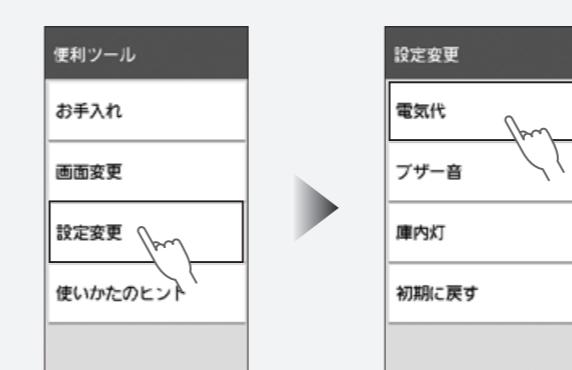
●表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。

電気代単価は、工場出荷時27円/kWhで設定していますが各ご家庭に合わせて設定単価を1~99円に変更できます。

●電気代単価は、各ご家庭と電力会社との契約により異なります。

電力会社より発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

- ① 便利ツールの設定変更から電気代を選ぶ。



- ② 電気代単価を選び、1kWhあたりの電気代単価を設定し、決定を押す。



10円を押すと: 10の位を変更します。

1円を押すと: 1の位を変更します。

10円、1円を押しつづけると早送りします。

●設定した電気代単価を表示します。
3秒後、初期画面に戻ります。

電気代表示について

●加熱後、電気代の目安を表示します。

●「あたため」ボタン、毎日「あたため色々」の「お好み温度」、毎日「飲み物」、便利ツール

自動の「お手入れ」は加熱後ドアを開けると電気代表示は消えます。

(ただし、「お手入れ」の「洗浄・水抜き」は表示しません)

●電気代表示は、0~99.9円まで0.1円単位(0.1円未満は四捨五入)、100~999円まで1円単位で表示されます。

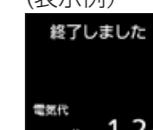
●使用時間の短いときや消費電力量の少ないときは約0.0円と表示されることがあります。

お知らせ

表示される電気代は、計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取り引きに用いることはできません。

電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の庫内の温度などによって異なります。

(表示例)



タッチ画面について (つづき)

便利ツール (つづき)

ブザー音

■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりできます。

便利ツールの[設定変更]から[ブザー音]を選び、お好みの設定を選んで[決定]を押す。



- 工場出荷時は「すべて鳴らす」の設定になっています。
- 終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます。
- ブザー音を「操作音と終了音などを消す」に設定しているときは、予熱完了ブザーも鳴りません。予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。ただし、「クエン酸洗浄」では手順途中のブザー音が鳴ります。

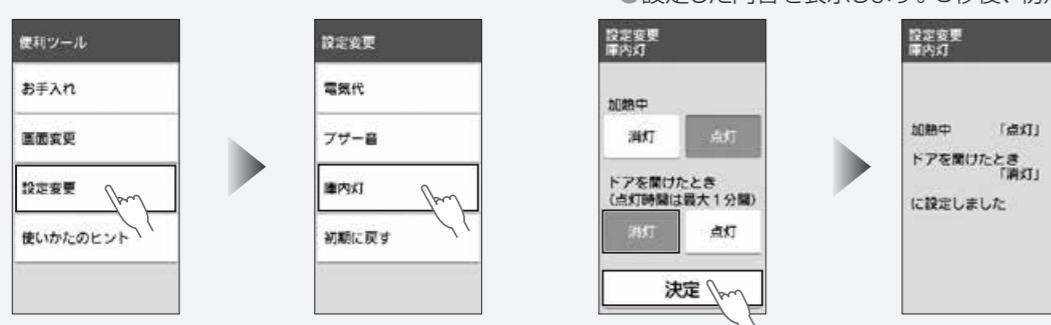
(⇒ P.68 手順 ④)

庫内灯

■庫内灯の設定を変えたいときは

●工場出荷時は「点灯」設定しています。

① 便利ツールの[設定変更]から[庫内灯]を選び。



- ② 「加熱中」「ドアを開けたとき」の設定を選択し[決定]を押す。

●設定した内容を表示します。3秒後、初期画面に戻ります。

庫内灯ボタンについて

■庫内灯ボタンで庫内灯の「点灯」、「消灯」の切り換えができます ■調理中やお手入れ中に表示されます

庫内灯ボタンが表示されているときは、いつでも切り換えができます。



表示例: 毎日「トースト/パン」 惣菜パンあたため

お手入れ
庫内



初期に戻す

■初期(工場出荷時)に戻したいときは

変更した設定やメモリー内容をすべて工場出荷時の初期設定に戻すことができます。

① 便利ツールの[設定変更]から[初期に戻す]を選択。 ② [はい]を選び、[決定]を押す。

●「初期に戻しました」と表示します。3秒後、初期画面に戻ります。



使いかたのヒント

本書で説明していますが、画面上でも確認できます。

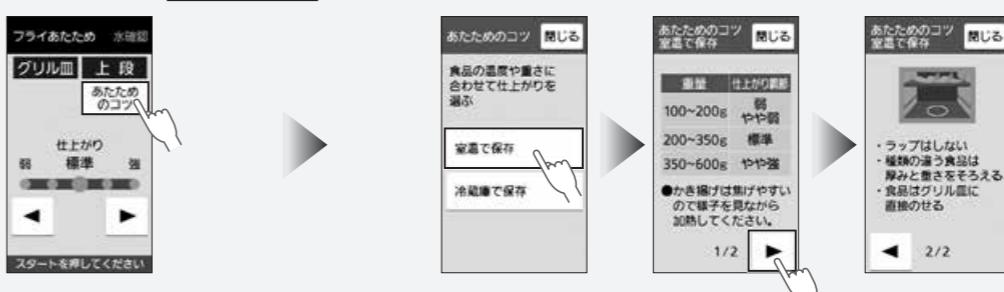


メニューに適したコツ

使いかたのヒント以外でも、下記の表の項目でコツボタンが画面に表示されます。

メニュー	コツボタン	内 容
飲み物	あたためのコツ	分量、容器など
あたため色々	あたためのコツ	分量、仕上がり調節、置きかた、ラップする、しないなど
お好み温度	温度設定の目安	設定温度や分量など
解凍ゆで野菜/乾物	解凍するコツ	分量や上手に解凍するコツなど
ゆでるコツ	ゆでるコツ	野菜別の分量やゆでかたなど
戻すコツ	戻すコツ	ラップのしかたなど

(フライあたため [あたためのコツ] 表示例)



お気に入りについて

毎日 の [お気に入り] に、ふだんよく使う料理や手動加熱などを10件登録できます。

また、かんたんに呼び出して操作できます。

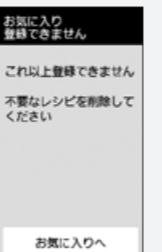
お気に入りに登録する



- 10件まで登録できます。

10件以上登録しようとすると、画面に登録できない内容が表示されます。
お気に入りから1つメニューを削除してください。

- 毎日 のメニュー、手動 の [レンジ運動] は登録できません。
また、料理集 の [和食50選] の画面からは登録できませんが、番号で選ぶ、材料で選ぶ、ピストロおすすめ、料理カテゴリー、50音で選ぶ、毎日 お気に入り の画面からは登録できます。



メニュー画面から登録するとき

登録したいメニュー画面を表示させ、画面右上の☆を押し、[はい]を押す。(☆が黄色になります)



毎日 [お気に入り] の [登録/削除] から登録するとき

- ① 毎日 [お気に入り] を選び、
- ② [最近使ったメニューから] を選び、登録したいメニュー画面を表示させる。



最近使ったメニュー*
から登録します。
※自動と手動を合わせて
5件まで表示されます。
[レンジ運動]は記憶されて
いません。
→ 手動 の [りれき]
について P.59

料理集から設定するとき:

上記の「メニュー画面から登録するとき」と同じ手順でメニューを選びます。

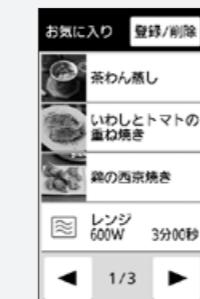
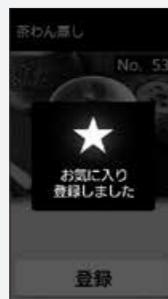
手動から設定するとき:

手動加熱の種類や出力、温度、加熱時間を設定します。

→ 手動加熱設定のしかた P.51~59

・ [レンジ運動] は登録できません。

- ③ [登録] を押す。



料理集 の [りれき] から登録するとき

料理集 [りれき] を選び、登録したいメニュー画面を表示させ、画面右上の☆を押し、[はい]を押す。



- 手動 の [りれき] からは [お気に入り] に登録できません。

お気に入りを呼び出す

登録しているお気に入りのメニューを呼び出して調理する

毎日 [お気に入り] を選び、呼び出したいメニューを選んで [決定] を押す。



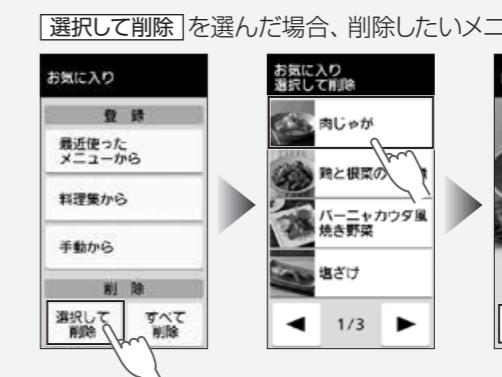
お気に入りを削除する

登録しているお気に入りのメニューを削除する

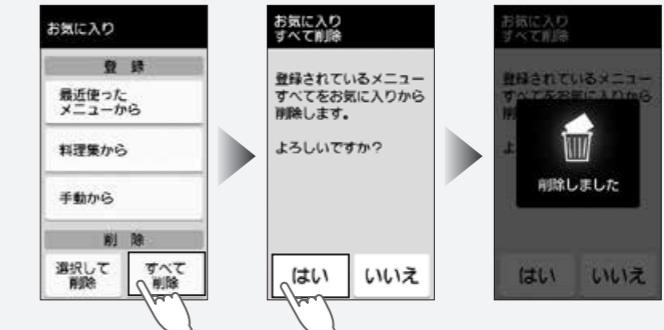
- ① 毎日 [お気に入り] を選び、
- ② [選択して削除] または [すべて削除] を選ぶ。



- ② [選択して削除] または [すべて削除] を選ぶ。

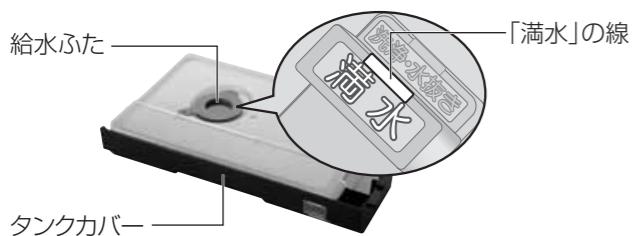
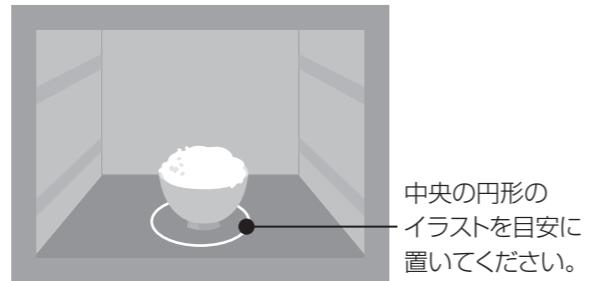
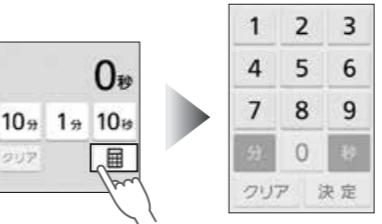
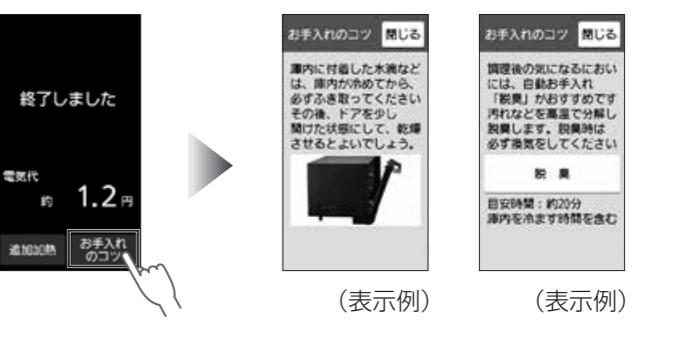


- ③ [すべて削除] を選んだ場合、[はい] を押す。



使いこなしのポイント

初めて使うときのカラ焼きは必要ありません。そのままご使用ください。

準備するとき	食品を入れるとき	設定するとき	加熱後は
 <p>■スチームを使うときは 給水タンクに満水まで水を入れ、クリートレーを取り付ける </p> <p>①給水タンクを取り出す。 ②給水ふたを開け、「満水」の線まで(約560ml)水を入れる。 (水を入れすぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれことがあります)</p>  <p>③給水ふたをしっかりと閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。 (斜めに持つと水漏れことがあります)</p> <p>④加熱時は、必ずクリートレーを奥までしっかりと押し込んで取り付けてください。 → P.12</p> <p>●水は、毎回入れかえてください。 ●塩素消毒されている水道水をおすすめします。 カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。</p> <ul style="list-style-type: none">●浄水器の水●アルカリイオン水●ミネラルウォーター●井戸水など <p>●調理後は、クリートレー、タンクカバーにたまつた水を、毎回捨ててください。</p> <p>●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチームを使うメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p>異常ではありません!</p><p>スチームを使うと…</p><ul style="list-style-type: none">●蒸気がドアの周囲から少し漏れることができます。●終了後、庫内底面や側面に湯または水滴が付くことがあります。 冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。</div>	 <p>■食品を用意して 食品は、容器に入れて庫内中央に置く</p>  <p>中央の円形のイラストを目安に置いてください。</p> <p>加熱方法によっては、付属のグリル皿が必要です。 → P.11</p> <p>■あたためや解凍で 庫内が熱いときは手動を使う</p> <p>ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かないため「U50」を表示することがあります。 「取消」ボタンを押して手動「レンジ」で加熱できます。 加熱時間の目安 → P.60 「U50」について → P.74</p>	 <p>■時間設定などに 便利な早送り機能があります(オートカウントアップ機能)</p> <p>時間を合わせるときなど、押しつづけると時間が進みます。 長い時間を設定するときに便利です。 最大設定時間は、各使いたいページをご覧ください。</p> <p>■時間設定に 0~9の数字キーが使えます</p>  <p>■お手入れのコツ</p> <p>■お手入れのコツ</p> <p>■お手入れのコツ</p>	<p>■取り出すときは 熱いので気を付ける</p> <ul style="list-style-type: none">●グリル皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使い、落とさないよう両手で取り出してください。●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)●加熱後、ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。(顔を近づけないでください) → P.13 <p>■加熱が足りないときは 追加加熱をする</p> <ul style="list-style-type: none">●加熱終了後、[追加加熱]を押し、時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押してください。●追加加熱を取り消したいときは、「取消」ボタンを押してください。  <p>■追加加熱できる時間</p> <ul style="list-style-type: none">●自動メニュー: 最大10分まで●手動メニュー: 各使いたいページの最大設定時間をご覧ください。 <p>●追加加熱の画面表示が消えたときは、各使いたいページを見ながら、再度、設定して加熱してください。</p> <p>■長い間ご使用いただくために お手入れする</p> <ul style="list-style-type: none">●加熱終了後、一部のメニューで「お手入れのコツ」が画面に表示されます。●「お手入れのコツ」を押すと、メニューに適した自動のお手入れの設定やお手入れの内容が確認できます。  <p>(表示例) (表示例)</p>

使いこなしのポイント

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ
800~150W
300Wスチーム
レンジ加熱
(300Wスチームは
レンジとスチーム)

スチーム
スチーム加熱

缶詰やレトルトパウチ食品を
あたためることができます。
→ P.62

グリル下面
(片面焼き)
レンジ加熱

グリル両面
(両面焼き)
レンジ+ヒーター加熱

グリル上面
(片面焼き)
ヒーター加熱
(上ヒーターのみ)

オーブン/発酵
ヒーター加熱
(発酵はヒーターとスチーム)

使える容器

警告

「あたため」ボタン、毎日あたため色々お好み温度であたためるとき、毎日解凍/乾物/ゆで野菜/ゆで葉果菜/ゆで根菜/離乳食用ゆで野菜/乾物を戻すではふた、およびふた付きの容器は使用しない容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発火や発煙するおそれがあります

陶器、磁器、耐熱ガラス



- ただし、次の器は使えません。
 - 金銀模様の器(火花が出る)
 - 色絵の付いた器(はげる)
- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140°C以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器



- 熱に弱い「ふた」に注意
- ただし、次の物は使えません。
 - 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
 - 密閉したふたや袋
 - 「電子レンジ使用可能」表示のない容器

陶器、磁器、耐熱ガラス、金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

耐熱140°C以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器



- 熱に弱い「ふた」に注意
- ただし、次の物は使えません。
 - 油脂や糖分の多い食品(高温になる)
 - 密閉したふたや袋

陶器、磁器、耐熱ガラス



- ただし、次の器は使えません。
 - 金銀模様の器(火花が出る)
 - 色絵の付いた器(はげる)
- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

陶器、磁器、耐熱ガラス



- 高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

*シリコン容器は、オーブン/発酵のみで使えます。
容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。グリル上面では使えません。

使えない容器

金属容器、アルミホイル、金ぐし



- 金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
→ 安全上のご注意 P.8

耐熱140°C未満のプラスチック



- 高温になり、溶けます。

ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

- 電波で変質します。

漆器



- 塗りがはげたりひび割れたり、燃えたりします。

耐熱性のないガラス



- カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

紙製品、木製容器



- レンジ加熱で市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

- レンジ加熱では針金を使っている物は燃えやすくなります。

- 耐熱加工されているクッキングシートやオープンシートなどはパッケージ記載の耐熱温度に従ってお使いください。

加熱のしくみ

レンジ



加熱のしくみ

電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い、摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

- 電波の性質
 - 食品や水分には吸収。
 - 陶器やガラスは透過。
 - 金属には反射。



電波とスチームで食品を加熱し、しつりふくら仕上げます。

メニュー例: いちご大福



- スチームは、スタートして約1分後に発生します。
- 調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)なしで加熱します。



電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。

メニュー例: ハンバーグ・塩さば・塩ざけなど



- グリル両面焼きの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。
- 焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 脂が少ない肉や魚は、焼き色が付きにくくなります。
- グリル両面焼き、グリル下面焼きでグリル皿に触れていない部分は、焼き色が付きません。



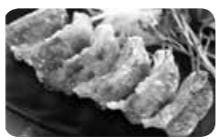
上ヒーターのみで食品を加熱します。上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焼き色を付けられます。

メニュー例: グラタンなどの、上面を焼くときに



電波のみで食品を加熱します。下面の追加加熱ができ、食品の下面のみ焼き色を付けられます。

メニュー例: ぎょうざの追加加熱など



加熱方法



スチームで食品を加熱し、蒸し上げます。

メニュー例:

- 蒸しプリン・しゅうまいなど
- 缶詰やレトルトパウチ食品のあたため (缶詰はふたを外す)



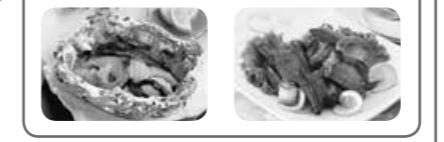
スチーム

オーブン／発酵



上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例: ホイル焼き・スペアリブなど



上ヒーターと下ヒーターで加熱します。

メニュー例: シュー・クッキー・バターロールなど



加熱のしくみ

- スチームは、スタートして約1分後に発生します。
- 調理時はスチームを発生させるため、ふた(ラップ)なしで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶた、鶏ハムはラップが必要です。

加熱のしくみ

あたためる

あたため／スチームあたため

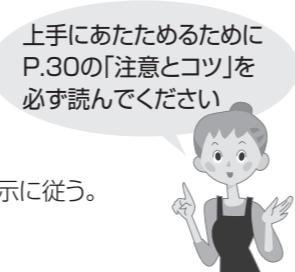
スピードーに

レンジ加熱

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます



- 100~500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- 食品により、ラップをする。→ P.31
- ラップは少しすき間をあける。(密閉は破裂の原因)
- スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
- 食品の分量に合った耐熱容器で。
- 冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「あたため」ボタンではうまくできません)



1 「あたため」ボタンを押す (加熱開始)



- 現在温度は
 - 約50秒後から表示します。(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)
 - 0°C未満は表示しません。

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して 手動「レンジ」で加熱してください。→ P.52、74

■仕上がり温度を変えるとき(温度の目安→ P.32)

- スタート後、上図画面を表示中(約14秒間)に - + で変更できます。
- 45~90°Cまで。工場出荷時の設定は70°C。

■メモリー機能

55~75°Cに設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

取り出して混ぜたり、並べかえたりして 手動「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。

警告

「あたため」ボタン、毎日「あたため色々」「お好み温度」あたためるときは

- 100g未満の食品は45°C以上あたためない
赤外線センサーが検知できずに、発火や発煙するおそれがあります
手動「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。
- 粒入りスープ*はあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。→ P.60
※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発火や発煙するおそれがあります

スチームでしっとり

レンジ+スチーム加熱

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます



準備

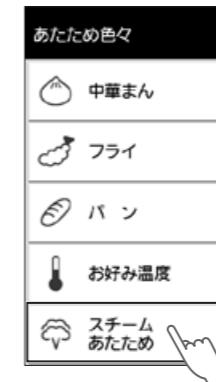
- タンクに満水まで水を入れる。→ P.22

- 100~500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- ラップはしない。(ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱可)
- 市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「スチームあたため」ではうまくできません)

1 毎日の 「あたため色々」を選ぶ



2 「スチームあたため」を選ぶ



3 スタートする (加熱開始)



- 「あたためのコツ」について
→ P.19

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して 手動「レンジ」300Wスチームで加熱してください。→ P.52、74

■仕上がりを変えるとき(5段階)

- スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に ▲ ▼ で変更できます。
- 小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によってはじけることがありますので仕上がり「弱」で。
- 残り時間は途中から表示します。
(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)

■加熱不足のときは追加加熱をする

追加加熱の画面を表示中(6分間)に、時間(最大10分)を合わせてスタートします。
追加加熱について→ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、取り出して混ぜたり、並べかえたりして
手動「レンジ」300Wスチームで加熱します。→ P.52

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる(あたため／スチームあたため)

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、安全上、「あたため」ボタン、毎日「あたため色々」お好み温度の45℃以上に設定しないでください（安全上のご注意→P.5～9）

食 品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品(45℃以上に設定の場合) ●ふた、およびふた付きの容器に入った食品 → 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発火や発煙のおそれ	●少量や指定分量以外の食品は、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する ●ふた、およびふた付きの容器は、手動「レンジ」で様子を見ながら加熱する ●油脂の多い液体、粒入りスープ*はラップをして、手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する→ P.60 ●バターはふたをして、手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する→ P.132
●油脂の多い液体(バター、生クリーム、オリーブ油など) ●粒入りのスープ* → 突然沸とうして飛び散るおそれ ※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ	毎日「飲み物」牛乳・コーヒーまたは酒かんで加熱する→ P.35
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 → 突然沸とうして飛び散るおそれ	●卵は割りほぐす ●ぎんなん、栗などの殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 → 破裂によるけがのおそれ
●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし) ●ぎんなん、栗など殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 → 破裂によるけがのおそれ	手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する
お弁当 → 容器の変形や溶けるおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース・調味料は取り出す 手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する→ P.60

■「あたため」ボタン、毎日「あたため色々」お好み温度の45℃以上を選ぶと上手にあたためられない食品

食 品	加熱方法 または 注意事項
中華まん → 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	毎日「あたため色々」中華まんで加熱する→ P.33
フライ・天ぷら → カリッとあたまりません	毎日「あたため色々」フライで加熱する→ P.34
クリームチーズ、アイスクリーム → 溶けます	毎日「あたため色々」お好み温度で温度を合わせて加熱する→ P.32
ベビーフード、介護食 → 熱くなりすぎるおそれ	
パン → 固くなります	毎日「トースト/パン」または「あたため色々」パンで加熱する→ P.36
500gを超える食品、冷凍カレー、市販の冷凍食品・加工食品 → うまくあたまりません(加熱ムラ)	市販の食品はパッケージの指示に従う 手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する→ P.60
乾物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 → 加熱しすぎになります	手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する→ P.60
いかなどのはじけやすい食品	手動「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する→ P.60

■あたためるときにコツが必要な食品

食 品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する
たれがかかる食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■ラップをする／しないのコツ

<p>●蒸し物 ●冷凍した食品 など</p> <p>●水分を逃がさず しっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。</p> <p>●しゅうまいなどの蒸し物 ●カレー・シチュー ●煮魚 ●たれがかかる食品 ●冷凍ごはん (耐熱性の平皿にのせる) ●冷凍した食品</p> <p>●カレー・シチューは「スチームあたため」時でもラップをしてください。</p>	<p>●焼き物 ●揚げ物 ●炒め物 ●汁物 など</p> <p>●水分を逃がして パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。</p> <p>●ごはん ●みそ汁・スープ* ●野菜炒め ●焼きそば ●ハンバーグ ●焼き魚 ●フライ・天ぷら ●肉じゃが</p> <p>※コーンの粒やあさりなどが入ったスープはラップをしてください。</p>

ラップはゆったりおおいましょう
密閉すると破裂することがあります。
(安全上のご注意→P.6)

⚠ 注意

レンジ(電波)を使う加熱では、レトルトパウチ食品などはあたためない
火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、けが、やけどのおそれがあります
●レトルトパウチ食品は、パッケージの指示に従って加熱してください。

あたためる

お好み温度／中華まん

-10~90°Cのお好み温度に

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます



- 食品により、ラップをする。→ P.31
- 食品の分量に合った耐熱容器で。

必ずお読みください。→ P.28「警告」

レンジ加熱

上手にお好み温度にする
ためにはP.30の「注意とコツ」を
必ず読んでください



1 毎日の
あたため色々を選ぶ

2 お好み温度を選ぶ

3 -/+を押して
温度を合わせる

4 スタートする
(加熱開始)



●[温度設定の目安]について→ P.19

●スタート後に温度変更はできません。

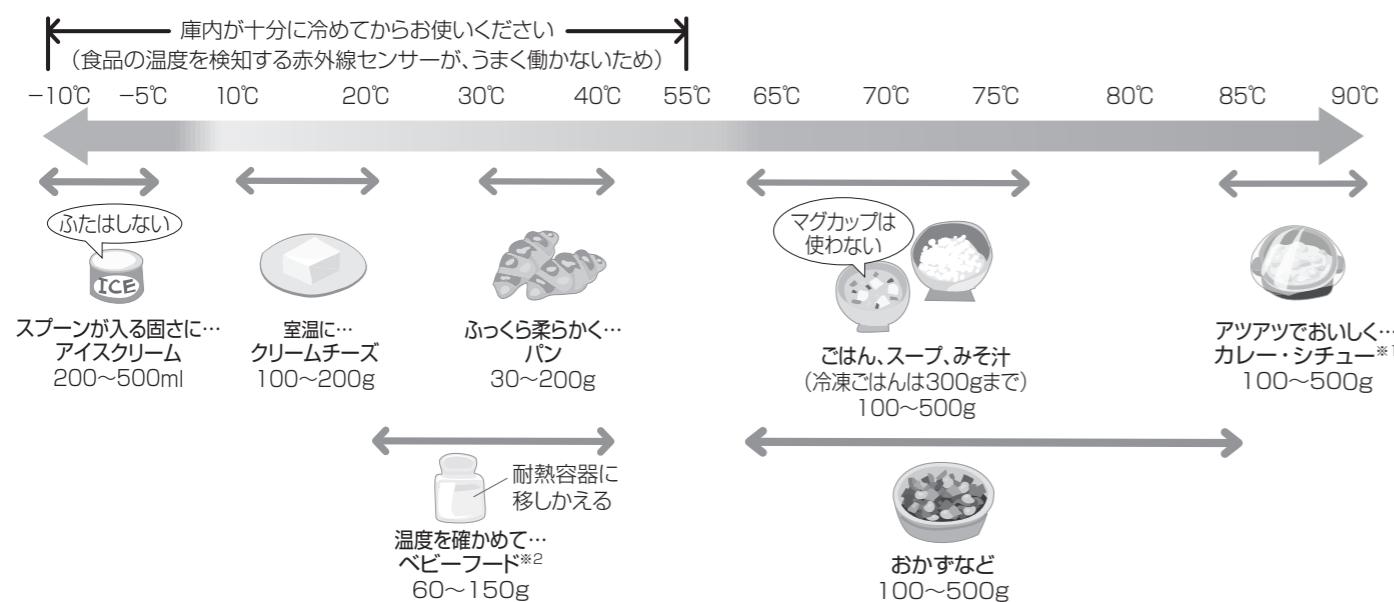
●現在温度は

- 約50秒後から表示します。(短い時間で加熱が終了するときは、表示しない場合があります)
- 0°C未満は表示しません。

●メモリー機能

-10~75°Cに設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■食品とお好み温度の目安(5°C刻みで合わせられます)



*1 冷凍カレーやシチューは、ラップをして手動「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。→ P.60

*2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

レンジ加熱

中華まんをフワッとしっとり

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます

(加熱時間の目安 冷蔵4個: 約8分、冷凍4個: 約12分)



- タンクに満水まで水を入れる。→ P.22
- 個数に合わせた置きかたがあります



- 冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたために。
- 分量は一度に1~4個まで。(1個の重さは70~120gまで)
- ふたやラップはしない。
- 耐熱性の平皿にのせる。
- 手作りの物はうまくあたためらない場合があります。

手動「レンジ」300Wスチームまたは手動「スチーム」で、様子を見ながら加熱してください。→ P.61、62

1 毎日の
あたため色々を選ぶ

2 中華まんを選ぶ

3 「1~4個」を選び、種類、大きさ、
重さに合わせて仕上がりを選ぶ



仕上がりを変えるとき
[仕上がり調節]を押してから
◀▶を押す。→ 下記参照

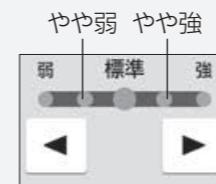


●[あためのコツ]について
→ P.19

4 スタートする
(加熱開始)



■仕上がりを変えるとき(5段階)



	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん 目安重量	—	—	小	中	大
あんまん 目安重量	小	中	大	—	—

●スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

●室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、上表より1~2段階弱めに設定してください。

●70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。

手動「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。→ P.61

■加熱不足のときは追加加熱をする

- 連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。必ず様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。追加加熱について→ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき

手動「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、加熱時間を合わせます。→ P.61、62

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して手動「レンジ」300Wスチームで加熱してください。→ P.52、74

あたためる

フライ／飲み物

フライや天ぷらをカリッと

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

調理済みのフライや天ぷらなどを、カリッと揚げたてのようにあたためます

(加熱時間の目安 コロッケ4個(標準): 約9分)



食品は
グリル皿に並べる



準備

水 タンクに満水まで水を入れる。→ P.22

●分量は100~600gまで。

●ラップはしない。

●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。

●食品はグリル皿に直接のせる。(オーブンシートも使用可)

●アルミホイルは火花が出るため使えません。

使える容器・使えない容器→ P.25

●冷凍した揚げ物はあたためられません。

1 毎日の
あたため色々を選ぶ



2 フライを選ぶ



3 食品の温度や重さ
に合わせて
仕上がりを選ぶ

◀▶を押して
仕上がりを選ぶ

仕上がりを変えるとき
→ 下記参照

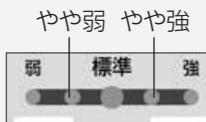


4 スタートする
(加熱開始)



●「あたためのコツ」について→ P.19

■仕上がりを変えるとき(5段階)



	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温で保存	100~200g	200~350g	350~600g	—	
冷蔵庫で保存	—	100~200g	200~350g	350~600g	

●スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

■以下の場合は、必ず様子を見ながら加熱してください

●かき揚げ(焦げやすいため)

●冷蔵庫で保存していた場合(ぬるめに仕上がることがある)

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について→ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「グリル」上面焼きで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

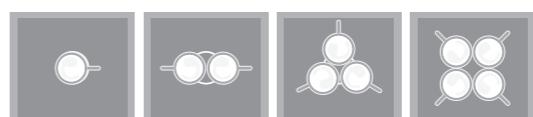
天ぷらなどの底面がべた付くときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

飲み物を(牛乳、コーヒー、お酒など)

レンジ加熱

■個数に合わせて置きかたがあります(中央に寄せて置く)

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。



準備



●牛乳などは1~4杯、お酒は1~2本まで。(2杯以上は、分量をそろえる)

●広口で背の低い容器を使う。

●酒かんは背の低い、すんぐりとした容器を使う。
コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。



●容器の8分目まで入れる。

●加熱の前後は、必ず混ぜる。

●飲み物の種類や容器の大きさ、形状、材質、厚みによって仕上がりが変わるために、仕上がり温度で調節してください。

1 毎日の
飲み物を選ぶ



2 牛乳・コーヒー「1~4杯」または
酒かん「1~2本」を選ぶ



3 スタートする
(加熱開始)



仕上がり温度を変えるとき
-+を押す
→ 下記参照



●「あたためのコツ」について
→ P.19

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して手動「レンジ」600Wで加熱してください。→ P.52、74

■仕上がり温度を変えるとき

牛乳・コーヒー : 35~70°C (工場出荷時の設定: 60°C)

酒かん : 40~60°C (工場出荷時の設定: 50°C)

●スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に-+で変更できます。

●メモリー機能

変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。

●牛乳・コーヒーの50°Cと酒かんの50°Cは仕上がり温度が異なることがあります。

それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

警告

飲み物を加熱しすぎない(突沸に注意)

加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

自動あたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、毎日「飲み物」(牛乳・コーヒー)または

「酒かん」で加熱する。



あたためる

惣菜パン／ロールパン／フランスパン

パンを焼きたてのように

買って来たパンを中までおいしくあたためます。表面はカリッとさっくり、中はふんわりに仕上げます。

準備



グリル皿
(下段)

- 食品はグリル皿に並べる
- 必ず、袋やパッケージ、アルミカップなどは取り除く。
- ラップはしない。
- パンの高さは6cmまで。
- パンは重ならないように、中央に寄せて並べる。

■個数設定と分量

	個数設定	重量
惣菜パンあたため	1~4個	1個の重さは約80~120g
ロールパンあたため	1~6個	1個の重さは約30~50g
フランスパンあたため	1/2本	1/2本の重さは約100~120g

【フランスパンあたため】は個数設定できません。

パンのあたためには3つのコースがあります。パンの種類によって使い分けてください。

＜惣菜パンあたため＞（加熱時間の目安 ウィンナーパン2個：約6分）

ウィンナーパン、ピザパン、具入りのデニッシュパン、カレーパンなど

- 具が少なく、ふんわりしたパンは
→ 仕上がり「弱」に
- カレーパンなどしっかりとあたためて、カリッと焼きたいパンなどは
→ 仕上がり「強」に
- * 冷凍したパンは自然解凍してからあたためてください。
- * 具をはさんだパン（ハンバーガーなど）は具があたまりにくいため、
手動「レンジ」600Wであたためてください。→ P.60

＜ロールパンあたため＞（加熱時間の目安 バターロール2個：約5分）

バターロール、クロワッサンなど
* 冷凍したパンは仕上がり「強」であたためられます。

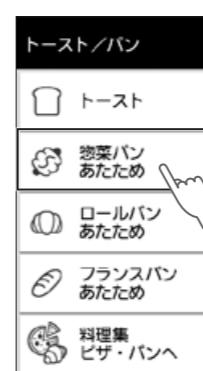
＜フランスパンあたため＞（加熱時間の目安 フランスパン1/2本：約10分）

フランスパンなど

- 切って、小分けにしたフランスパンは重ねないで切り口を合わせて
グリル皿の中央に寄せて並べてください。
- * 少量（約30g）は仕上がり「やや弱」で
1本分は仕上がり「やや強」であたためられます。
- * 冷凍したパンは少量から1/2本（約30~120g）を
仕上がり「強」であためられます。

（例：ウィンナーパンをあたためるとき）

- 1 毎日の
トースト/パンを
選ぶ
- 2 惣菜パンあたため
を選ぶ
- 3 個数を選ぶ
- 4 スタートする
(加熱開始)



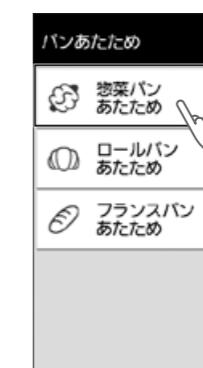
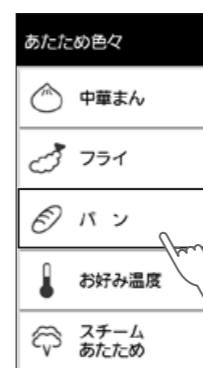
仕上がりを変えるとき
→ 下記参照



● [あたためのコツ]について → P.19

● 毎日 → [あたため色々] → [パン] からでも設定できます。

- 1 毎日の
あたため色々を
選ぶ
- 2 パンを選ぶ
- 3 惣菜パンあたため
を選ぶ
- 4 個数を選ぶ



仕上がりを変えるとき
→ 下記参照



● [あたためのコツ]について → P.19

- 5 スタートする
(加熱開始)



■仕上がりを変えるとき（5段階）

やや弱 やや強



スタート後も、左図画面を表示中（約14秒間）に◀▶で変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
追加加熱について → P.23

追加加熱の画面表示（6分間）が消えたときは、手動「グリル」上面焼きで様子を見ながら
加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

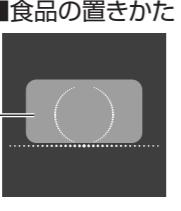
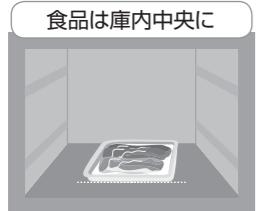
解凍する

スチーム全解凍／スチーム半解凍

スチームを使って肉や魚を

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに解凍します

準備



- 食品は庫内中央に
- 発泡スチロールのトレー
- トレーの手前を線に合わせて置いてください。
- 耐熱皿で解凍する場合は、皿の底面を線に合わせて置いてください。

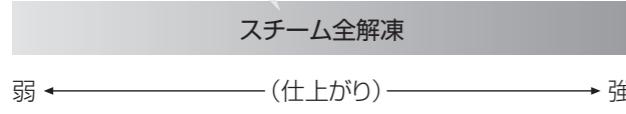
- タンクに満水まで水を入れる。→ P.22
- 冷凍庫から出してすぐに解凍してください。
- 発泡スチロールのトレーのまま入れる。
- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100~500gまで。
- 表面に付いた霜は取り除く。(煮えの原因)
- 鶏肉の皮目は裏返して解凍する。
- 全解凍は重量や食品の形状などにより、仕上がり調節をする。

仕上がり	
200g未満	やや弱
200~400g未満	標準
400~500g	やや強

- 給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。

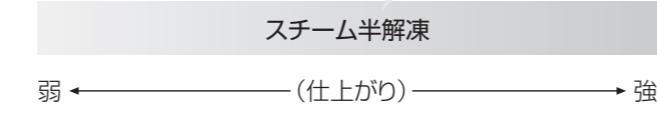
■スチーム全解凍とスチーム半解凍を使い分けましょう

使いやすい固さに



- 加熱調理する場合に適しています。
- 以下の場合、仕上がり「弱」で解凍する。
 - 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
 - バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
 - バラバラで冷凍された肉
- 薄切り肉など厚みが不均一な場合や、
開始温度によって、部分的に煮えることがあります。
煮えが気になるときは仕上がり「弱」で解凍してください。
- 冷凍状態で仕上がりが固めのときがあります。

包丁で切れる固さに



- さし身や肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

■まずは上手に冷凍をしましょう

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 食材はラップでしっかりと密封してください。
- 薄切り肉は、極端に厚い、薄い部分がないようにできるだけ厚みをそろえてください。
- ミンチ肉は、薄く(3cm以内に)厚みをそろえて、平たく形を整えてください。
- さし身は厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねないでください。
- 鶏肉は折り曲げたりせず、厚みがでないように平たく広げてください。

■次のような食品は、上手に解凍できません

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。

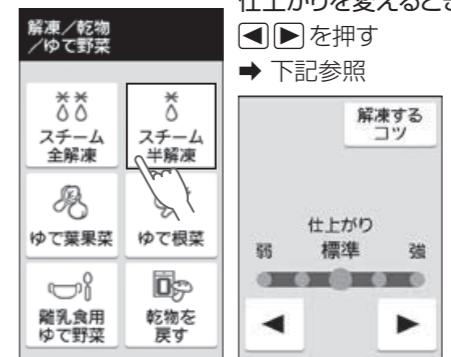
●ゆでて冷凍した野菜は、手動「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。→ P.61



1 毎日の解凍/乾物/ゆで野菜を選ぶ



2 スチーム全解凍またはスチーム半解凍を選ぶ



3 スタートする (解凍開始)



仕上がりを変えるとき
◀▶を押す
→下記参照



●解凍するコツについて→ P.19

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して手動「レンジ」150Wで解凍してください。→ P.52、74

■仕上がりを変えるとき(5段階)



スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
追加加熱について→ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

手動「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。→ P.61

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

お知らせ

冷凍した食品(冷凍ごはんなど)は、スチーム全解凍/スチーム半解凍ではあたためられません。
「あたため」ボタンで加熱してください。→ P.28

野菜をゆでる

ゆで葉果菜／ゆで根菜

葉果菜や根菜を

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜や、じゃがいも、大根などの根菜をゆでます

準備



- 準備やコツについて ➡ P.41
- 野菜を洗ったときの水分は残しておく。
- 耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかける。
- 容器に水をはって加熱しない。
- ラップで、何重にもおおわない。
- 大きめ、厚めに切ったときは、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

1 毎日の 解凍/乾物/ゆで野菜 を選ぶ



2 ゆで葉果菜または ゆで根菜を選ぶ



3 スタートする (加熱開始)



●「ゆでコツ」について ➡ P.19

「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して手動「レンジ」600Wで加熱してください。 ➡ P.52、74

■仕上がりを変えるとき (3段階)



- スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に ▶▶ で変更できます。
- 葉果菜は種類や分量によって仕上がりを変えてください。 ➡ P.41

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため/スタート」ボタンを押します。
追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について ➡ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたいときは、加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

警告



- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発火や発煙するおそれがあります
 - 次の場合、自動で加熱しない
 - 100g未満の野菜
発火や発煙のおそれがあります
 - 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります
- ➡ 手動「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

レンジ加熱

ゆでるコツ

季節や野菜の状態により仕上がりが異なります

〈葉果菜〉

分量は100~500gまで(ほうれん草や小松菜などは、300gまで)

●ほうれん草、小松菜

- 葉と茎は交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる
- 小松菜は仕上がり「強」に



→ 加熱後、流水にさらし、アクを抜く。

●キャベツ

- 固い芯を取り
- 大きさをそろえて切る



●グリーンアスパラガス

- 穂先と根元を交互に重ねる



→ 加熱後、手早く冷水にとる。

●なす、かぼちゃ

- 仕上がり「強」に
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る



●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける
- ブロッコリー500gは仕上がり「強」に



〈根菜〉

分量は100g~1kgまで(にんじん、大根は500gまで) ➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根

- いちょう切り
- 厚さ2~3cmの輪切り(重ねないで皿にのせる)



●じゃがいも、さつまいも、さといも

- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)



皿からはみ出さないように
ラップをゆったりかける
(少しすき間をあける)

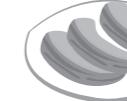


キャベツときのこのサラダ

一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gを一緒に[ゆで葉果菜]で加熱。お好みのドレッシングである。



耐熱性の平皿に並べてから…

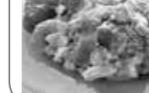


ラップをゆったりかける
(少しすき間をあける)



かぼちゃのマヨあえ

2cmの角切りにしたかぼちゃ100gを[ゆで葉果菜]「強」で加熱。塩、こしょうをして、薄切りにしたたまねぎ、粗く刻んだゆで卵と一緒にマヨネーズ大さじ1である。



耐熱性の平皿に並べてから…



ラップをゆったりかける
(少しすき間をあける)



ポテトサラダ

じゃがいも1個(150g)を[ゆで根菜]で加熱。皮をむいてフォークなどでつぶす。塩、こしょうをして薄切りハム、薄切りにしたたまねぎと一緒にマヨネーズ大さじ1である。



野菜をゆでる

離乳食用ゆで野菜

葉果菜や根菜を柔らかく

ゆで葉果菜、ゆで根菜(→P.40、41)で加熱するより、つぶしやすい柔らかさになるまで加熱します。



準備

- タンクに満水まで水を入れる。→P.22
●準備やコツについて→P.43
●加熱する前に水にくぐらせる。
●耐熱性の平皿に並べて、ラップをゆったりかける。
●容器に水をはって加熱しない。
●ラップで、何重にもおおわない。

1 毎日の 解凍/乾物/ゆで野菜 を選ぶ



2 離乳食用ゆで野菜 を選ぶ



3 「野菜」を選ぶ



4 スタートする (加熱開始)



●「ゆでるコツ」について→P.19

自動であたためできないときは「U50」を表示します。→P.74

■仕上がりを変えるとき (3段階)



●スタート後も、上図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について→P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アカの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアカ抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後、流水にさらして色止めをしてください。

警告



●ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発火や発煙するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない

●100g未満の野菜

発火や発煙のおそれがあります

●薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスベジタブルなど)

火花が出て焦げることがあります

→手動「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

レンジ+スチーム加熱

ゆでるコツ

季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

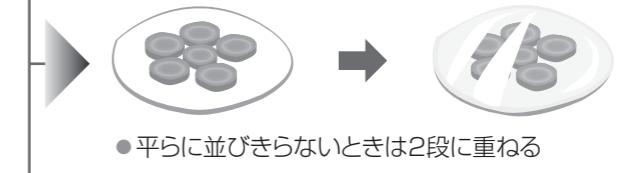
分量は100~300gまで。

- にんじん
●じゃがいも、さつまいも



- 皮をむいて、
厚さ1cmの輪切りにし、
水にくぐらせる

- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかける



●平らに並びきらないときは2段に重ねる

- ブロッコリー



- 小房に分け、
水にくぐらせる

- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかける



→ 加熱後、流水にさらし
アカを抜く

- 大根



- 皮をむいて、
厚さ1cmの半月切りにし、
水にくぐらせる

- 平らに並びきらないときは2段に重ねる



- かぼちゃ



- 厚さ1cm程度に切り、
水にくぐらせる

- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかける



- ほうれん草など



- 葉と茎は交互に重ねる
●太い茎には十文字に
切り込みを入れ、
水にくぐらせる

- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかける



→ 加熱後、流水にさらし
アカを抜く

野菜を柔らかくゆでて、こんなアレンジメニューも

にんじんゼリー(4人分)



直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに水1カップ、粉ゼラチン5g、砂糖20gを入れて、

手動「レンジ」600Wで2分加熱。にんじん(にんじんで加熱してすりつぶした物)100gと
レモン汁大さじ1を混ぜ合わせ、お好みの型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

かぼちゃスープ(4人分)



直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに牛乳1カップ、水1カップ、顆粒洋風スープ小さじ2を入れて、

手動「レンジ」600Wで3分加熱。かぼちゃ(かぼちゃで加熱してすりつぶした物)300gを
混ぜ合わせ、裏ごしする。

ほうれん草のカップシフォンケーキ(直径6cm、高さ5cmの型6個分)



卵M寸2個を卵白と卵黄に分ける。卵白に砂糖30gを加えてしっかり泡立てる。

卵黄にサラダ油大さじ1、牛乳大さじ2、ほうれん草(ほうれん草で加熱してすりつぶした物)40g、
薄力粉40gの順に混ぜ合わせ、最後に卵白を混ぜ合わせる。手動「オーブン」170℃に予熱し、
型に7分目まで生地を入れ、角皿に並べて下段に入れ、約20分焼く。

乾物を戻す

乾物を戻す

かんたんで便利

短時間で乾物を戻すことができます。



準備

- 必ず、耐熱ガラス製ボウルに入れて戻してください。
(容器が小さすぎると十分に戻らない場合があります)
- 容器に乾物が十分につかるように、ひたひたの水を入れて加熱してください。
- ラップは乾物に沿うようにかける。(乾物の浮き防止)
- 乾物の種類によっては上手にできない物があります。
麩(ふ)、高野豆腐などは上手に戻せません。

■おすすめの乾物と分量と目安時間

乾物	分量	水量	目安時間
干ししいたけ	1枚	1/4カップ	約4分
	4枚	1カップ	約7分
乾燥ひじき、乾燥わかめ	5g	1/4カップ	約4分
	20g	1カップ	約6分
切干大根	10g	1/2カップ	約5分
	40g	2カップ	約10分
黒豆、大豆	10g	1/2カップ	約5分
	140g	4カップ	約15分

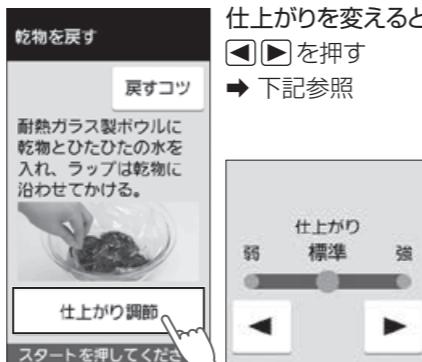
●乾物の重さの約10倍の水量が目安です。

●豆類は戻すのに時間がかかるため、加熱後は30分ほどおいておきます。

1 毎日の
解凍/乾物/ゆで野菜

2 乾物を戻すを選ぶ

3 スタートする
(加熱開始)



●「戻すコツ」について ➡ P.19

■仕上がりを変えるとき(3段階)



スタート後も、左図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について ➡ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

■戻した乾物を使った調理例



〈1人分〉
約 117 kcal / 塩分: 約 1.2 g

切干大根とあげの煮物



〈1人分〉
約 42 kcal / 塩分: 約 1.0 g

ひじきの煮物

乾物を戻す(乾物を戻す)

乾物を戻す(乾物を戻す)

材料(4人分)

切干大根	40g
水	2カップ
A にんじん	50g
薄あげ	60g
こんにゃく	60g
B だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1

作りかた

1 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに切干大根と水を入れ、ラップを乾物に沿わせてかけ、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
			●目安時間 約10分

加熱後、水けを切って3~4cmに切る。

2 Aを4cmの長さのせん切りにする。
直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに
1とA、Bを入れて混ぜ合わせる。
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10分	スタート
----	-------------	------	------

作りかた

1 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにひじきと水を入れ、ラップを乾物に沿わせてかけ、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
			●目安時間 約6分

加熱後、水けを切っておく。

2 にんじんを4cmの長さのせん切りにする。
直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに
1とにんじん、大豆を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
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6分	スタート
----	-------------	-----	------

料理集からメニューを検索する

■ 和食50選



コース選択画面へ



和食50選には4つのコースがあります。
材料や作りかたが画面に表示され、
本書なしで料理ができます。



■ 和食50選 4つのコース

画面で材料、作りかたなどが確認できるため、準備やしたごしらえに便利です。

合わせ技セット

- 鶏の照り焼き&ポテトサラダ
- 鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物
- つくねだんご&野菜スープ
- 塩さば&五色きんぴら
- 塩さば&なすのピリ辛あえ
- ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ
- 豚の蒸し焼き&五目おこわ

肉料理

- かんたん焼きとり
- ごまごまから揚げ
- ピーマンの肉詰め甘酢あん
- 鶏の西京焼き
- 串焼き(焼きとり)
- 鶏の照り焼き・鶏の照り焼き(減脂)
- 肉巻き野菜・肉巻き野菜(減脂)
- 鶏の塩焼き
- 肉だんごの野菜あんかけ
- 一口とんかつ

魚料理

- さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風
- たいと小松菜の蒸し物
- 白身魚ときのこの包み蒸し
- 塩さば・塩さば(減塩)
- 塩ざけ・塩ざけ(減塩)
- あじの開き・あじの開き(減塩)
- ほっけの開き

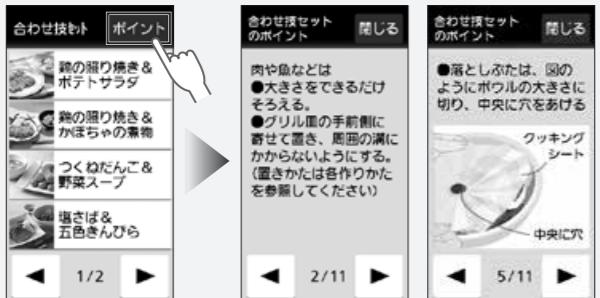
野菜料理その他

- ぶりの照り焼き
- さわらの漬焼き
- ふんわりお好み焼き
- さけとしめじのホイル焼き
- いわしのフライ
- いわしのロールフライ
- いわしのしょうが煮
- かれいの煮付け
- あじと枝豆の焼き寿司
- 豆腐バーグきのこあんかけ
- いわしの揚げ浸し
- 鶏と根菜のうま煮
- 肉じゃが
- きんぴら
- おからの炒り煮
- 大根とツナの煮物
- かぼちゃの煮物
- 豚と水菜の煮物
- 茶わん蒸し
- かき揚げ
- 小松菜のサッとあえ
- 五目豆
- 黒豆
- 白ごはん
- 赤飯
- おかゆ

■ ポイントについて

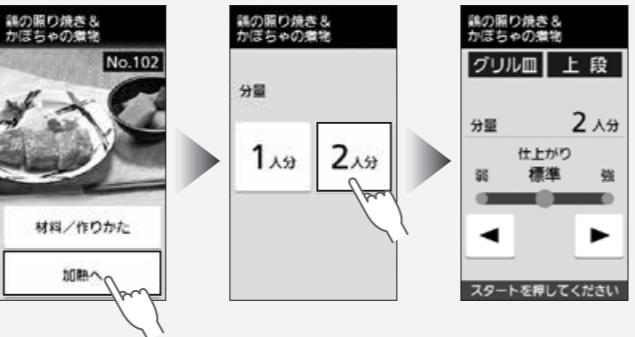
合わせ技セットでは「ポイント」を押すと、下ごしらえのコツなどが表示されます。

表示例



■ 材料／作りかた、[加熱へ]について

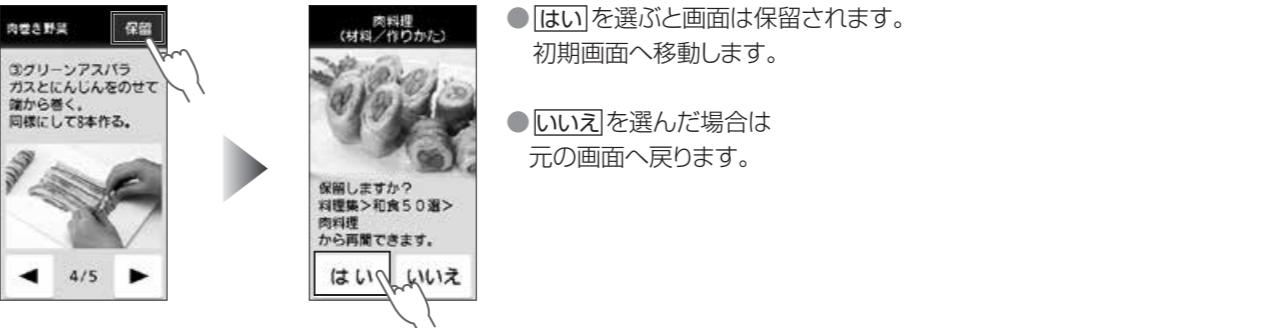
材料の作りかたを見ないで調理(加熱)する場合は、[加熱へ]を選択します。



■ 肉料理 例)肉巻き野菜



材料・作りかたを表示しているときに、[保留]を押すと途中で作業を中断できます。



料理を再開するときは、保留した画面より再開できます。

- ① 料理集の「和食50選」から「肉料理」を選びます。
- ② 保留していたメニューが表示されます。



■ 和食50選 の「材料／作りかた」からの設定では、電気代は表示されません。

■ 和食50選 の材料や作りかたを見ないで調理(加熱)する場合は、「加熱へ」、「番号で選ぶ」などから設定してください。 ➡ P.48

■ 画面オフについて

「和食50選」の材料／作りかた画面では、1分で暗くなる省エネ機能、自動電源オフ機能共に働きません。 ➡ P.14

■ 加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加加熱時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について ➡ P.23

料理集からメニューを検索する (つづき)

料理集からメニューを検索して調理する

番号で選ぶ

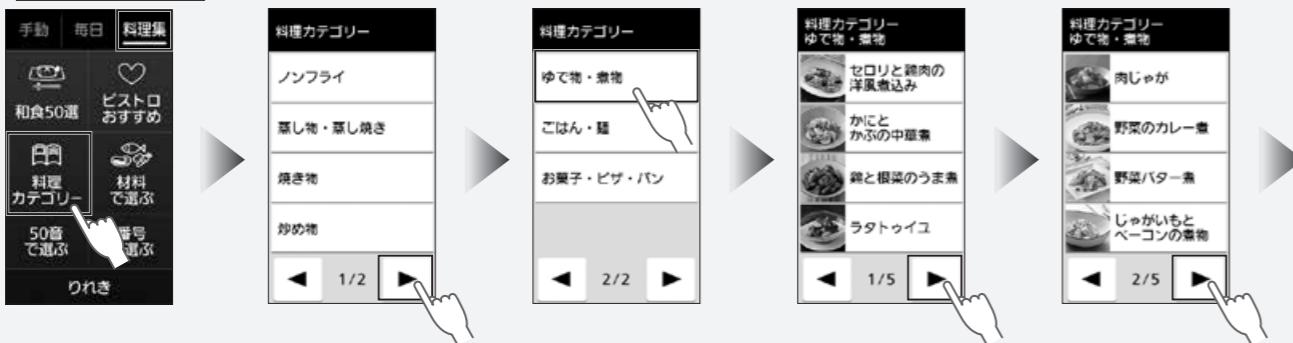
<本書の料理レシピ編(P.87~157)の加熱は、
「番号で選ぶ」の設定で説明しています>



お知らせ

P.143~147の「こんがり10分」は、メニュー名では検索できません。

料理カテゴリー



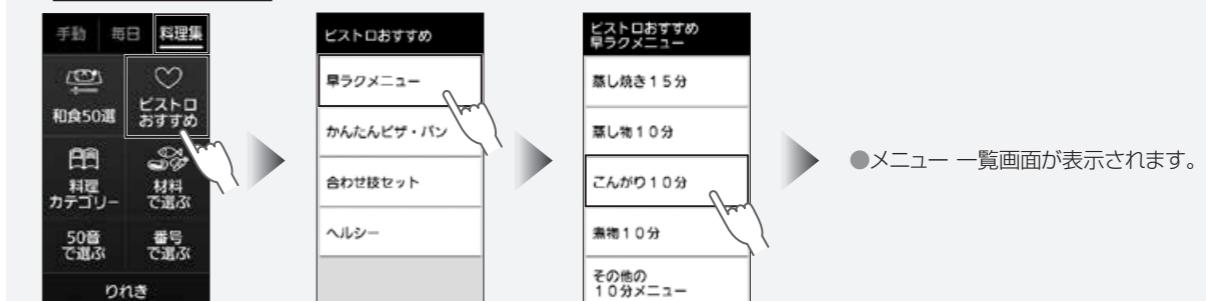
◀を押すと、最終ページ
から見ることができます。

50音で選ぶ



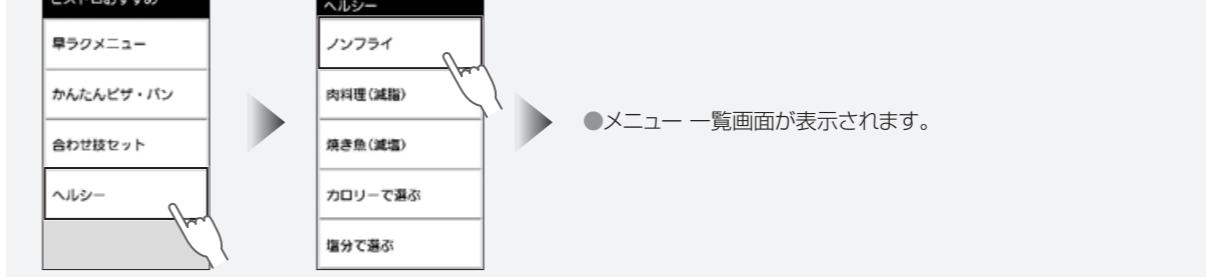
●一部のメニューはメニュー名などから検索できます。(50音で選ぶレシピもくじ ➡ P.159、160)
例)「ぎょうざ」、「ハンバーグ」、「ケーキ」など

ピストロおすすめ



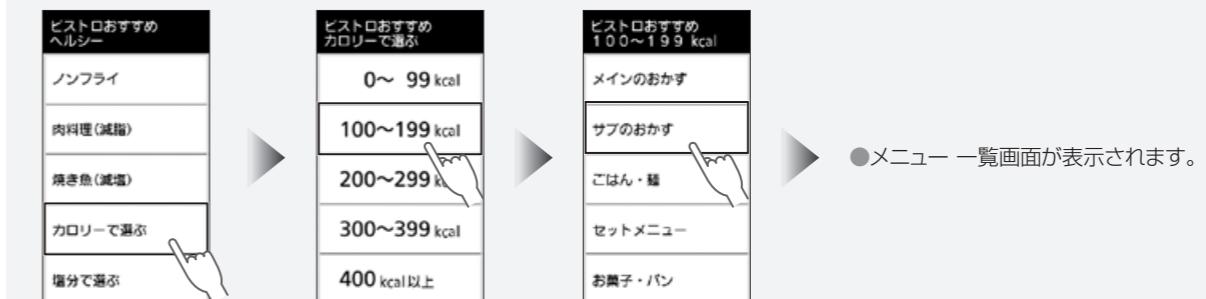
●メニュー一覧画面が表示されます。

ピストロおすすめ



●メニュー一覧画面が表示されます。

カロリー別で検索



●メニュー一覧画面が表示されます。

材料で選ぶ



材料と作りかたの画面表示について

和食50選のメニューと同じメニューを「番号で選ぶ」、「料理カテゴリー」、「50音で選ぶ」、「ピストロおすすめ」、「材料で選ぶ」から検索した場合、材料と作りかたは表示されません。 ➡ P.47

料理集からメニューを検索する (つづき)

メニューによって人数や個数を選ぶことができます

■仕上がりを変えるとき(メニューによって3段階または5段階)

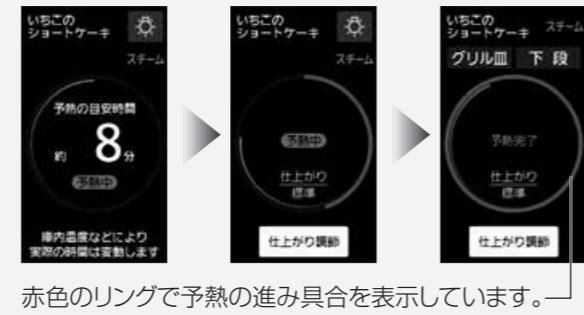
スタート後も、右図画面を表示中(約14秒間)に◀▶で変更できます。

予熱ありメニューは、設定中と予熱中も変更できます。

メニューによって表示、操作手順が異なります。



■予熱がある自動メニューでは、下図画面のように予熱時間の目安、予熱の進み具合を表示します



■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について→ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

■料理集の「りえき」について

料理集で使ったメニューが自動で記憶され、最近の5件に自動で更新されます。調理したメニューをもう一度作るときに便利です。ただし、追加加熱をしたときや加熱途中で「取消」ボタンを押したときは記憶されません。



「エリア加熱」について

限定した自動メニューの1人分、2人分を加熱するとき、グリル皿の手前を集中加熱することで無駄な加熱を防ぎエリア加熱になります。

料理レシピ編掲載の対応メニューには「エリア加熱」のマークが付いています。

■グリル皿: 使用上の注意と食品の置きかた

●グリル皿に前後はありません。

●食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。(ヒーターの真下がよく焼けます)

●各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

●全面加熱時



食品は周囲の溝にかかるないように置いてください。



●手前側加熱時(エリア加熱)

グリル皿の中央より手前側の黒色部分に食品を置いてください。
一部のメニューは左図で表記している部分を少し越えることもあります。

スチームで蒸す

スチーム

スチーム加熱

蒸す

肉、野菜、魚介類などをスチームでじっくり蒸し上げます
また缶詰やレトルトパウチ食品をあたためることもできます→ P.62



準備

- タンクに満水まで水を入れる。→ P.22
- ラップはしない。(ただし、「鶏ハム」はラップをする)
- 食品は、グリル皿に並べる。(耐熱容器・金属容器も使用可)
使える容器・使えない容器→ P.24
- 使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。

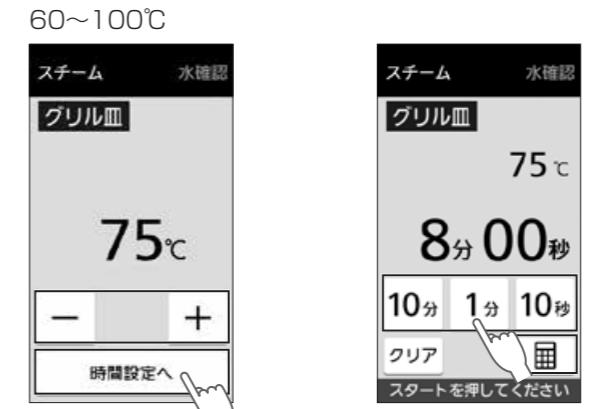
1 手動の
スチームを選ぶ



2 温度を合わせ、
時間設定へを押す



3 時間を合わせる



4 スタートする
(加熱開始)



- 時間設定時に便利な早送り機能や、があります。→ P.23

- スタートして約1分後にスチームが発生します。

■60~100°Cに温度を設定して、色々なスチーム調理ができます。(5°C刻みで合わせられます)

メニュー例	65°C	70°C	75°C	80°C	85°C	95°C	100°C
さばのかんたんみそ煮					○		
えびと野菜のマリネ			○				
きゅうりの漬け物	○						
鶏ハム					○		
茶わん蒸し、蒸しプリン						○	
アグアパツツアなど						○	
野菜を蒸す						○	

野菜を蒸す→ P.62、その他のメニューは、料理レシピ編を参考にしてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
追加加熱について→ P.23

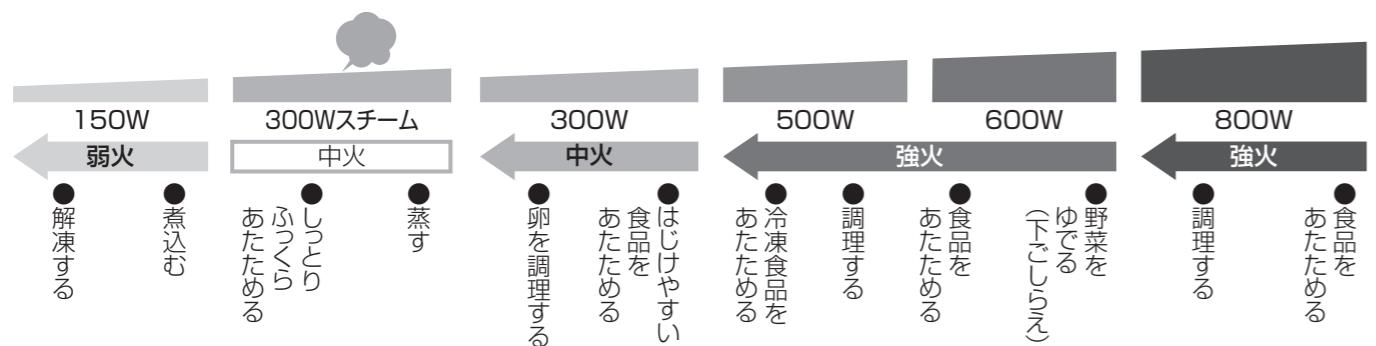
追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「スチーム」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

レンジで加熱する

レンジ



800~150W

レンジ加熱

300Wスチーム

レンジ+スチーム加熱

準備



800~150W

- あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。
- 食品により、ふたまたはラップが必要。→ P.31、60

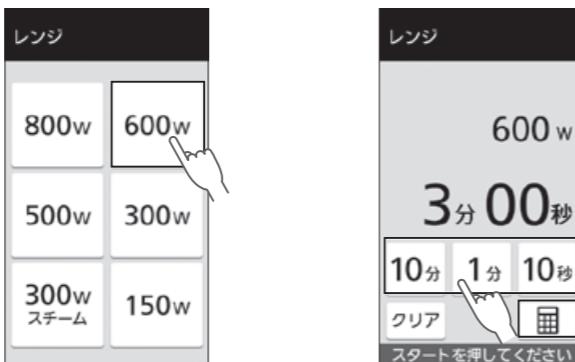
300Wスチーム

- タンクに満水まで水を入れる。→ P.22
- 酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しつとりと加熱します。
- ラップはしない。
- スタートして約1分後に、スチームが発生します。

1 手動の
レンジを選ぶ



2 出力を合わせる



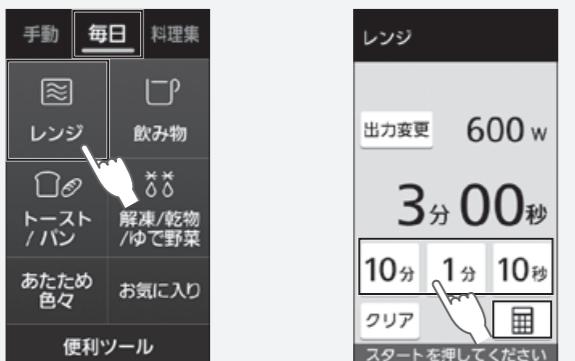
3 時間を合わせる

4 スタートする
(加熱開始)



- 毎日▶レンジでも設定できます。

1 毎日の
レンジを選ぶ



2 出力変更で
出力を合わせ、
時間を合わせる

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600~300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

- 連動調理も最大設定時間は変わりません。
- 加熱時間の目安→ P.60

- ▶ 上記の手順④へ
●出力を600Wから変更する場合は、
上記の手順②から操作します。

警告

● 食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。



レンジで加熱する(レンジ)

強火と弱火を組み合わせて (連動調理)

レンジ加熱

白ごはんなど、最初に強火でひと煮立ちさせ、弱火で煮込む料理に使います
(例: 600Wで6分→150Wで14分)

準備

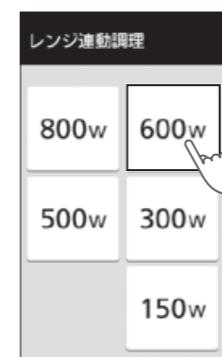


- 食品により、ふたまたはラップ、落としぶたが必要。→ P.31、60、114

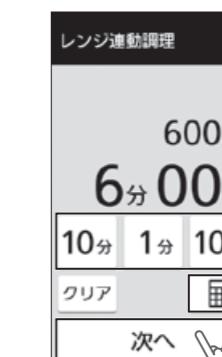
1 手動の
レンジ連動を選ぶ



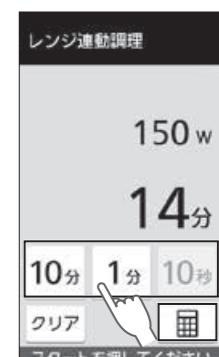
2 出力を合わせる
(800~150W)



3 時間を合わせ、
次へを押す



4 時間を合わせる
(150W設定)



- 時間設定時に便利な早送り機能や、
があります。→ P.23

5 スタートする
(加熱開始)



600Wの加熱終了後、
自動的に150Wに
切り換わります。



■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。

追加加熱について→ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

オーブンで調理する

オーブン

予熱ありで

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます

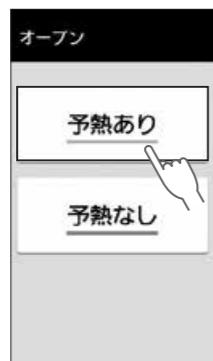


グリル皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。

1 手動の
オーブンを選ぶ



2 予熱ありを選ぶ



3 温度を合わせる

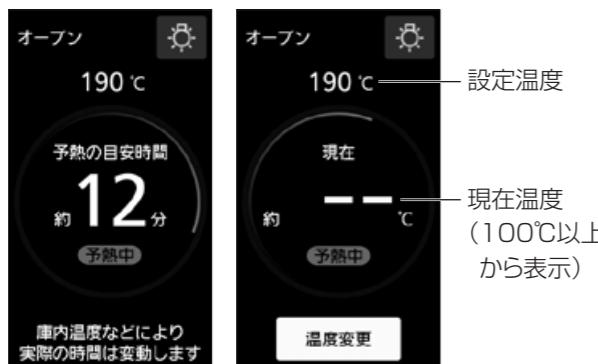


4 予熱をスタートする
(グリル皿・食品を入れずに、
庫内をあたためます)



●80~250°Cまで。
「オーブンを連続で使うときや庫内が110°C
以上で熱いときは、電気部品保護のため、
220°C以上の設定はできません。」

5 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)



- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。
- オーブン予熱時間の目安 ➡ P.62
- 予熱中に画面の「温度変更」を押してから、
- + で温度が変えられます。



ブザー音を「操作音と終了音などを消す」に
設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示を
ご確認ください。
ブザー音設定のしかた ➡ P.18

6 食品を入れる



(上段・下段)

●発酵でラップを使用した場合は、
必ず外してください。

7 時間を合わせる



8 スタートする
(加熱開始)



オーブンで調理する (オーブン)

- 220°C以上に設定したとき、
設定温度での保持時間は
約5分となります。
その後は、自動的に210°Cに
切り換わります。
- 最大設定時間
80~110°C: 240分
120~250°C: 120分
- 加熱中も画面の「温度変更」を
押してから、- + で温度が
変えられます。
ただし、80~110°C設定で
120分以上の加熱を
しているときは、120°C以上に
温度変更できません。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、追加加熱の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
追加加熱について ➡ P.23

追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

オーブンで調理する

オーブン

予熱なしで

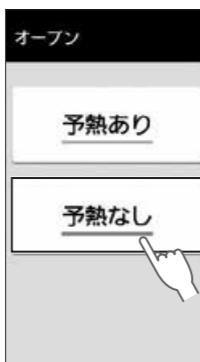
始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます



1 手動の
オーブンを選ぶ



2 予熱なしを選ぶ



3 温度を合わせ、
[時間設定へ]を押す



●80~250°Cまで。
「オーブンを連続で使うときや庫内が110°C以上で熱いときは、電気部品保護のため、220°C以上の設定はできません。」

4 時間を合わせる



5 スタートする
(加熱開始)



●時間設定時に便利な早送り機能や、があります。
→ P.23

●最大設定時間
80~110°C: 240分
120~250°C: 120分

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷ますため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

発酵する

発酵

スチームを使って

霧吹きをしなくても発酵させることができます



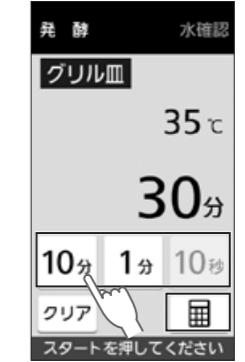
1 手動の
発酵を選ぶ



2 温度を合わせ、
[時間設定へ]を押す



3 時間を合わせる



4 スタートする
(加熱開始)



●35~40°Cの
いずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

●時間設定時に便利な早送り機能や、があります。
→ P.23
●最大設定時間 120分

■発酵不足のときは追加発酵をする

加熱終了後、追加発酵の表示中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため／スタート」ボタンを押します。
追加加熱について→ P.23

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動の「りれき」について

手動で使ったメニューが自動で記憶され、最近の5件に自動で更新されます。調理したメニューをもう一度使うときに便利です。
ただし、追加加熱をしたときや加熱途中で「取消」ボタンを押したときは記憶されません。



●「レンジ運動」は記憶されません。
●手動の「りれき」からはお気に入りに登録できません。

手動加熱するときの目安時間

自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W(あたため)				
種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	—
	粒入りスープ*	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(80g)	約1分30秒	—
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	—
	野菜炒め	1人分(200g)	約2分~2分30秒	—
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	—
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	—
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	—
	お弁当	400g	約1分30秒~2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	—

※コーンの粒やあさりなどが入ったスープは具がはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

- ・加熱不足や加熱ムラが気になる場合は、取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- ・食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- ・いか・えびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- ・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- ・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25°C)のときの時間です。
- ・冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ・ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- ・市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- ・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。



食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後、取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。



お弁当をあたためるときはふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す
火花が出たり、破裂したりして、けが、やけどのおそれがあります

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ (パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7~9分	—
	フライ (揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	—
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	—
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

レンジ600W(ゆでる)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ	アク 抜き*	色止め*
ほうれん草	200g	約3~4分	有	—	要
キャベツ	100g	約1~2分		—	—
小松菜	200g	約3~4分		—	要
チンゲン菜	200g	約3~4分		—	要
もやし	100g	約1~2分		—	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒~ 2分		—	要
なす	100g	約2~3分		要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分		要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒		—	要
かぼちゃ	200g	約2~3分		—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分		—	—
さつまいも	1本(200g)	約4~5分		—	—
さといも	5個(200g)	約4~5分		—	—
にんじん	100g	約1~2分		—	—
とうもろこし	1本(250~300g)	約4~6分		—	—
さといも	100g	約3~4分		—	—
さといも	100g	約3~4分		—	—
さといも	100g	約3~4分		—	—

*アクの強い野菜は、アクを抜き、色止めをする。

- ・アク抜き…加熱前に水にさらす。
- ・色止め…加熱後に流水にさらす。

レンジ300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wを使用しています。

水分を補い、しっとり・ふくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒~3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒~4分
まんじゅう	1個(60g)	約50秒~1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分~2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分~2分30秒
ハンバーグ	1個(90g)	約3分~3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	½尾	約2分~2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒~3分
ひじきの煮物	100g	約2分~2分30秒
惣菜パン	1個(130g)	約1~2分
バターロールなど	1個(30g)	約50秒
	3個(90g)	約1分10秒~1分30秒

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
冷凍さやいんげん	100g	約2分	—

- ・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- ・大きさがそろっていない場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

とうもろこしのゆでたとポイント
●皮とひげを取り除き、水洗いする。 ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。 (途中で裏返す。加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす。)
●日にちがたった物は、水分が少なくなるため、うまく加熱できない場合があります。

レンジ150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5~7分	—
薄切り肉	300g	約5~7分	—
厚切り肉	300g	約3~6分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3~6分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4~7分	—

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
えび	200g(10尾)	約1~3分	—
いか(ロール)	100g	約1~2分	—
まぐろ(ブロック)			

手動加熱するときの目安時間 (つづき)

スチーム100℃(蒸す)

手動スチームでは、缶詰のあたため、レトルトパウチの食品をそのままあたためることもできます。
また、野菜を蒸すこともできます。

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 スチーム	備考
レトルトパウチのカレー	200g	グリル皿上段	約13~15分	そのまま加熱可
パックごはん(市販品)	200g		約10~12分	パッケージのふたは外す
お惣菜の缶詰	100g		約9~11分	缶詰のふたは外す
冷蔵中華まん	1~4個		約12~16分	
冷凍中華まん	1~4個		約18~22分	グリル皿に直接のせる
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿下段	約20~25分	
ブロッコリー	100~200g (小房に分ける)	グリル皿上段	約10~13分	グリル皿に野菜をのせる ●お手持ちの金属網(足付き)を野菜の下に敷くと上手に仕上がりります。 <ブロッコリー><小松菜><じゃがいも>
かぼちゃ	100~400g (3~4cmの角切り)		約17~22分	
小松菜	100g (軸は切り込みを入れる)		約7~10分	
じゃがいも にんじん	500g (一口大または 厚さ1cmに切る)		約22~26分	●ブロッコリーと小松菜は加熱後、流水にさらす。

！ 注意

レンジ(電波)を使う加熱では、レトルトパウチ食品などはあたためない
火花が出て、発火、発煙、食品の破裂、ドアガラスの割れ、庫内底面の赤熱による割れなどで、
けが、やけどのおそれがあります

グリル両面焼き(焼く)

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 グリル両面焼き	備考
さんまの塩焼き	120g×2尾	グリル皿上段	約20~25分	グリル皿に油を塗る
さわらのみぞ漬焼き	100g×4切れ		約15~18分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約10~13分	—

グリル上面焼き(焼く)

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 グリル上面焼き	備考
焼きなす	100g×4本	グリル皿上段	約20分加熱後、裏返して 約13~15分	

オーブン(焼く)

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間	オーブン	備考
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個	グリル皿下段	有	220℃ 約30~40分		加熱後、アルミホイルに包み 15~30分おいて蒸らす
骨付き鶏もも肉	200g×4本	グリル皿上段	—	210℃ 約30~40分		アルミホイルを敷く

オーブン予熱時間の目安:150℃ 約8分 160℃ 約9分 170℃ 約10分 180℃ 約11分 190℃ 約12分 200℃ 約13分
210℃ 約14分 220℃ 約16分 230℃ 約18分 240℃ 約22分 250℃ 約24分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする



■次の物は、使わないでください。
(傷が付いたり、色がはげたりします)

	・シンナー・ベンジン ・住宅・家具用合成洗剤 (アルカリ性)
	・ガラスクリーナー ・スプレー式の洗剤
	・クレンザー

！ 警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

●庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります

●洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上中央)に入れないでください。
(故障の原因になります)

■グリル皿



柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。

●すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。
調味料を付けたままで放置するとフッ素コートを傷める原因になります。



●左図のたわしなどはグリル皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。

●グリル皿は激しくこするとフッ素コートがはがれたり、
裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

●グリル皿がテーブルなどとこすれて黒く汚れる場合があります。その場合は、クリームクレンザーなどで
軽くこすったあと、ぬれびきんでふき取ってください。

■外まわり



柔らかい布で、水ぶきする

●付着した油や食品はすぐにふき取ってください。汚れがひどい場合は、
台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

●メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)はお手入れには使用しないでください。

お手入れする (つづき)

使うたびに

■庫内 (ドア内側)



固く絞ったぬれふきんで、水ふきする

長い間ご使用いただくために、付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、気密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内側面・底面に水滴が付着します。冷めてから、そのつど、ふきなどでふき取ってください。汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。また、ドアを少し開けた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。→ P.13

- 天井に食品カスなどの固体物が付着した場合はぬれふきんで軽くふき取ります。
- 底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれふきんでふいてください。
- 底面に水をかけたり、衝撃を与えるとしないでください。
(耐熱ガラス製のため、割れることがあります)
- 庫内右上奥にある温度センサーに触れないでください。→ P.13
(センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります)
- 庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
(庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります)
- においが気になる場合は、[便利ツール] [お手入れ] の [脱臭] をしてください。
→ P.67

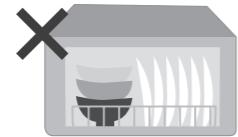
汚れたら

■クリートレー



スポンジで水洗いする

- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)



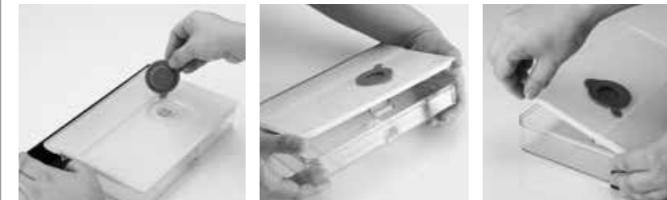
●メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)はお手入れには使用しないでください。

■給水タンク

- 洗剤で洗うと、においの原因になります。
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。(変形や破損の原因になります)
- ふたが閉まっていない場合や、取り付けがまちがっている場合は、水漏れの原因になります。



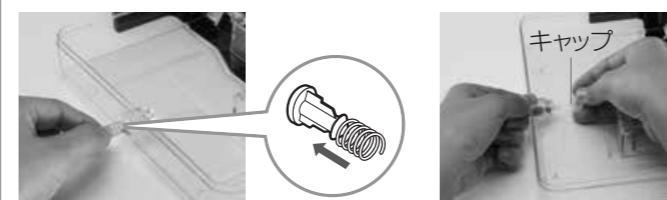
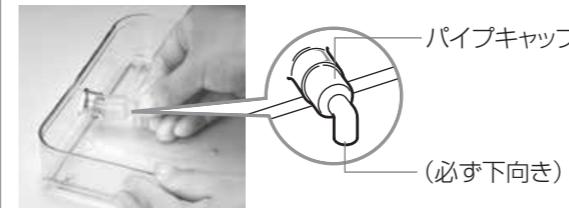
給水ふた ふた



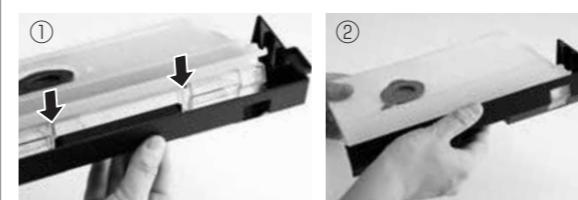
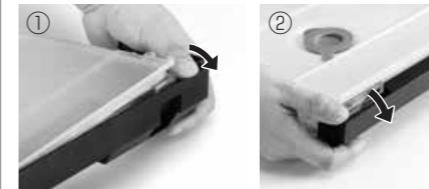
それぞれのふたは、開けたらしっかりと閉める。

水アカ、カビなどの発生を抑えるために 週1回

パイプキャップ



タンクカバー



- 取り外しにくいとき
左右にふりながら外す。

- 取り付けるとき
左図イラストのように下向きに取り付ける。
(向きを変えると、水を最後まで吸い上げることができません)

- パイプキャップの挿入口の部品が外れたら
左図のように、バネをはめて、挿入口に差し込んでキャップを取り付ける。

- 取り外すとき
①満水窓の上部を押して外す。
②さらに、反対側の端を押して外す。

- 取り付けるとき
①タンクとタンクカバーの差し込み口を合わせる。
②「カチッ」と音がするまで差し込む。

P.63~65の写真は、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

お手入れする

自動でお手入れする

お手入れ

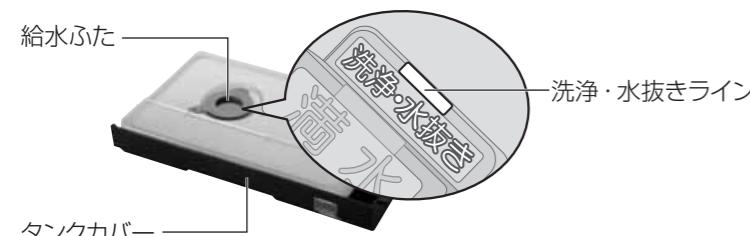
はじめに便利ツールの「お手入れ」を選びます ➔ P.15



週1回 洗浄・水抜き

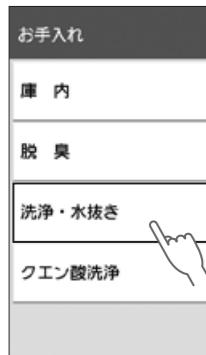
- 給水経路を洗浄しながら水を抜くことができます。
経路の水はクリーントレーに排出します。
- スチームを使った調理をしばらく(2週間から1か月)しなかったときは、調理時に庫内やクリーントレーに白い粉*や水(白色または無色)が排出される場合があります。
調理前に「洗浄・水抜き」をしてください。
※白い粉は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。
給水経路に固着すると、クリーントレーに排出されずに庫内に排出されることがあります。その場合は、「クエン酸洗浄」をしてください。 ➔ P.68

水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、給水タンクの洗浄・水抜きラインまで水1/2カップを入れて
セットしてください。

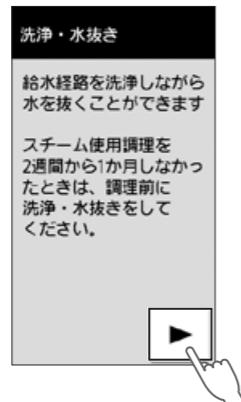


- 「洗浄・水抜き」時の水量は、
洗浄・水抜きラインを守ってください。
水量が多くても、少なくともうまく水抜きが
できません。

1 便利ツールの「お手入れ」を
選び、洗浄・水抜きを押す



2 ▶を押す



3 スタートする



(目安時間 約30秒)

- 洗浄中はクリーントレーを外さないでください。終了後、クリーントレーにたまつた水を必ず捨ててください。
(外すとき、水がこぼれないように注意する)
- 水が出ないときは、数回「洗浄・水抜き」をくり返して使うと水が出てくる場合があります。
また、給水経路がつまっている場合がありますので、「クエン酸洗浄」をしてください。 ➔ P.68
- 水を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

スチームを使った調理直後に、「洗浄・水抜き」を行うときは、クリーントレーに湯が排出される場合があります。
取り外すときは注意してください。

画面に表示される本体写真は、お使いの機種と色などが異なる場合があります。

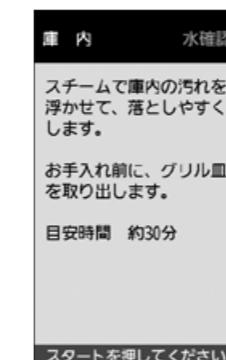
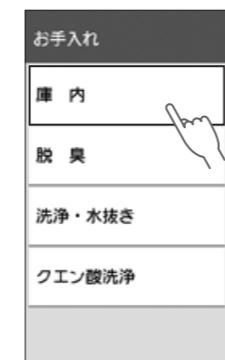
汚れたら 庫内

スチーム加熱

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。
お手入れ前に、グリル皿を取り出します。

水 タンクに満水まで水を入れる。 ➔ P.22

1 便利ツールの「お手入れ」を選び、庫内を押す **2** スタートする



(目安時間 約30分)



終了後、庫内の奥面や側面などの浮き出た汚れをふき取る。

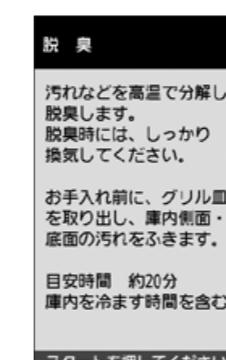
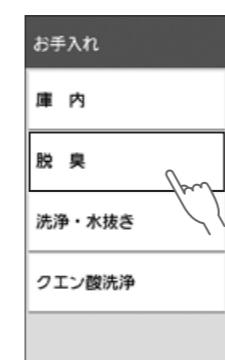
- ドアを開けない状態で、
ふき取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきに
ブザーが鳴ります。(6分間)

庫内のにおいが気になる場合は 脱臭

ヒーター加熱

庫内のにおいの原因(汚れなど)を高温で分解し脱臭します。脱臭するときは、しっかり換気をしてください。
お手入れ前に、グリル皿を取り出し、庫内側面・底面の汚れをふき取っておく。

1 便利ツールの「お手入れ」を選び、脱臭を押す **2** スタートする



(目安時間 約20分)



ヒーターを使用しているため
終了後、本体や庫内が
熱くなっています。
お気を付けてください。

自動でお手入れする (つづき)

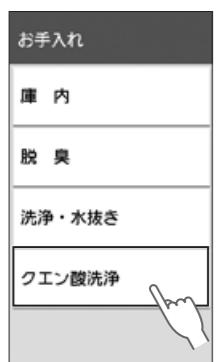
このような場合は クエン酸洗浄

- お手入れの時期が来ると、スチームを使うメニューの加熱終了時にクエン酸洗浄の表示が出ます。(一度表示されると、お手入れするまで表示されます)長期間お手入れをしないと給水経路がつまり、スチームが出にくくなります。
- お手入れ時期前でも、白い粉や水(白色または無色)^{※1}がスチーム吹き出し口から出たら、必ずお手入れしてください。
※1 白い粉や水は水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。
- 給水タンクに市販の洗浄用クエン酸^{※2}を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄をします。洗浄、すすぎに使った水はクリートレーに排出します。
※2 無添加、または純度99.5%以上のクエン酸をお使いください。
当社クエン酸があります。(別売品 P.11参照)

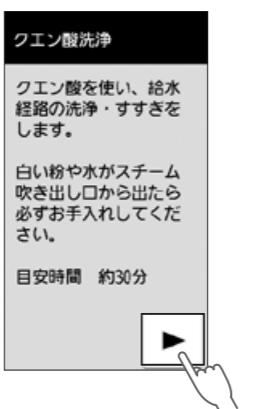


水 クリートレーに水が残っていないことを確認し、水1カップにクエン酸^{※2}小さじ4(約16g)を混ぜて溶かし、給水タンクに入れてセットしてください。

1 便利ツールの
お手入れを選び、
クエン酸洗浄を押す



2 ▶を押す

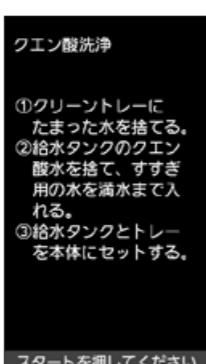


3 スタートする
(クエン酸洗浄開始)

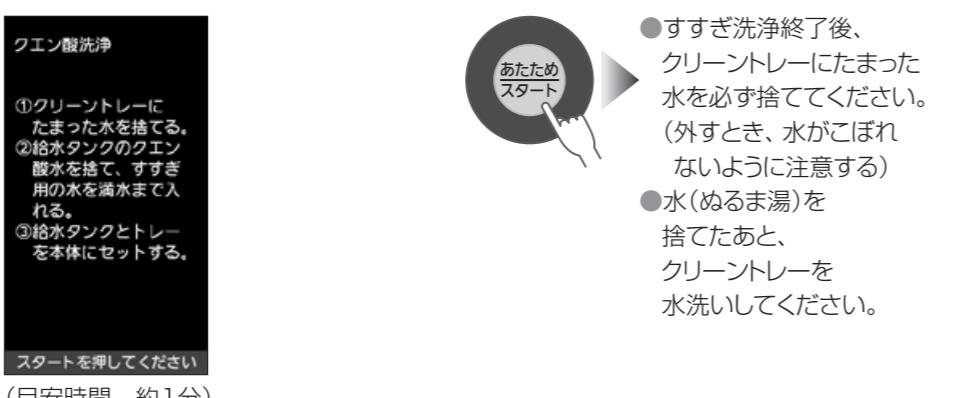


4 クエン酸洗浄終了
(ピーピーと5回鳴る)

- クリートレーにたまつた水を必ず捨ててください。(外すとき、水がこぼれないように注意する)
- 捨てたあと、クリートレーを必ずセットしてください。
- 給水タンクのクエン酸水を捨ててください。



- クリートレーを外さないでください。洗浄、すすぎに使った水を排出します。



5 給水タンクの満水まで
水を入れてセットし、スタートする
(すすぎ洗浄開始)

- すすぎ洗浄終了後、クリートレーにたまつた水を必ず捨ててください。(外すとき、水がこぼれないように注意する)
- 水(ぬるま湯)を捨てたあと、クリートレーを水洗いしてください。

(目安時間 約1分)

うまく仕上がらない

■「あたため」ボタンを押してあたためるとき

- | | |
|--------|---|
| あたため | <ul style="list-style-type: none"> 食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 もう少し加熱したい場合は、手動「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱をしてください。→ P.52 冷凍カレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして手動「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。→ P.60 |
| 毎日 | <ul style="list-style-type: none"> 深い耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 たれは加熱後にかけましょう。 |
| あたため色々 | <ul style="list-style-type: none"> あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。 |
| 飲料 | <ul style="list-style-type: none"> あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。 |
| 解凍 | <ul style="list-style-type: none"> 食品が煮えた |

■スチームあたため

- | | |
|--------|---|
| あたため色々 | <ul style="list-style-type: none"> スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためよりも時間がかかります。 |
| 中華まん | <ul style="list-style-type: none"> 仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 100g未満は手動「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。 |

■中華まん

- | | |
|----|---|
| 飲料 | <ul style="list-style-type: none"> 中華まんの種類や重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。 自動では70~120gまであたためることができます。それ以外の小さな物、大きな物は手動「レンジ」300Wスチームまたは手動「スチーム」で様子を見ながら加熱してください。 冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためにお使いください。室温の中華まんは熱めに仕上がりります。仕上がり調節◀▶で1~2段階弱めに設定してください。 個数の設定をまちがえていますか。 置きかたをまちがえていますか。 |
| 解凍 | <p>毎日 [あたため色々] 中華まん → P.33</p> |

- | | |
|----|--|
| 飲料 | <ul style="list-style-type: none"> 杯数の設定・置きかたをまちがえていますか。 陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 毎日 [飲み物] 牛乳・コーヒーか酒かんを使いましたか。 少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 設定温度は高すぎませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 加熱後よく混ぜてください。 |
| 解凍 | <p>牛乳・コーヒー、酒かん → P.35</p> |

■スチーム解凍

- | | |
|----|---|
| 解凍 | <ul style="list-style-type: none"> 食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 煮えが気になる場合は仕上がり「弱」で解凍してください。 ラップなどの包装を取り外してください。 形状、開始温度によっては煮えることがあります。 200g未満は仕上がり「やや弱」、400~500gは仕上がり「やや強」、さしみは[スチーム半解凍]に合わせてください。→ P.38 |
|----|---|

うまく仕上がらない (つづき)

ゆで野菜

うまくできない

- 野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていますか。野菜は耐熱性の平皿にのせ、ラップをゆったりかけ加熱してください。
- 100g未満の野菜は手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
- 葉果菜は種類や分量によって仕上がり「強」に調節してください。→ P.41

ゆでムラがある

- ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。
- かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。
- じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。
- じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。
- ほうれん草などが、加熱しそうになる場合は、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

焼き色が薄い・濃い

- 仕上がり調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。また、食パンの種類などで焼き色が変わります。
- 連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が変わる場合があります。様子を見ながら追加加熱をしてください。

料理集

■蒸し物10分、蒸し焼き15分

早ラクメニュー

うまくできない

- 給水タンクに水は入っていますか。
- グリル皿を使っていますか。
- グリル皿の棚位置(上段・下段)をまちがえていませんか。

■こんがり10分

うまくできない

- レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、手動「グリル」両面焼きで様子を見ながら加熱してください。
- (「こんがり10分」を手動「グリル」両面焼きで焼くときは約8~13分に合わせてください)

■かんたんピザ

食べると生地がとても固い

- 生地に厚みがありませんか。生地は薄く均一にのばしてください。
- 具やソースを周囲までまんべんなく広げてください。また、ピザソースの量を増やしてもよいでしょう。
- 生地をこねすぎていませんか。こね時間が長いと固い生地になってしまいます。

■No.121 スポンジケーキ

うまく焼けない

うまくふくらまない

泡立てがうまくできない

部分的に粉が残る

焼き色が薄い

- 卵の泡立てがしっかりとできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。

- ボウルに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボウルは、油分や水分が付いていない物を使ってください。

- よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。

- 材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■No.124~126 シフォンケーキ

空洞ができる

- 卵白の泡立てはツノが立つまでしっかりと泡立てないと空洞の原因になります。また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかりと混ぜてください。
- シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる場合があります。

■No.128 シュークリーム

焼き色にムラがある
大きさにムラがある

うまくふくらまない

- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。異なると、焼いたときムラになります。

- よく沸とうさせてから粉を加えましたか。「生地作りのコツ」→ P.90

うまく仕上がらない

お菓子・パン・ソース

蒸し物・蒸し焼き

■No.53 茶わん蒸し

うまくできない

- 給水タンクに水は入っていますか。
- 容器の置きかたをまちがえていませんか。
- 個数の設定をまちがえていませんか。

「No.53 茶わん蒸し」→ P.131

焼き物

■No.83 グラタン

焼き色が濃い・薄い
焼き上がりがぬるい

- 仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類や容器のサイズなどで焼き色が変わります。
- 具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

合わせ技セット

■No.106, 107 おこわセット

おこわが固い

- もち米をつける水量を10~20ml多めにしてください。
- もち米をつける時間を長めにしてください。
- だし汁と酒、しょうゆをよく混ぜてください。底にしょうゆがたまっていると部分的に固くなることがあります。
- 加熱後は乾燥を防ぐために軽く混ぜてからふたをしてください。

自動調理全般

うまくできない

- 仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など)によって異なります。特に冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。
- 分量(重さ)、切りかたなどはレシピに従ってください。重さが足りないと固めに仕上がる場合があります。仕上がり「弱」に調節してください。
- 棚位置(上段・下段)はまちがっていませんか。
- グリル皿などへの食品の置きかたはレシピ通りですか。
- メニューに適した棚位置、食品の置きかたを指定しています。
- 加熱が足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

手動

スチーム

うまくできない

- 水がなくなっていますか。水量が少なかつたり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。(P.74の「調理中に水確認と表示する」を参照)

オーブン

肉が焼けない
生っぽい

- 冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生の部分が残ることがあります。肉を室温になじませてから焼いてください。

オーブン

焼き色にムラがある
うまく焼けない

- クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地の大きさがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。
- バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが気になる場合は、途中、グリル皿の前後を入れかえることが、きれいに焼くコツです。また、ドアを開けすぎると庫内温度が下がってしまうため、ドアはあまり開けないようにしてください。
- 型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりません。10~20°C高め・低めで設定してみてください。
- スポンジケーキやシフォンケーキなどは、金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。
- 分量に合った大きさの紙型を使ってください。

グリル

パンがうまく焼けない
ふくらまない
肉・魚などの焼き色が薄い
生っぽい

- 生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」→ P.99
- 生地を同じ大きさに成形しましたか。異なると、焼いたときムラになります。
- 内部が凍っていますか。必ず、完全に解凍してから焼いてください。
- 冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

うまく仕上がらない

よくあるお問い合わせ

準備

調理

使いかた

よくあるお問い合わせ

Q 質問

アースは必要?

設置のとき、すき間がない
(例)
上面があけられない

カラ焼きは必要?

給水タンクが割れた

もちやトーストは
焼ける?

表面をもう少し焦がしたい

給水経路の水を抜きたい

デモモードって何?

設定中に「水確認」と表示する

庫内灯を消したい

表示の予熱の目安時間と
実際の時間が違う

A 答え

●アースは確実に取り付けてください。→ P.4、10
電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。
特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法令で定められています。→ P.10
アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	2	2	(開放)	0	0

●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。
においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、
[便利ツール] [お手入れ] [脱臭]をしてください。→ P.67

●給水タンクは「パナソニックストア」でお買い求めいただけます。
<http://jp.store.panasonic.com/>

●もち [手動]「グリル」上面焼きを使って焼くことができます。
→ P.132
●トースト 毎日 [トースト/パン] [トースト] または、[手動]「グリル」を使って焼くことができます。→ P.100

●手動「グリル」上面焼きを使って焼くことができます。→ P.55

●給水タンクの洗浄・水抜きラインまで水½カップを入れ、
[便利ツール] [お手入れ] [洗浄・水抜き]をしてください。
クリーントレーに排水されます。お手入れのしかた→ P.66

●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。
【解除方法】①毎日「レンジ」を押す。
②「あたため／スタート」ボタンを4度押す。
③「取消」ボタンを4度押す。

●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチームを使うメニューを選ぶと、
表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。

●動作中に [] ボタンを押すと「消灯」できます。→ P.18
LEDランプを使用しており、1時間点灯したときの消費電力量は約0.005kWhです。

●環境や諸条件、庫内温度などにより、実際の予熱時間は変動します。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状

まったく動かない

食品があたたまらない

電源を入れたときや
加熱中に音がする

加熱終了後に音がする

調理中に火花が出る

煙やいやなにおいが出た

スチームが漏れる

庫内やドアに水滴が
付着する

スチームが出ない

庫内に水が残る

スチームを使うと、音がする

ブザーが鳴らない

庫内灯が点灯しない

レンジ加熱中、
初期画面に戻る

原 因

●停電していませんか。
●配電盤のブレーカーが切れている、または電源プラグが抜けていませんか。
●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。

●表示部に「デモ」が出ていませんか。店頭用のモードに **ノール**  設定されています。
解除方法は、毎日「レンジ」を押し、「あたため／スタート」ボタンを4度押します。
さらに「取消」ボタンを4度押します。

●電源を入れたとき、赤外線センサーなどの部品が動作確認で動くため、音がする場合があります。
●加熱中、出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、スチームの発生音などがします。
また、オープンやグリルの加熱中、加熱後に庫内壁面の膨張、収縮音がする場合があります。

●電気部品を冷ますためにファンがまわります。ファンの動作中、音がしますが故障ではありません。音がしている間でも、操作(調理)できます。

●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。
●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。
●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
●庫内がさびていませんか。さびが火花の出る原因になることがあります。→ P.10

●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。
気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。→ P.67
●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。

●スチーム調理中、ドアから少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

●気密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。
冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。

●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。→ P.22

●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。
冷めてからふきんなどでふき取ってください。
また、クリーントレーにたまつた水も毎回必ず捨ててください。→ P.22

●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。

●ブザー音設定が「操作音と終了音などを消す」になってしまいませんか。
ブザー音を「操作音と終了音などを消す」に設定しているときは、ブザーは鳴りません。→ P.18

●庫内灯設定が「消灯」になってしまいませんか。庫内灯の「加熱中」「ドアを開けたとき」の設定を「消灯」としているときは、庫内灯は点灯しません。

●庫内に食品が入っていない、または少量や指定分量以外の食品を入れて加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。
(使える容器・使えない容器→ P.24)
→異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

故障かな?

故障かな? (つづき)

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症 状	原 因
画面が薄暗くなる	●1分間操作をしないと、省エネのため、画面が薄暗くなりタッチ操作ができなくなります。その場合は、いずれかのボタンを押すか、ドアを開けると画面は明るくなり操作できます。 → P.14
白い粉や水(白色または無色)がスチーム吹き出し口から出たり、庫内やクリーントレー内に排出される	●白い粉や水は、水道水に含まれているカルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が結晶化した物で無害です。気になる場合は、自動のお手入れ「洗浄・水抜き」や「クエン酸洗浄」で給水経路の洗浄をしてください。→ P.66、68 ●吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれ布きんでふき取ってください。 ●スチーム調理やお手入れ後は、クリーントレーにたまつた水を捨て、スポンジで水洗いしてください。→ P.64
次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。「取消」ボタンを押すと表示は消えます。	
調理中に 水確認 と表示する	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては「水確認」表示が出ない場合があります。 ●調理中に「水確認」を表示し、調理を一時停止するメニューが多数あります。 →停止したときはタンクに水を入れ(→ P.22)、「スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
U14	スチームを使う調理時、給水タンクに水がない状態で調理しつづけると表示します。 ●水を入れないと上手にできないため、途中で停止します。 ●調理中に「水確認」が表示されたら、必ずタンクに水を入れてください。 ●給水タンクの水がなくなったときに「水確認」を表示し(→ 上記参照)、一時停止します。タンクに水を入れないで「スタート」ボタンを押す操作を調理中にくり返すと、3回目のスタート後にしばらくすると「U14」を表示します。
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量や指定分量以外の食品を加熱していませんか。分量を増やして加熱してください。 ●グリル両面焼きで、グリル皿を入れずに加熱していませんか。入れて加熱してください。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(→ P.12)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因になります。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動(レンジ、グリル、オーブン、スチーム)で加熱してください。
U88	タッチ画面が汚れたときなどに表示します。 ●画面を25秒以上押しつづけていませんか。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

1. 故障状況 2. 製品名(スチームオーブンレンジ) 3. 品番(NE-BS656) 4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、故障です。修理をご依頼ください。

→電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店、または修理ご相談窓口へご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあと□□には、2けたの数字が入ります。

エラー番号 H□□

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、お買い求め先へご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名

電 話 () -

お買い上げ日 年 月 日

●製品名 スチームオーブンレンジ

●品 番 NE-BS656

●故障の状況 できるだけ具体的に

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「よくあるお問い合わせ」、「故障かな?」(P.69~74)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間。ただし、マグネットロンは2年間です。
(一般家庭用以外に使用される場合は除きます)

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

■技術料 診断・修理・調整・点検などの費用

■部品代 部品および補助材料代

■出張料 技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 8年

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後8年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

パナソニック 総合お客様サポートサイト <http://www.panasonic.com/jp/support/>

?	調理商品 使い方・お手入れなどのご相談窓口
	フリーダイヤル 0120-878-694 パナは ロクキュウヨン 受付時間 9:00~18:00 (年中無休) ■上記電話番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187 ■FAX フリーダイヤル 0120-878-236 Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787 Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

?	修理に関するご相談窓口
	フリーダイヤル 0120-878-554 パナは イイヨ ■上記電話番号がご利用いただけない場合 03-6633-6700 ■FAX フリーダイヤル 0120-878-225 便利な修理サービスサイト http://club.panasonic.jp/repair/

・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)
・ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

仕 様

電子レンジ	消費電力	1.42 kW
	高周波出力	1000 W ^{*1} ・800~150 W相当
	発振周波数	2450 MHz
	温度調節範囲	-10~90 °C
スチーミング	スチーミングヒーター出力	1.00 kW(0.35 kW + 0.65 kW)
	温度調節範囲	60~100 °C
グリル	消費電力	1.22 kW
	ヒーター出力	1.20 kW
オーブン	消費電力	1.27 kW
	ヒーター出力	1.25 kW
	発酵(35~40 °C)・80~250 °C ・このオーブンレンジの250°Cでの運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210°Cに切り換わります。	温度調節範囲
電源	交流100 V(50 Hz / 60 Hz共用)	
質量	約15.7 kg	
寸法	外形	幅500 mm×奥行400 mm×高さ347 mm (ドアハンドルを含む奥行449 mm)
	庫内	幅319 mm×奥行350 mm×高さ215 mm

消費電力量の目安

区分名 ^{*2}	B : オーブンレンジ(ヒーターの露出がある物で30L未満の物)
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.5 kWh / 年
オーブン機能の年間消費電力量	15.0 kWh / 年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh / 年
年間消費電力量	72.5 kWh / 年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り換わります。これは自動の限定したメニュー(「あたため」ボタンを押してあたためるとき、毎日[飲み物]、毎日[あたため色々]お好み温度の45°C以上)で働きます。

※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時2.5W)
- 年間消費電力量(kWh / 年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検 長年ご使用のスチーミングオーブンレンジの点検を!

	こんな症状はありませんか	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●異常ににおいや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	→	ご使用中止	事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。
---	--------------	---	---	-------	---

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をお願いします

特典	●お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる! ●登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる! ●登録すると抽選で商品券などが当たる!	詳しくはこち ら http://club.panasonic.jp/aiyo/	
<p>保証書のQRコードから登録していただくと、品番と製造番号を入力する必要がなく、簡単に登録いただけます。</p> <p>QRコード </p> <p>Panasonic</p> <p>保証書在中</p>			

Cook Book



スチーミングオーブンレンジ 料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピのもくじは159~163ページです)
付け合せ、飾りなどは一例で、
レシピには記載していません。

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
<http://panasonic.jp>

完了期 [1歳～]

パクパク
のころ



ポテトチーズおやき

野菜うどん



まぐろの照り焼き風

離乳食

材料

まぐろ 50g
しょうゆ 小さじ½
水 大さじ1

作りかた レンジ

- 耐熱性の平皿にスティック状に切ったまぐろを並べる。その上にしょうゆ、水を入れ全体にからめる。
- 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1分30秒 スタート

まぐろの照り焼き風

材料

ゆでた野菜(ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど／小さく切る) 適量
ゆでうどん(短く切る) 50g
だし汁 ¼カップ
しょうゆ 少々

作りかた レンジ

- どんぶり鉢にうどんとだし汁を入れる。
- ラップなしで庫内中央に置く。
- 加熱後、しょうゆを加えて野菜をのせる。

毎日 レンジ 600W 約2分 スタート

野菜うどん

材料(12個分)

ゆでたじゃがいも(すりつぶす) 200g
片栗粉 大さじ1
塩 少々
ナチュラルチーズ(ピザ用) 20g
牛乳 大さじ1

作りかた グリル皿(上段)
レンジ+ヒーター加熱

- ボウルに材料をすべて入れ混ぜ合わせる。
- 生地を12等分に分け、丸めて平たく成形する。
- グリル皿に並べ、上段に入れる。

手動 グリル 両面焼き 約10分 スタート

ポテトチーズおやき

材料

ゆでた野菜(ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など／すりつぶす) 50g
溶き卵 M寸2個分(正味100g)
牛乳 ¼カップ
砂糖 50g
薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1

作りかた グリル皿(上段)
レンジ+ヒーター加熱

- ボウルに野菜、溶き卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 薄力粉とベーキングパウダーをふりいれ、ねらないように混ぜる。型に紙ケースを敷いて生地を流し入れる。「蒸しケーキ」と同じ要領で加熱する。→P.87

材料(8個分)

ゆでた野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など／すりつぶす) 100g
絹ごし豆腐 100g
芽ひじき(乾燥) 5g
片栗粉 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

作りかた グリル皿(上段)
スチーム加熱

- 芽ひじきは戻して水けを切り、刻む。
→P.44「乾物を戻す」
- ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿に生地を大きめに広げて置き、(目安12個)上段に入れる。

材料(12個分)

鶏ひき肉 100g
絹ごし豆腐 100g
芽ひじき(乾燥) 5g
片栗粉 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

作りかた グリル皿(上段)
スチーム加熱

- 野菜を1cm角のスティック状に切る。水にくぐらせ、耐熱性の平皿に並べ、ラップをゆったりかける。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
1を庫内中央に置く。

毎日 スチーム 100℃ 約10分 スタート

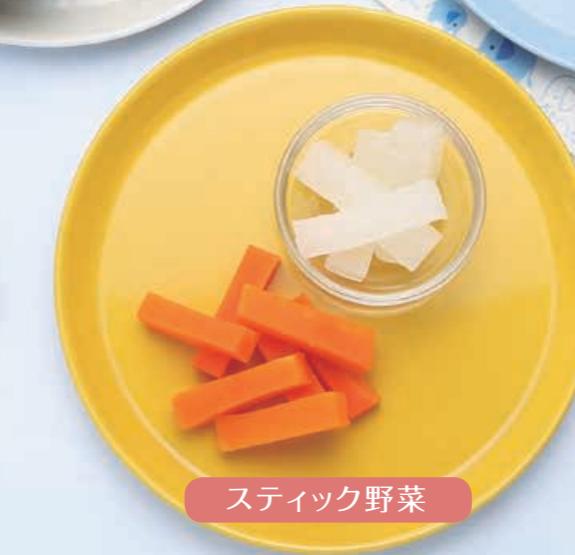
野菜蒸しパン

カミカミ
のころ



野菜蒸しパン

豆腐とひじきのつくね



ステイック野菜

材料

にんじん(大根でも可) 100～300g

作りかた レンジ+スチーム加熱

- 野菜を1cm角のスティック状に切る。水にくぐらせ、耐熱性の平皿に並べ、ラップをゆったりかける。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
1を庫内中央に置く。

毎日 解凍/乾物 ゆで野菜 離乳食用 ゆで野菜 にんじん スタート

加熱後、歯ぐきでつぶせるぐらいの柔らかさになっているか確認する。

ステイック野菜

材料

にんじん

作りかた レンジ+スチーム加熱

- 野菜を1cm角のスティック状に切る。水にくぐらせ、耐熱性の平皿に並べ、ラップをゆったりかける。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
1を庫内中央に置く。

毎日 解凍/乾物 ゆで野菜 離乳食用 ゆで野菜 にんじん スタート

離乳食

野菜の下ごしらえ

(にんじんをゆでる場合)



- 給水タンクに満水まで水を入れる。
- にんじんの皮をむき、1cmの輪切りにして、水にくぐらせる。耐熱性の平皿に並べ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
・食材の準備やコツについて→P.43

毎日	解凍/乾物	離乳食用ゆで野菜	にんじん	スタート
----	-------	----------	------	------

- 目安時間
100g: 約5分30秒
- 加熱後、すぐにすりつぶす。

- P.78~80に紹介したレシピの野菜の下ごしらえに使えます。
「離乳食用ゆで野菜」は100~300gの加熱ができます。
加熱後、適量を取り分けて各レシピにお使いください。
(残りは小分けにして冷凍しておくと便利です。)

期毎の柔らかさの目安と分量

5 初期 初 6 か 月	1日1回 なめらかになるまですりつぶして、ヨーグルトくらいの柔らかさに。 ・トロトロのポタージュ状にする。 ・人肌くらいのあたたかさに。
7 中期 中 8 か 月	1日2回 舌でつぶせる。 豆腐くらいの柔らかさに。 ・大人の指でつぶせる程度の柔らかさに。
9 後期 後 11 か 月	1日3回 歯ぐきでつぶせる、 バナナくらいの柔らかさに。 ・手づかみ食べがしやすい調理を。
1歳 完 了 期	1日3回 歯ぐきでかめる、 肉だんごくらいの柔らかさに。 ・食材を少しづつ大きくする。 ・手づかみ食べがしやすい調理を。

「離乳食用ゆで野菜」は、
つぶしやすい柔らかさになるまで
野菜が加熱できます。

初期 [5~6か月]

白身魚のすり流し



材料
白身魚(さしみ用) 10g
だし汁 大さじ2

作りかた
1 深めの耐熱容器に白身魚、だし汁を入れる。
2 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40秒 スタート

3 すり鉢に2を移し、トロトロになるまですりつぶす。

中期 [7~8か月]

さつまいも茶巾



材料
ゆでたさつまいも 100~300g
(すりつぶす)

作りかた
1 さつまいもを一口サイズに分ける。広げたラップにのせ、茶巾絞りにする。

ポイント
さつまいもがまとまりにくいときは、あたたかい牛乳を少しづつ加えて、しつとりするまで混ぜ合わせてもよいでしょう。

後期 [9~11か月]

オムレツ



材料(2個分)
卵 M寸1個(正味50g)
牛乳(豆乳でも可) 大さじ1
ゆでた野菜(ブロッコリー、にんじんなど) 大さじ2
塩 少々

作りかた
1 どんぶり鉢の内側に沿わせるようにラップを敷く。その上に混ぜ合わせておいた材料を半分だけ入れる。
2 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
3 容器からラップごと取り出しラップを半分に折り、両端をねじって1分間蒸らす。
(熱いのでやけどに注意)
残りの半分も同じ要領で加熱する。

後期 [9~11か月]

かぼちゃ入りパンがゆ



材料
食パン(サンドウィッチ用) 1枚
ゆでたかぼちゃ 10g
水 大さじ2

作りかた
1 深めの耐熱容器に小さくちぎった食パンと水を入れる。
2 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30秒 スタート
3 すべての材料をすり鉢に入れ、舌でつぶせるくらいの柔らかさになるまですりつぶす。

10倍がゆ



材料
冷やごはん 大さじ1
水 大さじ4

作りかた
1 どんぶり鉢にごはん、水を入れる。
2 ラップなしで、庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約3分 スタート
3 少し蒸らしてから、すり鉢に移してトロトロになるまですりつぶす。

お知らせ

- 「離乳食用ゆで野菜」を使用すると、すり鉢やスプーンでつぶすことができます。季節などにより仕上がりが異なるため、必ず柔らかさなどを確認してください。
- 本書の離乳食レシピは、作りやすい分量を掲載しています。レシピや写真などは1食分ではありません。

お願い

- お子さまに食べさせる前に
 - 「期毎の柔らかさの目安と分量」はあくまでも参考です。
成長に合わせて、食品の柔らかさや量を調整しましょう。
 - やけどをしないように温度を必ず確認してください。
 - 清潔な庫内でお手入れしてください。



ふっくら煮くずれなし。
みそにからめるだけでかんたん。

えびはぶりっと、
野菜はシャキシャキに。

漬け物をすばやく漬け込み。
塩もみ不要で減塩対策にも。

さばのかんたんみそ煮 えびと野菜のマリネ きゅうりの漬け物



(1人分)
カロリー 約260kcal
材料(4人分)
塩分 約1.6g

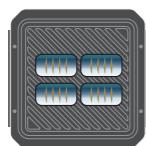
生さば切り身 4切れ(1切れ100g)
塩 少々
たれ
みそ 65g
砂糖 24g
酒 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
みりん 大さじ2
しょうが(せん切り) 適量

作りかた
グリル皿<下段>
スチーム加熱

1. さばは水でさっと血などを洗い流し、
水けをふき取る。
皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。

低温
スチーム

2. 給水タンクに満水まで
水を入れる。
皮目を上にして
図のようにグリル皿に
並べ、上から塩を
まんべんなくふる。
下段に入れる。



手動 → スチーム → 85°C
約20~25分 → スタート

3. たれをフライパンで合わせ、
あたためておく。



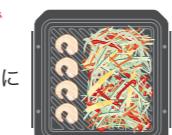
(1人分)
カロリー 約260kcal
材料(2人分)
塩分 約1.2g

えび 60g(4尾)
たまねぎ(薄切り)、
キャベツ、にんじん(せん切り)、
ズッキーニ(長さ7cm、5mm角の拍子木切り)、
パブリカ(薄切り) 各25g
ヤングコーン(水煮/水けを切る) 2本
塩(塩もみ用) 適量
A
砂糖、酢(りんご酢など) 各大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
オリーブ油 小さじ1
黒こしょう 好みで
(大きめのボウルに混ぜておく)

作りかた
グリル皿<下段>
スチーム加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取り、
洗って水けをふき取る。
たまねぎは塩もみをして
水で洗い、水けを切る。
ヤングコーンは縦半分に切る。

2. 給水タンクに満水まで
水を入れる。
野菜とえびを図のように
グリル皿に広げて、
下段に入れる。



手動 → スチーム → 75°C
約20~25分 → スタート

3. 加熱後、あたたかいうちに水けを
切ってAのボウルに入れ、
よく混ぜ合わせてから冷蔵庫で冷やす。

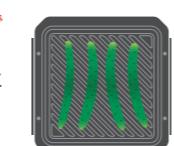


(1人分)
カロリー 約72kcal
材料(4人分)
塩分 約1.7g

きゅうり 4本
A
しょうゆ、ごま油、
顆粒和風だし 各小さじ4
赤とうがらし(輪切り) 好みで
(混ぜておく)

作りかた
グリル皿<下段>
スチーム加熱

1. きゅうりを洗い、水けをふき取る。
2. 給水タンクに満水まで
水を入れる。
図のようにグリル皿に
並べ、下段に入れる。
(長い場合は
斜め置きでもOK)



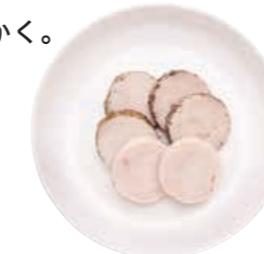
手動 → スチーム → 65°C
約10~15分 → スタート

加熱後、きゅうりの表面の水けをしっかり
ふき取り、好みの大きさに切る。
ビニール袋にきゅうりとAを入れ、
よくもみ込み冷蔵庫に1時間以上寝かせる。
好みで、仕上げにいりごまを
ふりかけてもよいでしょう。

ポイント
●より早く漬け込みたい場合は、きゅうり
を薄く小さめに切るとよいでしょう。
●ビニール袋に入れて、きゅうりを
よくもみ込むと水分が出て、調味液と
なじみ漬け込みやすくなります。
●好みで調味液を変えて味をアレンジ
できます。
塩小さじ2、砂糖大さじ4、酢小さじ4、
からし小さじ1を混ぜ合わせると、
からしあえになります。



鶏胸肉なのにしっとり柔らかく。
鶏ハム



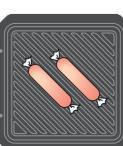
材料(4人分)

鶏胸肉(皮なし) 1枚(250g)
塩 小さじ1
砂糖 大さじ1

(1人分)
カロリー 約76kcal
塩分 約1.5g

ハーブ・黒こしょう 好みで
ラップ(30×45cm) 2枚

グリル皿<下段>
スチーム加熱



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

手動 → スチーム → 85°C → 約25~30分 → スタート

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やす。



ポイント
さらにしっとり柔らかく仕上げたいときは、
工程2で冷蔵庫に一晩寝かせるとよいでしょう。

鶏肉のコンフィ



材料(4人分)

鶏もも肉…2枚(1枚約250g) タイム…適量
塩…小さじ1弱 ローズマリー…1~2本
こしょう…適量 オリーブ油…400g
ローリエ(粗くちぎる)…1~2枚

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

●ポイント→ P.85

1. 肉は余分な脂や血管などを取り除き、
フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
塩、こしょうをまんべんなくふりかけてすり込み、
タイム、ローリエ、ローズマリーとともにビニール袋に入れて
空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で一晩寝かせる。
2. 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、
水けをふき取る。
直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに皮目を上にして入れ、
オリーブ油を肉が完全につかるまで入れる。



3. グリル皿にのせ、下段に入れる。

手動 → オープン → 予熱なし → 90°C → 約120~150分 → スタート

鶏肉のコンフィのソテー



作りかた

1. 容器から肉を取り出し、キッチンペーパーで油を
軽くふき取ったあと皮目を上にしてグリル皿にのせる。
2. 上段に入れ、「グリル」上面焼きで約5~8分焼く。

さんまのコンフィ



材料(4人分)

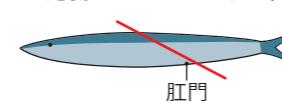
さんま…4尾(1尾約120g) ローリエ(粗くちぎる)…2~3枚
(内臓が苦手な場合は
きれいに取り除く)
にんにく…1片
オリーブ油…650g
塩…小さじ1½

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

●ポイント→ P.85

1. さんまは軽く水洗いし、水けをしっかり切っておく。
塩をまんべんなくふりかけ、ラップをして冷蔵庫に約1時間
寝かせたあと、流水で洗って、水けをしっかりふき取る。
2. さんまは容器に入るように半分の長さに切る。
(腹側は肛門より尾側を通るように切る)



直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに
ローリエ、にんにくとともに入れる。
オリーブ油を魚が完全につかるまで入れる。
→左記「鶏肉のコンフィ」工程2写真参照

3. グリル皿にのせ、下段に入れる。

手動 → オープン → 予熱なし → 80°C → 約240分 → スタート

さんまのコンフィカラフルパスタ



作りかた

1. スパゲティをゆでる。
2. パプリカなどのお好みの野菜を切り、フライパンで
さんまのコンフィと合わせて炒める。
3. ゆであがったスパゲティと混ぜ合わせ、塩、こしょうで
味を調える。



豚肉のコンフィ

材料(6人分)

(1人分)
カロリー…約227kcal
塩分…約0.9g

豚ロース肉(固まり)…500g
塩…小さじ1弱
こしょう…適量
ローリエ(粗くちぎる)…1~2枚
タイム…適量
ローズマリー…1~2本
オリーブ油…750g

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょうをまんべんなくふりかけてすり込み、
タイム、ローリエ、ローズマリーとともにビニール袋に入れて
空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で一晩寝かせる。
2. 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、
水けをふき取る。直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、
オリーブ油を肉が完全につかるまで入れる。
→ P.84「鶏肉のコンフィ」工程2写真参照
3. グリル皿にのせ、下段に入れる。

手動 → オープン → 予熱なし → 90°C → 約150~180分 → スタート

豚肉のコンフィのサンドwich



作りかた

1. トマトやレタスなどお好みの野菜を切る。
2. 市販のパンに1と豚肉のコンフィをはさみ、
タルタルソースなどお好みのソースで味付けする。

肉や魚の「コンフィ」は、油脂に食品をひたし低温でゆっくりと加熱する調理です。油に漬けることで食品が固くなりにくく、
乾燥や酸化が抑えられ保存ができます。加熱後は、そのままでも食べることができますが、ソースをかけたり、
他のメニューにアレンジしたりすると、より一層おいしくお召し上がりいただけます。



ドライハーブ

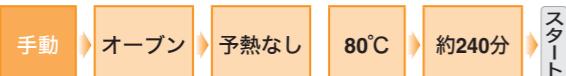


材料(グリル皿1枚分)

パセリ	30g
クッキングシート	1枚

作りかた

1. パセリを洗って細かくちぎり、水けを十分にふき取る。
2. グリル皿にクッキングシートを敷き、重ならないように1を並べる。
グリル皿を下段に入れる。



■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし80°C

材料	重量	下準備	目安時間
青じそ	12g	1枚ずつ分ける	約60分
セロリの葉	15g		約60分
オレガノ	12g		約30分
タイム	20g	1本ずつ切り分ける	約120分
ローズマリー	20g		約180分

ポイント

- 記載している時間は目安です。季節や食材の状態、切りかたなどにより、時間が変わります。必ず様子を見ながら加熱してください。
- 「ドライフルーツ」は、食品を均等に乾燥させるために、加熱途中で食品を裏返してグリル皿の前後を入れかえてください。
また、乾燥ムラが気になる場合は食品を並べかえてください。
- 同じ時間で加熱できる食品は、分量を調節すれば一緒に加熱することができます。

ドライフルーツ

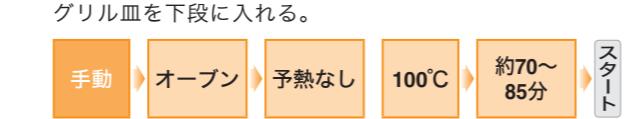


材料(グリル皿1枚分)

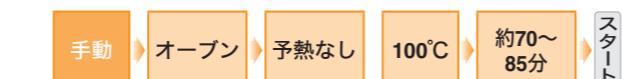
りんご	160g
クッキングシート	1枚

作りかた

1. りんごを皮ごと4等分にして、5mmのくし切りにし、2%の塩水(分量外)に約10分つける。
つけたあと、水けを十分にふき取る。
2. グリル皿にクッキングシートを敷き、重ならないように1を並べる。
グリル皿を下段に入れる。



すぐにグリル皿を取り出し、りんごを裏返したらグリル皿の前後を入れかえ、再び加熱する。
(取り出すときはやけに注意する)



■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし100°C

材料	重量	下準備	目安時間
バナナ	140g	皮をむき約5mmの輪切り 5%の砂糖水にくぐらせたあと、 水けを十分にふき取る	約120分

蒸しケーキ



材料(直径7cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型[ココット型]8個分)

(1個分)
カロリー 約139kcal
塩分 約0.3g

卵 M寸2個(正味100g) ホットケーキミックス 150g
砂糖 30g 牛乳 1/2カップ
無塩バター(細かく切る) 30g バニラエッセンス 少々
(耐熱容器に入れ、ふたをする 紙ケース 8個
手動「レンジ」500Wで 約20~30秒加熱)

作りかた

1. ボウルに卵を溶きほぐして入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
ホットケーキミックスを加えてねらないよう混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、
溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いて、生地を流し入れる。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿に並べ、上段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」100°Cで約20~24分。

ポイント

市販の紙型でも作ることができます。

蒸しプリン



材料(直径7cmの耐熱ガラス製または陶器製のプリン型[ココット型]6個分)

(1個分)
カロリー 約155kcal
塩分 約0.2g

牛乳 2カップ
砂糖 70g
卵 M寸3個(正味150g)
バニラエッセンス 少々
カラメルソース(→ P.89)

- レンジを使用しているため、金属容器は使えません。
- 大きな型を使用して蒸すことはできません。

グリル皿<下段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. カラメルソース(→ P.89)をプリン型の底にいきわたるように小さじ1/2つ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。
(でき上がりの牛乳の温度: 約70°C)

ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
(でき上がりの卵液の温度: 約50°C)

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
プリン型をグリル皿に並べ、下段に入れる。



●手動のとき→「スチーム」100°Cで約18~22分。

ポイント

- 卵液が冷たいとうまく固まりません。卵液の温度に注意してください。
- グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

いちご大福



材料(1個分)
カロリー……約97kcal
塩分……0.0g

A { 白玉粉 …… 100g
水 …… 150~170ml
砂糖 …… 80g
こしあん(市販品) …… 150g
いちご(へたを取る) …… 小10粒
片栗粉 …… 適量

ふかしいも

材料
(1本分)
カロリー……約297kcal
塩分……0.0g

さつまいも …… 2~4本
(1本200~250g、太さ3~4cm)

●太さによってでき上がりが
変わります。



作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
(クリアントレイに水が残っていないことを確認する)

さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずに図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.130 決定 → 決定 → スタート ●目安時間
約40分

●手動のとき→「スチーム」100°Cで約30分加熱後、さらに蒸す。
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
追加時間の画面を表示中に約20~30分に
設定し、加熱する。

焼きいも



作りかた レンジ+スチーム加熱

1. こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見える
ように、あんで包む。
2. Aを直径20cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて泡立て器で
よく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2をラップなしで庫内中央に置く。

毎日 → レンジ 600W → 約2~3分 → スタート

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
再度、庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.132 決定 → 決定 → スタート ●目安時間
約4分

加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまで
よく混ぜる。

4. 片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、
その生地であんを包んで形を整える。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約2~3分。
(加熱後、木べらでよく混ぜて、再び庫内中央に置く)
さらに、「レンジ」300Wスチームで、約3~4分。

材料

(1本分)
カロリー……約297kcal
塩分……0.0g

さつまいも …… 4本
(1本約250g、太さ3~4cm)

作りかた

1. さつまいもを洗う。水けをふき取り、ところどころに
フォークで穴をあけてグリル皿に並べ、下段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.131 決定 → 決定 → スタート ●目安時間
約50分

●手動のとき→「オープン」予熱なし 250°Cで約50~60分。

●ポイント
アルミホイルを敷くと、グリル皿の汚れが防げます。

カスタードプリン

材料(90ml金属製プリン型9個分)

(1個分)
カロリー……約128kcal
塩分……約0.1g

牛乳 …… 2½カップ
砂糖 …… 85g
卵 …… M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス …… 少々
無塩バター …… 少々
カラメルソース(→下記参照)
キッチンペーパー

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

1. プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底に
いきわたるように小さじ½ずつ入れる。

2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

手動 → レンジ → 800W → 約3~4分 → スタート

加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しづつ
入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。

3. 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

4. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約6分

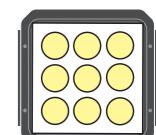
料理集 → 番号で選ぶ → No.129 決定 → 決定 → スタート

5. グリル皿に分厚いキッチンペーパーを
二重にし、グリル皿の寸法に合わせて
すき間なく敷き詰める。
(型のすり止めと熱い残湯をこぼれ
にくくし、湯のあたりを均一にする効果が
あります)

図のように型を並べ、予熱が完了したら
開けたドアの上にグリル皿を置き、約50°Cの湯1¾カップを
注ぐ。

下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)



注意

調理中、調理後、
付属のグリル皿の扱いには注意する
やけどのおそれがあります

グリル皿の出し入れの際には必ず
お手持ちのミトンなどを使い、両手で
出し入れしてください。

予熱完了後、グリル皿に湯をはるとき、
グリル皿を庫内に入れるときには、
ドアや庫内に手が触れないように、また、

調理後はグリル皿に熱い湯が残るため、
取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
 2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、
火からおろす。
 3. 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることが
あるので、注意してください)
- まとめ作り、保存しておくとケーキにも使って便利です。

グリル皿に熱い湯が残っているため、取り出すときは
やけどに注意する。
竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

6. 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オープン」予熱あり 130°Cで約23~35分。

抹茶シフォンケーキ



材料(直径17cmのアルミ製シフォン型1個分)

(1/8個分)	カロリー	約139kcal
	塩分	約0.1g

「シフォンケーキ」の材料(→右記参照)

抹茶 6g
(薄力粉と合わせてふるう)

●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

作りかた
グリル皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. 「シフォンケーキ」と同じ要領で生地を作り、番号「No.125」で焼く。→右記参照

ココアシフォンケーキ



材料(直径17cmのアルミ製シフォン型1個分)

(1/8個分)	カロリー	約140kcal
	塩分	約0.2g

「シフォンケーキ」の材料(→右記参照)

ココア(粉) 9g
(薄力粉と合わせてふるう)

●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

作りかた
グリル皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. 「シフォンケーキ」と同じ要領で生地を作り、番号「No.126」で焼く。→右記参照

●手動のとき→「オープン」予熱あり160°Cで、約35~45分。
●紙型で焼くとき→時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

シフォンケーキ



材料(直径17cmのアルミ製シフォン型1個分)

(1/8個分)	カロリー	約137kcal
	塩分	約0.1g

卵黄	M寸3個分	卵白	M寸4個分
砂糖(ふるう)	65g	薄力粉(ふるう)	75g
サラダ油	40ml		
水	1/4カップ	●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。	
バニラエッセンス	少々		
(またはバニラオイル)			

ポイント

上面の焼き色が濃く気になる場合は
焼き時間残り約5~10分のときに、アルミホイルを
かぶせて焼いてください。

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. ボウルに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
サラダ油を少しづつ加えてもうたりするまで混ぜる。
さらに、水を少しづつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。
2. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約10分
給水タンクに満水まで水を入れる。
3. 別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボウルを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器で
メレンゲが消えるまで、ねらすにさっくり混ぜ、
残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで
生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが
消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。
4. 予熱完了後、グリル皿にのせて下段に入れる。

スタート
●目安時間
約40分加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間にいれ、型をひっくり返して
生地を取り出す。

クッキー



材料(約20個分)

(5個分)	カロリー	約247kcal
	塩分	0.0g

無塩バター(室温に戻す)	50g
砂糖(ふるう)	50g
卵	L寸1/2個(正味30g)
バニラエッセンス(またはバニラオイル)	少々
薄力粉	100g
アルミホイル	

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

1. バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶いた卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと
粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10~20分休ませる。
2. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約11分

料理集 → 番号で選ぶ → No.123 → 決定 → 決定 → スタート

3. グリル皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分、厚さ5mmにして縦1列ずつ並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると
焼き色が均等に付きます)
予熱完了後、下段に入れる。

スタート
●目安時間
約13分

●手動のとき→「オープン」予熱あり 180°Cで約10~15分。

ポイント

- 生地がべた付いたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
- トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くといいでしょう。
- 粉にココア(粉)小さじ1などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

フルーツケーキ



材料(20×8cmの金属製パウンド型1個分)

(1/10個分)	カロリー	約211kcal
	塩分	約0.1g

無塩バター	100g	洋酒漬けドライフルーツ	130g
(室温に戻す)		(軽く水けを切る)	
砂糖(ふるう)	100g	硫酸紙(またはグラシン紙など)	
卵	M寸2個(正味100g)	●型の内側に薄くバター	
		(分量外)を塗り、硫酸紙	
A	130g	(またはグラシン紙など)を	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	敷きます。	
(合わせてふるう)			

●2個も調理できます。(下段)

グリル皿<下段>
ヒーター加熱作りかた
1. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約10分

2. ボウルにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。
溶いた卵を少しづつ加え混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったら
軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、
全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、表面を平らにする。
ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

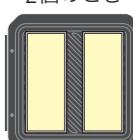
1個のとき

3. 図のように型をのせたグリル皿を、予熱完了後、下段に入れる。

2個のとき

- 手動のとき→「オープン」予熱あり 170°Cで約45~55分。
- 2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

1個のとき



ポイント

- ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。
- 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしつこした仕上がりになります。



いちごのショートケーキ tsuji

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

(1/6個分)
カロリー 約396kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地

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

ホイップクリーム

生クリーム 2カップ
B {砂糖 大さじ4~6
バニラエッセンス 少々

シロップ

C {砂糖 大さじ2
水 大さじ4
(合わせて耐熱容器に入れふたをする
手動「レンジ」600Wで約20秒加熱)

プランター(Cと合わせる) 大さじ2
いちご(縦半分に切る) 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

●ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

●15cm、21cmも調理できます。

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

作りかた

グリル皿<下段>
ヒーター+スチーム加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

手動 → レンジ → 500W → 約30~40秒 → スタート

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



2. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約8分

給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.121 → 決定 → 18cm → スタート

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



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

ポイント

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

きめ細かくつやのある状態になったら、ゴムべらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。



溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

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

スタート
●目安時間
約30分

●直径15cmのとき: 約28分
直径21cmのとき: 約32分

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



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



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

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

●手動のとき、紙型で焼くときは「オープン」予熱ありで、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm			約22~30分
18~19cm	150°C	あり	約30~40分
21cm			約30~40分

マドレーヌ



(1個分)
カロリー 約126kcal
塩分 0.0g

材料(直径7cmの型12個分)
卵 M寸2個(正味100g)
砂糖(ふるう) 90g
薄力粉(ふるう) 90g
無塩バター(2~3cmの角切り) 90g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動「レンジ」500Wで約2~3分加熱)
レモンエッセンス 少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース(小) 12枚
●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

1. 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまつたら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

2. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約11分

料理集 → 番号で選ぶ → No.120 → 決定 → 決定 → スタート

3. 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4. マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れてグリル皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

スタート
●目安時間
約14分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

●手動のとき→「オープン」予熱あり 180°Cで約10~15分。

アドバイス



卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまつたら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかりと泡立て、熱を取ることが大切です。
ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.58「オープン」

ロールケーキ



(1/10本分)
カロリー 約199kcal
塩分 約0.1g

材料(1本分: グリル皿1皿分)
卵 M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 60g
薄力粉(ふるう) 60g
無塩バター(細かく切る) 20g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
手動「レンジ」500Wで約30~40秒加熱)
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)
ホイップクリーム(→P.94の半量)
お好みのフルーツ 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)
●四隅に切り込みを入れ、グリル皿に敷く。

作りかた
グリル皿<下段>
ヒーター加熱

1. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約11分

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.119 ➔ 決定 ➔ 決定 ➔ スタート

2. 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で、卵と砂糖を泡立てる。→P.94
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3. 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いたグリル皿に生地を流し入れて平らにし、グリル皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

●目安時間
約11分
スタート

4. 粗熱を取り、紙をはがす。
(紙のはがしかた→下記ポイント参照)
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

●手動のとき→「オープン」予熱あり 180°Cで約10~15分。

ポイント

上手に紙をはがすには
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

クイック・シュトーレン かんたんパン tsuji



(1/10個分)
カロリー 約91kcal
塩分 約0.1g

材料(1個分)
クリームチーズ(室温に戻す) 25g
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1/2
溶き卵 M寸1/2個分(正味25g)
B { 洋酒漬けドライフルーツ* 85g
(軽く水けを切る)
くるみ 10g
(好みの大きさに碎き、フライパンで軽くいる)
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。

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ポ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、その上に図のように生地を高さ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.116 ➔ 決定 ➔ 決定 ➔ スタート ●目安時間 約10分

●No.140 かんたんパン(弱)でも加熱できます。
●料理集 [ピストロおすすめ] [かんたんピザ・パン] からも設定できます。→P.49

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。

かんたんフォカッチャ かんたんパン



(1個分)
カロリー 約389kcal
塩分 約1.8g

A { 薄力粉 150g
ベーキングパウダー 小さじ1~1/2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2
水 1/2カップ
B { オリーブ油 大さじ1
好みのハーブ(乾燥) 適量
オリーブ油 小さじ2~3
ローズマリー 適量

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ポウルにAを入れて軽く混ぜ、Bを加え、ゴムべらで粉がなくなるまで混ぜ合わせる。



2. グリル皿に1/2量のオリーブ油を塗り、1の生地を1/2ずつ図のようにせ、直径12cmに丸く形を整える。

3. 2に残りのオリーブ油を塗り、ところどころに指でくぼみを付けて、ローズマリーの葉を散らす。グリル皿を上段に入れる。

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.115 ➔ 決定 ➔ 決定 ➔ スタート ●目安時間 約11分

●No.140 かんたんパンでも加熱できます。
●料理集 [ピストロおすすめ] [かんたんピザ・パン] からも設定できます。→P.49

ポイント
生地は粉っぽさがなくなったらOK。
混ぜすぎるとふくらみが悪くなるので注意しましょう。



バターロール

tsuji

材料(9個分)

(1個分)	カロリー	約133kcal
	塩分	約0.4g
強力粉	210g	無塩バター(室温に戻す)
ドライイースト	3.5g(小さじ1強)	26g
(予備発酵不要の物)		
A		
砂糖	27g	ドリュール
卵	M寸1/2個(正味25g)	
塩	3g(小さじ1/2強)	塩
牛乳	60ml	少々
水	60~70ml	



作りかた

1. ボウルに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。



2. 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとめになるようよくこねる。(手に付いてこなくなるまで)



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2~3回に分けて加え、再び、ひとまとめになるようにこねる。



たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。
(約10分間)
●のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。



3. <1次発酵>
給水タンクに満水まで水を入れる。

生地を入れたボウルをラップなしでグリル皿にのせ、下段に入れる。



生地が発酵して、2~2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
(発酵終了時の生地温度の目安は、30~35°C)

●発酵具合について→ P.99

ポイント

- 材料や生地は正確にこねましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。(パン作りのコツ→下記参照)

アドバイス

記録を残して上手になろう



パンを上手に作ると思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

製パン
浅田和宏先生

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すので力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3~5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力が緩み、こねやすくなります。

カレー チーズパン

材料(9個分)

(1個分)	カロリー	約189kcal
	塩分	約1.0g



「バターロール」の生地

(→ P.98)
カレー粉

薄切りハム(半分に切る) 4枚
(またはウインナー9本でも可)
粒マスタード 適量

グリル皿<下段>
発酵: ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ: ヒーター加熱

作りかた

1. 「バターロール」の材料Aにカレー粉を加え、工程1~4と同じ要領で生地を作り、休ませる。
2. 生地をめん棒で細長い三角形にのばす。生地の上に、ハム(またはウインナー)、チーズ、マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻き、薄く油(分量外)を塗ったグリル皿に並べる。
3. 「バターロール」の工程6と同じ要領で発酵し、番号「No.113」で焼く。→ P.98

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にこねましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。



●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。



■発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵機能を使います。→ P.59

スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●発酵設定温度の目安: 35°C/バターロールの1次発酵、40°C/バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について

生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好

(完了)
生地が2~2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。

●発酵不足
(固く、重いパンになる)
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。
→1次発酵の時間を追加



●発酵しすぎ
(パサついたパンになる)
指穴の周囲にしわができる、生地が沈む。



●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。
●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

トースト

1~4
枚



ポイント

- 食パンは中央に置いてください。
前後にズレると焼きムラが出やすくなります。
- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。
糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
- 食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。

お知らせ

- 連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって
焼き色が薄くなる場合があります。
様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 冷凍食パンは自動では焼けません。

仕上がりを変えるとき→P.50

5段階に調整できます。
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて
「仕上がり調節」を選んでください。

メモリー機能

「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

追加加熱をするときは

上面のみの加熱になります。
焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

材料

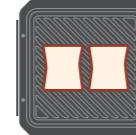
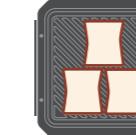
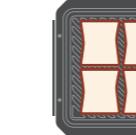
(1枚分)
カロリー………約158kcal
塩分………約0.8g

食パン(6枚切り)………1~4枚

- 1~4枚まで自動・手動で焼けます。
→下表参照



焼きかたと加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日 「トースト」	約4分55秒	約5分40秒	約6分15秒	約6分30秒
手動 「グリル」両面焼き 設定時間	約6分~ 6分20秒	約6分40秒~ 7分	約7分~ 7分20秒	約7分30秒~ 7分50秒
置きかた				
	グリル皿の中央に並べる		グリル皿の溝にかかるないように並べる (端の方は焼き色が付きません)	

冷凍食パンの加熱時間 (置きかたは上図参照)

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
手動 「グリル」下面焼き 設定時間	約2分40秒~ 3分	約3分50秒~ 4分10秒	約5分10秒~ 5分30秒	約5分30秒~ 5分50秒
手動 「グリル」上面焼き 設定時間	約2分40秒~ 3分	約2分30秒~ 2分50秒	約2分20秒~ 2分40秒	約2分30秒~ 2分50秒

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

スチームトースト

1~2
枚

材料

(1枚分)
カロリー………約158kcal
塩分………約0.8g

食パン(6枚切り)………1~2枚

- 1~2枚まで自動で焼けます。

お知らせ

- 底面は柔らかめの仕上がりとなっています。
- 冷凍食パンには対応していません。

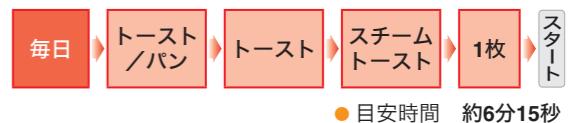
焼きかたと加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚
毎日 「スチームトースト」	約6分15秒	約7分

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
「トースト」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
仕上がりを変えるときや、食品の置きかた→P.100
●1枚のとき



チルドピザ

材料(直径約23cm丸型1枚分)

チルドピザ(市販品)………1枚

グリル皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

- 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約14分
- 予熱完了後、グリル皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

スタート
● 目安時間
約13分

- 手動のとき→「オープン」予熱あり 210°Cで約9~14分。



手作りピザ（ソフト生地）

材料(直径25cm 丸型1枚分) (1/6枚分)
カロリー………約146kcal
塩分………約0.9g

生地 具
A 薄力粉 130g たまねぎ 中1/4個(50g)
砂糖 大さじ1/3 (薄切り)
ドライイースト 小さじ1/3 マッシュルーム 30g
(予備発酵不要の物) (缶詰/薄切り)
塩 小さじ1/2 サラミソーセージ 10枚
(薄切り) スキムミルク 小さじ1/2 ピーマン(輪切り) 小1個(30g)
無塩バター(室温に戻す) 10g ナチュラルチーズ 100g
ぬるま湯(約40°C) 75ml (ピザ用)
トマトソース(→下記参照) 大さじ3
(またはトマトケチャップ)



作りかた

- ボウルにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。ボウルや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**
油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れる。
ラップなしでグリル皿にのせ、下段に入れる。



発酵終了後、グリル皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

- 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約14分



トマトソース

材料 (大さじ3杯分)
カロリー………約16kcal
塩分………約0.5g

A トマトの水煮 1缶(400g) オレガノ(乾燥) 適量
(カットトマト缶詰) 塩、こしょう 少々
たまねぎ 中1/4個(50g) ローリエ(好みで) 1枚
(すりおろす) パセリ(好みで) 1枚
にんにく(すりおろす) 1片

作りかた レンジ加熱

- 深めの耐熱容器にAとローリエを入れる。
- ふたなしで庫内中央に置く。



途中で2~3回かき混ぜる。

- オレガノ、塩、こしょうで調味する。

●手動のとき→「レンジ」600Wで約15~20分。
(途中で2~3回かき混ぜる)



りんごのスナックピザ かんたんピザ tsuji



材料(直径20cm 3枚分) (1/6枚分)
カロリー………約56kcal
塩分………0.0g

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

- 3回に分けて焼きます。
●1枚分はすべての材料を1/3量にします。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。

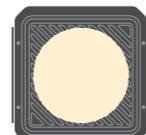


- 粉がなくなりひとまとめになってから約2分こねる。
生地を3等分にする。



- クッキングシートの上で
直径20cmに薄くのばす。
残りの生地は乾燥しないよう、
ラップをしておく。

- クッキングシートごと裏返して生地を外し、
図のように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.109 決定 決定 スタート ●目安時間
約12分

加熱後、茶こしで粉糖をふりかける。

●No.139 かんたんピザ でも加熱できます。

●料理集 [ピストロおすすめ] [かんたんピザ・パン] からも
設定できます。→ P.49

スナックピザ かんたんピザ



材料(直径20cm 3枚分) (1/6枚分)
カロリー………約68kcal
塩分………0.3g

生地 具
A 薄力粉 200g ピザソース(市販品) 適量
ベーキングパウダー ナチュラルチーズ(ピザ用) 90g
砂糖 小さじ1/2 ピーマン(輪切り) 小1個(30g)
サラダ油 大さじ1/2 たまねぎ 中1/2個(100g)
ぬるま湯(約40°C) 1/2カップ スライスベーコン 3枚
(1cm幅に切る) クッキングシート

- 3回に分けて焼きます。
●1枚分はすべての材料を1/3量にします。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。



- 粉がなくなりひとまとめになってから約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
直径20cmに薄くのばす。
残りの生地は乾燥しないよう、
ラップをしておく。

- クッキングシートごと裏返して生地を外し、
図のようにグリル皿の中央にのせる。



- ふちを少し残してピザソース適量を塗り、
ピーマン、ベーコン、たまねぎ、チーズを
1/3量ずつのせ上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.108 決定 決定 スタート ●目安時間
約12分

●No.139 かんたんピザ でも加熱できます。

●料理集 [ピストロおすすめ] [かんたんピザ・パン] からも
設定できます。→ P.49

ポイント

- 生地はカリッと焼くために、薄く均一にのばしてください。
- ピザソースがたまると焦げやすいので、特に周囲のソースは薄くのばしてください。
- 連続して焼く場合は、工程3~5と同じ要領で作る。
(グリル皿が熱いのでやけどに注意)
- 工程3の残りの生地は冷凍もできます。冷凍した場合は、室温で解凍してください。

豚の蒸し焼き
&
五目おこわ

使用する容器

直径21cmの耐熱ガラス製ボウル



●浅い容器はふきこぼれます。

材料(2人分)

[豚の蒸し焼き]
(1人分)
カロリー.....約158kcal
塩分.....約0.2g

豚バラ薄切り肉.....80g
もやし.....150g
黒こしょう.....適量
塩.....少々

●1人分はすべての材料を半量にする

[五目おこわ]
(1人分)
カロリー.....約333kcal
塩分.....約1.3g

もち米.....0.18L(1合)
A {だし汁(室温).....170ml
酒.....小さじ2/4
薄口しょうゆ.....小さじ2
ごぼう.....20g
生しいたけ.....1~2枚(15g)
薄あげ.....1枚
にんじん.....10g
鶏もも肉.....25g
B {しょうゆ.....小さじ1/4
みりん.....小さじ1/4
クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする



作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.111
- おこわセットのポイント→ P.105

<おこわの下ごしらえ>

1. もち米を洗い、水けを切って、直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加えて約1時間つける。
ごぼうはささがきにし、酢水につけてアグを抜く。
しいたけ、薄あげは薄切りに、にんじんはせん切りにする。
肉は約1cmの角切りにしてBで下味を付ける。
だし汁につけたもち米に肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、薄あげを入れる。

<蒸し焼きの下ごしらえ>

2. グリル皿の中央にもやしの半量を広げる。
肉を約5cmの長さに切り、上一面にできるだけ重ならないように並べ、
その上に残りのもやしを広げてのせる。
黒こしょう、塩をふりかける。

<加熱する>

3. クッキングシートで、容器よりひとまわり小さい落としふたを作り、
五目おこわの材料が入ったボウルにのせる。
さらにクッキングシートで作ったふたをボウルの上からかぶせ、
庫内中央に置く。

グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号
で選ぶ → No.107 決定 → 2人分 → スタート
●目安時間
約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

蒸し焼きはお好みであさつきを散らし、ポン酢で
いただいてもよいでしょう。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

豚の蒸し焼き:「グリル」両面焼きで、約13~15分。

五目おこわ:「レンジ」600Wで約6~8分加熱後、

さらに300Wで約1分30秒~2分30秒。

おこわは、必ず落としふたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

ちゃんちゃん焼き
&
山菜おこわ

使用する容器

直径21cmの耐熱ガラス製ボウル



●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

[ちゃんちゃん焼き]
(1人分)
カロリー.....約242kcal
塩分.....約1.8g

生ざけ切り身.....2切れ(1切れ80g)
キャベツ.....100g
えのき.....50g
にら.....10g
もやし.....50g
たれ
みそ.....25g
酒.....小さじ2/4
砂糖.....小さじ2
みりん.....小さじ3/4
サラダ油.....小さじ1/2
顆粒和風だし.....適量

●1人分はすべての材料を半量にする

[山菜おこわ]

(1人分)
カロリー.....約277kcal
塩分.....約0.7g

もち米.....0.18L(1合)

A {だし汁(室温).....170ml

B {酒.....大さじ1/2

{薄口しょうゆ.....小さじ1

山菜水煮.....40g

クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

●おこわセットのポイント

おこわは、穴を開けたクッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落としふたを作り、下図のようにのせます。その上に、端を折り曲げたクッキングシートでさらにふたをかぶせることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。

落としふたは、穴を開けたクッキングシートを使います。
金属製の落としふたは避けてください。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

- 「合わせ技セット」のポイント→ P.111
- おこわセットのポイント→ 下記参照

<おこわの下ごしらえ>

1. もち米を洗い、水けを切って、直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加えて約1時間つける。
だし汁につけたもち米に、水けを切った山菜を表面に広げてのせる。

<ちゃんちゃん焼きの下ごしらえ>

2. タれを合わせる。
生ざけは、1切れを半分に切り、たれ大さじ1/2をからませておく。
キャベツは一口大に、えのきはほぐし、にらは5cmの長さに切る。
切った野菜にもやしを加え、たれ小さじ2強をからませておく。

<加熱する>

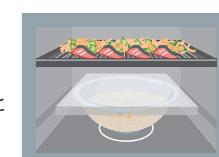
3. クッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落としふたを作り、
山菜おこわの材料が入ったボウルにのせる。
さらにクッキングシートで作ったふたをボウルの上からかぶせ、
庫内中央に置く。

グリル皿の手前側にさけを並べ、奥側にたれにからませた野菜をのせ、上段に入れる。

料理集 → 番号
で選ぶ → No.106 決定 → 2人分 → スタート
●目安時間
約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、
ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

お好みで、残ったたれを魚の表面に塗って焼くと
香ばしく仕上がりります。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

ちゃんちゃん焼き:「グリル」両面焼きで、約13~15分。

山菜おこわ:「レンジ」600Wで、約6~8分加熱後、

さらに300Wで約1分30秒~2分30秒。

おこわは、必ず落としふたとふたをしてください。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

クッキングシートでふたを作ります。
安定をよくするため、上図のように端を折り曲げて、
ボウルの上からふたをかぶせてください。
(曲げることでずれ落ち防止になります)

1人分
2人分
和食
50選

塩さば & なすのピリ辛あえ

使用する容器
直径21cmの耐熱ガラス製ボウル


●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

魚&野菜

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

[塩さば]
(1人分)
カロリー 約291kcal
塩分 約1.8g

塩さば切り身 2切れ(1切れ100g)

●1人分はすべての材料を半量にする

[なすのピリ辛あえ]
(1人分)
カロリー 約61kcal
塩分 約0.8g

なす 2本(1本100g)

サラダ油 大さじ1/2

酢 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

砂糖 小さじ1/2

A おろしにんにく 小さじ1/4

おろししょうが 小さじ1/4

豆板醤 適量

(混ぜておく)

クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<ピリ辛あえの下ごしらえ>

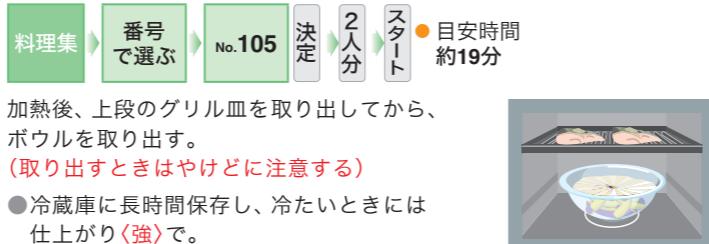
- なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水についてアクを抜いておく。下ごしらえしたなすを直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、サラダ油をかけて混ぜる。

<加熱する>

- 1のボウルに、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としふたについて→ P.111

さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり(強)で。

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり(強)で。

●仕上がり調節について→ P.50

<仕上げる>

- なすの水けを切り、Aを合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

塩さば:P.123を参照

なすのピリ辛あえ:ラップをして「レンジ」600Wで約4~6分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

1人分
2人分
和食
50選

塩さば & 五色きんぴら

使用する容器
直径21cmの耐熱ガラス製ボウル


●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

魚&野菜

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

[塩さば]
(1人分)
カロリー 約291kcal
塩分 約1.8g

塩さば切り身 2切れ(1切れ100g)

●1人分はすべての材料を半量にする

[五色きんぴら]
(1人分)
カロリー 約83kcal
塩分 約1.3g

ごぼう 35g
れんこん 50g
にんじん 1/8本(25g)
こんにゃく 30g
さやいんげん(筋を取る) 25g

A 水 大さじ2/2
A 酢、しょうゆ 小さじ2強
A 酒、砂糖、みりん 各大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
片栗粉 小さじ1/2

一味とうがらし 適量
いりごま(白) 小さじ1/2
クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<きんぴらの下ごしらえ>

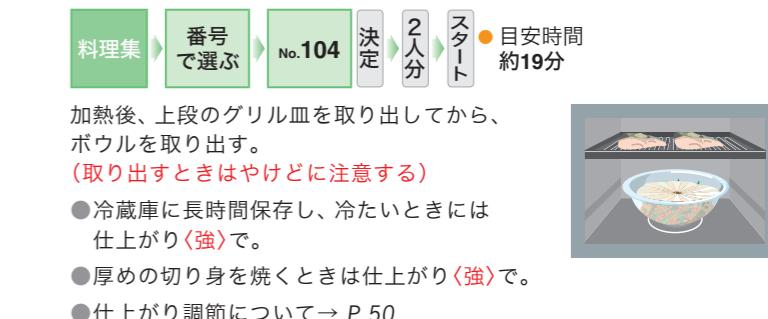
- ごぼうはささがきにし、酢水についてアクを抜き、水けを軽く切る。れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。酢水についてアクを抜き、水けを軽く切る。にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

<加熱する>

- きんぴらのボウルに、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

●落としふたについて→ P.111

さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がり(強)で。

●厚めの切り身を焼くときは仕上がり(強)で。

●仕上がり調節について→ P.50

<仕上げる>

- きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

塩さば:P.123を参照

五色きんぴら:ラップをして「レンジ」600Wで、約4~6分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

つくねだんご
&
野菜スープ使用する容器
直径21cmの耐熱ガラス製ボウル

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

肉&野菜

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<だんごの下ごしらえ>

- ボウルに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
10個に丸め、図のようにグリル皿に並べる。



<スープの下ごしらえ>

- 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに切った野菜と春雨、Bを入れ、混ぜ合わせる。

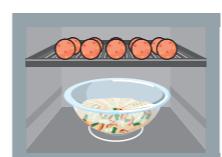
<加熱する>

- 野菜の入ったボウルにクッキングシートで落としふたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
●落としふたについて→ P.111

グリル皿を上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

つくねだんご:「グリル」両面焼きで、約13~17分。

野菜スープ:クッキングシートで落としふたをして「レンジ」600Wで、約6~7分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

ポイント

つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合はパン粉をふやして固さを調整してください。
手に水を付けると丸めやすくなります。

合わせ技セット

クッキングシート

●1人分はすべての材料を半量にする

鶏の照り焼き
&
かぼちゃの煮物使用する容器
直径21cmの耐熱ガラス製ボウル

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

肉&野菜

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<鶏の下ごしらえ>

- 肉を半分に切って2切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

<煮物の下ごしらえ>

- 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃの皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

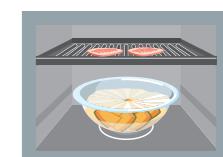
<加熱する>

- 煮物のボウルに、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としふたについて→ P.111

漬け込んだ肉の皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)



●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。

1品ずつ加熱してください。

鶏の照り焼き: P.125を参照

かぼちゃの煮物: クッキングシートで落としふたをして、「レンジ」600Wで約6~7分。

●追加加熱の表示が消えたとき

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き
&
ポテトサラダ使用する容器
直径21cmの耐熱ガラス製ボウル

●浅い容器はふきこぼれます。



材料(2人分)

肉&野菜

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.111

<鶏の下ごしらえ>

- 肉を半分に切って2切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるで注意してください)

<サラダの下ごしらえ>

- 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

<加熱する>

- サラダのボウルに、クッキングシートで落としふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
●落としふたについて→ P.111

漬け込んだ肉の皮目を上にしてグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

- サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。
●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き: P.125を参照
ポテトサラダ: ラップをして「レンジ」600Wで、約6~7分。

<追加加熱の表示が消えたとき>

手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

●1人分はスープを50~60ml、他の材料を半量にする

[ポテトサラダ]

[1人分]

カロリー···約89kcal

塩分···約0.6g

じゃがいも···中1個(150g)
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)
にんじん(薄いいちょう切り)···1/6本(25g)
プロッコリー(小房に分ける)···小1/4株(25g)
あたたかい洋風スープ···60~75ml
砂糖···小さじ1/2
バター···5g
塩···少々
クッキングシート

●1人分はスープを50~60ml、他の材料を半量にする

ポイント

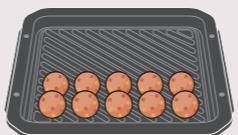
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と汁物や煮物などを同時に調理!
手間なくかんたんにおいしく仕上げることができます。

基本のポイント

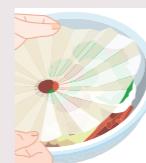
上段 焼き物

下 汁物・煮物
ゆで物・おこわ

- 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。
- 肉や魚などはグリル皿の手前側に寄せて置き、周囲の溝にかかるないようにする。
(置きかたは各ページを参照ください)
- 下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

- 直径21cmの耐熱ガラス製ボウルを使う。
(浅い容器はふきこぼれます)

●落としふたには、穴をあけたクッキングシートを使う。



- レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを落としふたに使用しない。
- 材料の切りかたや分量はレシピ通りに。
(大きさや分量が違うと上手にできません)
- 底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

アレンジするときは

- 材料欄の上部に記載しているカテゴリ名(「肉&野菜」など)が同じであれば、上下の組み合わせを代えて加熱することができます。
- 材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を代えることもできます。

手動で加熱するときは

- 合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。手動の場合は、1品ずつ加熱してください。
加熱方法は各ページをご覧ください。

追加加熱をするときは

- 上段のグリル皿と下のボウルは別々で追加加熱をしてください。
上段(焼き物など)を追加加熱するとき
 - 加熱後、下のボウルを取り出し、追加加熱の画面が表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)
 - 追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、手動「グリル」上面焼きで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「鶏の照り焼き & ポテトサラダ」で「鶏の照り焼き」だけを追加加熱したいとき
 - ①ポテトサラダを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
 - ②手動「グリル」上面焼きに設定し、様子を見ながら加熱する。

下(汁物・煮物など)を追加加熱するとき

- グリル皿を取り出して、手動「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。
(例)「鶏の照り焼き & ポテトサラダ」で「ポテトサラダ」だけを追加加熱したいとき
 - ①上段のグリル皿を取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
 - ②手動「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。

トマトがゆ



(1人分)
カロリー..... 約305kcal
材料(2人分) 塩分..... 約1.9g

米..... 0.09L(1/2合)
水..... 2½カップ
トマト(1cm角に切る)..... 中1/2個(100g)
ピーマン(5mm角に切る)..... 中1個(40g)
ツナ(缶詰)..... 40g
トマトケチャップ..... 大さじ4
顆粒洋風スープ..... 大さじ1
スライスチーズ..... 2枚

作りかた レンジ加熱

- 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、約1時間水につける。
- ボウルにチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜる。ラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.100 決定 → 決定 → スタート

●目安時間
約23分

加熱後、よく混ぜる。チーズをのせて、さらに混ぜる。

●手動のとき
→「レンジ連動」600Wで、約3~4分、次に(150Wで)約18~23分。

おかゆ



(1人分)
カロリー..... 約134kcal
材料(2人分) 塩分..... 0.0g

米..... 0.09L(1/2合)
水..... 2½カップ
●1人分はすべての材料を半量にする
●梅干しなどと一緒にいただいてもよいでしょう。

作りかた レンジ加熱

- 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、約1時間水につける。
- ボウルにラップをして庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.99 決定 → 2人分 → スタート

●目安時間
約23分

●手動のとき
→「レンジ連動」600Wで、約3~4分、次に(150Wで)約18~23分。

赤飯



(1人分)
カロリー..... 約305kcal
材料(4人分) 塩分..... 0.0g

米..... 0.36L(2合)
あずき..... 40g
(市販の赤飯用水あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁..... 1½カップ
●1合分はすべての材料を半量にする
●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。

作りかた レンジ+スチーム加熱

- あずきをたっぷりの水(分量外)でゆでる。煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。
- もち米を洗う。直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

毎日 → レンジ 600W → 約8~9分 → スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.98 決定 → 2合 → スタート

●目安時間
約10分

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

●手動のとき
→「レンジ」300Wスチームで約9~11分。

白ごはん



(1人分)
カロリー..... 約267kcal
材料(4人分) 塩分..... 0.0g

米..... 0.36L(2合)
●1合分はすべての材料を半量にする
●水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた レンジ加熱

- 米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて、約1時間水につける。

2. 米を入れたボウルに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.97 決定 → 2合 → スタート

●目安時間
約23分

炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

●手動のとき
→「レンジ連動」600Wで、約6~7分、次に(150Wで)約14~16分。

黒豆



(1人分)
カロリー..... 約97kcal
材料 塩分..... 約0.3g

黒豆..... 1カップ(140g)
水..... 380ml
A 水..... 4カップ
砂糖..... 100g
A しょうゆ..... 小さじ1½
塩..... 小さじ¼
重曹..... 小さじ¼

クッキングシート

作りかた レンジ加熱

- 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。

●さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がりります。割れた豆は取り除きましょう。

2. 一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としふたをし、ふたをして庫内中央に置く。

●容器と落としふたについて→ P.114
料理集 → 番号で選ぶ → No.96 決定 → 決定 → スタート

●目安時間
約192分

2. 3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としふたを外し、ふたをして一昼夜おく。(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれことがあります。

●手動のとき
→「レンジ連動」600Wで、約12分、次に(150Wで)約150~210分。

五目豆



(1人量分)
カロリー..... 約49kcal
材料 塩分..... 約0.7g

水煮大豆..... 170g
昆布..... 10g
干ししいたけ..... 2枚
にんじん..... ¼本(50g)
ごぼう..... 50g
こんにゃく..... 60g

水..... 1カップ
(昆布、干ししいたけの戻し汁と合わせて)
A 砂糖..... 40g
しょうゆ..... 大さじ1½
塩..... 小さじ¼

作りかた レンジ加熱

- 耐熱ガラス製ボウルに干ししいたけとひたひたの水を入れる。ラップは干ししいたけに沿わせてかける。

毎日 → 解凍/乾物/ゆで野菜 → 乾物を戻す → スタート

2. 昆布は1cm角に切り、水で戻す。戻したしいたけは、1cm角に切る。にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、ごぼうは酢水につけてアカを抜く。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

3. 深めの耐熱容器に大豆とAを入れ、Aを加える。ふたをして、庫内中央に置く。

●容器について→ P.114
料理集 → 番号で選ぶ → No.95 決定 → 決定 → スタート

●目安時間
約40分

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれことがあります。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約9~10分。さらに「レンジ」300Wで約30分。

かれいの煮付け



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約148kcal
塩分 約2.0g

かれい切り身 4切れ(1切れ100g)
A { 水、酒 各大さじ4
砂糖、しょうゆ 各大さじ4
みりん 小さじ4
しょうが 適量
クッキングシート
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

- 皮目に切り込みを入れる。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにかれいを入れ、Aを加える。クッキングシートで落としふたをし、ラップをして庫内中央に置く。

●落としふたについて→下記参照

ポイント

ふんわりと落としふたをすると皮がくっ付きません。

料理集 → 番号で選ぶ → No.94 決定 → 4人分 スタート ●目安時間 約25分

●手動のとき→「レンジ運動」600Wで、約10分、
次に(150W)約15分。

レンジ加熱

いわしのしょうが煮



材料(3~4人分) (1人分)
カロリー 約289kcal
塩分 約2.1g

いわし 小20尾(約500g)
A { 砂糖 大さじ2½
しょうゆ 大さじ4
みりん 大さじ3½
水 2/3カップ
しょうが(せん切り) 適量
クッキングシート
●1~2人分はすべての材料を半量にする

作りかた

- いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取り。薄い塩水で洗い、水けを取っておく。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにいわしを入れ、Aを加える。クッキングシートで落としふたをし、ラップをして庫内中央に置く。

●落としふたについて→下記参照

料理集 → 番号で選ぶ → No.93 決定 → 3/4人分 スタート ●目安時間 約24分

ポイント

加熱後、煮汁に漬けたまましばらくおくと、さらに味がしみ込みます。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約12分。
さらに「レンジ」300Wで約12分。

レンジ加熱

小松菜のサッとあえ



材料(3~4人分) (1人分)
カロリー 約31kcal
塩分 約0.5g

小松菜 200g
A { ごま油、酒、しょうゆ 各小さじ2
砂糖 小さじ1/3

●1~2人分はすべての材料を半量にする

作りかた

- 小松菜は、耐熱性の平皿に葉と茎を交互に重ねてのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.92 決定 → 3/4人分 スタート ●目安時間 約4分

- 加熱後、冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。3~4cmに切り、Aである。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約3~4分。

レンジ加熱

かき揚げ



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約188kcal
塩分 約0.2g

えび 100g(5~7尾)
かぼちゃ 90~100g
さつまいも 90~100g
みつば 10g
(全部で300gにする)
サラダ油 大さじ2
薄力粉 30g
A { 薄力粉 大さじ2½
片栗粉 小さじ2
さつまいも 小さじ1/2
ベーキングパウダー 小さじ1/2
水 大さじ3弱
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>

レンジ+ヒーター加熱

- えびは殻をむき、背わたを取り1cmに、かぼちゃ、さつまいもは7mm角に、みつばは2cmに切る。
- 下ごしらえした材料にサラダ油を混ぜる。薄力粉を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。Aをなめらかになるまで混ぜて材料に加え、さらにまんべんなくねばりが出るまでよく混ぜる。
- 直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げ、図のようにグリル皿に12個並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.91 決定 → 4人分 スタート ●目安時間 約16分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで約16~20分。

■食品の置きかた

エリア加熱



エリア加熱について→P.50



3人分 4人分

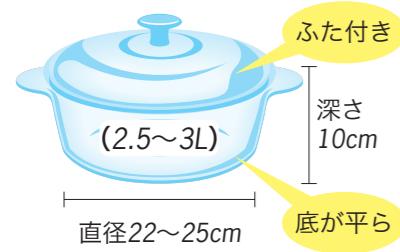
アドバイス

直径6~7cmの大きさにして、できるだけ平らに広げて焼くことがポイントです。冷めてもカリッとしているのでお弁当のおかずにも最適です。

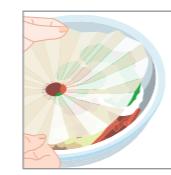


日本料理
岡本健二先生

黒豆、五目豆に使う容器／落としふたについて



- ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。
- 落としふたには、容器の大きさに合わせて切り、中央に穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落としふたは使えません。



豚肉のチーズロールフライ

エリア
加熱
1~4
人分



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約349kcal
塩分.....約1.0g



豚薄切り肉.....300g
塩、こしょう.....少々
A
{にんじん(肉の幅の棒状に切る).....20g
さやいんげん(筋を取って肉の幅に切る).....20g
プロセスチーズ(棒状に切る).....8本(60g)
粒マスタード.....適量
衣
パン粉(細目).....1/4カップ
サラダ油.....大さじ1
薄力粉、溶き卵.....各適量
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. フライパンにパン粉と油を入れて混ぜ、火にかける。
時々混ぜながら加熱し、色が付き始めたら焦げないよう
こまめに混ぜながら、全体がきつね色になるまで加熱する*。

※パン粉は必ず様子を見ながら
加熱してください。



2. Aの野菜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50秒
スタート

加熱後、粗熱を取る。

3. 肉を8等分にし、少しづつずらして重ね、塩、こしょうをし、
粒マスタードを塗る。
にんじん、さやいんげん、チーズを巻いて、肉の両端を折り、
巻き込む。
薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付け、グリル皿に並べ、
上段に入れる。

●食品の置きかた→P.117「いわしのロールフライ」参照

料理集
番号
で選ぶ
No.90
決定
4人分
スタート
●目安時間
約14分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約16~20分。

一口とんかつ

エリア
加熱
1~4
人分
和食
50選



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約227kcal
塩分.....約0.4g

豚ヒレ肉(一口かつ用).....12枚(400g)
塩、こしょう.....少々
衣
パン粉.....1 1/4カップ
サラダ油.....大さじ1
薄力粉、溶き卵.....各適量
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 「豚肉のチーズロールフライ」の工程1と同じ要領で
パン粉を加熱する。→左記参照
2. 肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。
薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付け、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.89
決定
4人分
スタート
●目安時間
約14分

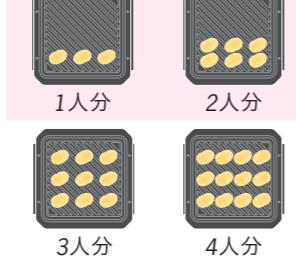
ポイント
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく)
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく
付けるのが、うまく焼き上げるポイントです。
また、衣を二重にすると、よりカリッと仕上がります。

3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約16~20分。

■食品の置きかた

エリア加熱
エリア加熱について→P.50



いわしのロールフライ

エリア
加熱
1~4
人分
和食
50選



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約318kcal
塩分.....約1.4g

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

※梅肉(市販品)でも可。

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 「いわしのフライ」の工程1と同じ要領で下ごしらえし、
両面に塩、酒をふりかけておく。
2. 縦半分に切った青じそ、しょうが、
梅干しをのせてくるりと巻く。
「いわしのフライ」の工程2と
同じ要領で衣を付ける。
軽く手で押さえて厚みを抑える。



3. いわしロールの閉じ目を下にして、図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

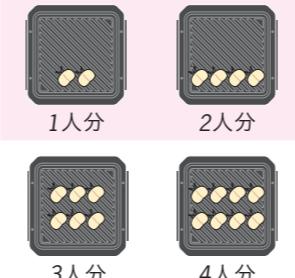
料理集
番号
で選ぶ
No.88
決定
4人分
スタート
●目安時間
約17分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約16~20分。

■食品の置きかた

エリア加熱
エリア加熱について→P.50



いわしのフライ

エリア
加熱
1~4
人分
和食
50選



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約316kcal
塩分.....約0.8g

いわし.....8尾(1尾約60g)
塩、こしょう.....少々
衣
パン粉.....1 1/2カップ
サラダ油.....大さじ3
薄力粉.....適量
溶き卵.....M寸1個分(正味50g)
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
水洗いして、水けをふき取る。
両面に塩、こしょうをする。
2. 「豚肉のチーズロールフライ」の工程1と同じ要領でパン粉を
加熱する。→P.116
いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。
●衣を付けるときは→P.118

3. 皮目を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

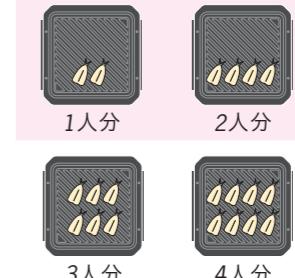
料理集
番号
で選ぶ
No.87
決定
4人分
スタート
●目安時間
約17分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で
油を切る。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約16~20分。

■食品の置きかた

エリア加熱
エリア加熱について→P.50



バーニヤカウダ※風焼き野菜  1~4人分 和食 50選



材料(2~3人分)

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

たまねぎ..... 中1/4個(50g)
パブリカ..... 小1/2個(80g)
エリンギ..... 1本(30g)
ズッキーニ..... 1/2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



材料(4人分)

(1人分)
カロリー..... 約251kcal
塩分..... 約0.6g

白身魚切り身..... 4切れ(1切れ80g)
A {白ワイン..... 大さじ2
塩、レモン汁..... 各少々
えび..... 80g(4尾)
たまねぎ(薄切り)..... 中1/2個(100g)
生しいたけ..... 4枚(80g)
(適当な大きさに切る)
バター..... 40g
アルミホイル(25cm角)..... 4枚



材料(4人分)

(1人分)
カロリー..... 約250kcal
塩分..... 約1.0g

生ざけ切り身..... 4切れ(1切れ80g)
塩、こしょう..... 少々
しめじ(ほぐす)..... 100g
バター..... 40g
A {酒..... 大さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
アルミホイル(25cm角)..... 4枚

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>
作りかた レンジ+ヒーター加熱

- たまねぎ、パブリカは4等分に切る。エリンギ、ズッキーニは縦に4等分に切り、かぼちゃは5mm厚さに切る。
- 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すりつぶす。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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.82 決定 → 決定
スタート ●目安時間 約10分

3. 焼き上がった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。

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約10~12分。

グリル皿<上段>
作りかた ヒーター加熱

- えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。魚にAをかけておく。アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。
- グリル皿に並べ、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23分

●手動のとき
→「オープン」予熱なし、230°Cで約20~25分。

グリル皿<上段>
作りかた ヒーター加熱

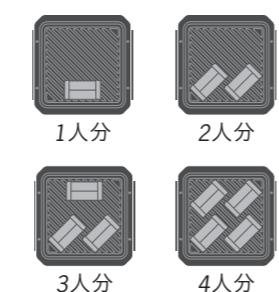
- さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。アルミホイルの内側にバター(分量外)を薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2. 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.80 決定 → 4人分
スタート ●目安時間 約23分

●手動のとき
→「オープン」予熱なし、230°Cで約20~25分。

■食品の置きかた



白身魚のホイル焼き さけとしめじのホイル焼き 1~4人分 和食 50選

さわらの漬焼き エリア加熱 1~4人分 和食 50選



材料(4人分)

(1人分)
カロリー..... 約148kcal
塩分..... 約0.6g

さわら切り身..... 4切れ(1切れ80g)
塩..... 少々
たれ
酒、しょうゆ、みりん..... 各小さじ1
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>
作りかた レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
- さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.79 決定 → 4人分
スタート ●目安時間 約13分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約13~15分。

■食品の置きかた



ぶりの照り焼き エリア加熱 1~4人分 和食 50選



材料(4人分)

(1人分)
カロリー..... 約268kcal
塩分..... 約0.8g

ぶり切り身..... 4切れ(1切れ100g、厚さ約2cm)
たれ
しょうゆ..... 大さじ1
みりん..... 大さじ1/2
酒..... 小さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>
作りかた レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)ぶりとたれを合わせ、途中上下を返しながら約30分漬け込む。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.78 決定 → 4人分
スタート ●目安時間 約13分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約13~15分。

ほっけの開き 1枚 2枚 和食 50選



材料(2枚分)

(1枚分)
カロリー..... 約128kcal
塩分..... 約1.5g

ほっけの開き..... 2枚(1枚150g)

●1人分は材料を半量にする

グリル皿<上段>
作りかた レンジ+ヒーター加熱

- グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.77 決定 → 2枚
スタート ●目安時間 約19分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約18~20分。

■食品の置きかた



ポイント
ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

あじの開き



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約87kcal
塩分.....約0.9g

あじの開き.....4枚(1枚80g)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

あじの開き(減塩)

- 減塩(No.76)を選ぶと、より塩分を減らして焼き上げます。
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
- 減塩(No.76)の「仕上がり調節」は(強)減塩強め、(弱)減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
減塩しない：約16分
減塩する：約22分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約16~20分。
(「グリル」両面焼きでは減塩できません)

■食品の置きかた
●減塩のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→P.50

※減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

あじの開き、さんまの開き、さばの開き、かますの開きなどが焼けます

- 皮目を上にして焼いてください。
- みりん干しやめざしなどは焦げやすいので焼けません。
- さばなど、身が厚い魚を片袖開き(頭を片方の身に付けた開きかた)にしている場合は、頭の内部が焼けにくい場合があります。
- 食品の分量と仕上がり調節の目安：(弱)と(標準)を使い分けてください。

仕上がり調節	弱 (100~200g)	標準 (200~400g)
あじの開き	小1~2枚/中1枚	小2~4枚/中1~2枚
さんまの開き	1枚	1~2枚



焼き物
炒め物
揚げ物

塩ざけ



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約159kcal
塩分.....約1.4g

塩ざけ切り身.....4切れ(1切れ80g)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

塩ざけ(減塩)

- 減塩(No.74)を選ぶと、より塩分を減らして焼き上げます。
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
- 減塩(No.74)の「仕上がり調節」は(強)減塩強め、(弱)減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして「あじの開き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
減塩しない：約16分
減塩する：約20分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときは仕上がり(強)で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり(強)で。
●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約16~18分。
(「グリル」両面焼きでは減塩できません)

ポイント

さけは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

■食品の置きかた→「あじの開き」参照

塩さば



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約291kcal
塩分.....約1.8g

塩さば切り身.....4切れ(1切れ100g)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

塩さば(減塩)

- 減塩(No.72)を選ぶと、より塩分を減らして焼き上げます。
- 食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
- 減塩(No.72)の「仕上がり調節」は(強)減塩強め、(弱)減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた
グリル皿<上段>
減塩しない：レンジ+ヒーター加熱
減塩する：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. さばの皮目に切り込みを入れる。
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)



2. 減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
減塩しない：約14分
減塩する：約20分

●冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときは仕上がり(強)で。
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり(強)で。
●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約16~18分。
(「グリル」両面焼きでは減塩できません)

■食品の置きかた

●減塩のときも置きかたは同じです。



エリア加熱について→P.50

※減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

ポイント

さばは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

肉だんごの野菜あんかけ



材料(4人分)
(1人分)
カロリー.....約358kcal
塩分.....約2.5g

豚ひき肉.....400g

卵.....M寸1個(正味50g)

パン粉(牛乳大さじ1/2にひたす).....2/3カップ弱(25g)

青ねぎ(みじん切り).....中2本

片栗粉、酒.....各大さじ1

しょうが汁.....大さじ1

しょうゆ.....大さじ1/2

塩.....小さじ1/4

ピーマン.....小2個(60g)

干しいたけ(戻す).....2枚

B ●干しいたけの戻しかた→ P.44

さやいんげん(筋を取る).....5本

にんじん.....30g

サラダ油.....大さじ1

C {スープ*.....2/3カップ

醤油、砂糖、しょうゆ.....各大さじ2

片栗粉(同量の水で溶く).....大さじ1/2

※顆粒中華風スープを使う場合は、塩分を控えてください。

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルにAを入れてよく混ぜ、20個に丸め、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間
約15分

2. 1の肉だんごの加熱中に、Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。

小鍋にCを合わせ、Bを加えて煮立たせる。

野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。

3. あんにとろみが付いたら肉だんごにかける。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約13~17分。

■食品の置きかた



エリア加熱について→P.50

※減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

■食品の置きかた



エリア加熱について→P.50

スペアリブ



(1人分)
カロリー.....約469kcal
材料(4人分)
塩分.....約1.2g

豚肉 スペアリブ(長さ8cmの物).....700g
たれ
にんにく(すりおろす).....1片
トマトケチャップ、サラダ油.. 各大さじ1/2
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース .. 各大さじ3
ねりからし 適量
こしょう 少々
ナツメグ 適量
(混ぜておく)
●市販のスペアリブのたれでも可。

グリル皿<上段>
ヒーター加熱

作りかた

1. 火通りをよくするため、写真のように肉に切り込みを入れる。
たれと合わせて、上下を返しながら冷蔵庫で約2時間漬け込む。



2. グリル皿にアルミホイルを敷く。
たれを切った肉を図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.69 決定 → 決定

スタート
●目安時間
約32分

●手動のとき
→「オープン」予熱なし 210°Cで、約30~35分。

手羽元の香味焼き



(1人分)
カロリー.....約247kcal
材料(4人分)
塩分.....約1.0g

鶏手羽元.....12本(800g)
たれ
しょうゆ.....大さじ3
砂糖.....大さじ2
青ねぎ、しょうが(みじん切り) .. 各大さじ1
ごま油.....小さじ2
豆板醤.....小さじ1/2

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。
(キッチンばさみを使うと便利です)
皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)



2. 肉とたれを合わせ、漬け込む。
3. グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。



2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあけ、肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。
(すぐに焼いてもOK)



3. 皮目を上にして「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた → P.125

料理集 → 番号で選ぶ → No.67 決定 → 4人分

スタート
●目安時間
約19分

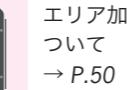
●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約20~25分。

●食品の置きかた

エリア加熱



1人分 2人分



3人分 4人分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約11~15分。
さらに「グリル」上面焼きで、約5~6分。

鶏の塩焼き

鶏の塩焼き



(1人分)
カロリー.....約250kcal
材料(4人分)
塩分.....約1.6g

鶏もも肉.....2枚(1枚250g)
塩.....小さじ1

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

1. 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。



2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあけ、肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。
(すぐに焼いてもOK)



3. 皮目を上にして「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた → P.125

料理集 → 番号で選ぶ → No.67 決定 → 4人分

スタート
●目安時間
約19分

●手動のとき
→「グリル」両面焼きで、約20~24分。
(「グリル」両面焼きでは、脂の落ちる量が少くなります)

肉巻き野菜



(1人分)
カロリー.....約399kcal
材料(4人分)
塩分.....約1.1g

豚バラ薄切り肉.....400g
細めのグリーンアスパラガス .. 8本(約120~160g)
太いアスパラガスの場合は、4本を縦半分に切る。

にんじん.....1/4本(50g)
塩、こしょう.....少々

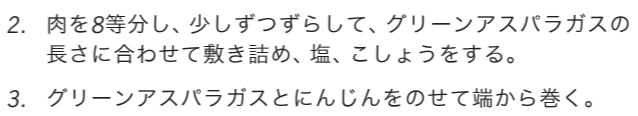
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

●減脂(No.66)を選ぶと、より脂を落として焼き上げます。

グリル皿<上段>
減脂しない：レンジ+ヒーター加熱
減脂する：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。



2. 肉を8等分し、少しづつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。

3. グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。

同様にして8本作る。

4. 減脂のときのみ、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.65 決定 → 4人分

スタート
●目安時間
減脂しない：約17分
減脂する：約24分

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約20~24分。
(「グリル」両面焼きでは、脂の落ちる量が少くなります)

アドバイス

肉巻き野菜の仕上がりの長さは10~12cmが目安です。

●食品の置きかた

●減脂のときも置きかたは同じです。

エリア加熱



1人分 2人分 3人分 4人分

エリア加熱について→P.50

※減脂の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

鶏の照り焼き



(1人分)
カロリー.....約256kcal
材料(4人分)
塩分.....約0.8g

鶏もも肉.....2枚(1枚250g)
たれ

しょうゆ.....大さじ2
水.....大さじ2
砂糖.....小さじ2
顆粒和風だし .. 小さじ1/4
(お好みで)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

●減脂(No.64)を選ぶと、より脂を落として焼き上げます。

作りかた

1. 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。



2. 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。

(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

3. 肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。

皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.63 決定 → 4人分

スタート
●目安時間
減脂しない：約15分
減脂する：約24分

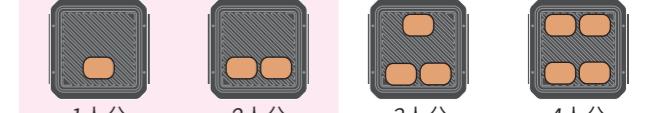
●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約17~19分。
(「グリル」両面焼きでは、脂の落ちる量が少くなります)

●骨付き鶏もも肉はオープンで→P.62

●食品の置きかた

●減脂のときも置きかたは同じです。

エリア加熱



1人分 2人分 3人分 4人分

エリア加熱について→P.50

※減脂の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。

串焼き(焼きとり) エリア加熱 1~4人分 和食 50選



(1人分)
カロリー 約250kcal
塩分 約1.6g

材料(4人分)
鶏もも肉 350g
(24個に切る)
白ねぎ 24個(2~3本分)
(3cmに切る)
竹ぐし(15cmの物) 12本
たれ
みりん 1カップ
酒 1/2カップ
しょうゆ 1/2カップ
たまりしょうゆ 大さじ2
(しょうゆでも可)
砂糖 10g
(小鍋に合わせておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 白ねぎに細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、
肉の順に刺す。(12本)



2. 小鍋で合わせておいたたれを、とろみが付くまで煮詰める。
くし刺しにした具に煮詰めたたれを付ける。

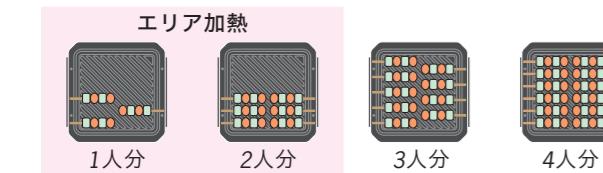
3. 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
(15cmより長めの竹ぐしはグリル皿の縁に
乗り上がりますが、焼き色には問題ありません)

料理集 → 番号で選ぶ → No.62 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間
約18分

焼き上がりに、たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしようとふりかけて、でき上がり。

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約15~20分。

■食品の置きかた



エリア加熱について→P.50

アドバイス

両面から一気に焼くので裏返す必要も
なく、柔らかく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、
かんたんでおいしいレシピです。



日本料理
岡本健二先生

ハンバーグ エリア加熱 1~4人分



(1人分)
カロリー 約246kcal
塩分 約1.1g

材料(4人分)
合びき肉 320g
たれ
みりん 1カップ
塩 小さじ1/2強
酒 1/2カップ
こしょう 少々
たまねぎ 中1個(200g)
牛乳 大さじ3
ナツメグ 少々
●お好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

1. たまねぎをみじん切りにする。
耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 → レンジ 600W → 約5分 → スタート

2. パン粉は牛乳でふやかしておく。
たまねぎは冷ましておく。



3. ボウルに材料を入れ、よく混ぜ
合わせる。



4. 生地を4等分にし、厚さ約2cmに
なるように成形しながら
中の空気を抜く。

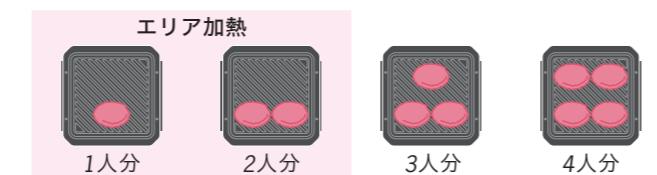


5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.61 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間
約19分

●手動のとき→「グリル」両面焼きで、約18~22分。

■食品の置きかた



エリア加熱について→P.50

一尾魚の蒸し物



(1人分)
カロリー 約125kcal
塩分 約0.8g

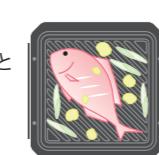
材料(4人分)
たい 1尾(約500g)
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1
しょうが(薄切り) 1片
白ねぎ(斜め切り) 1/2本(50g)

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. たいはうろこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。
身に3か所斜めに切り込みを入れ、塩をすり込んで30分おく。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。



図のようにグリル皿の上にしょうがの半量と
白ねぎを散らし、その上にたいをのせる。
たいの上に残りのしょうがを散らし、
酒をかける。グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.60 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間
約25分

●手動のとき→「スチーム」100°Cで約25~30分。

アクアパツツア



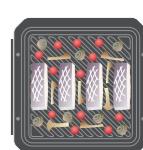
(1人分)
カロリー 約264kcal
塩分 約1.9g

材料(4人分)
たい切り身* 4切れ(1切れ100g)
※または、小さめのたい 2尾(1尾200g)
にんにく(縦半分に切りつぶす) 1片
A
白ワイン 大さじ1
塩 小さじ1
こしょう 適量
エリンギ 1パック(100g)
プチトマト 12個
あさり(砂出しをする)→下記参照 150g
オリーブ油 大さじ1/2
ローズマリー 適量

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. たいの皮目に斜めに切り目を3本ずつ入れ。
●小さめのたいを使う場合は、うろこ、内臓を取り除き、
両面に斜めに切り目を3本ずつ入れ。
Aをふって30分おく。



2. 図のようにたい、縦4等分にしたエリンギ、
プチトマト、あさりをグリル皿に並べ、
ローズマリーをのせる。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
オリーブ油大さじ1を全体にかける。
グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.59 決定 → 4人分 → スタート ●目安時間
約23分

盛り付け、スープをかける。
残りのオリーブ油をかけて仕上げる。

●手動のとき→「スチーム」100°Cで約22~25分。

あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボウルに(ざるにあさりを入れる)つかるぐらの
食塩水を入れます。
(水1Lに塩大さじ2が目安です)
上に新聞紙などをかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

手作りしゅうまい



材料(4人分: 20個分) (1人分)
カロリー 約237kcal
塩分 約1.2g

しゅうまいの皮(市販品/約8cm角) 20枚
豚ひき肉 200g
えび 170g(9尾)
干ししいたけ(戻して、みじん切り) 小2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.44
たまねぎ(みじん切り) 中1/4個(50g)
片栗粉 大さじ1/2
A 塩 小さじ1/2
酒 小さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
こしょう 少々
溶き卵 大さじ2
ねぎ油 大さじ1/2
ごま油 小さじ1弱
クッキングシート(25×25cm) 1枚

作りかた
グリル皿<上段>
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30~40秒 スタート
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。
- ボウルに肉と2を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。
1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。
- 親指と人差し指で輪を作り、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、4を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.58 決定 決定 スタート ●目安時間 約21分

●手動のとき→「スチーム」100°Cで約20~22分。

手作りぎょうざ



材料(4人分: 20個分) (1人分)
カロリー 約252kcal
塩分 約0.6g

ぎょうざの皮(市販品) 20枚
具
豚ひき肉 150g
キヤペツ(みじん切り) 40g
白ねぎ(みじん切り) 10g
にら(みじん切り) 10g
しょうが(みじん切り) 小さじ1
A おろしにんにく 小さじ1
酒、しょうゆ 各小さじ2
砂糖 小さじ2
ごま油 大さじ1/2
こしょう 少々
顆粒中華風スープ 小さじ1/2
片栗粉 小さじ2
サラダ油 大さじ2

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- ボウルに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
- 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.57 決定 決定 スタート ●目安時間 約17分

ポイント
●グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかりと付きます。
●皮の閉じ目を水でぬらしておると柔らかく仕上がります。



手作り肉まん

材料(4個分)

皮生地
強力粉 45g
薄力粉 80g
ベーキングパウダー 小さじ2/3
砂糖 大さじ1/2
塩 少々
ドライイースト 小さじ2/3
ぬるま湯(約40°C) 60~70ml
サラダ油 小さじ1強
具
豚ひき肉 70g
たまねぎ(粗みじん切り) 小1/4個(40g)
ゆでたけのこ(粗みじん切り) 25g
干ししいたけ(戻して、粗みじん切り) 1枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.44

作りかた

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約30~40秒 スタート
加熱後、粗熱を取っておく。

- 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボウルに入れる。
- 2にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。
ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとまったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。
耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
ボウルに生地を入れる。ラップなしでグリル皿にのせ、下段に入れる。

手動 発酵 40°C 約30~40分 スタート

(1個分)
カロリー 約208kcal
塩分 約0.8g

A ごま油 小さじ2
酒 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/4
砂糖 大さじ1/4
オイスターソース 小さじ3/4
片栗粉 大さじ1/4
しょうが汁 小さじ1/2
塩、こしょう 少々
クッキングシート(7cm角) 4枚

●好みでにんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

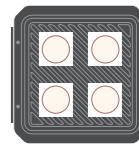
- 肉、1のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。
合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、4等分にする。

- 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状のにばし、4等分にする。
生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。



- 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しづつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.56 決定 決定 スタート ●目安時間 約20分

●手動のとき→「スチーム」100°Cで約25~30分。



蒸し物・蒸し焼き

ゆで卵



温泉卵 1~4個



材料

(1個分)
カロリー 約76kcal
塩分 約0.2g

卵(冷蔵のもの) M寸1~4個(1個約60g)

作りかた

グリル皿<上段>
ヒーター+スチーム加熱

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
- グリル皿を上段に入れ、図のように卵を並べる。
(図のように並べることで、うまく固まります)



1個



2個



3個



4個

料理集 → 番号で選ぶ → No.55 決定 → 決定 → スタート ● 目安時間 約15分

- 個数設定なしで1~4個まで加熱できます。
- 最大10個までできます。5個以上の場合は、仕上がり
(やや強)または(強)で加熱してください。

- 加熱後、必ず冷水につけて十分に冷ます。
(すぐに冷水につけないと、余熱で加熱が進み固くなります。
(熱いのでやけどの注意)

ポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。
- 温泉卵は「仕上がり」で、固め、柔らかめに変更できます。→ P.50

警告



殻付きの卵は、料理集「No.54 温泉卵」と「No.55 ゆで卵」のスチーム加熱以外では加熱しない
破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどですが、やけどのおそれがあります



蒸し物・蒸し焼き



茶わん蒸し

1~4個 和食 50選

材料(4個分)

(1個分)
カロリー 約108kcal
塩分 約2.1g

具

鶏のささ身 40g
塩 少々
酒 大さじ1/2
えび 80g(4尾)
干ししいたけ 2枚
(戻して半分に切り、下味を付ける)
●干ししいたけの戻しかた→ P.44
かまぼこ 4枚
ぎんなん(缶詰) 12個

卵液

卵 M寸3個(正味150g)
だし汁 2½カップ
(顆粒和風だしの場合は、小さじ¾使用)*
薄口しょうゆ 小さじ¾
塩 小さじ¾
みりん 小さじ1
(卵:だし汁=1:3~4 卵液が薄すぎると固まりにくくなります)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

- 1~3個分はすべての材料を個数に合わせて調整する

- 液温が室温(約25°C)と違うときは、「仕上がり調節」を。
→ P.50
 - 液温が低いとき(約10°C): (強)
 - 液温が高いとき(約40°C): (弱)

グリル皿<下段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

グリル皿<下段>
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

- ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
●アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を図のようにグリル皿に並べ、下段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.53 決定 → 4個 → スタート ● 目安時間 約20分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

- 手動のとき→「スチーム」100°Cで約17~20分(1~2個)
約22~27分(3~4個)
追加加熱をするときは、再度、給水タンクに満水まで水を入れ、加熱する。

- 干ししいたけの下味の付けかた
 - 戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。



使える！レンジの便利わざ

■うなぎのかば焼きのあたため

- 市販のうなぎのかば焼き1尾(約150g)の皮に付いたたれをふき取る。
- 皮目を上にしてグリル皿の手前にのせ、上段に入れる。

手動「グリル」上面焼きで約5~8分。

- うなぎの種類によって仕上がりの状態が変わります。必ず様子を見ながら加熱してください。



■鶏の酒蒸し

- 鶏もも肉1枚(250g)の皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。軽く塩をして耐熱性の平皿に入れて酒少々をかけ、10分ほどおく。
- 薄切りにしたしょうがと白ねぎを肉に適量のせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 手動「レンジ」600Wで約5~6分。竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。ラップをしたまま約10分間蒸らす。
- 肉を適当な大きさに切って盛り付け、好みのたれをかける。



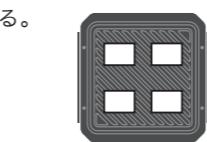
■バターを溶かす

- バターを細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
- 50gにつき手動「レンジ」500Wで様子を見ながら約40~50秒加熱。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■ゼラチンを溶かす

- 耐熱容器に水1/4カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 手動「レンジ」600Wで約30~40秒加熱。



■もちを焼く

- 市販の角もち4個(約200g)を図のようにグリル皿に並べ、上段へ入れる。
 - 手動「グリル」上面焼きで様子を見ながら約6~8分。
- アドバイス**
- 底面は焼き色が付きません。
 - もちの分量、種類、状態で加熱時間が変わります。大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。

■豆腐を水切りする

- 揚げ物・炒め物に**
- 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
 - 1丁(約400g)につき、手動「レンジ」600Wで約2~3分。(1/2丁のときは約1分~1分30秒)
 - キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭みを抜く

- 刺激臭が消えて使いやすく**
- 薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
 - 1片につき、手動「レンジ」500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■お菓子(せんべい)の乾燥

- パリッと乾燥**
- 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
 - 手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。
- 加熱しすぎると焦げるので注意する。

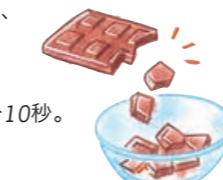
■アイスクリームを柔らかく

- スプーンが入る固さに**
- アイスクリーム(200~500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
 - 毎日あたため色々お好み温度の-10°Cまたは-5°Cに合わせて加熱。



■チョコレートを溶かす

- 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 手動「レンジ」500Wで約50秒~1分10秒。●固さは牛乳の量で調節する。



豚と水菜の煮物

煮物 10分 和食 50選 tsuji

(1人分)
材料(2~3人分)
カロリー 約187kcal
塩分 約0.7g

かぼちゃの煮物

煮物 10分 和食 50選

(1人分)
材料(2~3人分)
カロリー 約120kcal
塩分 約0.6g

大根とツナの煮物

煮物 10分 和食 50選

(1人分)
材料(2~3人分)
カロリー 約83kcal
塩分 約0.7g

作りかた

- 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の短冊にする。

- 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.50 決定 → 決定 → スタート

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約10分。

作りかた

- 直角25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃの皮を下にして入れ、混ぜ合わせたAを加えてラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。

料理集 → 番号で選ぶ → No.49 決定 → 決定 → スタート

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約10分。

作りかた

- 大根とツナを直角25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを混ぜて加える。
- 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.49 決定 → 決定 → スタート

●手動のとき → 「レンジ」600Wで、約10分。

おからの炒り煮

煮物
10分
和食
50選



(1人分)
カロリー.....約148kcal
材料(2~3人分) 塩分.....約1.6g

おから 150g
こんにゃく 40g
にんじん 20g
ごぼう 20g
干ししいたけ 1枚
サラダ油 大さじ¾
砂糖、薄口しょうゆ 各大さじ1½
みりん 大さじ2½
だし汁 ¾カップ
青ねぎ(小口切り) 2本

きんぴら

煮物
10分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約140kcal
材料(2人分) 塩分.....約2.0g

ごぼう(ささがき) 60g
にんじん(4cmのせん切り) 40g
こんにゃく(4cmのせん切り) 50g
れんこん(厚さ2mmの半月切り) 70g
※太いれんこんは、
厚さ2mmのいちょう切りにする。
さやいんげん(筋を取る) 40g
A { 酒、砂糖、みりん 各大さじ1
しょうゆ 大さじ1½
ごま油 小さじ1
水 大さじ2
一味とうがらし 適量
いりごま(白) 小さじ1

じゃがいもとベーコンの煮物

煮物
10分



(1人分)
カロリー.....約155kcal
材料(2~3人分) 塩分.....約0.9g

じゃがいも 大1¼個(250g)
スライスベーコン(1cm幅に切る) 2~3枚
A { 砂糖 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
みりん 小さじ2
水 ¼カップ

野菜バター煮

煮物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー.....約225kcal
材料(2~3人分) 塩分.....約1.3g

キャベツ(一口大に切る) 180g
にんじん(厚さ1.5mmの半月切り) 60g
グリーンアスパラガス(斜め切り) 50g
スライスベーコン(1.5cm幅に切る) 3枚
ウィンナー(斜め切り) 3本
オリーブ油 小さじ2
バター(細かく切る) 15g
A { 水 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
A { 塩、こしょう 少々
片栗粉 小さじ1
(混ぜておく)

野菜のカレー煮

煮物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー.....約280kcal
材料(2~3人分) 塩分.....約1.9g

じゃがいも(一口大に切る) 中1個(150g)
にんじん(厚さ5mmの半月切り) 75g
れんこん(薄い半月切り) 75g
たまねぎ(くし形切り) 中¼個(50g)
豚バラ薄切り肉(一口大に切る) 100g
A { めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ4
A { 水 ¼カップ
(混ぜておく)

肉じゃが

煮物
10分
和食
50選



(1人分)
カロリー.....約290kcal
材料(2人分) 塩分.....約2.0g

じゃがいも(一口大に切る) 中1個(150g)
にんじん 40g
(厚さ5mmのいちょう切り)
たまねぎ(くし形切り) 中¼個(50g)
豚バラ薄切り肉(一口大に切る) 100g
A { めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 大さじ4
A { 水 ¼カップ
(混ぜておく)

きぬさや 8枚(16g)
(鍋で下ゆでし、半分に切る)

ポイント

きぬさやは、下ゆでして、あとで加えることで色よく仕上がります。
下ゆでなしでたまねぎと一緒に入れて加熱もできます。

作りかた

レンジ加熱

- 耐熱ガラス製ボウルに干ししいたけとひたひたの水を入れる。
ラップは干ししいたけに沿わせてかける。

毎日

- こんにゃくは塩もみして洗い、細切りにする。にんじんは細切りにし、ごぼうはささがきにし、酢水につけてアクを抜く。

戻したしいたけは細切りにしておく。

- 2を直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、サラダ油をかけて合わせ、おからと調味料、だし汁を加えてさらに混ぜ合わせる。
ふたなしで庫内中央に置く。

- 加熱後、青ねぎを加えてよく混ぜる。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

作りかた

レンジ加熱

- ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜き、水けをふき取る。
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

- 野菜とこんにゃくを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aと混ぜ合わせる。
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

作りかた

レンジ加熱

- 一口大に切ったいもとベーコンを直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。

- Aと混ぜ合わせ、ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

- 一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

作りかた

レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルににんじん、アスパラガス、ウィンナー、ベーコン、キャベツの順に入れる。
上からオリーブ油をまわしかけ、バターを散らしてのせる。
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

- 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。
好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

作りかた

レンジ加熱

- れんこんは酢水につけてアクを抜く。
すべての材料を直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせてラップをふんわりゆったりかける。

- 庫内中央に置く。

- 加熱後、よく混ぜる。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

作りかた

レンジ加熱

- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに下から肉、にんじん、じゃがいもの順番で入れ、一番上にたまねぎを入れる。

- 1のボウルにA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。

- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。
でき上がりにゆでたきぬさやをのせる。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14~16分加熱する。

ラタトウイユ

煮物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー.....約92kcal
材料(2人分)
塩分.....約0.3g

なす.....1本(70g)
パブリカ.....小1/2個(80g)
ズッキーニ.....1/2本(75g)
にんにく.....1/2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
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、ごぼう、れんこん.....各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
A{だし汁*.....大さじ1
B{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1/2
※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

レンジ加熱

- なす、パブリカ、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て塩、こしょうで味を調える。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14~16分加熱する

鶏と根菜のうま煮

煮物
10分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約211kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.8g

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、ごぼう、れんこん.....各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
A{だし汁*.....大さじ1
B{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1/2
※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

レンジ加熱

- 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グを抜く。
- 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。
- 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにB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。
- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約10分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14~16分加熱する

かにとかぶの中華煮

煮物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー.....約108kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.3g

かに身(かにかまぼこでも可).....80g
A{薄力粉.....小さじ1
塩、こしょう.....少々
キヤベツ.....150g
たまねぎ.....中1/2個(100g)
セロリ.....60g
プチトマト.....6個
ブラックオリーブ.....6個
A{水.....1/4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1/2
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々

作りかた

レンジ加熱

- 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。
- 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。
- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14~16分加熱する

セロリと鶏肉の洋風煮込み

煮物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー.....約222kcal
材料(2人分)
塩分.....約2.0g

鶏もも肉.....1/2枚(100g)
A{薄力粉.....小さじ1
塩、こしょう.....少々
キヤベツ.....150g
たまねぎ.....中1/2個(100g)
セロリ.....60g
プチトマト.....6個
B{ブラックオリーブ.....6個
A{水.....1/4カップ
マヨネーズ.....大さじ1
B{顆粒洋風スープ.....小さじ1
薄力粉.....各小さじ1/2
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々

作りかた

レンジ加熱

- 肉は10等分に切り、Aをもみ込む。
キヤベツ、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。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約3~4分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14分加熱する

豆とひき肉のチリ風味丼 麻婆なす

tsuji



(1人分)
カロリー.....約494kcal
材料(2~3人分)
塩分.....約1.4g

豚ひき肉.....120g
A{たまねぎ(薄切り).....中1/2個(100g)
にんにく(みじん切り).....1/2片
B{サラダ油.....大さじ1
チリパウダー.....小さじ1/2
塩、こしょう.....少々
A{水.....240g
トマトの水煮.....100g
(カットトマト缶詰)
B{豆板醤.....小さじ1
甜麺醤.....小さじ1
A{砂糖.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2
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。

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約4~5分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14分加熱する

tsuji



(1人分)
カロリー.....約196kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.6g

なす.....2本(200g)
サラダ油.....大さじ1/2
豚ひき肉.....100g
にら(小口切り).....30g
A{しょうが(みじん切り).....大さじ1
B{しょうゆ.....小さじ2
豆板醤.....小さじ1
甜麺醤.....小さじ1
A{砂糖.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1/2
ごま油.....小さじ1/2
こしょう.....少々
あたたかいごはん.....400g

作りかた

レンジ加熱

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

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約4~5分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14分加熱する

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約3~4分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」600Wで約14分加熱する

●手動のとき
→「レンジ」600Wで、約4分。

●4人分は、すべての材料を半量にし、工程1は「レンジ」600Wで約2分、工程2は「レンジ」600Wで約2~3分加熱する

チーズカツレツ

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約365kcal
塩分.....約0.7g

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
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20~40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手前側に寄せて並べる。
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.36
決定
決定
スタート
●目安時間
約8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。

●1人分は、すべての材料を半量にする。
工程1の加熱を約20~30秒にし、番号「No.36」で加熱する



なすと豚肉の重ね焼き

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約177kcal
塩分.....約0.9g

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1/2
きのこ.....合わせて60g
(生マッシュルーム、エリンギなど)
※トマトソースに一味とうがらしを加えて可

作りかた
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。

毎日
レンジ
600W
約1分~1分30秒
スタート

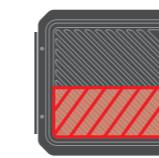
2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。
きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。

3. 図のようにグリル皿の手前側になすを2枚並べる。それそ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。

料理集
番号
で選ぶ
No.35
決定
決定
スタート

●1人分は、すべての材料を半量にし、工程1は「レンジ」600Wで約1分、工程3は「グリル」両面焼きで約10分加熱する

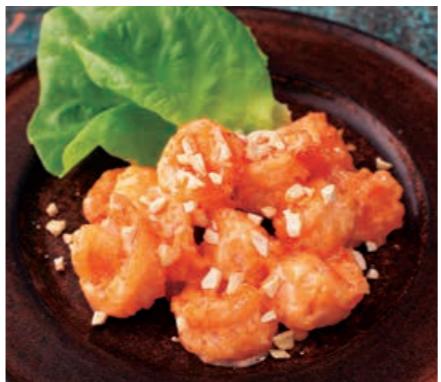


番号「No.24~36 こんがり10分」(エリア加熱)調理時の食品の置きかた

- グリル皿の中央より手前側に食品を寄せて置いてください。(赤色の部分)
- 1人分ができるメニューは、各レシピに記載している内容に従って加熱してください。(1人分の加熱も、食品はグリル皿の手前側に置く)
- 「こんがり10分」は、料理集 [リスト] おすすめ [早ラクメニュー] [こんがり10分] からも設定できます。
また、[No.137 こんがり10分] でも加熱できます。→ P.49

えびのマヨネーズソース 鶏の西京焼き

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



材料(2~3人分)
(1人分)
カロリー.....約229kcal
塩分.....約0.7g

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3/2
トマトケチャップ.....大さじ1
砂糖.....小さじ2
カシューナッツ.....適量

●1人分は、すべての材料を半量にする



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約336kcal
塩分.....約0.4g

鶏もも肉.....300g
A {西京みそ.....50g
酒、みりん.....各大さじ1
しょうが汁.....小さじ1/2
すりごま(白).....大さじ1
B {パン粉.....大さじ5
溶き卵.....M寸1個分(正味50g)
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
ナツメグ.....適量
だし汁.....大さじ5
砂糖.....大さじ1/2
B {みりん.....小さじ2
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
片栗粉(同量の水で溶く).....適量

●1人分は、すべての材料を半量にする

ピーマンの肉詰め甘酢あん

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約236kcal
塩分.....約2.2g

ピーマン.....3個(90g)
合びき肉.....100g
たまねぎ(みじん切り).....中1/6個(25g)
パン粉.....大さじ5
A {溶き卵.....M寸1個分(正味50g)
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
ナツメグ.....適量
だし汁.....大さじ5
砂糖.....大さじ1/2
B {みりん.....小さじ2
酢.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1
片栗粉(同量の水で溶く).....適量

●1人分は、すべての材料を半量にする

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に片栗粉(分量外)をまぶす。ボウルにA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を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



作りかた
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)

作りかた
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を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集
番号
で選ぶ
No.34
決定
決定
スタート

●目安時間
約8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。

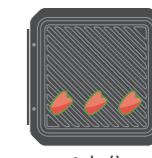
料理集
番号
で選ぶ
No.33
決定
2人分
スタート



1人分

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を入れてとろみを付ける。

4. 焼き上がった2を皿に盛り付け、3のあんをかける。



1人分

いわしとトマトの重ね焼き

こんがり
10分 エリア
加熱 tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約247kcal
塩分.....約0.5g

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1/2個(75g)
たまねぎ.....中1/2個(50g)
バジルの葉(細かく切る).....2枚

A {白ワイン.....大さじ1
おろしにんにく.....小さじ1/2
パン粉.....大さじ2
こしょう、ナツメグ.....各少々
にんじん.....1/4本(50g)
パプリカ.....中1/2個(30g)
さやいんげん(筋を取る).....4本
たまねぎ.....中1/2個(25g)
(粗みじん切り)
オリーブ油.....適量

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 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。
- 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、こしょうをし混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日 → レンジ 600W → 約3~4分 → スタート

- 2を図のようにグリル皿の手前側に厚みが出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.31 決定 → 決定 → スタート ● 目安時間 約8分

できるだけ厚みが出ないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。

●1人分は、すべての材料を半量にする。工程2の加熱を約3分にし、番号「No.31」仕上がり(弱)で加熱する

こんがりミートローフ

こんがり
10分 エリア
加熱 tsuji



材料(2~3人分)
(1人分)
カロリー.....約227kcal
塩分.....約0.7g

合びき肉.....200g
塩.....小さじ1/4
トマト.....小1個(100g)
じゃがいも.....中1/2個(75g)
たまねぎ.....中1/2個(50g)
バジルの葉(細かく切る).....2枚

A {溶き卵.....M寸1/2個分(正味25g)
パン粉.....1/4カップ
こしょう、ナツメグ.....各少々
にんじん.....1/4本(50g)
ローズマリー.....1~2本
パプリカ.....中1/2個(30g)
赤ワイン.....1/4カップ
おろしにんにく.....小さじ1/2
たまねぎ.....中1/2個(25g)
(粗みじん切り)
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
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2~3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。半量を、図のようにグリル皿の手前側に20×10cmに広げ、ゆでたうずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ1.5cm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.30 決定 → 決定 → スタート

- 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。

なすのツナ入りポートグラタン 豚とりんごのレモン焼き

こんがり
10分 エリア
加熱 tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約117kcal
塩分.....約0.4g

なす.....2本(1本100g)
(縦半分に切り、皮目内側に包丁で
切り込みを入れる)
塩、こしょう.....少々
A {たまねぎ(みじん切り).....中1/2個(30g)
ツナ缶.....30g
パン粉.....大さじ2
粉チーズ.....大さじ1
ブチトマト.....6個
オリーブ油.....適量

作りかた
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、くり抜いた中身を粗く刻む。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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.28 決定 → 決定 → スタート

- 2の表面に合わせたパン粉と粉チーズをふり、図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.29 決定 → 決定 → スタート

- 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。

なすの揚げ浸し

こんがり
10分 エリア
加熱 tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約451kcal
塩分.....約0.8g

豚ロース肉(とんかつ用1枚100g).....2枚
(縦半分に切り、皮目内側に包丁で
切り込みを入れる)
スライスベーコン.....3枚
りんご.....小1/2個(100g)
塩、黒こしょう.....各少々
A {だし汁.....大さじ2
ツナ缶.....30g
パン粉.....大さじ2
粉チーズ.....大さじ1
ブチトマト.....6個
オリーブ油.....適量

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- 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1/2個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。

料理集 → 番号で選ぶ → No.28 決定 → 決定 → スタート

- 肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、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.28 決定 → 決定 → スタート

- 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.28」仕上がり(弱)で加熱する

なすの揚げ浸し

こんがり
10分 エリア
加熱 tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約171kcal
塩分.....約1.4g

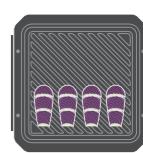
なす.....2本(1本80g)
大根おろし、青ねぎ.....各適量
サラダ油.....大さじ2
A {だし汁.....80ml
みりん、しょうゆ.....各大さじ1
●1人分は、すべての材料を半量にする

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

- なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それを3等分する。しばらく塩水につけてアコを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。

料理集 → 番号で選ぶ → No.27 決定 → 2人分 → スタート

- 1の皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。



- 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。



1人分

豆腐バーグきのこあんかけ

こんがり
10分
エリア
加熱
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約220kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.9g

A 鶏ひき肉.....100g
木綿豆腐(軽く水けを切る).....75g
パン粉.....大さじ3
溶き卵.....M寸1/2個分(正味25g)
おろししょうが.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ1/2
きのこ(しめじ、生しいたけなど).....合わせて80g
だし汁.....1/2カップ
B みりん.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1
片栗粉(同量の水で溶く).....小さじ2

●1人分は、すべての材料を半量にする

●1人分は、すべての材料を半量にする

作りかた
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。
きのこは食べやすい大きさに切る。



料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.26 ➔ 決定 ➔ 2人分 ➔ 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。



1人分

ごまごまから揚げ

こんがり
10分
エリア
加熱
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約380kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.6g

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

●1人分は、すべての材料を半量にする

●1人分は、すべての材料を半量にする
●4人分は「No.62 串焼き(焼きとり)」をご参考ください。→ P.126

作りかた
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つとしするまで、よくもみ込む。

2. 1にいりごまをまぶす。
皮目を上にして
図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
(15cmより長めの竹ぐしはグリル皿の縁に乗り上がりますが、焼き色には問題ありません)



料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.25 ➔ 決定 ➔ 2人分 ➔ スタート

●目安時間
約8分

かんたん焼きとり

こんがり
10分
エリア
加熱
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約191kcal
材料(2人分)
塩分.....約0.6g

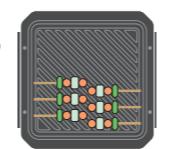
A 鶏もも肉(12個に切る).....150g
白ねぎ(4cmの長さの物).....6個
ししとう(短い物).....6個
たれ
A 酒、しょうゆ.....1/4カップ
みりん.....1/8カップ
サラダ油.....1/8カップ
砂糖.....大さじ1
(混ぜておく)
竹ぐし(15cmの物).....6本

●1人分は、すべての材料を半量にする
●4人分は「No.62 串焼き(焼きとり)」をご参考ください。→ P.126

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

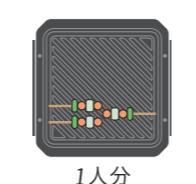
1. ししとう、肉、白ねぎ、肉の順に竹ぐしに刺す。(6本)
2. 1をたれにつけ、ときどき上下を返し、30分~1時間おく。

3. 図のようにグリル皿の手前側に寄せて1本ずつずらして並べ、上段に入れる。
(15cmより長めの竹ぐしはグリル皿の縁に乗り上がりますが、焼き色には問題ありません)



料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.24 ➔ 決定 ➔ 2人分 ➔ スタート

●目安時間
約8分



サーモン・ライスコロッケ

こんがり
10分
エリア
加熱
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約716kcal
材料(2人分)
塩分.....約3.4g

A 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.....1~2本
(みじん切り)
C パーチ.....5g
粒マスタード.....大さじ1/4
塩、粗びき黒こしょう.....各少々
アボカド.....1/4個(約40g)
(2cm角に切る)
B 薄力粉.....大さじ3
水.....大さじ2
マヨネーズ.....大さじ1

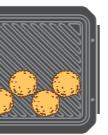
●あさりの砂出しのコツ→ P.127

作りかた
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. コーンフレークはピ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手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
※高さを3cmにすると、表面がきれいに焼き上がります。



料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.137 ➔ 決定 ➔ 仕上がり調節 ➔ 弱 ➔ スタート

●目安時間
約8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。

- P.143~147では、「No.137 こんがり10分」で作るバリエーションメニューを紹介しています。
- 一部のメニューでは「仕上がり調節」を使います。
- メニュー名では検索できません。
- 料理集「ピストロおすすめ」「早ラクメニュー」「こんがり10分」からも設定できます。→ P.49

漁師の具たくさんスープ

こんがり
10分
エリア
加熱
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー.....約253kcal
材料(2人分)
塩分.....約1.0g

A 白身魚切り身(骨なし1切れ80g).....2切れ
えび.....30g(2尾)
A 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1/2
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.....小半個(50g)
パセリ(乾燥).....小さじ1

●あさりの砂出しのコツ→ P.127

作りかた
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を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



3. 鍋に2カップの湯を沸かし、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。

鶏肉のはちみつソースかけ

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



(1人分)
カロリー……約223kcal
材料(2~3人分) 塩分……約1.3g

鶏もも肉……1枚(250g)
A 醤油(酒でも可)……大さじ2
塩、しょうゆ……各小さじ1
青ねぎ(ぶつ切り)……適量
しょうが(薄切り)……適量
はちみつ、水……各大さじ2
酢……大さじ1
B しょうゆ……小さじ2
塩……少々
片栗粉(同量の水で溶く)……小さじ1/2

アボカドグラタン

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



(1人分)
カロリー……約227kcal
材料(2人分) 塩分……約0.9g

アボカド……1個(約160g)
むきえび……40g(8尾)
スライスチーズ(溶けるタイプ)……2枚
酒……小さじ1
A マヨネーズ……大さじ1
A 塩、こしょう……適量

豚肉の野菜巻き

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



(1個分)
カロリー……約86kcal
材料(12個分) 塩分……約0.3g

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2 1/2
A しょうゆ……小さじ2
B 醤油(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
干ししいたけ(戻す)……1枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.44
セロリ……1/2本(20g)
カシューナッツ……65g

インドネシア風串焼き 豚肉のみそ漬焼き

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



(1人分)
カロリー……約239kcal
材料(2人分) 塩分……約0.6g

鶏もも肉(1cm角に切る)……200g
豚ロース肉(しょうが焼き用150g)……4枚
たまねぎ……大1/3個(80g)
B しょうゆ……大さじ1
パブリカ……小1/4個(40g)
ココナッツミルク……大さじ1
(牛乳でも可)
トマトケチャップ……大さじ1
A カレー粉……小さじ1
おろしにんにく……小さじ1
おろしうが……小さじ1
砂糖……小さじ1
一味とうがらし……小さじ1/2
クミン(粉)……小さじ1/2
竹ぐし(15cmの物)……4~6本

白身魚のソテー野菜添え

こんがり
10分
エリア
加熱
tsuji



(1人分)
カロリー……約286kcal
材料(2人分) 塩分……約0.5g

白身魚切り身*(骨なし 1切れ80g)……2切れ
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 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。

2. ボウルにAと肉を入れ、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)

3. 肉の皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 → 決定 → スタート

4. 小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼き上がった3を器に盛り付け、ソースを上からかける。

作りかた 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。(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)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手前側に並べて上段に入れる。

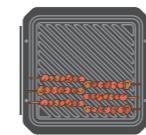
料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 → 決定 → スタート

4. 3を図のようにグリル皿の手前側に1つずつ間隔をあけて並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 → 決定 → スタート
仕上がり調節 → 弱 → スタート
●目安時間 約8分

作りかた 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手前側に寄せて並べ、上段に入れる。(15cmより長めの竹ぐしはグリル皿の縁に乗り上がりますが、焼き色には問題ありません)

料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 → 決定 → スタート

作りかた 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、パブリカを薄切りにする。

2. 合わせたAに1を加えて、よく混ぜ合わせる。



3. 野菜を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.137 決定 → 決定 → スタート

作りかた 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手前側に寄せて並べ。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ます。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.137 決定 → 決定 → スタート

P.143~147では、No.137 こんがり10分で作るバリエーションメニューを紹介しています。

- 一部のメニューでは「仕上がり調節」を使います。
- メニュー名では検索できません。
- 料理集 [ピストロおすすめ] [早ラクメニュー] [こんがり10分] からも設定できます。→ P.49



材料(2枚分) (1枚分)
カロリー…… 約213kcal
塩分 …… 約0.6g

A	じゃがいも	大1個(200g) (2mmの薄切り)
	水	大さじ2
	バター	10g
	こしょう	少々
	ナチュラルチーズ(ピザ用)	50g
	粉チーズ	大さじ2

A black plate holds a small, round pizza with a thin crust. The pizza is topped with a vibrant red tomato sauce, several green asparagus spears, and a layer of melted white cheese. To the right of the pizza, two slices of crusty bread with a hole in the middle are placed side-by-side. The plate is set on a dark wooden table.

材料(2人分) (1人分)
カロリー…… 約355kcal
塩分 …… 約0.8g

A plate of Korean-style barbecue beef (Galbi) served with a side of lettuce and rice, with a cup of coffee in the background.

材料(2~3人分) (1人分)
カロリー..... 約566kcal 塩分 約0.9g

A white plate on an orange napkin holds four pieces of chicken wings. The wings are coated in a shiny, orange-red glaze and are garnished with fresh cilantro. In the background, a green glass is visible on a dark wooden surface.

材料(2人分) (1人分)
カロリー 約261kcal
塩分 約2.8g

A white plate is filled with four golden-brown Vietnamese spring rolls (chả giò). To the left, a small white bowl contains a vibrant orange-red dipping sauce. Next to the bowl is a garnish of finely sliced red onions and a wedge of lemon. The plate is set against a colorful, patterned cloth background.

材料(2人分)	(1人分)
	カロリー 約228kcal
	塩分 約1.8g

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
 2. 加熱後、木べらでつぶし、ナチュラルチーズと大さじ1の粉チーズを加えて混ぜる。
2等分し、それぞれ直径8~10cmに広げて図のようにグリル皿の手前側に2枚のせる。
残りの粉チーズをふり、上段に入れる。

作りかた

1. 肉は軽くたたいて筋切りをし、塩、こしょうをする。
オレガノをふり、その上にピザソースを塗る。
 2. グリーンアスパラガスは、4~5cmの長さに切る。
さらに太い部分は、縦半分に切る。
 3. 1の肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。
その上にグリーンアスパラガスを並べてチーズをのせ、上段に入れる。

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を図のよう
グリル皿の手前側に
寄せて並べ、
上段に入れる。

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.137 ➔ 決定 ➔ 決定

仕上がり調節 ➔ 弱 ➔ スタート ● 目安時間
約8分

 3. 器にごはんを盛り付け、2をのせる。

作りかた

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. パブリカは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
 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. 具を詰めたパブリカを図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、加熱したBをのせ、上段に入れると

作りかた

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秒ほどひたし、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手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 ➔ 番号で選ぶ ➔ No.137 ➔ 決定 ➔ 決定 ➔ スタート



- P.143～147では、[No.137 こんがり10分] で作る
バリエーションメニューを紹介しています。
 - ・一部のメニューでは [仕上がり調節] を使います。
 - ・メニュー名では検索できません。
 - ・[料理集] [ピストロおすすめ] [早ラクメニュー] [こんがり10分]
からも設定できます。→ P.49

白身魚ときのこの包み蒸し

蒸し物
10分
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー 約128kcal
材料(2人分) 塩分 約0.6g

白身魚切り身 2切れ(骨なし1切れ80g)
しめじ、えのき 合わせて60g
塩、こしょう 少々
酒 大さじ1
クッキングシート(30×30cm) 2枚

●1人分は、すべての材料を半量にする

たいと小松菜の蒸し物

蒸し物
10分
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



(1人分)
カロリー 約167kcal
材料(2人分) 塩分 約1.4g

たい切り身 2切れ(1切れ80g)
小松菜 60g
A 酒 小さじ1
塩 少々
梅干し※(種を取りたたく) 大さじ1/2
白ねぎ(みじん切り) 20g
B ごま油 大さじ1/2
みりん 小さじ1
ごま(白) 小さじ1/2
※なり梅大さじ1/2でも可。

●1人分は、すべての材料を半量にする

手作りソーセージ

蒸し物
10分
1人分
2人分
tsuji



(1本分)
カロリー 約133kcal
材料(4本分) 塩分 約0.8g

豚ひき肉 200g
A たまねぎ(すりおろす) 10g
おろしにんにく 小さじ1/2
牛乳 大さじ1/2
A 片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/2
B 片栗粉 大さじ1
塩 小さじ1/2
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人分は、すべての材料を半量にする

彩りしゅうまい

蒸し物
10分
tsuji

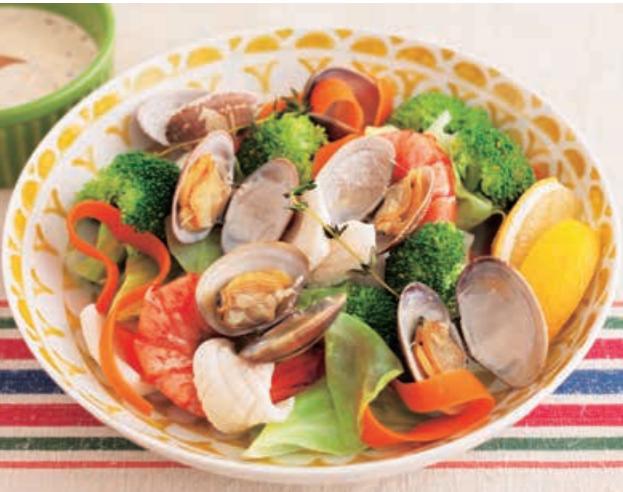


(1人分)
カロリー 約271kcal
材料(2人分: 16個分) 塩分 約1.0g

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1/4個(50g)
片栗粉 大さじ1
干ししいたけ(戻して、みじん切り) 2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.44
A 酒、しょうゆ 各小さじ1/2
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく 各小さじ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(25×25cm) 1枚

魚介の蒸しサラダ

蒸し物
10分
tsuji



(1人分)
カロリー 約196kcal
材料(2人分) 塩分 約1.8g

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、ブレーンヨーグルト 各大さじ1/2
紫たまねぎ(みじん切り) 20g
オリーブ油 大さじ1
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→ P.127

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- 魚に塩、こしょうをする。
しめじ、えのきはほぐす。
- クッキングシート2枚に、魚の皮目を上にしてそれぞれのせる。まわりに2等分したしめじ、えのきをのせ、酒をふって包む。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**
グリル皿に並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ P.154

料理集 → 番号で選ぶ → No.21 決定 → 2人分 → スタート

- 加熱後、好みでポン酢をかける。

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- 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。
- 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。
- 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。

料理集 → 番号で選ぶ → No.20 決定 → 2人分 → スタート

- 加熱後、合わせたBをかける。

作りかた グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

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

料理集 → 番号で選ぶ → No.19 決定 → 決定 → スタート

- 加熱後、クッキングシートを外す。

●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.19」で加熱する

作りかた 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40~50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。



- 親指と人差し指で輪を作り、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。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。**
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.18 決定 → 決定 → スタート

作りかた 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.17 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をしてください。

ほうれん草とベーコンのフラン*

蒸し物
10分
tsuji



材料(直径12cmの耐熱容器2個分)

(1人分)	カロリー	約188kcal
塩分	約1.1g

ほうれん草 20g
プチトマト 2個
スライスベーコン 1枚
卵 M寸2個(正味100g)
牛乳 1/2カップ
塩、こしょう 少々
ナチュラルチーズ(ピザ用) 20g

作りかた

- ほうれん草は1cm幅に切る。プチトマトはへたを取って縦4等分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ボウルに溶いた卵、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜ、裏ごし器でこす。
- 直径12cmの耐熱容器2つに、1とチーズを半量ずつ入れ、2の卵液を流し入れる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



※洋風の茶わん蒸しという意味です。

●1人分は、すべての材料を半量にし、グリル皿の中央にのせ、番号「No.23」仕上がり(弱)で加熱する

さけのハーブ蒸し

蒸し物
10分
tsuji



材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約205kcal
塩分	約1.9g

生ざけ切り身(骨なし1切れ約80g) 2切れ
タイム、イタリアンパセリ 各1本
A 白ワイン 大さじ1
A オリーブ油 小さじ1
A 塩 小さじ1/2
こしょう、おろしにんにく 各少々
パプリカ(赤、黄) 各20g
ヤングコーン 3本
塩 少々

作りかた

- タイム、イタリアンパセリはちぎり、Aとともに、さけにまぶしておく。
- パプリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径23cmの耐熱皿に、さけの皮目を上にして並べ、2をさけと重ならないように入れる。
耐熱皿をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。



●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.22」で加熱する

10分しゅうまい

蒸し物
10分



材料(2人分: 16個分)

(1人分)	カロリー	約271kcal
塩分	約1.0g

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1/4個(50g)
片栗粉 大さじ1
干ししいたけ(戻して、みじん切り) 2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.44
A 酒、しょうゆ 各大さじ1/2
A 砂糖 大さじ1/2
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく 各小さじ1/2
クッキングシート(25×25cm) 1枚

作りかた

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

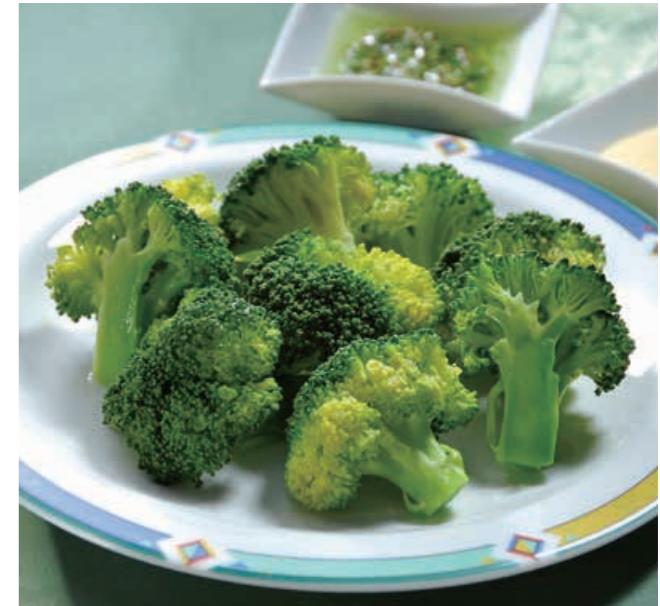
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
- ボウルに肉、塩、こしょうを入れて、ねばりが出るまで混ぜる。さらに、Aを加えて混ぜる。
1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、16等分にする。
- 親指と人差し指で輪を作り、しゅうまいの皮をのせ
2を押し込むようにして詰める。
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。

底を平らにする。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、上段に入れる。



蒸しブロッコリー

蒸し物
10分



料理例と食材の分量(各約200g)

野菜、きのこの場合

プロッコリー	小房に分ける
カリフラワー
きのこ (えのき、しめじなど)	食べやすい大きさにはぐす
キャベツ	食べやすい大きさに切る (3~4cmのくし切り)

魚介の場合

いか	胴体を1cmの輪切り
えび	殻付きのまま

●魚介は、酒大さじ1、塩少々で下味を付けて、耐熱性の平皿に並べる。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に食材を広げて並べ、上段に入れる。
(魚介は、耐熱性の平皿に並べてから、グリル皿にのせる)



●番号「No.15~23」の「蒸し物10分」は、
料理集「ピストロおすすめ」早ラクメニュー「蒸し物10分」からも
設定できます。
また、No.135「蒸し物10分」でも加熱できます。→ P.49

ふんわりお好み焼き

蒸し焼き
1人分
2人分
和食
50選
tsuji

材料(2人分)

(1人分)
カロリー.....約269kcal
塩分.....約1.0g

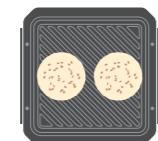
豚バラ薄切り肉.....40g
キャベツ.....140g
薄力粉.....70g
A { 溶き卵.....M寸1個分(正味50g)
だし汁.....大さじ2
紅しょうが(みじん切り).....20g
B { 天かす.....大さじ2
長いも(すりおろす).....20g
かつおぶし、青のり.....各適量
C { お好み焼きソース、マヨネーズ.....各適量
青ねぎ(小口切り).....適量

●1人分はすべての材料を半量にする

作りかた

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、
図のように1を直径12cmの丸型に
2枚広げる。
かつおぶし、青のりをふり、
グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.12 決定 → 2人分 → スタート

3. 加熱後、2にCをかけて、青ねぎを散らす。



1人分

あじと枝豆の焼き寿司

蒸し焼き
1人分
2人分
和食
50選
tsuji

材料(2人分)

(1人分)
カロリー.....約472kcal
塩分.....約3.2g

ごはん(室温).....400g
あじ切り身(刺身用).....2~3切れ(80~100g)
ゆで枝豆(冷凍でも可).....30g
にんじん.....10g
A { 醋.....大さじ2
砂糖.....小さじ2
塩.....小さじ1/4
しょうゆ.....大さじ1/2
梅干し.....大1個
青じそ.....3枚
たくあん.....50g
白ごま.....大さじ1

●1人分はすべての材料を半量にする

作りかた

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。
ごはんをグリル皿の中央に23×19cm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.11 決定 → 2人分 → 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。

豚肉とキャベツのぎょうざ

蒸し焼き
1人分
15分
tsuji

材料(2人分: 12個分)

(1人分)
カロリー.....約263kcal
塩分.....約0.7g

ぎょうざの皮(市販品).....12枚
具
豚ひき肉.....90g
キャベツ(みじん切り).....40g
白ねぎ、にら(みじん切り).....各10g
しょうが(みじん切り).....5g
A { 酒、しょうゆ.....各大さじ1/2
ごま油.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1/2
サラダ油.....大さじ1/2

●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.10」で加熱する

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

1. ボウルに具とAを入れて、ねばりが出るまで
よく混ぜ合わせる。

2. 片栗粉を加えてさらに混ぜ、12等分する。

3. ぎょうざの皮に2をのせ、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。

4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を
持って底面に油を付ける。
図のように耳を上にしてグリル皿に並べ、
上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.10 決定 → 2人分 → スタート



1人分

にらまんじゅう

蒸し焼き
1人分
15分
tsuji

材料(2人分: 8個分)

(1人分)
カロリー.....約267kcal
塩分.....約0.8g

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1/2
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

作りかた

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.9 決定 → 2人分 → スタート

●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.9」で加熱する

豚肉と豆のスープ蒸し焼き

蒸し焼き
15分
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約303kcal
塩分.....約2.4g

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1/4
粗びきこしょう.....少々
水煮白いんげん豆(水煮大豆でも可).....60g
パプリカ.....中1/2個(30g)
たまねぎ(薄切り).....中1/2個(30g)
セロリ(薄切り).....40g
ナチュラルチーズ(カマンベールチーズなど).....50g
B
顆粒洋風スープ.....小さじ1/2
熱湯.....1/4カップ
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々
粉チーズ.....適量

作りかた
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、肉が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。



●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.8」で加熱する

さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風

蒸し焼き
15分
1人分
2人分
和食
50選
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約249kcal
塩分.....約2.0g

生ざけ切り身(骨なし1切れ約80g).....2切れ
キャベツ.....40g
えのき.....30g
にら.....10g
たれ
A
みそ.....大さじ2
酒.....小さじ2
砂糖.....小さじ2
みりん.....小さじ1
サラダ油.....小さじ1/2
顆粒和風だし.....少々
(混ぜておく)
B
バター.....20g
クッキングシート(30×30cm).....2枚

●1人分は、すべての材料を半量にする

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



えびと蒸し野菜のサルサソース

蒸し焼き
15分
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約389kcal
塩分.....約2.3g

えび.....75g(4尾)
れんこん.....80g
かぶ.....1個(70g)
パプリカ(赤、黄).....各小1/4個(40g)
アボカド.....1/2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
トマト.....中1個(200g)
B
ビーマン.....小1/2個(15g)
紫たまねぎ.....小1/6個(30g)
香草(パクチー).....少々
B
オリーブ油.....大さじ2
ライム汁.....1/4個分
塩.....小さじ3/4
にんにく(みじん切り).....小さじ1/2
砂糖、粗びきこしょう.....各少々

作りかた
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。れんこんは厚さ5mmの半月切りにし、酢水につけてアツを抜く。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。
- 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。
- トマトは種を取って5mm角に切り、ビーマン、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。
- 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。

●1人分は、すべての材料を半量にし、グリル皿の手前側に寄せて並べる。
番号「No.6」で加熱する

魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

蒸し焼き
15分
tsuji



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約262kcal
塩分.....約2.0g

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1/2
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
にんにく(みじん切り).....小さじ1/2
砂糖、粗びきこしょう.....各少々

作りかた
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。**
2をグリル皿に並べ、上段に入れる。
- トマトは種を取って5mm角に切り、ビーマン、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。

- 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。
- 1人分は、すべての材料を半量にし、グリル皿の中央にのせ、番号「No.5」で加熱する

ソース焼きそば

蒸し焼き
15分



材料(2人分)
(1人分)
カロリー.....約405kcal
塩分.....約3.1g

焼きそば麺(粉末ソース付き).....2玉(300g)
キャベツ.....100g
にんじん.....35g
もやし、にら.....合わせて100g
豚バラ薄切り肉.....100g

ポイント

- 麺がほぐれにくいときは手動「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- あっさりさせたいときは肉の種類を代えると油っぽさが軽くなります。
例) バラ肉→ロース肉 など
- お好みの具材を使ってアレンジしてもよいでしょう。
(野菜の分量は200~300gが目安)

作りかた
グリル皿<上段>
ヒーター+スチーム加熱

- キャベツを一口大に切り、にんじんはせん切りにし、にらは3cmに切る。肉は2~3cm幅に切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げてのせ、上段に入れる。



- 加熱後、付属の粉末ソースを全体に混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

スコーン・ケーキ

蒸し焼き
15分



材料(3本分) (1本分)
カロリー 約429kcal
塩分 約0.7g

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(25×25cm) 1枚

作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 3の生地を3等分にし、直径3cm、長さ15cmの棒状に成形する。
- 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.14 決定 → 決定 → スタート

- 加熱後、粗熱が取れたら切り分ける。

クイック・ローストビーフ

蒸し焼き
15分



材料(2人分) (1人分)
カロリー 約264kcal
塩分 約1.4g

牛もも肉の固まり*(室温に戻す) 200g
※直径約4cm、長さ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

- 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10分蒸らす。
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、蒸らすとよいでしょう。

料理集 → 番号で選ぶ → No.13 決定 → 決定 → スタート

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.51「スチーム」、P.55「グリル」下面焼き

ハーブチキンスペアリブ 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ チルドぎょうざ

蒸し焼き
15分



材料(2人分) (1人分)
カロリー 約253kcal
塩分 約0.9g

チキンスペアリブ 200~220g
A { たまねぎ(すりおろす) 中½個(30g)
タイム 2本
白ワイン、オリーブ油 各小さじ2
塩 小さじ½
おろしにんにく 少々
粗びきこしょう 少々
(混ぜておく)
粉チーズ 大さじ2

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
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

作りかた

- 肉にAをもみ込む。
(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉全体にまんべんなく粉チーズをまぶし、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.4 決定 → 決定 → スタート

●1人分は、すべての材料を半量にし、番号「No.4」で加熱する

材料(10~12個) (1人分)
カロリー 約345kcal
塩分 約1.5g

チルドぎょうざ(市販品) 約150~200g

- フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

グリル皿<上段>
レンジ+スチーム加熱

- ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、図のように耳を上にしてグリル皿に並べる。



- 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を上段に入れる。

料理集 → 番号で選ぶ → No.1 決定 → 決定 → スタート

- ポイント**
- 焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
 - 油を付けずに焼けるのでヘルシーです。
 - ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。
 - 羽根の素(液体)付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。
 - 羽根の素を使わずに焼いてください。

- 番号「No.1~14」の「蒸し焼き15分」は、料理集「ピストロおすすめ 早ラクメニュー」からも設定できます。
- また、No.136「蒸し焼き15分」でも加熱できます。→ P.49



料理を作る、食卓を囲む。 毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオーブンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。「食」の大切さが見直されている今だからこそ、料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。食卓から広がる、うれしい笑顔のために。私たちは、みんなの毎日、「おいしい」時間をお届けしていきます。



tsuji

辻調グループ
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとするグループ校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

No.	レシピ名	和	ページ
89	一口とんかつ	和	116
130	ふかしいも		88
51	豚と水菜の煮物	和	133
28	豚とりんごのレモン焼き		141
10	豚肉とキャベツのぎょうざ		153
8	豚肉と豆のスープ蒸し焼き		154
90	豚肉のチーズロールフライ		116
107	豚の蒸し焼き&五目おこわ	和	104
78	ぶりの照り焼き	和	121
129	カスター豆乳プリン		89
133	蒸しプリン		87
122	フルーツケーキ		93
12	ふんわりお好み焼き	和	152
23	ほうれん草とベーコンのフラン		150
77	ほっけの開き	和	121
84	ホワイトソース		119

No.	レシピ名	和	ページ
37	麻婆なす		137
83	マカロニグラタン		119
125	抹茶シフォンケーキ		92
118	抹茶ロールケーキ		96
120	マドレーヌ		95
38	豆とひき肉のチリ風味丼		137
134	蒸しケーキ		87
133	蒸しプリン		87
15	蒸しブロッコリー		151
52	めんつゆ		132

No.	レシピ名	和	ページ
131	焼きいも		88
44	野菜のカレー煮		135
45	野菜バター煮		135
55	ゆで卵		130
42	ラタトゥイユ		136
109	りんごのスナックピザ		103
119	ロールケーキ		96
16	10分しゅうまい		151

No.	和	ページ
35	なすと豚肉の重ね焼き	138
27	なすの揚げ浸し	和 141
29	なすのツナ入りボートグラタン	141
43	肉じゃが	和 135
70	肉だんごの野菜あんかけ	和 123
65	肉巻き野菜	和 125
66	肉巻き野菜（減脂）	和 125
9	にらまんじゅう	153

No.	和	ページ
82	バーニャカウダ風焼き野菜	120
4	ハーブチキンスペアリブ	157
114	バターロール	98
61	ハンバーグ	126
26	豆腐バーグのこあんかけ	和 142
61	ハンバーグ	126
32	ピーマンの肉詰め甘酢あん	和 139
108	スナックピザ	103
112	チルドピザ	101
110	手作りピザ（ソフト生地）	102
109	りんごのスナックピザ	103

No.	た	ページ
49	大根とツナの煮物	和 133
20	たいと小松菜の蒸し物	和 148
36	チーズカツレツ	138
53	茶わん蒸し	和 131
106	ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ	和 105
1	チルドぎょうざ	157
112	チルドピザ	101
103	つくねだんご&野菜スープ	和 108
57	手作りぎょうざ	128
58	手作りしゅうまい	128
19	手作りソーセージ	148
56	手作り肉まん	129
110	手作りピザ（ソフト生地）	102
68	手羽元の香味焼き	124
26	豆腐バーグのこあんかけ	和 142
	トースト	100
100	トマトがゆ	112
111	トマトソース	102
41	鶏と根菜のうま煮	和 136
85	鶏のから揚げ	118
33	鶏の西京焼き	和 139
67	鶏の塩焼き	和 124
63	鶏の照り焼き	和 125
64	鶏の照り焼き（減脂）	和 125
102	鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物	和 109
101	鶏の照り焼き&ポテトサラダ	和 110

No.	な	ページ
35	なすと豚肉の重ね焼き	138
27	なすの揚げ浸し	和 141
29	なすのツナ入りボートグラタン	141
43	肉じゃが	和 135
70	肉だんごの野菜あんかけ	和 123
65	肉巻き野菜	和 125
66	肉巻き野菜（減脂）	和 125
9	にらまんじゅう	153

No.	は	ページ
82	バーニャカウダ風焼き野菜	120
4	ハーブチキンスペアリブ	157
114	バターロール	98
61	ハンバーグ	126
26	豆腐バーグのこあんかけ	和 142
61	ハンバーグ	126
32	ピーマンの肉詰め甘酢あん	和 139
108	スナックピザ	103
112	チルドピザ	101
110	手作りピザ（ソフト生地）	102
109	りんごのスナックピザ	103

グラタン	29 なすのツナ入りポートグラタン	141
	83 マカロニグラタン	119
	96 黒豆	113
	121 いちごのショートケーキ	94
	126 ココアシフォンケーキ	92
	117 ココアロールケーキ	96
	124 シフォンケーキ	92
ケーキ	14 スコーン・ケーキ	156
	122 フルーツケーキ	93
	125 抹茶シフォンケーキ	92
	118 抹茶ロールケーキ	96
	134 蒸しケーキ	87
	119 ロールケーキ	96
	126 ココアシフォンケーキ	92
	117 ココアロールケーキ	96
	25 ごまごまから揚げ	142
	92 小松菜のサッとあえ	115
	95 五目豆	113
	30 こんがりミートローフ	140
さばの焼き物	No. さ	ページ
	80 さけとしめじのホイル焼き	120
	7 さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風	154
	22 さけのハーブ蒸し	150
	79 さわらの漬焼き	121
	73 塩ざけ	122
	74 塩ざけ(減塩)	122
	71 塩さば	123
	72 塩さば(減塩)	123
	104 塩さば&五色きんぴら	107
	105 塩さば&なすのピリ辛あえ	106
	73 塩ざけ	122
	74 塩ざけ(減塩)	122
	71 塩さば	123
	72 塩さば(減塩)	123
	104 塩さば&五色きんぴら	107
	105 塩さば&なすのピリ辛あえ	106
	124 シフォンケーキ	92
	46 じゃがいもとベーコンの煮物	134
	128 シュークリーム	90
しゅうまい	18 彩りしゅうまい	149
	16 10分しゅうまい	151
	58 手作りしゅうまい	128
	97 白ごはん	113
	21 白身魚ときのこの包み蒸し	148
	81 白身魚のホイル焼き	120
	14 スコーン・ケーキ	156
	スチームトースト	101
	108 スナックピザ	103
	69 スペアリブ	124
	98 赤飯	112
	39 セロリと鶏肉の洋風煮込み	137
	3 ソース焼きそば	155

50音で選ぶ レシピもくじ

「料理集」「50音で選ぶ」から検索できるメニューです。

No. あ	ページ
59 アクアパッツア	127
11 あじと枝豆の焼き寿司	152
75 あじの開き	122
76 あじの開き(減塩)	122
132 いちご大福	88
121 いちごのショートケーキ	94
60 一尾魚の蒸し物	127
18 彩りしゅうまい	149
31 いわしとトマトの重ね焼き	140
93 いわしのしょうが煮	114
87 いわしのフライ	117
88 いわしのロールフライ	117
6 えびと蒸し野菜のサルサソース	155
34 えびのマヨネーズソース	139
86 えびフライ	118
99 おかゆ	112
48 おからの炒り煮	134
54 温泉卵	130
No. か	ページ
91 かき揚げ	115
127 カスタードクリーム	91
129 カスタードブディング	89
40 かにとかぶの中華煮	136
50 かぼちゃの煮物	133
25 ごまごまから揚げ	142
85 鶏のから揚げ	118
94 かれいの煮付け	114
113 カレーチーズパン	99
115 かんたんフォカッチャ	97
24 かんたん焼きとり	142
2 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ	157
2 牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ	157
1 チルドぎょうざ	157
57 手作りぎょうざ	128
10 豚肉とキャベツのぎょうざ	153
5 魚介とかぼちゃのクリーム蒸し	155
17 魚介の蒸しサラダ	149
47 きんぴら	134
116 クイック・シュトーレン	97
13 クイック・ローストビーフ	156
62 串焼き(焼きとり)	126
123 クッキー	93

* 豚肉のコンフィのサンドウィッチ	85
さんまのコンフィ	84
* さんまのコンフィカラフルパスタ	84
鶏肉のコンフィ	84
* 鶏肉のコンフィのソテー	84

料理カテゴリー別 レシピもくじ

No. 低温スチーム	ページ
鶏ハム	83
きゅうりの漬け物	82
えびと野菜のマリネ	82
さばのかんたんみそ煮	82
No. 離乳食	ページ
10 倍がゆ	80
にんじんマッシュ	80
白身魚のすり流し	80
かぼちゃ入りパンがゆ	80
オムレツ	80
さつまいも茶巾	80
ステイック野菜	79
豆腐とひじきのつくね	79
野菜蒸しパン	79
ポテトチーズおやき	78
野菜うどん	78
まぐろの照り焼き風	78
No. その他	ページ
キャベツときのこのサラダ	41
かぼちゃのマヨあえ	41
ポテトサラダ	41
にんじんゼリー	43
かぼちゃスープ	43
ほうれん草のカップシフォンケーキ	43
乾物を戻す	44
切干大根とあげの煮物	45
ひじきの煮物	45
• 和 は「和食50選」のレシピです。	
• 緑字のメニューは、「減脂」「減塩」が選べます。	
• 赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。	
また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。	
(各ページのメニュー名に  を記載)	
• 料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。	
• 本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。	
• 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。	
No. 低温オーブン	ページ
ドライフルーツ	86
ドライハーブ	86
豚肉のコンフィ	85

料理カテゴリー別

レシピもくじ



No.	早ラクメニュー	ページ
1	チルドぎょうざ	157
2	牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ	157
4	ハーブチキンスペアリブ	157
13	クイック・ローストビーフ	156
14	スコーン・ケーキ	156
3	ソース焼きそば	155
5	魚介とかぼちゃのクリーム蒸し	155
6	えびと蒸し野菜のサルサソース	155
7	さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風	154
8	豚肉と豆のスープ蒸し焼き	154
9	にらまんじゅう	153
10	豚肉とキャベツのぎょうざ	153
11	あじと枝豆の焼き寿司	152
12	ふんわりお好み焼き	152
15	蒸しブロッコリー	151
16	10分しゅうまい	151
22	さけのハーブ蒸し	150
23	ほうれん草とベーコンのフラン	150
17	魚介の蒸しサラダ	149
18	彩りしゅうまい	149
19	手作りソーセージ	148
20	たいと小松菜の蒸し物	148
21	白身魚ときのこの包み蒸し	148
137	ベトナム風焼き春巻き	147
137	パプリカのえびミンチ詰め	147
137	牛ロースのみそ炒め丼	146
137	豚肉のピザ風グリル	146
137	ポテトとチーズのお焼き	146
137	白身魚のソテー野菜添え	145
137	豚肉のみそ漬焼き	145
137	インドネシア風串焼き	145
137	豚肉の野菜巻き	144
137	アボカドグラタン	144
137	鶏肉のはちみつソースがけ	144
137	漁師の具だくさんスープ	143
137	サーモン・ライスコロッケ	143
24	かんたん焼きとり	142
25	ごまごまから揚げ	142
26	豆腐バーグきのこあんかけ	142
27	なすの揚げ浸し	141
28	豚とりんごのレモン焼き	141

No.	なすのツナ入りポートグラタン	141
30	こんがりミートローフ	140
31	いわしとトマトの重ね焼き	140
32	ピーマンの肉詰め甘酢あん	139
33	鶏の西京焼き	139
34	えびのマヨネーズソース	139
35	なすと豚肉の重ね焼き	138
36	チーズカツレツ	138
37	麻婆なす	137
38	豆とひき肉のチリ風味丼	137
39	セロリと鶏肉の洋風煮込み	137
40	かにとかぶの中華煮	136
41	鶏と根菜のうま煮	136
42	ラタトゥイユ	136
43	肉じゃが	135
44	野菜のカレー煮	135
45	野菜バター煮	135
46	じゃがいもとベーコンの煮物	134
47	きんぴら	134
48	おかの炒り煮	134
49	大根とツナの煮物	133
50	かぼちゃの煮物	133
51	豚と水菜の煮物	133

No.	アイデアクッキング	ページ
52	めんつゆ	132
	うなぎのかば焼きのあたため	132
	鶏の酒蒸し	132
	あさりの酒蒸し	132
	バターを溶かす	132
	ゼラチンを溶かす	132
	もちを焼く	132
	豆腐を水切りする	132
	にんにくの臭みを抜く	132
	お菓子（せんべい）の乾燥	132
	アイスクリームを柔らかく	132
	チョコレートを溶かす	132



No.	蒸し物・蒸し焼き	ページ
53	茶わん蒸し	131
54	温泉卵	130
55	ゆで卵	130
56	手作り肉まん	129
57	手作りぎょうざ	128
58	手作りしゅうまい	128
59	アクアパッツア	127
60	一尾魚の蒸し物	127

No.	焼き物・炒め物・揚げ物	ページ
61	ハンバーグ	126
62	串焼き（焼きとり）	126
63	鶏の照り焼き	125
64	鶏の照り焼き（減脂）	125
65	肉巻き野菜	125
66	肉巻き野菜（減脂）	125
67	鶏の塩焼き	124
68	手羽元の香味焼き	124
69	スペアリブ	124
70	肉だんごの野菜あんかけ	123
71	塩さば	123
72	塩さば（減塩）	123
73	塩ざけ	122
74	塩ざけ（減塩）	122
75	あじの開き	122
76	あじの開き（減塩）	122
77	ほっけの開き	121
78	ぶりの照り焼き	121
79	さわらの漬焼き	121
80	さけとしめじのホイル焼き	120
81	白身魚のホイル焼き	120
82	バーニャカウダ風焼き野菜	120
83	マカロニグラタン	119
84	ホワイトソース	119
85	鶏のから揚げ	118
86	えびフライ	118
87	いわしのフライ	117
88	いわしのロールフライ	117
89	一口とんかつ	116
90	豚肉のチーズロールフライ	116
91	かき揚げ	115

No.	ゆで物・煮物	ページ
92	小松菜のサッとあえ	115
93	いわしのしょうが煮	114
94	かれいの煮付け	114
95	五目豆	113
96	黒豆	113

No.	ごはん	ページ
97	白ごはん	113
98	赤飯	112
99	おかゆ	112
100	トマトがゆ	112

No.	合わせ技セット	ページ
	「合わせ技セット」のポイント	111
101	鶏の照り焼き＆ポテトサラダ	110
102	鶏の照り焼き＆かぼちゃの煮物	109
103	つくねだんご＆野菜スープ	108
104	塩さば＆五色きんぴら	107
105	塩さば＆なすのピリ辛あえ	106
106	ちゃんちゃん焼き＆山菜おこわ	105
107	豚の蒸し焼き＆五目おこわ	104

- ・和 は「和食50選」のレシピです。
- ・緑字のメニューは、「減脂」「減塩」が選べます。
- ・赤字のメニューは、辻調グループの先生方考案のレシピです。また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。
- (各ページのメニュー名に を記載)
- ・付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

