

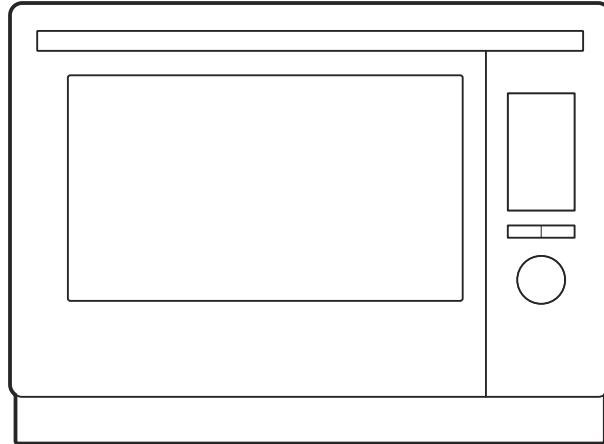
# Panasonic®

## 取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS9A

## Bistro



### 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」(5~11 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「商品登録」をお願いします。(76 ページご参照)

# 下ごしらえも調理も…

毎日の使いかた

## もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

ページ

44 42 40

自動メニューで調理する  
野菜をゆでる  
肉や魚を解凍する

●「9 ゆで葉巻菜」

●「10 ゆで根菜」

●「7 スチーム全解凍」

●「8 スチーム半解凍」

●「13 捣菜パンあため」

●「14 ロールパンあため」

●「15 フランスパンあため」

●「10 パンを焼きたてのよう」

●「11 フライや天ぷらをカリッと」

●「12 中華まんをフワツと」

●「13 中華まんあため」

●「14 フライあため」

●「15 フライあため」



まわして選び押す

メニューに合わせて  
スチームでしつどり

1品を10~90°Cのお好み温度に



押す

●「3 スチームあため」

●「4 お好み温度」

●「5 牛乳やコーヒー、お酒などを」

●「6 飲み物」

●「7 ごはんやおかずを2品同時に」

●「8 ごはんやおかずを2品同時に」

●「9 ごはんやおかずを2品同時に」

●「10 ごはんやおかずを2品同時に」

●「11 ごはんやおかずを2品同時に」

●「12 ごはんやおかずを2品同時に」

●「13 ごはんやおかずを2品同時に」

●「14 ごはんやおかずを2品同時に」

●「15 ごはんやおかずを2品同時に」

●「16 ごはんやおかずを2品同時に」

●「17 ごはんやおかずを2品同時に」

●「18 ごはんやおかずを2品同時に」

●「19 ごはんやおかずを2品同時に」

●「20 ごはんやおかずを2品同時に」

●「21 ごはんやおかずを2品同時に」

●「22 ごはんやおかずを2品同時に」

●「23 ごはんやおかずを2品同時に」

●「24 ごはんやおかずを2品同時に」

●「25 ごはんやおかずを2品同時に」

●「26 ごはんやおかずを2品同時に」

●「27 ごはんやおかずを2品同時に」

●「28 ごはんやおかずを2品同時に」

●「29 ごはんやおかずを2品同時に」

●「30 ごはんやおかずを2品同時に」

●「31 ごはんやおかずを2品同時に」

●「32 ごはんやおかずを2品同時に」

●「33 ごはんやおかずを2品同時に」

●「34 ごはんやおかずを2品同時に」

●「35 ごはんやおかずを2品同時に」

●「36 ごはんやおかずを2品同時に」

●「37 ごはんやおかずを2品同時に」

●「38 ごはんやおかずを2品同時に」

●「39 ごはんやおかずを2品同時に」

●「40 ごはんやおかずを2品同時に」

●「41 ごはんやおかずを2品同時に」

●「42 ごはんやおかずを2品同時に」

●「43 ごはんやおかずを2品同時に」

●「44 ごはんやおかずを2品同時に」

●「45 ごはんやおかずを2品同時に」

●「46 ごはんやおかずを2品同時に」

●「47 ごはんやおかずを2品同時に」

●「48 ごはんやおかずを2品同時に」

●「49 ごはんやおかずを2品同時に」

●「50 ごはんやおかずを2品同時に」

●「51 ごはんやおかずを2品同時に」

●「52 ごはんやおかずを2品同時に」

●「53 ごはんやおかずを2品同時に」

●「54 ごはんやおかずを2品同時に」

●「55 ごはんやおかずを2品同時に」

●「56 ごはんやおかずを2品同時に」

●「57 ごはんやおかずを2品同時に」

●「58 ごはんやおかずを2品同時に」

●「59 ごはんやおかずを2品同時に」

●「60 ごはんやおかずを2品同時に」

●「61 ごはんやおかずを2品同時に」

●「62 ごはんやおかずを2品同時に」

●「63 ごはんやおかずを2品同時に」

●「64 ごはんやおかずを2品同時に」

●「65 ごはんやおかずを2品同時に」

●「66 ごはんやおかずを2品同時に」

●「67 ごはんやおかずを2品同時に」

●「68 ごはんやおかずを2品同時に」

●「69 ごはんやおかずを2品同時に」

●「70 ごはんやおかずを2品同時に」

●「71 ごはんやおかずを2品同時に」

●「72 ごはんやおかずを2品同時に」

●「73 ごはんやおかずを2品同時に」

●「74 ごはんやおかずを2品同時に」

●「75 ごはんやおかずを2品同時に」

●「76 ごはんやおかずを2品同時に」

●「77 ごはんやおかずを2品同時に」

●「78 ごはんやおかずを2品同時に」

●「79 ごはんやおかずを2品同時に」

●「80 ごはんやおかずを2品同時に」

●「81 ごはんやおかずを2品同時に」

●「82 ごはんやおかずを2品同時に」

●「83 ごはんやおかずを2品同時に」

●「84 ごはんやおかずを2品同時に」

●「85 ごはんやおかずを2品同時に」

●「86 ごはんやおかずを2品同時に」

●「87 ごはんやおかずを2品同時に」

●「88 ごはんやおかずを2品同時に」

●「89 ごはんやおかずを2品同時に」

●「90 ごはんやおかずを2品同時に」

●「91 ごはんやおかずを2品同時に」

●「92 ごはんやおかずを2品同時に」

●「93 ごはんやおかずを2品同時に」

●「94 ごはんやおかずを2品同時に」

●「95 ごはんやおかずを2品同時に」

●「96 ごはんやおかずを2品同時に」

●「97 ごはんやおかずを2品同時に」

●「98 ごはんやおかずを2品同時に」

●「99 ごはんやおかずを2品同時に」

●「100 ごはんやおかずを2品同時に」

●「101 ごはんやおかずを2品同時に」

●「102 ごはんやおかずを2品同時に」

●「103 ごはんやおかずを2品同時に」

●「104 ごはんやおかずを2品同時に」

●「105 ごはんやおかずを2品同時に」

●「106 ごはんやおかずを2品同時に」

●「107 ごはんやおかずを2品同時に」

●「108 ごはんやおかずを2品同時に」

●「109 ごはんやおかずを2品同時に」

●「110 ごはんやおかずを2品同時に」

●「111 ごはんやおかずを2品同時に」

●「112 ごはんやおかずを2品同時に」

●「113 ごはんやおかずを2品同時に」

●「114 ごはんやおかずを2品同時に」

●「115 ごはんやおかずを2品同時に」

●「116 ごはんやおかずを2品同時に」

●「117 ごはんやおかずを2品同時に」

●「118 ごはんやおかずを2品同時に」

●「119 ごはんやおかずを2品同時に」

●「120 ごはんやおかずを2品同時に」

●「121 ごはんやおかずを2品同時に」

●「122 ごはんやおかずを2品同時に」

●「123 ごはんやおかずを2品同時に」

●「124 ごはんやおかずを2品同時に」

●「125 ごはんやおかずを2品同時に」

●「126 ごはんやおかずを2品同時に」

●「127 ごはんやおかずを2品同時に」

●「128 ごはんやおかずを2品同時に」

●「129 ごはんやおかずを2品同時に」

●「130 ごはんやおかずを2品同時に」

●「131 ごはんやおかずを2品同時に」

●「132 ごはんやおかずを2品同時に」

●「133 ごはんやおかずを2品同時に」

●「134 ごはんやおかずを2品同時に」

# 付属品・別売品

## ！ 注意

レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない  
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  
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。

角皿 2枚  
品番: A0603-1S30  
●熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、  
火花が出るため使えません。

グリル皿(「Bistro」と刻印) 1枚  
品番: A443S-13AO

●グリル皿の上で金属製のへらやトング、包丁などは  
使わないでください。表面のフッ素コートが傷付いたり、  
はがれたりする原因になります。  
●オーブンで使用しないでください。  
260°C以上の設定の場合、側面の樹脂ホルダーが  
高温になり、変形するおそれがあります。

●角皿、グリル皿について ➡ P.13

## 付属品

## 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  
: 1,100円(税込み)

●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  
: 1,650円(税込み)

取っ手(角皿専用)  
品番: A0604-1E00  
メーカー希望小売価格  
: 880円(税込み)

クエン酸(40g×2袋)  
品番: SAN-80  
メーカー希望小売価格  
: 308円(税込み)  
●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2022年6月現在

●写真やイラストは実物と異なる場合があります。

●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でもお買い求めいただけます。  
詳しくはパナソニックの家電製品直販サイトをご覧ください。

パナソニックグループのショッピングサイト  
<https://ec-plus.panasonic.jp/>

# 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  
程度を区分して、説明しています。

●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)

！ 危険 「死亡や重傷を負うおそれが  
大きい内容」です。

！ 警告 「死亡や重傷を負うおある  
内容」です。

！ 注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が  
発生するおある内容」です。

（なし） してはいけない内容です。

（実行） 実行しなければならない内容です。

（気付） 気を付けていただく内容です。

## ！ 危険

！ 自由で絶対に修理・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.12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.12
- 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。

付属品・別売品／安全上のご注意（必ずお守りください）

4

次ページへつづく

5

# 安全上のご注意

必ずお守りください



警告

## 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<sup>\*1</sup>以外の食品
- 50g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<sup>\*2</sup>  
→ 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 「22 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、やけどの防ぐために(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ます、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、「1 飲み物」で加熱する。  
→ P.34
- お酒を自動であたためるときは、必ず、「2 酒かん」で加熱する。  
→ P.34



### ● 油脂の多い食品・液体<sup>\*1</sup>や、粒入りスープ<sup>\*2</sup>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

### ● 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



### ● 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ます、やけどのおそれがあります

### ● 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ます、やけどのおそれがあります



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、自動メニュー「16 温泉卵」、「17 ゆで卵」、手動「スチーム」以外では加熱しない 皮に割れ目を入れていない栗は、手動「スチーム」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

### ● 電源プラグ、電源コードは本体の後面・側面と壁などにはさみ込んで使用しない

発熱や荷重によるショートで、感電、発煙、火災などの原因になります

### ● む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。



〈タコ足配線は禁止〉

### ● 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

### ● 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



### ● 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

安全上のご注意(必ずお守りください)

# 安全上のご注意

必ずお守りください



警告

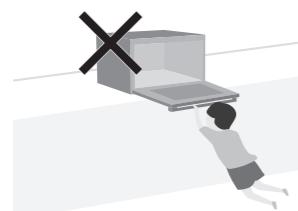
次の点もご注意ください

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

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

本体が転倒、落下し、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

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.4参照)

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。



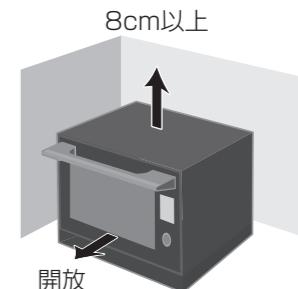
注意

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.5)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)	8	0	0	(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

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。

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。

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

安全上のご注意(必ずお守りください)

# 安全上のご注意

必ずお守りください

## ⚠ 注意

### 金属容器・付属の角皿は

🚫 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、付属の角皿などは使わない

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。



### 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

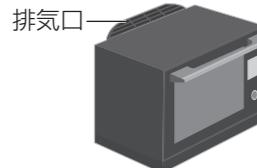
- 次の処置をして鎮火を待ってください。  
①「取消」ボタンを押す。  
②電源プラグを抜く。  
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

#### 万一、鎮火しないときは

- 水や消火器で消火する。
- 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。

🚫 排気口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



🚫 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、本体や付属の角皿・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、付属の角皿やグリル皿を  
急冷するとき

🚫 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。

⚠ 付属の角皿に、湯をはる  
調理では、次の場合に角皿の  
扱いに注意する

やけどのおそれがあります

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

## ⚠ 注意

### 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

### 手動「グリル」でトーストを焼くときは

⚠ 設定時間控えめにし、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

### お弁当をあたためるときは

🚫 「あたため」ボタンや  
「4 お好み温度」では  
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.56

⚠ 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

QRコードから  
アースについての内容を  
ご覧いただけます。



## 本体の設置、無線機器などへの影響について

■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。

■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。

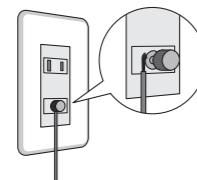
■本体の近くでは、無線機器(無線LANなど)の通信機能が低下することがあります。無線機器の取扱説明書などをよくお読みのうえ、ご使用ください。

## アースについて

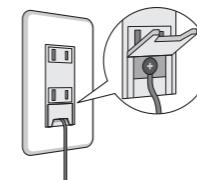
### ■アースの取り付けかた



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。



●つまみタイプ  
つまみを緩め  
ネジ部分に先端を  
巻きつけつまみを  
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するか、上記QRコードからご確認ください。

### ■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(漏電しや断器も取り付ける): 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.5「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、加熱終了後、庫内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.15

「59 庫内を冷ます」を使うと庫内を早く冷ますことができます。→ P.65

冷凍

## マークの付いたレシピを調理するときは

赤外線センサーが食品の温度を見分け、自動で火加減するため、レシピに従って冷凍しておいた食品も焼くことができます。

対象メニュー:「50 ぶりの照り焼き」、「51 ハンバーグ」、「52 鶏の塩焼き」、「53 鶏のから揚げ」、「54 ポークマト」

市販の冷凍食品は焼けません。パッケージの指示に従い、様子を見ながら加熱してください。

「冷凍のコツ」について → P.204

## 付属品について

■付属のグリル皿や角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

●Xは使えません。 ●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。(安全上の注意 → P.10)

	加熱方法	レンジ	スチーム	グリル(両面、下面)	グリル(上面)	オープン(発酵)
グリル皿		X	O	O	O	X
角皿		X	X	X	O	O

## グリル皿: 使用上の注意と食品の置きかた

■グリル皿の上で金属製のへらやトング、包丁などは使わないでください。  
表面のフッ素コートが傷付いたり、はがれたりする原因になります。

### ■食品の置きかた

#### ●全面加熱時

グリル調理時、食品は周囲の溝に  
できるだけかかるないように並べてください。



## 調理するときは

■ご使用時には必ずクリーントレー、給水タンクを取り付けた状態でお使いください。→ P.14

■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もあります。

■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。  
特に冷蔵庫内のパーシャ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。

■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。

## 調理後は

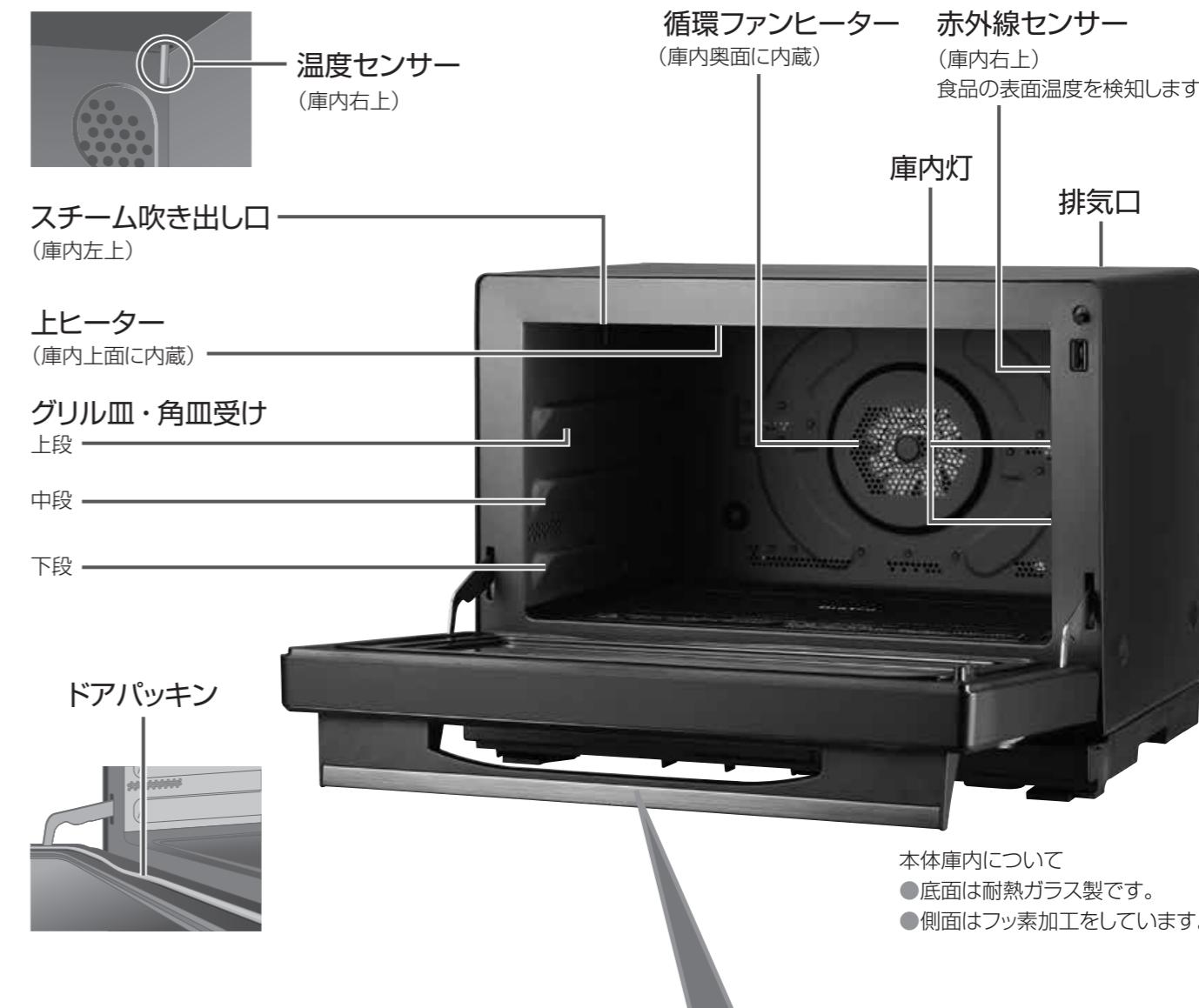
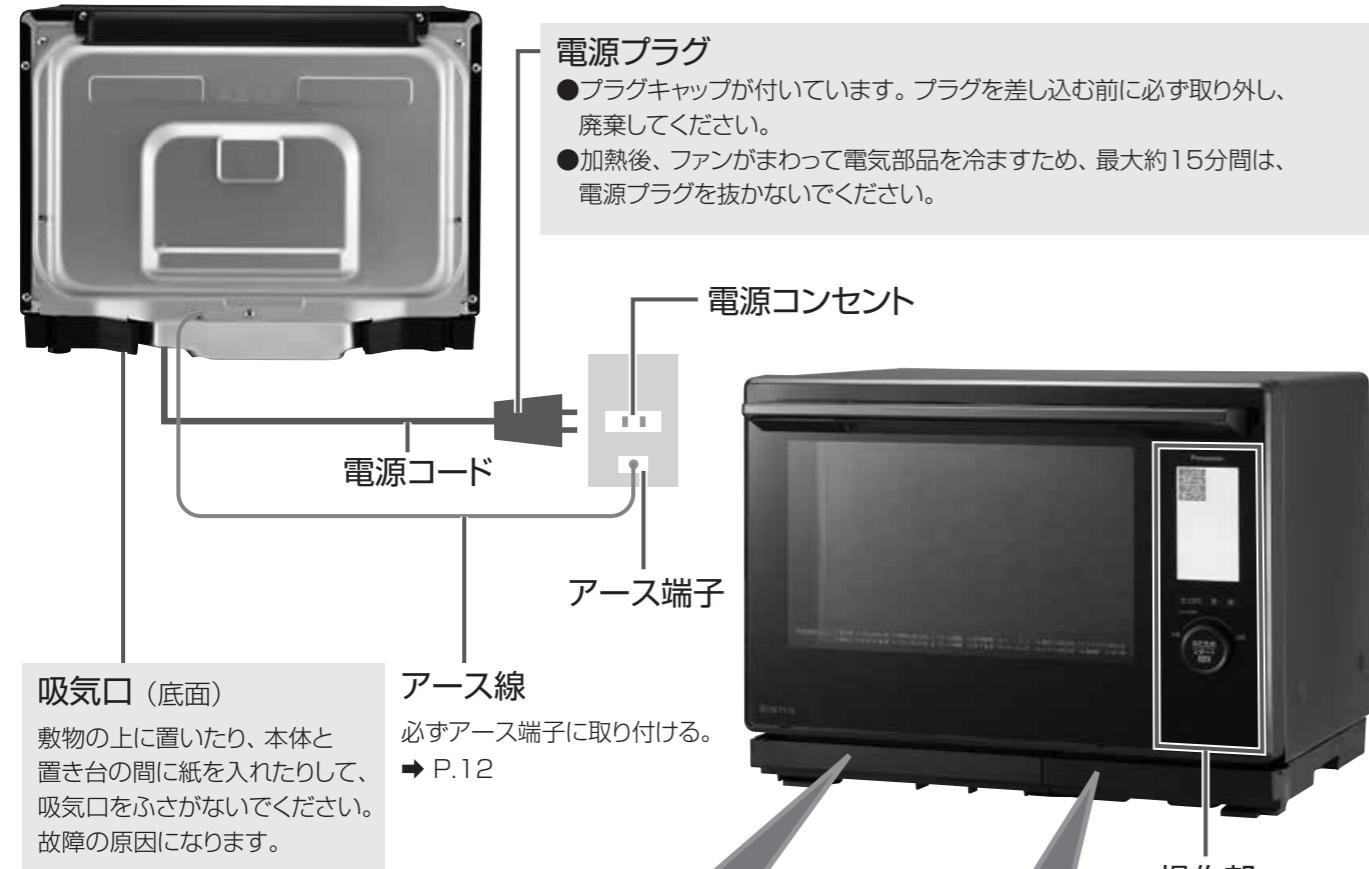
■スチーム調理後、クリーントレーにたまつた水は、毎回捨ててください。  
調理直後にクリーントレーを外すと水がこぼれことがあります。→ P.14

■庫内底面にたまつた湯や水滴は、冷めてからふきんなどでふき取ってください。

■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。

■角皿・グリル皿での調理後は、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。  
熱に弱い物の上に置かないでください。

# 各部の名前



## クリートレー

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。  
食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

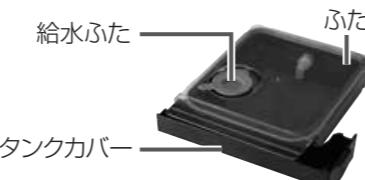
### ■取り付け／取り外しかた



- 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あります。  
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

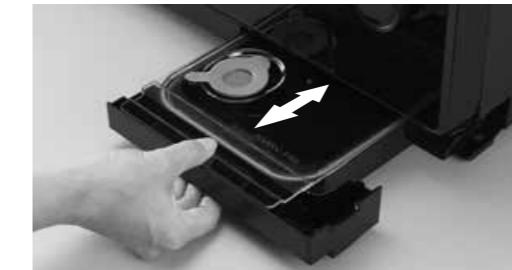
スチームを使うときは、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。→ P.20



- ふたは外せます。  
「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。

ご使用時には、必ず給水タンクを取り付けた状態でお使いください。

### ■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。
- スチーム調理後など、タンクカバ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。

## 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。
- 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

**表示部(初期画面)**  
自動メニュー<sup>※1</sup>や手動メニュー<sup>※2</sup>、  
使用する付属品と棚位置、レンジの出力や  
仕上がり調節、温度や時間などを  
表示します。

### 仕上がりボタン

- 自動メニューの仕上がりを変えるとき  
→ P.45
- スチームプラス設定時 → P.49
- ロックの設定・解除をするとき  
→ P.19

### ダイヤル／あたため・ スタート(決定)ボタン

- 初期画面の状態で押すと  
「あたため」がスタートします。(自動)
- 選んだメニューや合わせた温度、  
時間を決定したあとに押すと加熱が  
スタートします。
- 押すことができるときに、点灯または  
点滅します。(加熱中は消灯)
- ダイヤルをまわして自動メニュー<sup>※1</sup>と  
手動メニュー<sup>※2</sup>が切り換わるときに、  
「ピピッ」と鳴ります。



「デモ」が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  
【解除方法】  
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に  
合わせる。  
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。

**取消ボタン**  
■操作を取り消す(初期画面に戻る)  
調理を中止するとき  
調理中にできばえを見たいときは、  
このボタンを押さずに、ドアを開けて  
確認します。  
ドアを閉め、「あたため・スタート」  
ボタンを押すと、調理を再開します。  
●ブザー音を消すことができます。  
設定変更について 1: ブザー音  
→ P.18

# 基本の使いかた



### 押すだけ(あたため)

- ごはんやおかずをあたためるときは  
1 「あたため」を押す(加熱開始)



●表示部が暗い場合は、ドアを開けてから操作してください。→ P.16



### 右にまわして押す(自動で加熱)

- 自動メニューを選ぶときは

- 1 ダイヤルを右にまわし、自動メニュー番号を選ぶ  
(右向きの矢印は、右にまわしてください)



- ダイヤルを左右に  
まわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押して  
スタート(決定)する

- 2 「スタート」を押す



●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進み、メニューによっては、  
分量(人数)などの設定もします。→ P.45

### 左にまわして押す(手動で加熱)

- 手動メニューを選ぶときは

- 1 ダイヤルを左にまわし、「決定」を押す  
(左向きの矢印は、左にまわしてください)



- 2 ダイヤルをまわして時間(または  
温度)を合わせ、「スタート」を押す



下記内容もダイヤルをまわして  
選び、「決定」を押す  
レンジ : レンジ出力  
スチーム : 温度  
グリル : グリル皿の棚位置など  
オープン : 予熱あり／なし、段数



●「オープン 予熱なし」は温度を  
合わせたあと、さらに時間を  
合わせて加熱をスタートさせます。

### ■自動電源オフ機能

1分間操作をしないと、表示部が暗くなります。  
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。  
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

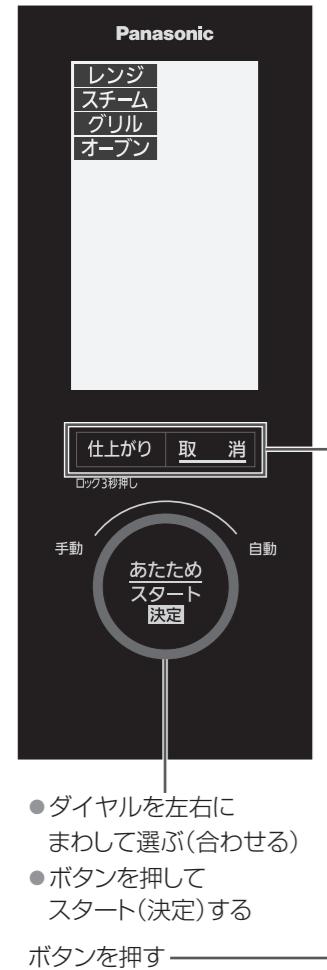
自動電源オフ時は、ドアを開けると電源が入ります。  
(庫内灯が点灯し、初期画面を表示します)  
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。



### 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。

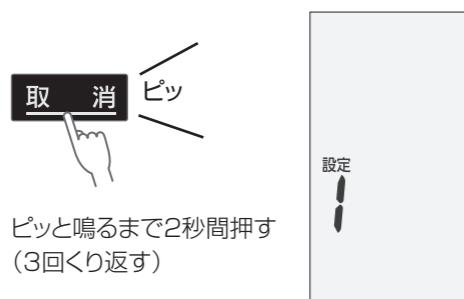
# 設定変更について



## 共通の操作

●加熱中は設定や変更はできません。

- 1 初期画面の状態で「取消」ボタンをピッと鳴るまで2秒間押し、これを連続で3回くり返して、設定変更できる画面にする。(設定1が表示されます)



## 1: ブザー音

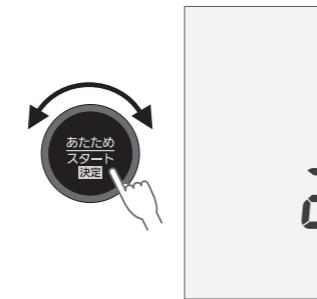
■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりすることができます。

- 2 「決定」を押す



- 3 パターンを選び、「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。

### ●ブザー音の設定パターン

工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。

- パターン1: すべて鳴る

- パターン2: 操作音のみ消す

- パターン3: 操作音と終了音などを消す

(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「パターン3」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.63 手順③)

## 2: 電気代の表示

■加熱後、電気代を表示させたくないときは

- 工場出荷時は表示を「On」設定にしています。

- 2 「設定2」を選び、「決定」を押す

- 3 「OFF」を選び、「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。

## 3: 電気代の単価設定

■電気代の単価の設定を変えたいときは

●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。

- 2 「設定3」を選び、「決定」を押す



- 3 1kWhあたりの電気代単価を設定し、「決定」を押す



- 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。

### 電気表示について

●加熱後、電気代の目安を表示します。

●加熱後、ドアを開けると電気代の表示は消えます。

### 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。

●電気表示は、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。  
(電気代の単価の設定について → 上記参照)

# ロックについて

●すべての操作を受け付けません。

また、自動電源オフ機能が働いたり、電源プラグを抜いたりしてもロックは継続されます。

■ロックをかけたいときは

初期画面(→ P.16)の状態で「仕上がり」ボタンを3秒間押すとピッと鳴り、画面に「L」が表示されます。



ピッと鳴るまで3秒間押す

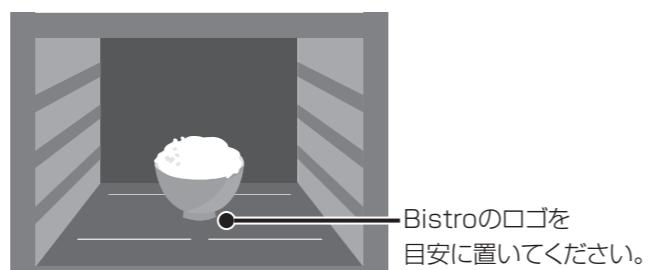
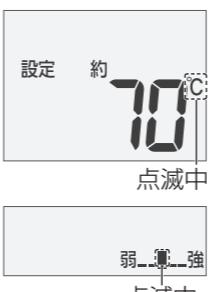
■ロックを解除したいときは

「L」表示画面の状態で、「仕上がり」ボタンを3秒間押すとピッと鳴り、ロックが解除されます。



ピッと鳴るまで3秒間押す

# 使いこなしのポイント

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 <b>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</b></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650ml)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、こぼれることができます)</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.14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水は、毎回入れかえてください。</li> <li>●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。</li> <li>●浄水器の水                    ●アルカリイオン水</li> <li>●ミネラルウォーター        ●井戸水など</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>異常ではありません!</b></p> <p>スチームを使うと…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸気がドアの周囲から少し漏れることができます。</li> <li>●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。</li> </ul> </div> <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>	<p>■食品を用意して <b>食品は、容器に入れて庫内中央に置く</b></p> <p>加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。 ➡ P.13</p>  <p>■解凍で <b>庫内が熱いときは、冷まして使うか、手動で加熱する</b></p> <p>ヒーター加熱後など、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」を表示することができます。 「U50」について ➡ P.74</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●「59 庫内を冷ます」を使う、または「U50」の点滅中に「仕上がり」ボタンを2秒間押して設定して、庫内を早く冷ますと、自動メニューで加熱することができます。 「59 庫内を冷ます」について ➡ P.65</li> <li>●庫内が熱くても「取消」ボタンを押して、「レンジ」で加熱できます。 「加熱時間の目安」 ➡ P.56、57</li> </ul>	<p>■あたためや自動メニューはスタート後にも <b>温度や仕上がりを変えられます</b></p> <p>下図のような画面の「℃」または仕上がりの表示が点滅中(スタート後、約14秒間)にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。</p>  <p>スタート前にも、メニュー選択中に温度や仕上がりを変えられます。</p> <p>■手動メニューの時間設定 <b>合わせることができる時間単位</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>レンジ</th> <th>オーブン(発酵)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>設定時間</td> <td>設定時間</td> </tr> <tr> <td>~5分</td> <td>10秒*</td> </tr> <tr> <td>5~10分</td> <td>30秒</td> </tr> <tr> <td>10~30分</td> <td>1分</td> </tr> <tr> <td>30~120分</td> <td>5分</td> </tr> <tr> <td>120~300分</td> <td>10分</td> </tr> </tbody> </table> <p>* 150W設定のみ、30秒単位になります。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>スチーム</th> <th>グリル</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>設定時間</td> <td>設定時間</td> </tr> <tr> <td>~10分</td> <td>30秒</td> </tr> <tr> <td>10~30分</td> <td>1分</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>●最大設定時間は、加熱方法・出力・設定温度などによって異なります。各使いたいページをご覧ください。</p>	レンジ	オーブン(発酵)	設定時間	設定時間	~5分	10秒*	5~10分	30秒	10~30分	1分	30~120分	5分	120~300分	10分	スチーム	グリル	設定時間	設定時間	~10分	30秒	10~30分	1分			<p>■取り出すときは <b>熱いので気を付ける</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●角皿やグリル皿は、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。 熱に弱い物の上に置かないでください。</li> <li>●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。</li> </ul> <p><b>お知らせ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内に取り忘れると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。(6分間)</li> <li>●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。</li> </ul> <p>■加熱が足りないときは <b>追加加熱をする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱終了後、ドアを開閉すると電気表示が消えて、追加加熱の設定ができる画面が表示されます。 表示部の「秒」の点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押してください。</li> <li>●追加加熱できる時間 <ul style="list-style-type: none"> <li>●自動メニュー: 最大10分まで</li> <li>●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。</li> </ul> </li> <li>●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、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。</li> </ul> <p>■長い間ご使用いただくために <b>お手入れする</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●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.15</li> <li>●「59 庫内を冷ます」を使って、庫内を早く冷ますことができます。 ➡ P.65</li> </ul>  <p>●天井の汚れや庫内のおいが気になる場合は、自動お手入れの「56 天井・脱臭」がおすすめです。 お手入れするときは、しっかり換気をしてください。 ➡ P.64</p> <p>●グリル皿のフッ素コートを長持ちさせるために、すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。 ➡ P.59</p> 
レンジ	オーブン(発酵)																										
設定時間	設定時間																										
~5分	10秒*																										
5~10分	30秒																										
10~30分	1分																										
30~120分	5分																										
120~300分	10分																										
スチーム	グリル																										
設定時間	設定時間																										
~10分	30秒																										
10~30分	1分																										

# 使える容器・使えない容器

●加熱の種類の詳細については、「加熱のしくみ」をご参照ください。→ P.24

レンジ		レンジ加熱 (300Wスチームはレンジ+スチーム加熱)
<b>⚠ 警告</b>		
	「あたため」ボタンや「4 お好み温度」であたためるとき、「9 ゆで葉巻菜」、「10 ゆで根菜」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
	金属容器、アルミホイル、金ぐし 	●付属の角皿、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.10
	耐熱140°C未満のプラスチック	●高温になり、溶けたり、変形したりします。
	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、ひび割れしたり、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 	●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。 ●針金を使っている物は燃えやすくなります。 ●ただし、耐熱加工されているクッキングシートは本書のレシピに従って使うことができます。
スチーム		スチーム加熱
	陶器、磁器、耐熱ガラス、 金属容器、アルミホイル、金ぐし、 耐熱加工されている紙製品や木製容器	●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。 ●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.58
	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
	耐熱140°C未満のプラスチック	●高温になり、溶けたり、変形したりすることがあります。
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れことがあります。
	耐熱性のないガラス	●カットガラスや強化ガラスも割れることができます。

グリル両面(両面焼き)		レンジ+ヒーター加熱
グリル下面(片面焼き)		レンジ加熱
	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。
	オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ	●高温になり、溶けます。
	金属容器、アルミホイル、 金ぐし、シリコン容器	●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿も使えません。 → 安全上のご注意 P.10
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れしたり、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	●針金を使っている物は燃えやすくなります。 ●ただし、竹ぐし、耐熱加工されているクッキングシートは本書のレシピに従って使うことができます。
グリル上面(片面焼き)		ヒーター加熱
	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。
	金属容器、アルミホイル、金ぐし、 シリコン容器*	●ただし、取っ手が樹脂の物は溶けるため、使えません。 ※シリコン容器は、オーブンのみで使えます。 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。
	オーブンやグリル用以外の プラスチック、ラップ	●高温になり、溶けます。
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れしたり、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	●ただし、次の物は本書のレシピに従って使えます。 ●竹ぐし、硫酸紙 ●耐熱加工されているクッキングシート、オーブンシート (オーブンではパッケージ記載の耐熱温度内で使用可)
発酵(オーブン)		ヒーター加熱 (スチームありは、ヒーター+スチーム加熱)
	陶器、磁器、耐熱ガラス、 金属容器、アルミホイル、 耐熱110°C以上のプラスチック、ラップ、 シリコン容器*	●ただし、密閉したふたや袋は使えません。 ※シリコン容器は、ヨーグルトなどでの使用は、衛生上不向きのため使えません。
	耐熱110°C未満のプラスチック、ラップ	
	漆器	●塗りがはげたり、ひび割れことがあります。
	耐熱性のないガラス	
	紙製品、木製容器	●ただし、耐熱加工されているクッキングシート、オーブンシート、硫酸紙は本書のレシピに従って使うことができます。



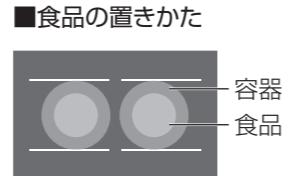




# あたためる あたため

## ごはんやおかずを2品同時に

レンジ加熱



■食品の置きかた  
容器  
食品  
上手にあたためるために  
P.32の「注意とコツ」を  
必ず読んでください



食品を中央より離してイラストの白線の間に置きます。  
(赤外線センサーでうまく2品と判定させるため)

- 容器は白線から出てもよい
- 室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。
- 65°C以上に設定します。  
(60°C以下に設定した場合、うまくあたまらないことがあります)
- 1品約50~250gまで。それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
- 必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って加熱します。
- 食品により、ラップをします。→ P.33
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従ってください。  
「あたため」ボタンではうまくできません。→ P.32
- 自動のあたために向かない食品、食品の組み合わせは → 下記参照

### 準備

ボタンを押すだけ  
(スタート)

### 1 「あたため」を押すだけ (加熱開始)



仕上がり温度を変えるとき  
→ 下記参照



- 現在温度は  
約50秒後から表示します。  
(加熱時間が短いときは、  
表示しない場合があります)
- 0°C未満は表示しません。

### ■仕上がり温度を変えるとき

- スタート後、表示部の「C」が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- メモリー機能 → P.26

### ■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「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。

### ■庫内高温を表示すると、2品同時にあたためられません。

「取消」ボタンを押し、1品ずつ別々にあたためてください。→ P.27

### ■「U50」を表示したら、「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと 「あたため」ボタンで加熱できます。→ P.65、74

### 2品あたために向かない食品

- スープ、みそ汁などの汁物
- たれ、ソースのかかった食品
- 冷凍カレー、冷凍シチュー
- 市販の冷凍食品、加工食品(自動あたため不可の食品)

### 冷凍を含む2品のときは

- ハ宝菜、肉だんごなどのあん物、汁けの多い煮物は上手にあためられません。

### ■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたまらない場合があります。

## 警告



「あたため」ボタン、「4 お好み温度」であたためるときは

- 50g未満の食品は45°C以上であたためない  
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。

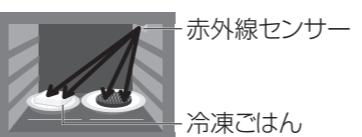
- 粒入りスープ\*はあたためない  
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります  
ラップをして、手動「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。→ P.56  
※コーンの粒やあさりなどが入ったスープ

- 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

### 2品のエコナビ運転

- 2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱\*」をします。  
「ねらって加熱\*」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となります。
- エコナビ運転は、「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の65~85°C設定で働きます。  
※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて、食品をあたためる機能です。

- 1 赤外線センサーで  
食品温度を  
リアルタイムにチェック。



- 2 赤外線センサーが  
食品の温度差を検知した場合  
温度の低い食品を「ねらって加熱\*」  
しながら、エコナビ判定を開始。



- 3 食品の温度差が大きく、  
「ねらって加熱\*」によって  
省エネ効果があると判定した場合  
エコナビが確定。



点滅

点灯

エコナビ判定中

エコナビ確定

エコナビ運転

- エコナビ効果が得られない場合、加熱終了まで表示部に「エコナビ」を点滅表示する場合があります。

- エコナビが確定した場合は、点滅開始から省エネになります。

### お知らせ

- 「エコナビ」の点滅表示、表示のタイミングは食品の種類、分量、初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。
- 省エネ効果があると判定したら「エコナビ」を表示します。

- Q&A / エコナビについて → P.72

- 70°C設定で冷凍ごはん150gと冷蔵ハンバーグ90gの2品あたための場合、上昇温度1°Cあたりの電力量が  
エコナビ運転時(0.716Wh/°C)と「ねらって加熱\*」をしなかったとき(0.825Wh/°C)の比較にて、約13%の省エネとなります。

2品をあたためる(あたため)



# あたためる

スチームあたため／お好み温度

## スチームでしょとり

スチームで食品の乾燥を防いで、しょとり、ふっくらあたためます



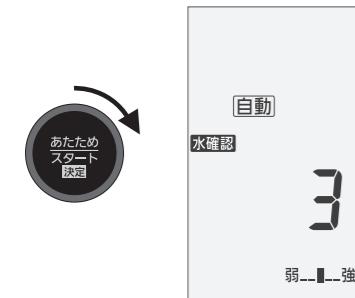
準備

レンジ+スチーム加熱

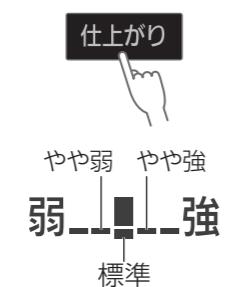
- 給水タンクに満水まで水を入れる。→ P.20
- 100~500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- ラップはしません。(ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます)
- 異なる食品は同時にあたためられません。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従ってください。  
「3 スチームあたため」ではうまくできません。→ P.32

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

### 1 自動メニュー「3」を選ぶ



仕上がりを変えるとき  
(5段階) → 下記参照



### 2 「スタート」を押す (加熱開始)



●スチームを出してあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。

- 「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチームで加熱してください。→ P.46、74
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。→ P.65、74

#### ■仕上がりを変えるとき(5段階)

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- 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るので仕上がり「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

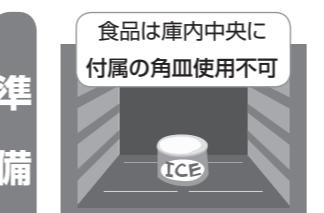
- 加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に、時間(最大10分)を合わせてスタートします。→ P.21
- 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、取り出して混ぜたり、並べかえたりして「レンジ」300Wスチームで加熱します。  
→ P.46

#### ■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。

## 1品を -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なります



準備

- 食品により、ラップをします。→ P.33
- 必ず、食品の分量に合った耐熱容器を使って加熱します。

必ずお読みください。→ P.26「警告」

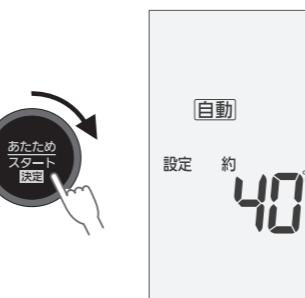
レンジ加熱

上手にお好み温度にするためにはP.32の「注意とコツ」を必ず読んでください



### 1 自動メニュー「4」を選び、 「決定」を押す

(工場出荷時の設定: 40°C)



### 2 温度を合わせる

- -10~90°Cまで。
- 5°C刻みで合わせられます。



「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

### 3 「スタート」を押す (加熱開始)



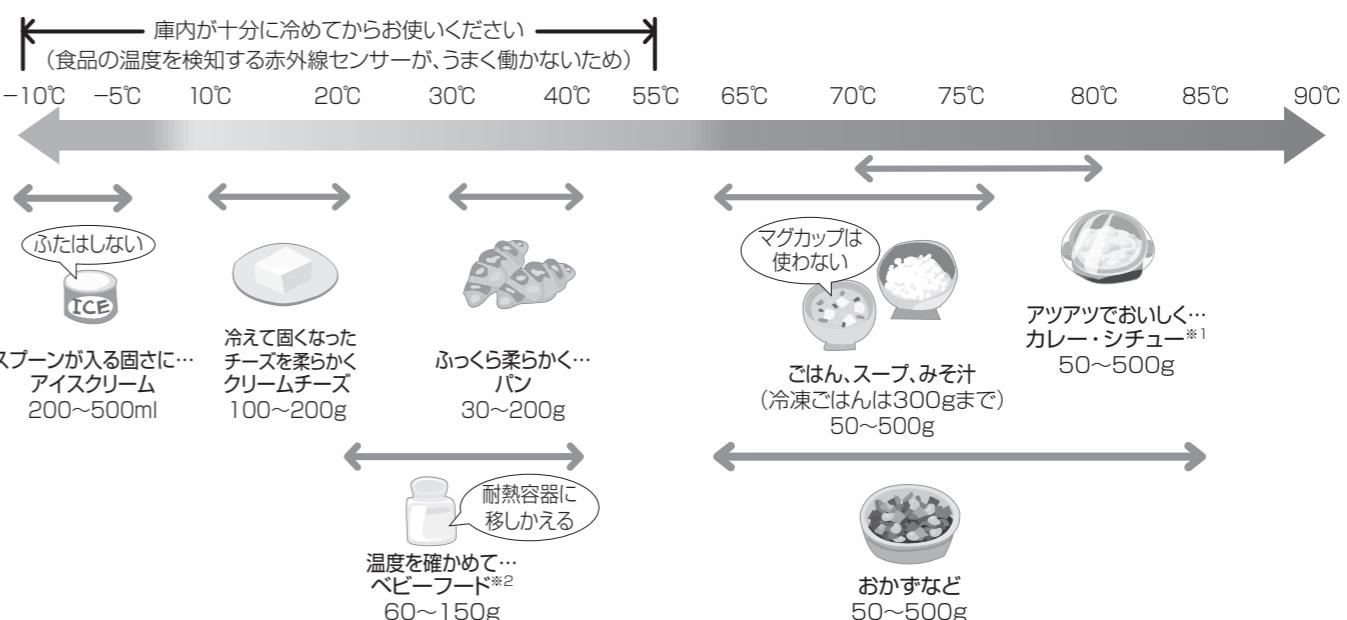
- スタート後に温度変更はできません。

- 現在温度は
  - 約50秒後から表示します。(加熱時間が短いときは、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、次回の加熱時に表示されます。

#### ■食品とお好み温度の目安



※1 冷凍カレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。→ P.56

※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

あたためる(スチームあたため／お好み温度)

# 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、「4 お好み温度」の45°C以上に設定しないでください (安全上のご注意 → P.6~11)

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 ●50g未満の食品(45°C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、「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、「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、 「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する → P.56 ●バターはふたをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら 加熱する。
●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	「1 飲み物」「2 酒かん」で加熱する → P.34
●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	「1 飲み物」「2 酒かん」で加熱する → P.34
●割りほぐしていない卵、ゆで卵(殻付き・殻なし) ●ぎんなんなどの殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、瓶、密閉状態の食品 → 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●ぎんなんなどの殻や膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す(レンジ用のふたやラップはすき間をあける) 「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 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する → P.56

■以下の食品をあたためるときは、  
「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の45°C以上を選ぶと上手にあたためられません

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	「5 中華まんあたため」で加熱する → P.36
フライ・天ぷら → カリッとあたためりません	「6 フライあたため」で加熱する → P.37
クリームチーズ、アイスクリーム → 溶けます	「4 お好み温度」で温度を合わせて加熱する → P.31
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	「13 惣菜パンあたため」、「14 ロールパンあたため」、 「15 フランスパンあたため」で加熱する → P.38
冷凍カレー、市販の冷凍食品・加工食品、 500gを超える食品 → うまくあたためりません(加熱ムラ)	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する → P.56
乾物・ポップコーン・冷凍したゆで野菜 → 加熱しすぎになります	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する → P.56
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する → P.56

■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る。 また加熱後、必ず混ぜる
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
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる → P.28
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

●蒸し物 ●冷凍した食品 など	●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。  ●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 冷凍した食品 *耐熱性の平皿にのせる。  ●カレー・シチューは「3 スチームあたため」時でも ラップをしてください。	●焼き物 ●揚げ物 ●炒め物 など	●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。  ●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  ※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.32
--------------------	--	-------------------------	---

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.7)

冷凍ごはんなどはラップの重なりを下にしましょう  
重なりを上にすると上手にあたためられません。



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 飲み物／酒かん

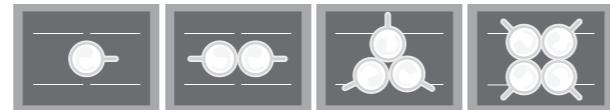
## 飲み物を(牛乳、コーヒー、お酒など) レンジ加熱

### 準備



■個数に合わせた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。



- 分量は1~4杯まで。(2杯以上は、分量をそろえます)
- 広口で背の低い容器を使います。
  - 酒かんは背の低い、すんぐりとした容器。コップでお酒をあたためるときは広口のコップ。
- 容器の8分目まで入れます。
- 加熱の前後は、必ず混ぜます。
- 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。

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする



### 1 自動メニュー「1」または「2」を選ぶ

- 1: 飲み物  
2: 酒かん



仕上がり温度を変えるとき  
→ 下記参照



### 2 「スタート」を押す (加熱開始)



ヒーターやスチームを使った加熱後は、加熱時間が長くなることがあります。

#### ■仕上がり温度を変えるとき

飲み物: 35~70°C まで(工場出荷時の設定: 60°C)

酒かん: 40~60°C まで(工場出荷時の設定: 50°C)

●5°C刻みで合わせられます。

●スタート後も、表示部の「°C」が表示中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

#### ■メモリー機能

変えた温度は記憶され、次回の加熱時に表示します。

●飲み物の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

「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.56

### 庫内が高温のときのあたため

■数量の設定が必要となり、温度設定はできません。仕上がり「強」「弱」で調節してください。

●飲み物: 1~4杯

●酒かん: 1~2本

### 1 自動メニュー「1」または「2」を選び、「スタート」を押す

(加熱開始)

- 1: 飲み物  
2: 酒かん



### 2 数量を選ぶ



仕上がりを変えるとき(3段階)  
→ 下記参照



#### ■仕上がりを変えるとき

スタート後、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。→ P.56

「U50」を表示したら、「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。→ P.65、74

### 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、「1 飲み物」または「2 酒かん」で加熱する。





# あたためる

中華まんあたため／フライあたため

## 中華まんをフワッとしっとり

レンジ+スチーム加熱

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9分、冷凍4個: 約12分)

### 準備



給水タンクに満水まで水を入れる。→ P.20

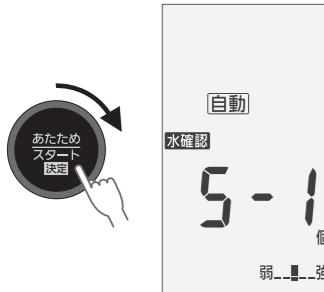
■個数に合わせた置きかたがあります



- 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)
- ふたやラップはしません。
- 耐熱性の平皿にのせます。
- 手作りの物はうまくあたためりません。  
「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」100°Cで、様子を見ながら加熱してください。  
→ P.57, 58

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
  - ボタンを押してスタート(決定)する
- ボタンを押す

1 自動メニュー「5」を選び、「決定」を押す



2 「1~4」個を選び、種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ



3 「スタート」を押す  
(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	一	一	小	中	大
			70~120g		

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あんまん 目安重量	小	中	大	一	一
	70~120g				

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

●室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上りますので、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。

「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.57

### ■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、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。

→ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「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

「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」100°Cで、加熱時間を合わせます。→ P.57, 58

### ■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「レンジ」300Wスチームで加熱してください。→ P.46, 74

●「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと

自動メニューで加熱できます。→ P.65, 74

## フライや天ぷらをカリッと

レンジ+ヒーター加熱

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7分)



●分量は100~700gまで。

●ラップはしません。

●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ます。

●食品はグリル皿に直接のせます。(オープンシートも使えます)

●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.23

●冷凍した揚げ物はあたためられません。

1 自動メニュー「6」を選び

2 食品の温度や重さに合わせて  
仕上がりを選ぶ  
→ 下記参照

3 「スタート」を押す  
(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
室温で保存	100~200g	200~350g	350~550g	550~700g	
冷蔵庫で保存	一	100~200g	200~350g	350~700g	

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■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、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。  
→ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

### ■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

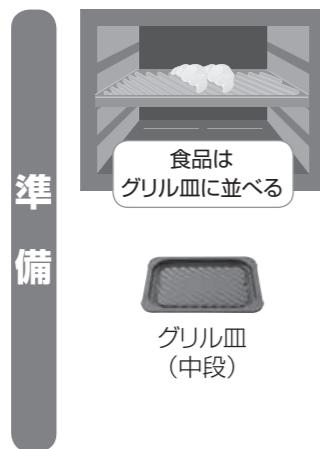
天ぷらなどの底面がべた付くときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。



# あたためる

## パンを焼きたてのように

買ったパンを中までおいしくあたためます。表面はカリッとさくらり、中はふんわりと仕上げます。



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

(例: ウィンナーパンをあたためるとき)

### 1 自動メニュー「13」を選ぶ

13: 惣菜パンあたため



仕上がりを変えるとき  
→ 下記参照

### 2 「スタート」を押す (加熱開始)



「U50」を表示したら、「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。→ P.65、74

#### ■仕上がりを変えるとき(5段階)



スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。→ P.21  
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で、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

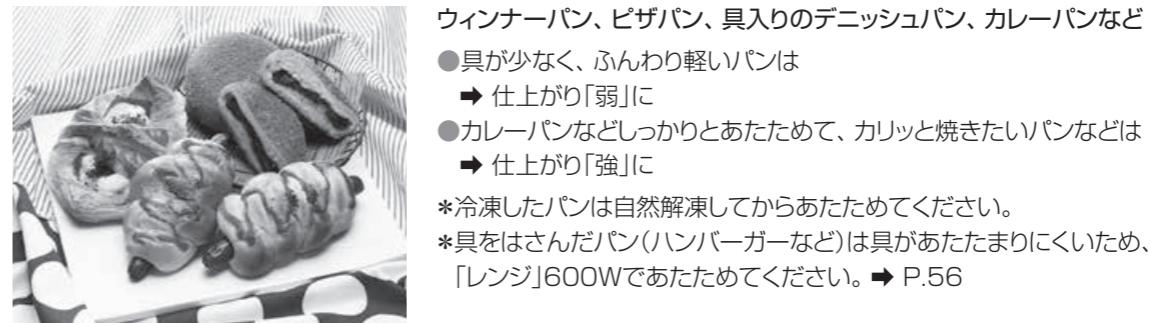
「取消」ボタンを押してから操作してください。

## 惣菜パン/ロールパン/フランスパン

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

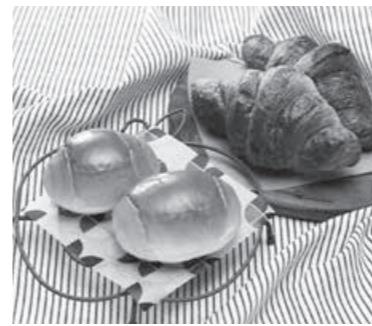
パンのあたためには3つのコースがあります。パンの種類によって使い分けてください。

### <13 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)



- 具が少なく、ふんわり軽いパンは
  - 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、「レンジ」600Wであたためてください。→ P.56

### <14 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。

### <15 フランスパンあたため> (加熱時間の目安 フランスパン1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。
- \*冷凍したパンは仕上がり「強」であたためられます。



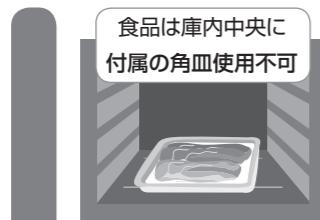
あたためる(惣菜パン/ロールパン/フランスパン)



# 解凍する

## スチームを使って肉や魚を

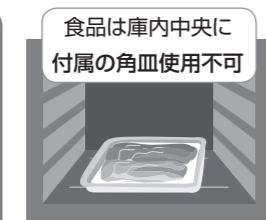
冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動解凍します



### 準備

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

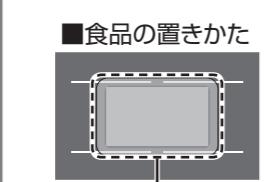
●Bistroのロゴを目安に置いてください。



水 給水タンクに満水まで水を入れる。→ P.20

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ます。
- ラップはしません。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100g~1kgまで。
- 表面に付いた霜は取り除きます。(煮えの原因)
- 上面に脂身が付いている固まり肉や、鶏肉の皮目などは裏返して解凍します。
- 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

### スチーム全解凍

弱 ← (仕上がり) → 強

●加熱調理する場合に適しています。

●以下の肉は、仕上がりで調節するとよいでしょう。

- 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉
- バラバラで冷凍された肉
- バラや霜降りなど脂身の多い薄切り肉
- 厚みのある固まり肉など

●仕上がりは

形状、肉質、冷凍状態、開始温度によっては、部分的に煮えたり、固めになったりするときがあります。

包丁で切れる固さに

### スチーム半解凍

弱 ← (仕上がり) → 強

●さしみや肉の細切り、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

- 新鮮な食材を選ぶ。
- 食材はラップでしっかりと密封する。
- 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る。
- ミンチ肉は、2~3cmに厚みをそろえ、押さえつけずにふんわりと形を整える。
- さしみは厚みを均一に、魚介類はできるだけ重ねない。
- 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る。

## ■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。

「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。→ P.57

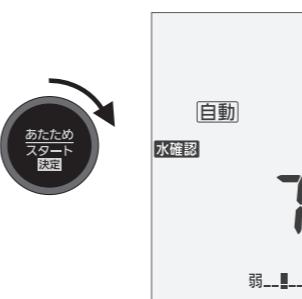
## スチーム全解凍／スチーム半解凍

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

### 1 自動メニュー「7」または「8」を選ぶ

7: スチーム全解凍

8: スチーム半解凍



仕上がりを変えるとき  
→ 下記参照



### 2 「スタート」を押す (解凍開始)



- 「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して「レンジ」150Wで解凍してください。→ P.46、74
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューが使えます。→ P.65、74

スピーディーに解凍するためヒーターを使っています。  
食品を取り出すときは、天井などが熱くなっているためご注意ください。

### ■仕上がりを変えるとき(5段階)



スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。  
→ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「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

「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。→ P.57

### ■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

以下の食品は、「7 スチーム全解凍」、「8 スチーム半解凍」は使えません。

- 冷凍ごはんなどは、「あたため」ボタンで加熱してください。→ P.26
- ゆでて冷凍した野菜は、「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。→ P.57



# 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.43
- 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、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。

### 1 自動メニュー「9」または「10」を選ぶ

9 : ゆで葉果菜  
10 : ゆで根菜



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

### 2 「スタート」を押す (加熱開始)

仕上がりを変えるとき  
➡ 下記参照



- 「U50」を表示したら、「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。 ➡ P.46、74
- 「U50」の表示中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと自動メニューで加熱できます。 ➡ P.65、74

### ■仕上がりを変えるとき(3段階) 弱 - ■ - 強

スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。

➡ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「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。



### ●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。

- 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。

### 〈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、流水にさらす。

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

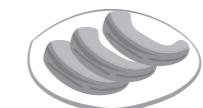
一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gを一緒に「9 ゆで葉果菜」で加熱。お好みのドレッシングである。

### ●なす

- 大きさをそろえて切り、塩水につける

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)

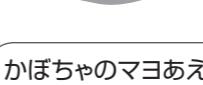


### ●かぼちゃ

- 大きさをそろえてやや厚めに切る

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)

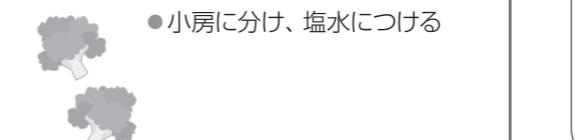


### ●ブロッコリー、カリフラワー

- 小房に分け、塩水につける

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)



### 〈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)

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)



### ●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)

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

じゃがいも中1個(150g)を「10 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。



# 自動メニューで調理する

■自動メニュー一覧 → P.25

## 予熱ありメニュー 「自動メニュー 33~36」

(例) 自動メニュー:「35 スポンジケーキ」のとき)

① 自動メニュー「35」を選び、「スタート」を押す

(予熱開始)

(角皿・食品は入れずに、庫内を  
あたためます)

●「34 フランスパン」は、  
庫内に角皿を入れて予熱します。



● ダイヤルを左右に  
まわして選ぶ(合わせる)

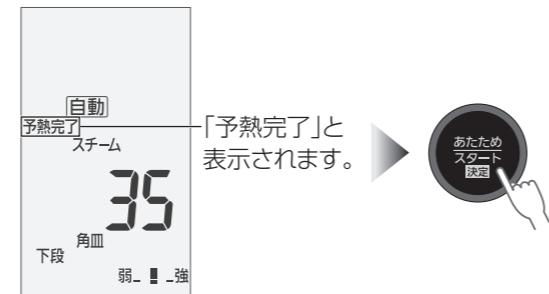
● ボタンを押して  
スタート(決定)する

● 仕上がりを変えるとき → P.45  
「仕上がり」ボタンを押す。

② 予熱が完了したら食品を入れ、「スタート」を押す

(加熱開始)

(ピーピーと5回鳴って予熱完了)



● 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

ブザー音をパターン3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。  
ブザー音の設定パターン → P.18

■ 分量(人数)選択ありメニュー

(例) 自動メニュー:「27 グラタン」2人分のとき)

① 自動メニュー「27」を選び、「決定」を押す



② 人数を合わせる



③ 「スタート」を押す  
(加熱開始)



仕上がりを変えるとき → 下記参照  
「仕上がり」ボタンを押す。

■ 仕上がりを変えるとき (メニューによって3または5段階)



スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。  
予熱ありメニューでは、設定中と予熱中も「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■ 加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。  
→ P.21

■ 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。

## 予熱なしメニュー

焼き物、揚げ物など的一部のメニューで1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の中央を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎ  
エリア加熱となります。 → P.45

■ 分量選択なしメニュー

(例) 自動メニュー:「9 ゆで葉果菜」のとき)

① 自動メニュー「9」を選ぶ



仕上がりを変えるとき  
→ P.45

② 「スタート」を押す  
(加熱開始)



## グリル加熱中のエコナビ運転について(エリア加熱)

● エリア加熱は、食品(グリル皿の中央)を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱します。

さらに温度センサーで庫内温度を検知して、加熱時間と加熱パワーをコントロールし無駄な加熱を防ぐことで、  
省エネ効果がありエコナビ運転となります。

### お知らせ

● スタート後に、表示部に「エコナビ」と表示します。

● 食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。

● Q&A → P.72

● 塩さば2切れ(200g)を「グリル」両面上段で焼いた場合(236.8Wh)とエリア加熱のエコナビ運転で焼いた場合  
(194.8Wh)の比較にて、約17%の省エネとなります。

■ グリル皿: 使用上の注意と食品の置きかた → P.13





# スチームで蒸す

スチーム

## 蒸す

スチーム加熱

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.58

### 準備

- 給水タンクに満水まで水を入れる。 ➡ P.20
- ラップはしません。(ただし、「鶏ハム」はラップをします)
- 食品は、グリル皿に並べます。
- 耐熱容器や金属製の容器が使えます。 ➡ P.22
- 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。



グリル皿  
(上段・中段・下段)

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する
- ボタンを押す

1 手動の「スチーム」を選び、「決定」を押す



2 温度を合わせ、「決定」を押す 3 時間を合わせる



- 60~100℃まで。
- 5℃刻みで合わせられます。



- 最大設定時間 30分
- 合わせることができる時間単位 ➡ P.21

4 「スタート」を押す  
(加熱開始)



- スタートして約1分後にスチームが出ます。

#### ■温度設定とメニュー例

60℃	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃	90℃	95℃	100℃
・きゅうりの漬け物	・温泉卵	・えびと野菜のマリネ	・さばのからんみそ煮	・鶏ハム	・蒸しブリン	・茶わん蒸し	・アクラバツツアなど	・野菜を蒸す

野菜を蒸す ➡ P.58、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。

「U50」を表示したら、「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと加熱できます。  
➡ P.65、74

#### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。  
➡ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「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。

# スチームプラス

オープン/グリル

## 手動のオープン、グリルのときにスチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに使います

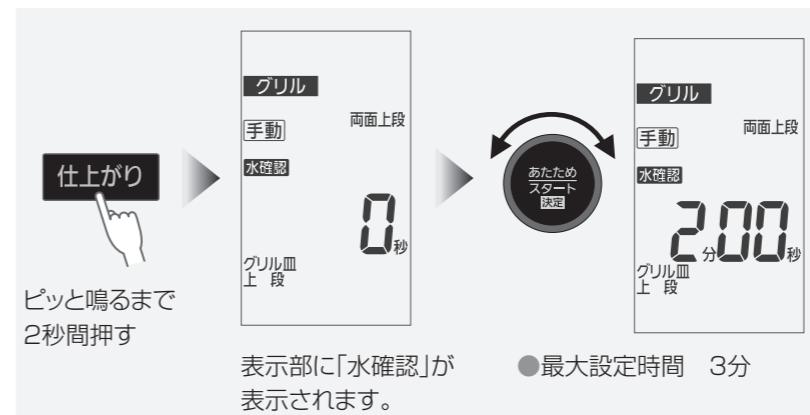
水 給水タンクに満水まで水を入れる。 ➡ P.20

### スチームを入れるタイミング

グリル	オープン
調理時間の約%を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、約1分間を目安に設定する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スポンジケーキ 薄く焼き色が付いたとき、約5~10分間を目安に設定する。</li> <li>●シフォンケーキ 焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。</li> <li>●シュー 加熱を開始したときに、約10~15分間を目安に設定する。</li> </ul>

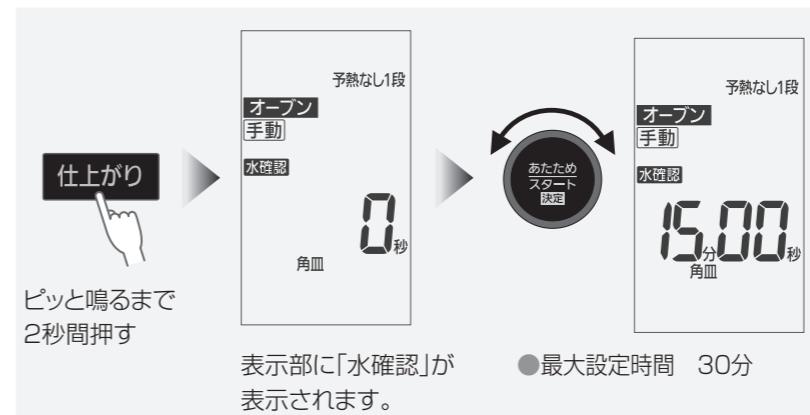
1 調理中に「仕上がり」ボタンを2秒間押し、5秒以内に時間を合わせる

#### 「グリル」の場合



- 残り時間以上に設定することはできません。

#### 「オープン」の場合



- 残り時間以上に設定することはできません。
- スチームプラス中は、オープンの温度は変えられません。

#### 3秒後、スチームがでます

- 表示される残りの時間には、スチームプラスの時間も含まれます。

#### ■途中でスチームを止めたいとき

「仕上がり」ボタンを2秒間押します。(「取消」ボタンを押すと、すべての加熱が中止されます)





# オーブンで調理する

オーブン

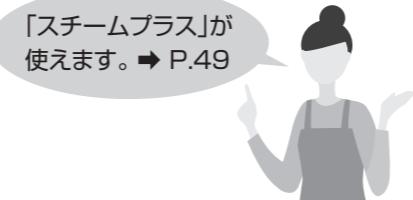
## 予熱ありで 1段／2段

ヒーター加熱

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。



- 角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。
- 「クリスピーピザ」は庫内の下段に角皿を入れて、自動メニューの「34 フランスパン」は、庫内の上下段に角皿を入れて予熱します。



### ●オーブン予熱時間の目安

150°C	170°C	180°C	200°C	230°C	250°C	300°C
約4分	約5分	約6分	約7分	約10分	約14分	約30分

室温、庫内温度などにより、実際の予熱時間は変動します。

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

### 1 手動の オーブン を選び、「決定」を押す



### 2 「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選び、「決定」を押す



### 3 温度を合わせる



#### ●70~300°Cまで。

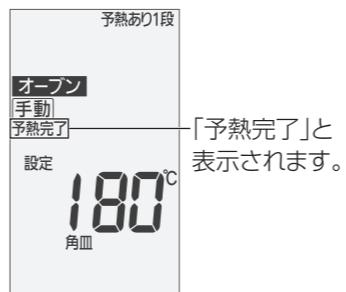
- 10°C刻みで合わせられます。
- 「オーブンを連続で使うときや庫内が130°C以上で熱いときは、電気部品保護のため、240°C以上の設定はできません。」

### 4 「スタート」を押す(予熱開始) (角皿・食品を入れずに、庫内をあたためます)



- 予熱中に「あたため・スタート」ボタンを押すと庫内が70°C以上あれば現在温度が表示されます。(約3秒間)
- 70°C未満のときは「- - -」と表示されます。
- 予熱中にダイヤルで温度が変えられます。
- 予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

### 5 予熱完了 (ピーピーと5回鳴る)



「予熱完了」と表示されます。

ブザー音を「パターン3」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。ブザー音の設定パターン ➤ P.18

### 6 食品を入れる



- (上段・下段／上下段)
- 中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

- 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



- 最大設定時間  
70~110°C: 240分  
120~300°C: 120分
- 合わせることができる時間単位 ➤ P.21

- 240°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230°Cに切り換わります。
- 加熱中もダイヤルで温度が変えられます。ただし、70~110°C設定で121分以上の加熱をしているときは、120°C以上の温度設定ができません。

### ■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。 ➤ P.21

表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「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

- アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。
- 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。



# オープンで調理する

オープン

## 予熱なしで 1段/2段

ヒーター加熱

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます



準備

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオープンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

「スチームプラス」が使えます。→ P.49

角皿  
(上段・下段/上下段)

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタート(決定)する

### 1 手動の「オープン」を選び、「決定」を押す



### 2 「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」を押す



### 3 温度を合わせ、「決定」を押す



●70~300°Cまで。

●10°C刻みで合わせられます。

「オープン」を連続で使うときや庫内が130°C以上で熱いときは、電気部品保護のため、240°C以上の設定はできません。

●240°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230°Cに切り換わります。

●加熱中にダイヤルで温度が変えられます。

ただし、70~110°C設定で121分以上の加熱をしているときは、120°C以上の温度設定ができません。

### 4 時間を合わせる



### 5 「スタート」を押す(加熱開始)

●最大設定時間

70~110°C: 240分

120~300°C: 120分

●合わせることができる  
時間単位 → P.21

■加熱不足のときは追加加熱をする  
加熱終了後、ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(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。→ P.21  
表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「オープン」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。

# オープンで発酵する

オープン

## 発酵

30~45°Cに設定すると自動でスチームが出ます。50~65°Cの設定はスチームが出ません。



準備

角皿  
(上段・下段/上下段)

水

30~45°Cに設定した場合は、給水タンクに満水まで水を入れる。→ P.20

パンを発酵するときのお願い

●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。→ P.110  
●冬場など室温が低いときは、時間を長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

●食品や室温などにより、庫内温度が変わるために様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きしたりしてください。

●30~45°C設定時は、給水タンクに水を入れなくても発酵できますが、生地が乾燥します。ラップをしたり、様子を見ながら霧吹きしたりしてください。

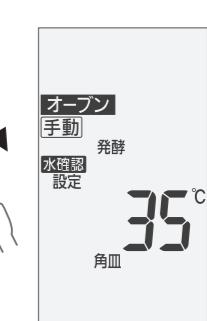
### 1 手動の「オープン」を選び、「決定」を押す



### 2 「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」を押す



### 3 温度を合わせ、「決定」を押す



### 4 時間を合わせる



●最大設定時間 480分

「U50」を表示したら、「仕上がり」ボタンを2秒間押し、「庫内を冷ます(COOLを表示)」を使って庫内を冷ますと加熱できます。→ P.65、74

■色々な発酵調理ができます。料理レシピ編のメニューを参考にしてください。

<メニュー例>

・ヨーグルト 40°C(スチームあり) → P.78

・塩こうじ 60°C(スチームなし) → P.79

・甘酒 60°C(スチームなし) → P.81

# 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~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30秒~2分	—
	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(150g)	約1分30秒~2分	—
	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	—
	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~1分20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。
- ・パンは、時間がたつと固くなるので食べる直前にあたためてください。
- ・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・シチューは加熱後混ぜてください。(こびり付きが気になるときは途中で混ぜる)
- ・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。



## 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。



## 注意



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

### レンジ600W(ゆでる)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた	アク 抜き*1	色止め*1
ほうれん草	200g	約2分~2分30秒	有	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒		—	—
小松菜	200g	約2分~2分30秒		—	要
チンゲン菜	200g	約1~2分		—	要
もやし	100g	約1分~1分30秒		—	—
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒~2分		—	要
なす	100g	約1~2分		要	要
プロッコリー	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*2	1本(250~300g)	約4~6分		—	—
さといも	100g	約3分~3分30秒		—	—

\*1 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。

\*2 とうもろこしのゆでかたとポイントについて ➡ P.211

### 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・ふっ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1分~1分30秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2~3分
煮魚	1切れ(100g)	約2~3分
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒~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1分~1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒~1分30秒

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷蔵中華まん (1個80g)	1個(100g)	約1~2分
	1個(80g)	約2~3分
	2個(160g)	約3~4分
	3個(240g)	約4分30秒~5分30秒
	4個(320g)	約5分30秒~6分30秒
冷凍中華まん (1個80g)	1個(80g)	約3分20秒~4分
	2個(160g)	約5~6分
	3個(240g)	約7~8分
	4個(320g)	約9分30秒~11分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6~7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒~4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分~2分30秒

### 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7~9分	—
薄切り肉	300g	約7~9分	—
厚切り肉	300g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8~11分	—

\* 冷凍庫から出して時間のたった(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。

### レンジ600W(解凍)

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	—

・あとで加熱調理するため、氷が溶ける程度に解凍するための目安時間です。

・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。

# 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100℃	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		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10~12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15~18分	
小松菜	100~200g (軸は切り込みを入れる)		約8~10分	
じゃがいも にんじん	100~500g (一口大または厚さ1cmに切る)		約21~23分	
とうもろこし	1~2本 (1本は250~300g、皮とひげを取り除き、水洗いする)		約15~20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

## グリル両面上段(焼く)

食材名	メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 グリル両面上段	備考
切り身魚	塩焼き	4切れ(1切れ80~100g)	グリル皿上段	約11~13分	—
	照り焼き			約10~13分	
	みそ漬焼きなど			約9~12分	グリル皿に油を塗る
一尾魚	さんまの塩焼き	4尾(1尾約120~150g)	グリル皿上段	約19~23分	
	干物	あじの開き		約12~16分	—
鶏もも肉	塩焼き	4枚(1枚250gを半分に切る)		約9~11分加熱後、 「グリル」上面で約7~8分	—
	照り焼き			約13~17分	—

- 焼き色が濃い場合、薄い場合などは、様子を見ながら設定時間を加減してください。
- 上段に入らない厚みのある材料を焼きたいときは、中段に入れて「グリル」両面中段で様子を見ながら加熱してください。
- 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

## 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

## 注意

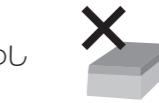
- 庫内に付着した油や食品カスはふき取る  
そのまま加熱すると発火や発煙の原因に  
なります  
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。



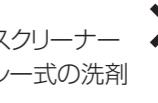
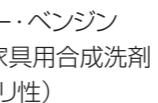
手動加熱するときの目安時間／お手入れする

### お願い

- 右図のたわしなどは使わないでください。  
(グリル皿や角皿を傷付けるため)



- 特に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。



- 右図の洗剤は、使わないでください。  
(傷が付いたり、色がはげたりします)

- 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)に入れないでください。  
(故障の原因になります)

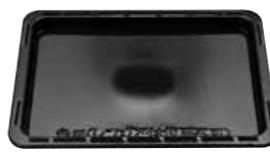
- メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)は角皿にのみ使えます。  
その他のお手入れには使用しないでください。

- グリル皿、角皿、給水タンク、クリントレーのお手入れに、食器乾燥器や食器洗い乾燥機は使えません。  
(変形の原因になります)

### ■グリル皿・角皿



グリル皿



角皿

### 柔らかいスポンジで、台所用洗剤(中性)を使って洗う

- グリル皿は、すぐに湯で洗うか、湯につけて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。

### ■外まわり



### 柔らかい布で、水ふきする

- 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  
水ふきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

- 排気口(→ P.15)についたほこりなどは乾いた布で定期的に取り除いて  
ください。  
(性能を維持するため)

# お手入れする (つづき)

使うたびに

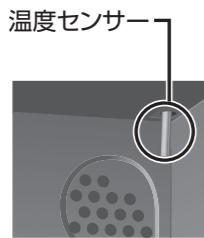
## ■庫内 (ドア内側)



### 固く絞ったぬれふきんで、水ぶきする

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、ふきん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.15

- 天井(ヒーター調理中に油汚れを高温で分解するオートクリーン加工)  
オープントリフ調理したあとの天井のお手入れは → P.64  
レンジ調理時に、天井に食品カスなどが付着した場合はぬれふきんで軽くふき取ります。
- 天井はふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
- においが気になる場合は → P.64
- 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、割れてしまうことがあります。



- 庫内右上にある温度センサーに触れないでください。→ P.15  
(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)
- 庫内やパッキン部(庫内、ドア)を強くこすらないでください。  
(庫内のフッ素加工や、パッキン部がはがれる原因になります)

汚れてきたら

## ■クリーントレー

### 柔らかいスポンジで水洗いする



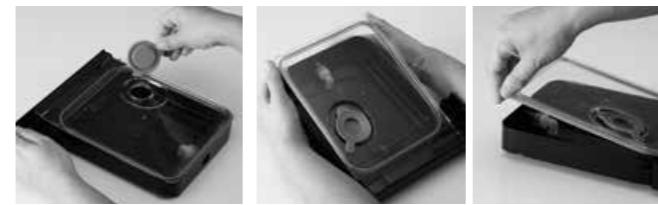
- メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)は角皿にのみ使えます。  
その他のお手入れには使用しないでください。

## ■給水タンク

### 柔らかいスポンジで水洗いする

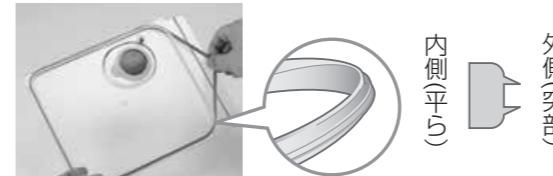


給水ふた ふた



それぞれのふたは、開けたらしっかりと閉める。

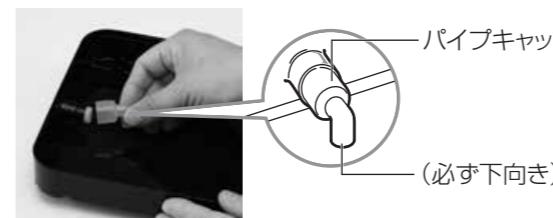
パッキンゴム



内側(平ら) 外側(突起)

ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。

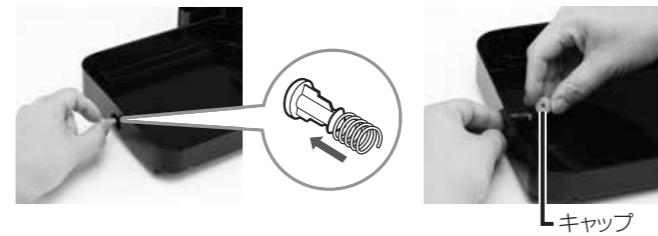
パイプキャップ



パイプキャップ  
(必ず下向き)

●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)



挿入口にはバネがあります。取り外すときは紛失しないように注意してください。

●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。

P.59~61の写真やイラストは、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



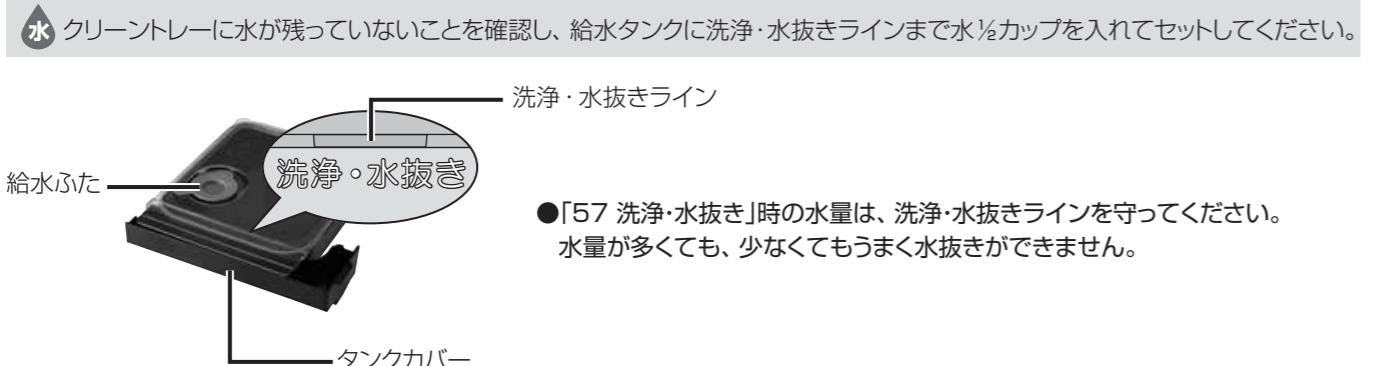
# 自動でお手入れする

## お手入れなど

### 使うたびに「57 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「57 洗浄・水抜き」をしてください。  
※白い粉、および白く濁った水は、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ことによるもので無害です。  
給水経路に固着すると、クリーントレーに排出されず庫内に排出されることがあります。  
その場合は、「58 クエン酸洗浄」をしてください。→ P.63

- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする



### 1 自動メニュー「57」を選ぶ



### 2 「スタート」を押す



(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。
- お手入れ完了後、「取消」ボタンを押してください。  
押さないと「ピーピー」と2分おきに6分間、お忘れ防止ブザーが鳴ります。
- 水が出ないときは、数回「57 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、「58 クエン酸洗浄」をしてください。→ P.63
- 洗浄終了後は、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、「57 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。

### このような場合は「58 クエン酸洗浄」

スチーム加熱



- 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)\*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、および白く濁った水は、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ことによるもので無害です。
- 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、水ですすぎ洗浄します。  
洗浄、すすぎに使った水はクリーン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。

水クリーン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 自動メニュー「58」を選ぶ



### 2 「スタート」を押す (クエン酸洗浄開始)



(目安時間 約29分)

- クリーン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。

### 3 クエン酸洗浄終了 (ピーピーと5回鳴る)

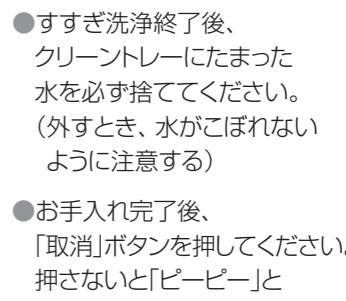


### 4 給水タンクの満水まで水を入れてセットし、「スタート」を押す (すすぎ洗浄開始)



(目安時間 約1分)

- すすぎ洗浄終了後、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)  
捨てたあと、クリーン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。  
●「ピーピー」と2分おきに6分間、お忘れ防止ブザーが鳴ります。



- すすぎ洗浄終了後、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)  
捨てたあと、クリーントレーを必ずセットしてください。
- お手入れ完了後、「取消」ボタンを押してください。  
押さないと「ピーピー」と2分おきに6分間、お忘れ防止ブザーが鳴ります。
- 水(ぬるま湯)を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。





# 自動でお手入れする

お手入れなど

汚れてきたら 「55 庫内」

スチーム加熱

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくなります。

お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出します。

水 給水タンクに満水まで水を入れる。→ P.20

1 自動メニュー「55」を選ぶ 2 「スタート」を押す



- ダイヤルを左右にまわして選ぶ(合わせる)
- ボタンを押してスタートする

ボタンを押す

終了後、庫内の奥面や側面、天井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6分間、お忘れ防止ブザーが鳴ります。

(目安時間 約20分)

天井の汚れや庫内においが気になる場合は 「56 天井・脱臭」

ヒーター加熱

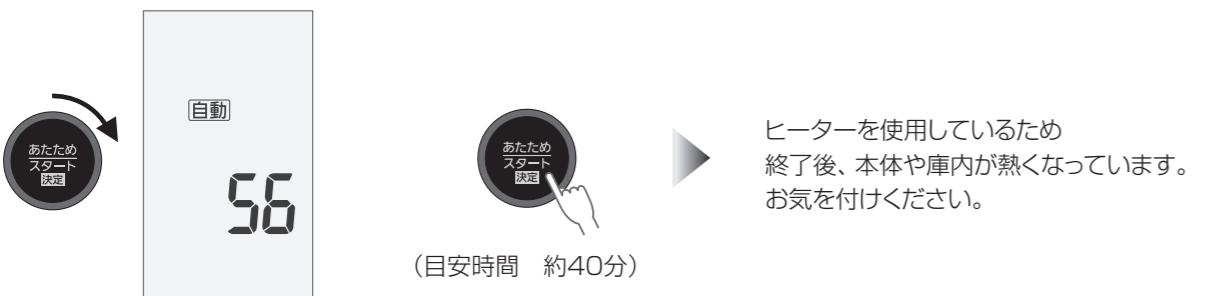
天井の汚れや庫内においの原因(汚れなど)を高温で分解し、脱臭します。

5~6回オープン・グリル調理毎にお手入れすることで、汚れのこびり付きを防ぐことができます。

お手入れするときはしっかり換気をしてください。

お手入れ前に、角皿、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 自動メニュー「56」を選ぶ 2 「スタート」を押す



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。  
お気を付けください。

(目安時間 約40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。

# 庫内を冷ます

お手入れなど

庫内が高温の場合は 「59 庫内を冷ます」

庫内が高温のとき、ファンをまわして自動で冷ますことができます。  
調理後、すぐに他のメニューで使用したい場合などに便利な機能です。

ドアを開けると  
早く冷めます



1 自動メニュー「59」を選ぶ

2 「スタート」を押す



■ 時間を設定したいとき  
「スタート」を押す前に「仕上がり」ボタンを押し、時間を合わせ、「スタート」を押す。  
最大設定時間: 30分



- ドアを開けたままでスタート可能。  
途中でドアを開けても、ファンは止まりません。
- 途中で終了したい場合は「取消」ボタンを押してください。



庫内を冷ます完了

(ピーピーと5回鳴る)



■ 庫内をさらに冷ましたいときは  
完了後、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に時間を合わせて  
「あたため・スタート」ボタンを押します。

■ 完了後、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。

■ 自動メニューを設定中に、庫内が高温で「U50」が表示されたとき  
調理できる温度になるまで、ファンをまわして庫内を早く冷ますことができます。

1 庫内に何も入っていないか  
を確認 2 「仕上がり」ボタンを  
2秒間押す



庫内が冷めたら「ピーピー」と  
5回ブザーが鳴り、設定中の  
画面へ戻ります。

# うまく仕上がらない

共通

あたため

1品

2品

## ■1 飲み物、2 酒かん

熱すぎる  
上と下で温度が違う

- 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、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱をしてください。→ P.46
- 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「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。→ P.56
- 深めの耐熱容器に入れて、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。
- あたためる分量が少なすぎませんか。50g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。
- 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。
- 食品を中央より離してイラストの白線の間に置いていますか。  
はみ出すうまくあたまりません。→ P.28
- あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。
- 冷凍物の分量が多すぎませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

## ■3 スチームあたため

ごはん・おかずが熱すぎる

- 仕上がり「弱」または「やや弱」に調節してください。
- 100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

## ■5 中華まんあたため

うまくできない

- 中華まんの種類や重さなどに合わせて「仕上がり」ボタンで調節してください。
- 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「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」100°C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ます。  
「仕上がり」ボタンで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せんか。
- 置きかたをまちがえていませんか。

「5 中華まんあたため」→ P.36

## ■7 スチーム全解凍、8 スチーム半解凍

食品が煮えた

- 食品の厚みが不均一だと薄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。
- ラップなどの包装を取り外してください。
- 形状、開始温度などによっては煮えることがあります。
- さしみは「8 スチーム半解凍」に合わせてください。→ P.40
- 1枚ずつ広げてパックされている薄切り肉や霜降りなど脂身の多い薄切り肉は煮えることがあります。仕上がりを「弱」に調節してください。→ P.40

## ■9 ゆで葉果菜、10 ゆで根菜

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せんか。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「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.43

ゆでムラがある

- 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、加熱しすぎになる場合は、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。

## ■11 トースト

焼き色が薄い・濃い

- 仕上がり「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ことがあります。様子を見ながら追加加熱をしてください。

## ■18 蒸し焼き10分、19 蒸し物10分

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。
- グリル皿は上段に入っていますか。

## ■22 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。

「22 茶わん蒸し」→ P.135

## ■23 こんがり8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、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。(加熱時間はレシピページを参考にして設定してください)

うまく仕上がらない

うまく仕上がらない

# うまく仕上がらない (つづき)

## ■26 ビビンバ

うまくできない

- 給水タンクの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。
- グリル皿を使っていますか。
- グリル皿は下段に入っていますか。
- 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。

ごはんが固い  
うまくできない

- 浅くて大きい容器を使うときは、仕上がり「やや弱」「弱」で調理してください。

箱を使って加熱すると  
うまくできない

- クッキングシートで作った箱を使っていますか。→ P.130  
クッキングシート以外ではうまくできません。

## ■27 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「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。

## ■共通

冷凍して焼いたとき  
うまく焼けない

- 食品の置きかたをまちがえていますか。  
置きかたをまちがえると赤外線センサーが正しく検知できず焼けません。  
各ページを参照してください。
- 食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか。  
「冷凍のコツ」→ P.204
- 冷凍保存できる期間は2~3週間までです。長期間保存した物は  
乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、上手に焼けなくなります。
- 冷凍マークの付いたレシピですか。  
マークが付いていないレシピは冷凍して焼くことができません。

## ■51 ハンバーグ

焼けない  
焼き色が薄い

- 本書のレシピの分量ですか。  
ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。  
「51 ハンバーグ」→ P.203

## ■52 鶏の塩焼き

生っぽさが残る

- 肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らになっていますか。  
厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。  
「52 鶏の塩焼き」→ P.201

## ■53 鶏のから揚げ

たれがくっ付き  
冷凍された

- たれがくっ付いたまま焼くと、うまく焼けない場合があります。  
「53 鶏のから揚げ」→ P.200

## ■30 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。

## ■34 フランスパン

うまく焼けない  
うまくふくらまない

- 生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎると  
うまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。  
「パン作りのコツ」→ P.115

焼き色にムラがある

- 予熱時、焼き上げ時にカラの角皿を庫内に入れましたか。  
入れないとうまく焼けません。→ P.111

## ■35 スポンジケーキ

うまく焼けない  
うまくふくらまない

- 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。

泡立てが  
うまくできない

- 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。

部分的に粉が残る

- よくふるいながら入れましたか。ふるうことで粉の固まりを取り除き、  
焼き上がりに粉が残りにくくなります。

焼き色が薄い

- 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)

## ■36 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。

## ■42 煮物(葉果菜)、43 煮物(根菜)

うまくできない

- 野菜の分量を100~500gにして調理していますか。  
・ほうれん草や小松菜などの葉菜は300gまで  
・「野菜とコンビーフのチーズ煮」は400gまで、「えびだんごと長いもの煮物」は300gまで
- 煮汁が多すぎませんか。煮汁が多いとうまく検知できず仕上がりが悪くなります。
- ラップはふんわりゆったりかけていますか。  
ラップが破れるとうまくできません。
- 加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、軽く全体を混ぜ合わせて煮汁にしばらくつけておいてください。

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(重量)、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・中段・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。

# うまく仕上がらない (つづき)

スチーム

うまくできない

- 給水タンクの水がなくなりませんか。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)

生っぽい  
温度が低い

- 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。

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。

焼き色にムラがある  
うまく焼けない

- 中段を使っていますか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります)
- バターロール、クッキー、マドレーヌなどは、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、角皿の前後または上下段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。

紙型を使うと  
うまくできない

- 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。

パンがうまく焼けない  
ふくらまない

- 生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」→ P.115
- 生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■シュー

焼き色にムラがある  
大きさにムラがある

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

うまくふくらまない

- バターを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.102

肉・魚などの焼き色が薄い  
生っぽい

- 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。

■さんまの塩焼き

焼き色が濃い・薄い

- 季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。

皮が破れる

- 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しがやすくなります。

# よくあるお問い合わせ

QRコードから  
サポート情報を  
ご覧いただけます。



オーブン

うまく仕上がらない

グリル

Q 質問

アースは必要?

- アースは確実に取り付けてください。→ P.5、12 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.12 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。

準備

設置のとき、すき間がない  
(例)  
上面があけられない

- 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)	8	0	0	(開放)	0	0

調理

もちやトーストは  
焼ける?

- もち 「グリル」上面を使って焼くことができます。→ P.210
- トースト 「11 トースト」、「12 スチームトースト」または、「グリル」を使って焼くことができます。→ P.116、117

使いかた

市販の冷凍食品や  
チルドピザなどを加熱したい

- パッケージの加熱方法に従って様子を見ながら加熱してください。

給水経路の水を抜きたい

- 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、お手入れの「57 洗浄・水抜き」をしてください。クリートレーに排水されます。お手入れのしかた → P.62

手動「オーブン」で  
設定がうまくできない

- 70~110°C設定で121分以上の加熱をしているときは、120°C以上の温度設定ができません。

設定中に水確認と  
表示する

- 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。

天井をふき取ると黒くなる

- オートクリーン加工の成分が付着して、少し黒くなることがあります。

庫内灯を消したい

- 庫内灯を消す機能はありません。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0.001kWhです。

「59 庫内を冷ます」の  
消費電力量は?

- 約15分動かしたときの消費電力量は約0.006kWhです。

A 答え

よくあるお問い合わせ

# Q&A

エコナビについて

Q  
&  
A

# 故障かな?

## Q 質問

## A 答え

あたためのときのしくみは?

●赤外線センサーで食品の分量、温度差、位置などをチェックし、1品あたためでは加熱時間をコントロールして無駄な加熱を防ぎ、2品あたためでは温度が低い部分に効率よく電波があたるように「ねらって加熱」を開始します。省エネ効果があると判定した場合、エコナビ運転となります。→ P.27、29

あたためのときはいつ働くの?

●「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の45~90°C設定で、1品あたため時に食品の分量と温度差を見分けて、食品全体の温度上昇が均一で早いと判断した場合は、加熱時間をコントロールします。無駄な加熱を防ぐことでエコナビ(省エネ)運転になります。→ P.27  
●「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の65~85°C設定で、2品あたため時に、食品の温度差や置き位置を見分けて、温度差を検知したら「ねらって加熱」を開始します。「ねらって加熱」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となります。→ P.29

あたためはすべてエコナビ?

●1品あたため時は「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の45~90°C、2品あたため時は「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の65~85°C設定時に働きます。他のメニューでは働きません。

あたためのときのエコナビの点滅表示、表示の意味は?

●食品の分量や温度差、置き位置を見分けて、エコナビ判定を開始します。判定中は表示部に[エコナビ]を点滅表示し、省エネ効果がある場合は表示しますが、食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により、エコナビ運転しないことがあります。その場合は[エコナビ]は点滅表示、表示しません。

あたためのときにエコナビが点滅表示、表示しない

●1品あたため時は「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の45~90°C、2品あたため時は「あたため」ボタン、「4 お好み温度」の65~85°C設定時以外では[エコナビ]の点滅表示、表示はしません。→ P.27、29  
●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了まで表示部に[エコナビ]を点滅表示します。

あたためのときに短い時間しかエコナビが表示しない

●表示時間が長いほど、エコナビ効果があるわけではありません。効果があると判定したタイミングで[エコナビ]を表示します。[エコナビ]が表示した場合は、点滅開始したときから加熱終了までが省エネになっています。→ P.29

エリア加熱時のしくみは?

●グリル皿の中央に置いた食品を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱するとともに、温度センサーで庫内温度を検知し、無駄な加熱を防ぐことで省エネ効果がありエコナビ運転となります。

エリア加熱時はいつ働くの?

●スタート後、エコナビ運転となり、表示部に[エコナビ]を表示します。→ P.45  
食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。

省エネになるのはエコナビ運転時だけ?

●エコナビ運転時以外にも、待機時電力オフなど、省エネの工夫がされています。  
(年間消費電力量<sup>※1</sup> : 70.2 kWh/年)  
(省エネ基準達成率<sup>※2</sup> : 104%)  
※1: 年間消費電力量について → P.76  
※2: 省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。

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

●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。

食品があたたまらない

●表示部に「デモ」が出ていませんか。  
店頭用モードに設定されています。  
【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。  
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。

デモ

電源を入れたときや加熱中に音がする

●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、部品を冷ますファンの音などがあります。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。(発酵時はファンを断続回転)

調理中に火花が出る

●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・銀粉のある容器や、付属品の角皿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.12

煙やいやなにおいが出た

●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「56 天井・脱臭」をしてください。→ P.64  
●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。

スチームが漏れる

●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。

庫内やドアに水滴が付着する

●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。

スチームが出ない

●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.20  
●加熱中は、スチームが出ていても見えません。

庫内に水が残る

●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.20

スチームを使うと、音がする

●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。

ブザーが鳴らない

●ブザー音設定がパターン3になっていますか。  
ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。→ P.18

レンジ加熱中、初期画面に戻る

●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.22)  
→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。

ドアパッキンの高さが一部低く、凹んでいる

●ドアの水滴をクリーントレーに流すためにパッキンの一部を低く凹ませています。→ P.15  
性能には問題ありません。

## 原 因

故障かな?

# 故障かな? (つづき)

## 症 状

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

## 原 因

- 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「57 洗浄・水抜き」や「58 クエン酸洗浄」で給水経路の洗浄をしてください。→ P.62, 63
- 吹き出し口や、庫内に付着した粉や水は、固く絞ったぬれふ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.60

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や、タンクがきちんと差し込まれていないときに表示します。
- 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.20)確実に奥まで差し込み、「スタート」ボタンを押して調理を再開させます。
  - 調理中に **水確認** を表示するが、「スチームプラス」は調理を続行します。  
→次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。→ P.20

U 14

- 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。

U 41

- 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。
  - レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。付属の角皿は、オープン(発酵)、グリル上面以外では使えません。
  - グリル両面で、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。
  - 敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(→ P.14)をふさいでいませんか。取り除いてください。故障の原因になります。

U 44

- 庫内底面が局的に高温になったときなどに表示します。
- アルミ製のお弁当用カップ、レトルトパウチの食品(調味料などを含む)を加熱していませんか。
  - レンジ(電波)を使う加熱では、あたためられません。
  - 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。

U 50

- 庫内の温度が高いときに表示します。
- 「あたため」ボタン、「1 飲み物」、「2 酒かん」では庫内が260℃以上のときに表示します。
  - 「59 庫内を冷ます」を使うと、ファンがまわり庫内を早く冷ませます。→ P.65
  - 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メニュー(レンジ、グリル、オープン、スチーム)で加熱してください。

故障かな?

■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-BS9A)
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。



# 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

## 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」、「Q&A」、「故障かな?」(P.66~74)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。

●製品名 **スチームオーブンレンジ**

●品 番 **NE-BS9A**

●故障の状況 **できるだけ具体的に**

## ●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。

### サポート総合窓口

<https://panasonic.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

バナは ロクキュウヨン  
受付時間  
9:00~18:00 月~土曜日  
(祝日・正月三が日を除く)

■上記電話番号をご利用  
いただけない場合  
■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

バナは イイヨ  
受付時間  
9:00~18:00 月~土曜日  
(祝日・正月三が日を除く)

■上記電話番号をご利用  
いただけない場合

03-6633-6700

<https://panasonic.jp/support/repair.html>

## 【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	1400 W
	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
スチーム	スチームヒーター出力	1000 W(350 W+650 W)
	温度調節範囲	60~100 °C
グリル	消費電力	1350 W
	ヒーター出力	1330 W
オーブン	消費電力	1400 W
	ヒーター出力	1380 W
	温度調節範囲	発酵(30~65 °C)・70~300 °C ・このオーブンレンジの300 °Cでの運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230 °Cに切り換わります。
電源	交流100 V(50 Hz/60 Hz共用)	
質量	約19.8 kg	
寸法	外形	幅494 mm×奥行435 mm×高さ370 mm (ドアハンドルを含む奥行486 mm)
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ235 mm

### 消費電力量の目安

区分名*2	F : オーブンレンジ(熱風循環加熱方式の物)
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0 kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	12.2 kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh/年
年間消費電力量	70.2 kWh/年

\*1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700W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、「1 飲み物」、「2 酒かん」、「4 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1.5W)
- 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ム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「商品登録」をお願いします

特典	●お持ちの家電商品、消耗品情報が一元管理できる!	詳しくは <a href="https://club.panasonic.jp/aiyo/">こちら</a>	
	●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!		
	●登録者限定のキャンペーンに参加できる!		

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。

QRコード



Sample



保証書在中

Panasonic

QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

# Bistro

## スチームオーブンレンジ 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 212～215 ページです）  
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。

## オープン

# ヨーグルト

材料(でき上がり分量)  
(100g分)  
カロリー………約67kcal  
塩分………約0.1g

牛乳 (約570g)  
2/3カップ  
(成分無調整)  
5カップ

プレーンヨーグルト 50g\* 100g\*  
(パックの全量をよく混ぜてから、必要分量を準備する)

●「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。  
→ P.81



## 作りかた

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。
- 深めの耐熱容器に牛乳を入れてラップをし、庫内中央に置く。

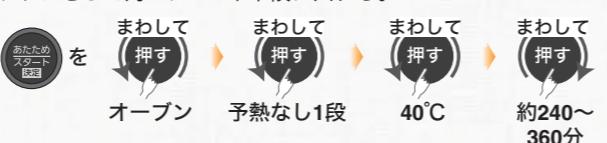
<約570g>



<約1150g>



- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
2にあらかじめよく混ぜたヨーグルトを入れ、よくかき混ぜる。  
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。



- 加熱後、粗熱が取れたら、混ぜたり振動を与えたりせずに、加熱した容器のままで冷蔵庫に入れて半日以上冷やす。

**ポイント**  
●加熱後、容器をゆっくり揺らして全体が固まっていることができ上がりの目安になります。  
(固まりが悪くなるため、強くは揺らさないでください)  
●固まりが悪い場合は、約1~2時間追加加熱をしてください。

## ヨーグルト作りのコツ

### ●材料について

- 牛乳、ヨーグルトは未開封の新鮮な物を使用してください。
  - 低温殺菌牛乳・乳飲料・加工乳はヨーグルト作りに適していないため使わないでください。
  - 長時間発酵ヨーグルトなど、市販のヨーグルトの中にはヨーグルトを作るのに向かない物があります。  
ヨーグルトの特長などはパッケージやメーカーのホームページなどでご確認ください。
  - 手作りのヨーグルトをくり返し種菌として使用すると、固まりにくくなります。
- ※ヨーグルトはパックの全量をよく混ぜてから、必要分量を準備してください。よく混ぜることで種菌が均一になります、牛乳と混ざりやすくなります。よく混ぜてから使用しないとヨーグルトの固まりが悪くなることがあります。

### ●作るとき

- ヨーグルト中の菌は高温で死んでしまうため、45°C以上の牛乳に種菌のヨーグルトを入れないでください。  
牛乳とヨーグルトを混ぜたときの適温は約40°Cです。
- ヨーグルトと牛乳はしっかり混ぜ合わせてください。  
よく混ざっていないとでき上がりにムラができることがあります。
- 加熱途中に取り出して、かき混ぜたり振動を与えたりしないでください。
- お好みの仕上がり、季節、環境、ヨーグルトや牛乳の種類によって、発酵時間を調節してください。  
発酵時間が短いと酸味が弱くなり、長いと酸味が強くなり、表面から水分(ホエイ)が多くなることがあります。

### ●加熱後、保存するとき

- 冷蔵庫で冷やすことで、より安定した固さになるため、加熱直後はかき混ぜたり振動を与えたりせず、  
冷蔵庫で半日以上冷やしてから熱湯消毒したふた付きの容器で保存してください。
- 表面に穴が開いていることがあります、混ぜるとためらかになるため問題はありません。
- ヨーグルトは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、保存中に酸味が強くなるなど味や風味が変わることがあります。



## オープン

# 塩こうじ

材料(でき上がり分量 約560g)

(大さじ1杯分)  
カロリー………約20kcal  
塩分………約2.3g

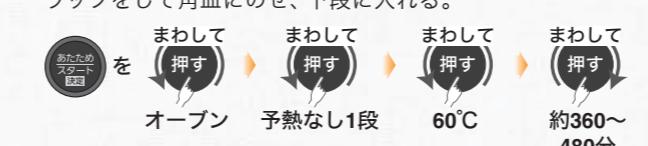
米こうじ(乾燥タイプ)………200g  
塩………65g  
ぬるま湯(約40°C)………1½カップ

●「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。  
→ P.81

## 作りかた

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。  
米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつ  
ほぐしておこう。  
深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れて  
よく混ぜ合わせておく。

- 1にぬるま湯を加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を  
平らにならす。  
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。



- 加熱後、よく混ぜる。  
粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。

### ポイント

- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。  
お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を  
調整してください。
- でき上がった塩こうじは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、  
保存中に味や風味が変わることがあります。



## オープン

# 白みそ

材料(でき上がり分量 約660g)

(大さじ1杯分)  
カロリー………約24kcal  
塩分………約1.0g

水煮大豆………230g  
米こうじ(乾燥タイプ)………200g  
塩………35g  
ぬるま湯(約40°C)………1カップ

●「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。  
→ P.81

## 作りかた

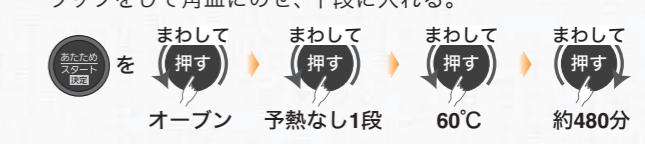
角皿<下段>  
ヒーター加熱

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。  
米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつ  
ほぐしておこう。  
深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れて  
よく混ぜ合わせておく。

- 別の深めの耐熱容器に水煮大豆を入れてラップをし、  
庫内中央に置く。



- 1に2を加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を平らにならす。  
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。



- 加熱後、よく混ぜる。  
粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。

### ポイント

- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。  
お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を  
調整してください。
- でき上がった白みそは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、  
保存中に味や風味が変わることがあります。

## 甘酒を使ったアレンジメニュー

### さけの甘酒漬焼き



#### 材料(4人分)

生け切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)  
塩 ..... 小さじ1  
たれ  
甘酒\*(→P.81) ..... 大さじ4~6  
白みそ ..... 70g  
(混ぜておく)

#### 食品の置きかた



#### 作りかた

- グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱
- さけに塩をして10分程度おき、水で洗い流して水分をふき取る。
  - ビニール袋にたれとさけを入れてなじませ、冷蔵庫で半日以上漬け込む。
  - たれをきれいに取り除き、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



2人分のとき: 約8~10分

### さわらの甘酒漬焼き



#### 材料(4人分)

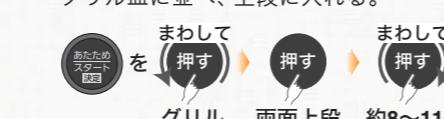
さわら切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)  
塩 ..... 小さじ1  
たれ  
甘酒\*(→P.81) ..... 大さじ4~6  
白みそ ..... 70g  
(混ぜておく)

#### 食品の置きかた



#### 作りかた

- グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱
- さわらの皮目に切り込みを入れる。さわらに塩をして10分程度おき、水で洗い流して水分をふき取る。
  - ビニール袋にたれとさわらを入れてなじませ、冷蔵庫で半日以上漬け込む。
  - たれをきれいに取り除き、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



2人分のとき: 約7~10分

### 甘酒フレンチトースト

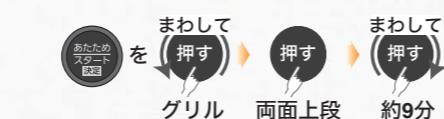


#### 材料(2枚分)

食パン(6枚切り) ..... 2枚  
A 溶き卵 ..... M寸1個分(正味50g)  
牛乳 ..... 80ml  
甘酒\*(→P.81) ..... 大さじ3  
バター ..... 10~20g  
はちみつ ..... 好みで

#### 作りかた

- グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱
- 大きめのバットなどでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
  - 1をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。
  - 器に盛り付け、好みではちみつをかける。



### 甘酒蒸しパン



#### 材料(直径7cmの陶器製または耐熱ガラス製ココット型8個分)

溶き卵 ..... M寸2個分(正味100g)  
砂糖 ..... 大さじ3  
甘酒\*(→P.81) ..... 100g  
A 薄力粉 ..... 150g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
水 ..... 大さじ2  
オリーブ油(サラダ油でも可) ..... 大さじ1  
甘納豆(トッピング用) ..... 好みで  
紙ケース ..... 8個

#### 作りかた

- グリル皿<中段>  
スチーム加熱
- 溶き卵と砂糖、甘酒を混ぜ合わせ、Aをふるい入れ、ねらないように混ぜる。
  - 1に水を加え、生地と完全に混ぜ、油を加え、さらに混ぜる。
  - 型に紙ケースを敷いて生地を流し入れ、好みのトッピングをする。
  - 給水タンクに満水まで水を入れる。型をグリル皿に並べ、中段に入れる。



※「甘酒を使ったアレンジメニュー」の材料の甘酒は、ピストロで作った甘酒を使用しています。  
市販の甘酒などを使用するとうまくできない場合があります。

## オープン

### 甘酒

#### 材料(でき上がり分量 約600g)

(100g分)  
カロリー ..... 約107kcal  
塩分 ..... 0g

ごはん(室温) ..... 200g  
米こうじ(乾燥タイプ) ..... 100g  
熱湯 ..... 1/2カップ

●「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。  
→下記参照



## ポイント

- 冷やごはんを使う場合は、室温に戻してから使ってください。
- ごはんが古いと酸味が出ることがあります。ごはんは新しい物を使ってください。
- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を調整してください。
- でき上がった甘酒は冷蔵庫の中でも発酵が進むため、保存中に味や風味が変わることがあります。発酵を止めたいときは鍋でひと煮立ちさせてください。

## 作りかた

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつほぐしておく。
- 深めの耐熱容器にごはん、熱湯を入れてごはんをほぐすように混ぜ合わせる。

- 2にほぐした米こうじを加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を平らにならす。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。



- 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。

## 発酵メニューの準備と作りかたのコツ

### ●始める前の準備

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを台所用洗剤でよく洗浄後、必ず熱湯消毒して自然乾燥してください。雑菌が繁殖するおそれがあるため、消毒後の器具はふきんなどでふかないでください。消毒するときは熱湯に気を付けてください。
- 庫内や手を清潔にしてから作業してください。
- 容器の内側や食品に直接手を触れないでください。
- 使用する材料の種類によって、色みや味などが変わります。

### ●加熱後・保存について

- 加熱後は庫内に置いたままにせず、粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫で冷やしてください。
- 保存の際は熱湯消毒したふた付きの容器に移して、冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。いやな酸味やにおいを感じたり、変色したりしている場合は、雑菌が繁殖しているおそれがあります。食べないでください。

### ●米こうじの使用について(甘酒・塩こうじ・白みそ)

- 直接手で触れず、袋の上からほぐしてください。
- 賞味期限以内の物を使用してください。
- 米こうじに含まれる酵素は高温にさらされると働くなくなるため熱湯や高温のごはんを直接混ぜないでください。
- 米こうじはしっかり混ぜ合わせてください。全体に行き渡らないとでき上がりにムラができることがあります。

さけのマヨ焼き  
&  
ペペロンチーノ風

●ペペロンチーノ風は耐熱ガラス製ボウルを使用する



## 材料(4人分)

[ペペロンチーノ風]  
(1人分)  
カロリー…… 約118kcal  
塩分 …… 約0.6gごぼう ……………… 300g  
しめじ ……………… 2パック(200g)  
A { にんにく(薄切り) ……………… 1片  
赤とうがらし(輪切り) ……………… 2本  
オリーブ油 ……………… 大さじ2  
水 ……………… 1/4カップ  
顆粒洋風スープ ……………… 小さじ1  
塩 ……………… 少々  
B { パセリ\*1(みじん切り) ……………… 大さじ1  
ナンブラー\*2 ……………… 小さじ1[さけのマヨ焼き]  
(1人分)  
カロリー…… 約257kcal  
塩分 …… 約0.7g生ざけ切り身 ……………… 4切れ(1切れ90g)  
C { おろしわさび(市販品) ……………… 20g  
マヨネーズ ……………… 60g

クッキングシート

※1「刻んだ青ねぎ」でも可。

※2「しょうゆ」でも可。

●2人分はAの水を大さじ2にし、その他の材料を半量にする  
工程3の加熱は、約2分にする

## アドバイス

さけを焼くときは、皮目を下にすればバサつきません。  
魚の皮が苦手な方はかんたんに皮が外れるので、外してから盛り付けてください。西洋料理  
中田淑一先生

## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.87

## &lt;ペペロンチーノ風の下ごしらえ&gt;

- ごぼうは斜めに約2~3mmの厚さに切り、酢水につけてアツを抜く。
- しめじはほぐす。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに水分をふき取った1のごぼう、Aを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
- 加熱後、3のボウルを取り出し、2のしめじと顆粒洋風スープを加えて混ぜ、塩で味を付ける。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.87

## &lt;さけのマヨ焼きの下ごしらえ&gt;

- Cを合わせ、よく混ぜる。
- さけは、皮目を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。表面に5のソースを塗る。

## &lt;加熱する&gt;

- 6の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)

## &lt;仕上げる&gt;

- 8のボウルにBを加えよく混ぜる。

4 9

塩さば  
&  
五色きんぴら

●きんぴらは耐熱ガラス製ボウルを使用する



## 材料(4人分)

[塩さば]  
(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)

## ●2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 ……………… 70g  
れんこん ……………… 100g  
にんじん ……………… 1/4本(50g)  
こんにゃく ……………… 60g  
さやいんげん(筋を取り) ……………… 50gA { 水 ……………… 大さじ2  
しょうゆ ……………… 大さじ2  
酒、砂糖、みりん ……………… 各大さじ1  
片栗粉、ごま油 ……………… 各小さじ1  
一味とうがらし ……………… 適量  
いりごま(白) ……………… 小さじ1  
クッキングシート

## ●2人分は調味料を下記Aに、その他の材料は半量にする

A { 水 ……………… 大さじ2½  
しょうゆ ……………… 小さじ2強  
酒、砂糖、みりん ……………… 各大さじ1½  
ごま油 ……………… 小さじ1½  
片栗粉 ……………… 小さじ1½

## 作りかた

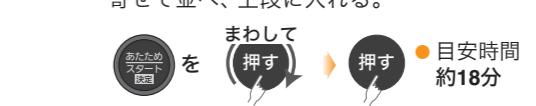
●「合わせ技セット」のポイント→ P.87

## &lt;きんぴらの下ごしらえ&gt;

- ごぼうはささがきにし、酢水につけてアツを抜き、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。酢水につけてアツを抜き、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。
- 直径約25cm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。

## &lt;加熱する&gt;

- 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.87
- さばの皮目にして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。



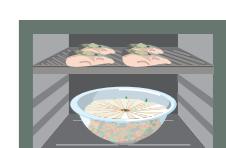
加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。

(取り出すときはやけどに注意する)

●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。

●仕上がり調節について→ P.45



## &lt;仕上げる&gt;

- 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.185を参照

五色きんぴら: ラップをして「レンジ」600Wで、約7~9分。

●追加加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)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。

45 肉＆野菜

2人分  
4人分

つくねだんご  
&  
野菜スープ

●スープは耐熱ガラス製ボウルを使用する



材料(4人分)

[つくねだんご]  
(1人分)  
カロリー……約244kcal  
塩分……約1.8g

鶏ひき肉……400g  
酒……大さじ1  
しょうが汁……小さじ2  
溶き卵……M寸1/2個分(正味25g)  
片栗粉……大さじ4  
みそ……大さじ2  
砂糖……小さじ4  
パン粉……大さじ1  
しょうゆ……小さじ2

●2人分はすべての材料を半量にする

[野菜スープ]  
(1人分)  
カロリー……約51kcal  
塩分……約1.6g

チンゲン菜(5cmの短冊切り)……1株  
生しいたけ(薄切り)……1~2枚(30g)  
白ねぎ(5cmの細切り)……1本(100g)  
しょうが(みじん切り)……小さじ1  
春雨(10cmの長さに切る)……20g  
中華風スープ(室温)……3カップ  
酒……大さじ2  
B ソース……小さじ1  
ごま油……小さじ1  
塩……小さじ1/2

●2人分はスープを2カップ、他の材料は半量にする

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.87

くだんごの下ごしらえ

1. 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。  
20個に丸め、図のようにグリル皿に並べる。



くだんごの下ごしらえ

2. 直径約25cm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。

くだんごの下ごしらえ

3. 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.87

グリル皿を上段に入れる。

まわして  
を (押す) → (押す) ●目安時間  
自動45 約21分  
4人分



●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」両面上段で、約9~12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10~15分。

●追加加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)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。  
●焼きムラが気になる場合は、残り時間2分くらいで周囲と中央のつくねだんごを入れかえてください。

45 肉＆野菜(強)

2人分  
4人分

tsuji

しいたけ肉詰め  
&  
和風カレースープ

●スープは耐熱ガラス製ボウルを使用する



材料(4人分)

[しいたけ肉詰め]

(1人分)  
カロリー……約103kcal  
塩分……約0.9g

生しいたけ(大)……12枚(180g)  
鶏ひき肉……150g  
A 酒……大さじ1  
みりん……小さじ2  
しょうゆ……大さじ1  
塩、こしょう……少々  
しょうが(みじん切り)……大さじ1/2  
白ねぎ(みじん切り)……大さじ4弱  
片栗粉……適量

[和風カレースープ]

(1人分)  
カロリー……約105kcal  
塩分……約2.6g

B たまねぎ……中1/2個(100g)  
にんじん……1/2本(40g)  
さつまいも……1/2本(50g)  
小かぶ……1個(50g)  
薄揚げ……1枚  
ブチトマト……4個  
ブロッコリー……中1/2株(100g)  
しめじ……1/2パック(50g)  
C 熱い洋風スープ……3カップ  
カレー粉……小さじ2  
砂糖……大さじ1/2  
しょうゆ……小さじ2  
クッキングシート

●2人分はすべての材料を半量にする  
工程6の加熱は、約1分にする

アドバイス

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。  
にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。  
おもちを入れてもおいしいですよ。

作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.87

くしいたけ肉詰めの下ごしらえ

1. しいたけは軸を切る。  
2. 肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。  
3. しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2を塗り付ける。  
4. グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

く和風カレースープの下ごしらえ

5. Bは2cmの角切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。  
6. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに5のたまねぎ、にんじんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

まわして  
を (押す) → (押す) ●目安時間  
レンジ 600W 約1分30秒  
~2分

7. 6に5の残りの野菜とブチトマト、Cを加えてよく混ぜ、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.87

く加熱する

8. 4のグリル皿を上段に入れる。

まわして  
を (押す) → まわす ●目安時間  
自動45 4人分 強 約23分

9. 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)



鶏の照り焼き  
&  
かぼちゃの煮物

●煮物は耐熱ガラス製ボウルを使用する



## 材料(4人分)

[鶏の照り焼き]  
(1人分)  
カロリー……約256kcal  
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(好みで)……………小さじ1/4

●2人分はすべての材料を半量にする

[かぼちゃの煮物]  
(1人分)  
カロリー……約104kcal  
塩分……約0.7g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)……………400g

A  
だし汁……………180ml  
砂糖……………大さじ1  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
みりん……………大さじ1/2

クッキングシート

●2人分はだし汁を1/4カップ、その他の材料は半量にする

## 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。



## 作りかた

●「合わせ技セット」のポイント→ P.87

## &lt;鶏の下ごしらえ&gt;

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。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)

## &lt;煮物の下ごしらえ&gt;

2. 直径約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、Aを混ぜて加える。

## &lt;加熱する&gt;

3. 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.87

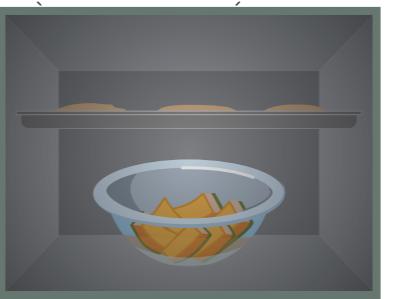
漬け込んだ肉の皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



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)

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

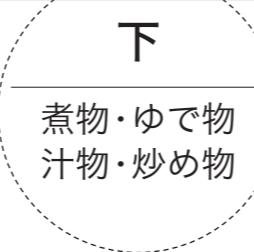
## 上段

焼き物  
揚げ物

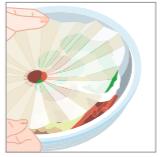
## 基本のポイント

- 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。
- 肉や魚などをグリル皿の端に置くと、焼き色が付きにくいため、周囲の溝にかかるないように並べる。
- 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)

## 下

煮物・ゆで物  
汁物・炒め物

- 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う。  
2人分は、直径約20cm、容量1.5L以上の耐熱ガラス製ボウルを使う。  
(浅いボウルはふきこぼれます)
- レンジヒーターで加熱しているため、ラップやアルミホイルを落としふたに使用しない。
- 落としふたには、穴をあけたクッキングシートを使う。



## アレンジするときは

- 同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを代えて加熱することができます。  
自動メニュー:「45 肉＆野菜」での組み合わせアレンジ例  
(例: P.86「鶏の照り焼き」とP.84「野菜スープ」)
- 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。

## 2人分を作るときは

- 2人分は、直径約20cm、容量1.5L以上の耐熱ガラス製ボウルを使う。(浅いボウルはふきこぼれます)
- すべての材料が4人分の半量ではありません。  
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。
- 上段の焼き物・揚げ物・もちは、グリル皿の中央に食品を置いてください。

## 1品ずつ加熱するときは

- 合わせ技セット(2品同時調理)は、自動でしかできません。  
1品ずつの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)を追加加熱するとき
  - 加熱後、下のボウルを取り出し、ドアを閉め、表示部の「秒」の点滅中(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)
  - 表示部の「秒」の点滅(6分間)が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「しいたけ肉詰め＆和風カレースープ」で「しいたけ肉詰め」だけを追加加熱したいとき  
①和風カレースープを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)  
②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

## 下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき

- グリル皿を取り出して、「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)「しいたけ肉詰め＆和風カレースープ」で「和風カレースープ」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「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。

合  
わ  
せ  
技  
セ  
ツ

上段と下でちがう料理を  
同時に調理。

手間なくかんたん  
品数豊かな食卓に。



## 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、みんなの毎日に「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  
<https://www.tsuji.ac.jp/>

スチーム

さばのかんたんみそ煮

スチーム

えびと野菜のマリネ

スチーム

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

(1人分)  
カロリー..... 約72kcal  
材料(4人分)  
塩分..... 約1.2g

えび ..... 120g(8尾)  
たまねぎ(薄切り)、  
キャベツ(せん切り)、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50g  
ヤングコーン(水煮/水けを切る) ..... 4本  
塩(塩もみ用) ..... 適量  
A  
砂糖、酢(りんご酢など) ..... 各大さじ2  
塩 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブ油 ..... 小さじ2  
黒こしょう ..... 好みで  
(大きめのボウルに混ぜておく)

(1人分)  
カロリー..... 約59kcal  
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<中段>  
スチーム加熱

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

作りかた  
グリル皿<中段>  
スチーム加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取り、洗って水分をふき取る。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。

作りかた  
グリル皿<中段>  
スチーム加熱

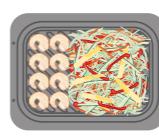
1. きゅうりを洗い、水分をふき取る。  
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。

図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。  
(長い場合は斜め置きでもOK)

まわして  
を  
(押す)  
スチーム  
65°C  
約10~15分

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。  
中段に入れる。

まわして  
を  
(押す)  
スチーム  
80°C  
約20~25分



3. たれをフライパンで合わせ、あたためておく。

まわして  
を  
(押す)  
スチーム  
75°C  
約15~20分

4. 加熱後、さばをていねいに取り出し、3に入れ、身をくずさないようにたれをかけながらひと煮立ちさせる。

加熱後、きゅうりの表面の水分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、からしさじ1を混ぜ合わせると、からしあえになります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.48「スチーム」



## 鶏ハム



(1人分)  
カロリー……約76kcal  
塩分……約1.5g

### 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  
ハーブ・黒こしょう……好みで  
ラップ(30×45cm)……2枚

### 作りかた

- 肉は余分な脂肪や血管を取り除き、観音開きにして厚みを均一にする。(味がしみ込みやすく、巻きやすくなります)縦に2等分にする。
- 両面に、砂糖、塩の順にまんべんなくふりかけてすり込み、ビニール袋に入れて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫に1時間以上寝かせる。
- 袋から出した鶏肉をポウルへ入れ、流水にさらしながらよく洗い、塩を抜く。

グリル皿<中段>  
スチーム加熱

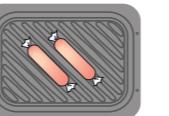
- ラップを横長になるように広げ、水分をふき取った肉を手前側にのせる。(好みでラップの上にハーブや黒こしょうをふっておいてもよいでしょう)

ラップの幅を長めに

手前から奥へ空気が入らないように巻いていく。(直径3~3.5cmの棒状にする)  
巻き終わったら、キャンディ包みのように端のラップをくるくるとねじり、緩まないように結ぶ。(余分なラップは切る)



- 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並べ、中段に入れる。



スチーム 80℃ 約25~30分

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。

## オープン

### 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

(1人分)  
カロリー……約262kcal  
塩分……約1.4g

### 作りかた

●ポイント→下記参照

- 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所々に穴をあける。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。
- 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、水分をふき取る。直径約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。

角皿<下段>  
ヒーター加熱



- 角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタートボタン を まわして(押す) オープン 予熱なし1段 90℃ 約120~150分

### 鶏肉のコンフィのソテー



### 作りかた

- 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。
- 上段に入れ、「グリル」上面で約5~8分焼く。

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。

## オープン

### さんまのコンフィ



### 材料(4人分)

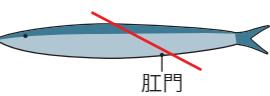
さんま……4尾(1尾約120g) ローリエ(粗くちぎる)……2~3枚  
(内臓が苦手な場合はにんにく……1片  
きれいに取り除く)  
オリーブ油……650g  
塩……小さじ1½

(1人分)  
カロリー……約270kcal  
塩分……約2.5g

### 作りかた

●ポイント→下記参照

- 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、水分をしっかりふき取る。
- 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)



直径約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

- 角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタートボタン を まわして(押す) オープン 予熱なし1段 80℃ 約180~240分

### ポイント

- 塩の分量は目安です。好みに合わせて調節しましょう。
- 食品がつかる量の油を使います。油から出ると乾燥の原因に。
- 食品はできるだけ平らに並べて加熱しましょう。重ねると火通りが悪くなります。
- 加熱時間は食品の形状や油の量などによって変わります。肉などが厚いときや、容器の形状などで油の量が多いときは、加熱時間を少し長めに。
- 加熱後、食品に付いた油が気になる場合は、キッチンペーパーでふき取ってください。
- 粗熱が取れてから、油ごと密閉容器に移して保存します。冷蔵庫で約1週間保存できます。(保存時も食品は油から出ないように)
- 調理後のオリーブ油は、炒め物やスパゲティなどに再利用してもよいでしょう。

## オープン

## ドライハーブ



## 材料(角皿2枚分)

パセリ	60g
クッキングシート	2枚

## 作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

1. パセリを洗って細かくちぎり、水分を十分にふき取る。
2. 角皿2枚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。

角皿を上下段に入れる。



## ■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし2段80°C

材料	重量	下準備	目安時間
青じそ	40g	1枚ずつ分ける	約30分
セロリの葉			約60分
オレガノ	1本ずつ切り分ける		約30分
タイム			約120分
ローズマリー	60g		約180分

## ■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし2段100°C

材料	重量	下準備	目安時間
キウイ	400g	皮をむき約5mmの輪切り	約120~150分
バナナ	280g	皮をむき約5mmの輪切り 5%の砂糖水にくぐらせたあと、水分を十分にふき取る	約90分
パイナップル	600g	皮・芯を取り、約5mmの輪切り	約150~180分
プチトマト	24個(260g)	ヘタを取り縦半分に切り、切り口を上にして並べる	

りんごの加熱手順と同じように、途中で裏返しが必要です。

## 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たり、角皿を上下段入れかえてください。
- 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。

## 材料(角皿2枚分)

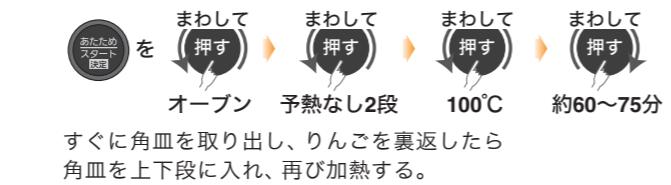
りんご	400g
クッキングシート	2枚

## 作りかた

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

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、水分を十分にふき取る。
2. 角皿2枚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。

角皿を上下段に入れる。



## ■他の材料で調理する場合「オープン」予熱なし2段100°C

材料	重量	下準備	目安時間
キウイ	400g	皮をむき約5mmの輪切り	約120~150分
バナナ	280g	皮をむき約5mmの輪切り 5%の砂糖水にくぐらせたあと、水分を十分にふき取る	約90分
パイナップル	600g	皮・芯を取り、約5mmの輪切り	約150~180分
プチトマト	24個(260g)	ヘタを取り縦半分に切り、切り口を上にして並べる	

りんごの加熱手順と同じように、途中で裏返しが必要です。

## オープン

## ドライフルーツ



## レンジ

## カスタードクリーム



## 材料(シュークリーム12個分)

(1個分)	カロリー	約67kcal
	塩分	0g

## 牛乳

A	砂糖	40~60g
	薄力粉	大さじ1½
	コーンスターチ	大さじ1
	(合わせてふるう)	
	卵黄	M寸3個分
B	無塩バター	15g
	バニラエッセンス	少々
	ラム酒	小さじ¾

## りんご(固めの物)

## 材料(でき上がり分量 約530g)

(½量分)	カロリー	約113kcal
	塩分	0g

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄
B	無塩バター
	バニラエッセンス
	ラム酒

## りんご(固めの物)

牛乳	1½カップ
A	砂糖
	薄力粉
	コーンスターチ
	(合わせてふるう)
	卵黄

## レンジ

## いちご大福



材料(10個分) (1個分)  
カロリー…… 約97kcal  
塩分 …… 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

## 作りかた

## レンジ+スチーム加熱

- 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。
- Aを直径約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。
- 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。



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。



加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

- 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。

## レンジ

## わらびもち



材料(4人分) (1人分)  
カロリー…… 約168kcal  
塩分 …… 0g

A { わらび粉 …… 80g  
砂糖 …… 20g  
水 …… 2カップ  
きな粉 …… 40g  
B { 砂糖 …… 40g  
(合わせておく)

## 作りかた

## レンジ加熱

- 深めの耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。  
ふたなしで庫内中央に置く。
- 途中で2~3回泡立て器で混ぜる。  
1回目は底が固まりかけたくらい(約3分)で混ぜる。  
(全体が透明になるまで加熱する)



- 熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。  
水けを切り、Bをまぶす。

**ポイント**  
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

## スチーム

## 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 …… 0.2g

牛乳 …… 2カップ  
砂糖 …… 70g  
卵 …… M寸3個(正味150g)  
パニラエッセンス …… 少々  
カラメルソース(→ P.96)

- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は手動「オープン」で。→ P.96

## 作りかた

グリル皿<中段>  
スチーム加熱

- カラメルソース(→ P.96)をプリン型の底にいきわたる  
ように小さじ1/2ずつ入れる。
- 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。  
パ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)

- 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、中段に入れる。



**ポイント**  
●卵液が冷たいと固まりません。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。

## スチーム

## ふかしいも



材料

(1本分)  
カロリー…… 約297kcal  
塩分 …… 0g

さつまいも …… 2~4本  
(1本250g、太さ3~4cm)  
●大きさ、太さが多少変わっても調理できます。

## 作りかた

グリル皿<上段>  
スチーム加熱

- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
(クリー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グリル皿に並べ、上段に入れる。



加熱後、さらに蒸す。  
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、  
ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中(6分間)に追加時間を  
合わせてスタートする。





### オープン

## 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	

### ポイント

- 卵や卵液を混ぜるときにハンドミキサーを使うと均一になります。すだちがおこりにくくなります。
- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするといいでしょう。
- プリンがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

## 注意



### 調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する

やけどのおそれがあります  
角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、角皿に湯をはるとき、角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、調理後は角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

- 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
- 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。
- 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)
- まとめて作り、保存しておくとケーキにも使って便利です。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.54「オープン」

### オープン

## 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(室温に戻す)	100g	洋酒漬けドライフルーツ	130g
砂糖(ふるう)	100g	(軽く水けを切る)	
卵	M寸2個(正味100g)	硫酸紙(またはグラシン紙など)	
A 薄力粉	130g	●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。	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	●2個も調理できます(下段)	
(合わせてふるう)			

### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

- 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1/2つ入れる。
- 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。

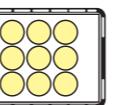


加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。ボウルに卵を溶きほぐして入れ、均一になるまでしっかり混ぜる。あたためた牛乳を少しづつ入れてよく混ぜ、こし、表面の泡を取り除く。バニラエッセンスを加えて混ぜる。

- 卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
- 予熱する(庫内に何も入れない)



- 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。(型のすべ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)
- 図のように型を中央に寄せて並べ、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50°Cの湯2カップを注ぐ。下段に入れる。



(ドアが熱いのでやけどの注意する)



角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどの注意する。

- 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。
- 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。(熱いのでやけどの注意)
- 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、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。

### オープン

## クッキー



材料(約48個: 角皿2皿分)

(5個分)	
カロリー	約247kcal
塩分	0g

無塩バター(室温に戻す)	120g
砂糖(ふるう)	120g
卵	M寸1½個(正味75g)
バニラエッセンス(またはバニラオイル)	少々
薄力粉	240g
アルミホイル	

●1段調理もできます(上段)

角皿<上下段>  
ヒーター加熱

### 作りかた



- 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。

- 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約5分  
角皿<下段>  
ヒーター加熱

- オーブン 予熱あり1段 160°C  
2. ポ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  
予熱完了後、下段に入れる。



●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。



2個のとき  
予熱あり2段 160°C  
3. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、厚さ5mmにして等間隔に並べる。

(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、角皿を上下段に入れる。

(1段のときは上段に入れる)

角皿<上下段>  
ヒーター加熱  
●1段のとき: 約10~18分

### ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約7分で角皿の上下段を入れかえてください。(熱いのでやけどの注意)
- 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2などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

## オープン マドレーヌ



材料(直径9cmの型9個分: 角皿1皿分)

(1個分)	
カロリー	約244kcal
塩分	約0.1g

卵.....M寸3個(正味150g)  
砂糖(ふるう).....130g  
薄力粉(ふるう).....130g  
無塩バター(2~3cmの角切り).....130g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」500Wで約1分~1分20秒加熱)  
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.....9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。  
●2段調理もできます(上下段)  
●2段(上下段)でも、1段のときと同じ時間で焼くことができます。

### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

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5分



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、生地を入れて角皿に並べる。  
予熱完了後、下段に入れる。



●2段のとき: 約12~18分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

## オープン ロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)	
カロリー	約225kcal
塩分	約0.1g

卵.....M寸4個(正味200g)  
砂糖(ふるう).....80g  
薄力粉(ふるう).....80g  
無塩バター(細かく切る).....25g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」500Wで約20~30秒加熱)  
バニラエッセンス(またはバニラオイル).....少々  
ホイップクリーム(→P.106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、角皿に敷く。  
●2段調理もできます(上下段)

### 作りかた

角皿<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6分



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.106

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)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角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。(2段のときは上下段に入れる)



●2段のとき: 約10~15分

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。

### ポイント

●焼きムラが気になる場合は

2段のときは残り時間約4分で角皿の上下段を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)

●上手に紙をはがすには

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.54「オープン」



## 36 シフォンケーキ

### シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォン型1個分)

(1/6個分)	
カロリー	約263kcal
塩分	約0.2g

卵黄.....M寸5個分  
砂糖(ふるう).....130g  
サラダ油.....80ml  
水.....1/2カップ  
バニラエッセンス(またはバニラオイル).....少々  
卵白.....M寸7個分  
薄力粉(ふるう).....150g

●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。

### ポイント

●直径17cmの型で焼くときは

材料を卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75gにして手動で調理します。

●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。

角皿<下段>  
ヒーター+スチーム加熱

### 作りかた

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。

サラダ油を少しずつ加えてたりするまで混ぜる。  
さらに、水を少しず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8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するまで泡立てる)  
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、ねらずにさっくり混ぜ、

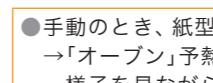
残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。  
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

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、角皿にのせて下段に入れる。



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。



●手動のとき、紙型で焼くときは

→「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に様子を見ながら焼く。(紙型は長めに焼く)

型(直径)	温度	予熱	時間
17cm	160°C	あり	約35~45分
20cm			約45~55分

●スチームプラスが使えます。→P.49

## 36 シフォンケーキのアレンジメニュー

### 抹茶シフォンケーキ



#### 材料

(1/6個分)	
カロリー	約267kcal
塩分	約0.2g

「シフォンケーキ」の材料(→上記参照)  
抹茶.....10g  
(薄力粉と合わせてふるう)

### ココアシフォンケーキ



#### 材料

(1/6個分)	
カロリー	約268kcal
塩分	約0.2g

「シフォンケーキ」の材料(→上記参照)  
ココア(粉).....15g  
(薄力粉と合わせてふるう)

## カステラ



材料(20×20cm、高さ10cmの型1個分)

(1/20個分)	
カロリー	約97kcal
塩分	約0.1g

卵	M寸6個(正味300g)
砂糖	220g
A	15g
水あめ	15g
はちみつ	15g
水	大さじ1/2
強力粉(ふるう)	150g

&lt;新聞紙のカステラ型&gt;→ P.101

## 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

- 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。(新聞紙のカステラ型の作りかた→ P.101)
- ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。混ぜながら、湯せんにかける。ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもつたりするまで泡立てる。深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



加熱したAを加えて混ぜ、さらに1~2分、高速で泡立てる。

- 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約6分



## ポイント

- 焼きムラが気になる場合は  
残り時間約15分でカステラ型の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)
- 焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえ  
おいしくお召し上がりいただけます。

## カステラのアレンジメニュー

## 抹茶カステラ



(1/20個分)	
カロリー	約99kcal
塩分	約0.1g

「カステラ」の生地(→上記参照)  
抹茶 15g  
(強力粉と合わせてふるう)

## ゆずカステラ



(1/20個分)	
カロリー	約99kcal
塩分	約0.1g

「カステラ」の生地(→上記参照)  
ゆず(皮をすりおろす) 約2個分  
ゆず果汁(ゆずを搾る) 大さじ1  
(ゆずの皮と果汁は、工程2でAを  
加えたあとに混ぜる)

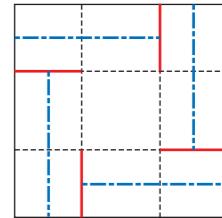
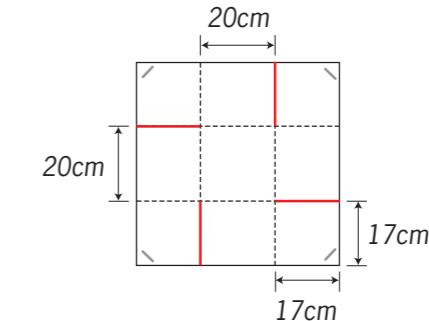
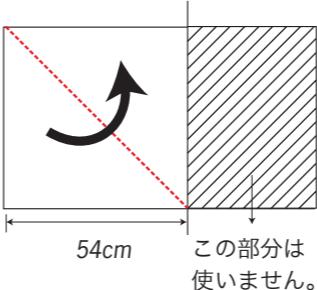
## 新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

## 準備する物

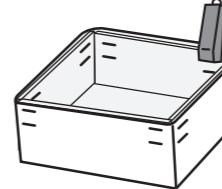
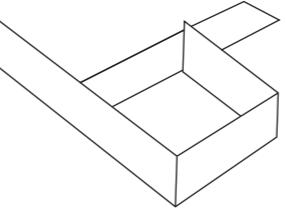
新聞紙	6~7枚
厚紙	(底用) 20cm角 1枚 (側面用) 8×20cm 4枚

クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)	(底用) 25cm角 1枚 (側面用) 8×43cm 2枚
------------------------	----------------------------------

- 新聞紙を広げて6~7枚重ねます。赤い点線を谷折にし、正方形に切れます。
- 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ(赤線部分)に、はさみで切り込みを入れます。
- 17cmの半分のところ(青点線部分)を山折にします。



- 各辺を折り込み、箱を組み立てます。
- 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。
- クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。



先に側面にシートを巻きます。  
その内側に底用のシートの  
四隅に少し切り込みを入れ、  
立ち上げしろをもたせて  
敷きます。

## 32 焼きいも

## 焼きいも



## 材料

(1本分)	
カロリー	約297kcal

さつまいも 4本  
(1本約250g、太さ3~4cm)

●大きさ、太さが多少変わっても調理できます。

角皿<下段>  
ヒーター加熱

- さつまいもを洗う。  
水分をふき取り、所々にフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。



●手動のとき→「オープン」予熱なし1段300°Cで、約40~60分。

## ポイント

アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.54 「オープン」







## 35 スポンジケーキ

### いちごのショートケーキ

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
A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

Bバニラエッセンス 少々

#### シロップ

C砂糖	大さじ2
C水	大さじ4

C(合わせて耐熱容器に入れふたをする  
「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)

プランナー(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「オープン」で調理できます。

大きさ	直径15cm	直径21cm
生地材料		
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

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。



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7分

給水タンクに満水まで水を入れる。



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。

- 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。  
型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。



●目安時間  
約34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)



- 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1段で、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25~35分
18~19cm	150°C	あり	約28~40分
21cm			約29~40分

●スチームプラスが使えます→ P.49

## 35 スポンジケーキのアレンジメニュー

### チョコレートケーキ



材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

(1/6個分)	
カロリー	約278kcal
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	70g
ココア(粉)	20g
(合わせてふるう)	

A牛乳	小さじ2
A無塩バター(細かく切る)	15g

バニラエッセンス(またはバニラオイル) 少々

#### ホイップクリーム

生クリーム	1カップ
B砂糖	大さじ2~3

Bバニラエッセンス 少々

#### シロップ

砂糖	大さじ2
C水	大さじ4

C(合わせて耐熱容器に入れふたをする  
「レンジ」600Wで約30~40秒加熱)

プランナー(Cと合わせる) 大さじ2

板チョコレート(薄く削る) 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。

#### 作りかた

角皿<下段>  
ヒーター+スチーム加熱

- 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で(→ P.106)  
ココア生地を焼き、ホイップクリームを作る。  
→上記参照

- 生地を冷まして底を上にして横2段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。

- 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.54「オープン」



## オープン

### チーズケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型[底が抜ける型] 1個分)

(1/8個分)
カロリー ..... 約229kcal
塩分 ..... 約0.2g

#### ビスケット地

甘みの少ないビスケット ..... 50g  
(またはクラッカー)  
無塩バター(細かく切る) ..... 40g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」500Wで約30~40秒加熱)

#### 中身

クリームチーズ(室温に戻す) ..... 200g  
卵 ..... M寸2個(正味100g)  
(卵黄と卵白に分ける)  
砂糖(ふるう) ..... 50g  
A { コーンスターチ ..... 20g  
レモンの皮(すりおろす) ..... 1/4個分  
生クリーム、牛乳 ..... 各大さじ2  
レモン汁 ..... 大さじ1~2

#### 飾り

B { あんずジャム ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1/2  
(合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする  
「レンジ」600Wで約30秒加熱)  
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)を塗っておきます。  
●焼き上げ後、ケーキの表面がひび割れる場合があります。

#### 作りかた

- ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく碎き、溶かしたバターに混ぜる。ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。
- クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。  
●クリームチーズが固い場合は「4 お好み温度」で20°Cに合わせて加熱すると柔らかくなります。  
なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。  
卵白はソノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。  
卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
- 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約4分  

- ケーキ型の内側に型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて、中身の生地を流し込み、表面を平らにする。予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。  

- 加熱後、すぐに硫酸紙(またはグラシン紙など)とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。  
型から出し、硫酸紙(またはグラシン紙など)を外す。  
Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.54「オープン」

## 34 フランスパンのアレンジメニュー



### ごまごまフランスパン

(1/2本分)
カロリー ..... 約273kcal
塩分 ..... 約1.5g

「フランスパン」の生地(→P.110)  
いりごま(黒) ..... 大さじ1

### くるみのブール

(1/2個分)
カロリー ..... 約327kcal
塩分 ..... 約1.5g

「フランスパン」の生地(→P.110)  
くるみ ..... 40g

**ポイント**  
くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

### チーズプチパン

(1個分)
カロリー ..... 約327kcal
塩分 ..... 約1.5g

「フランスパン」の生地(→P.110)  
クリームチーズ ..... 120g  
(1cm角に切って、冷やしておく)

(1個分)
カロリー ..... 約327kcal
塩分 ..... 約1.5g

「フランスパン」の生地(→P.110)  
クリームチーズ ..... 120g  
(1cm角に切って、冷やしておく)

くるみのブール

チーズプチパン

角皿<上下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- フランスパン専用粉にいりごまを加えて混ぜ合わせ、「フランスパン」(パゲットの場合)と同じ要領で生地を作り、焼く。→P.110

角皿<上下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- お好みの大きさに碎いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。
- 「フランスパン」(ブールの場合)と同じ要領で生地を作り、焼く。→P.110  
(くるみは工程2のこね上がり時に加えて混ぜ込む)

角皿<上下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- 「フランスパン」の工程1~6と同じ要領で生地を作る。→P.110
- 打ち粉をした台に生地を移し、4等分にした生地をめん棒で円形(直径約13cm)にのばす。  
生地の中央にクリームチーズを30gずつせてチーズを包むように生地の閉じ目を下にして丸める。
- 「フランスパン」の工程8~11と同じ要領で発酵し、焼く。→P.111  
(切れ目はカミソリで十字に入れます)

## フランスパン



材料(約30cmパゲット\* 2本分) (1/2本分)  
 カロリー ..... 約259kcal  
 塩分 ..... 約1.5g

フランスパン専用粉 ..... 280g  
 モルトパウダー ..... 1g(小さじ1/4)  
 ドライイースト ..... 2g(小さじ1弱)  
 (予備発酵不要の物)  
 塩 ..... 6g(小さじ1)  
 水 ..... 175~195ml  
 打ち粉(強力粉) ..... 適量  
 ※パゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

●フランスパンのアレンジメニュー→ P.109

## 準備する物

棒温度計、キャンバス地

オープンシート(角皿大に切る)

カミソリ、スケッパー

ビニール袋

生地を傷めないように角皿から

移動させる板

(幅30cm段ボールに紙を巻いても可)



●上段は角皿のみ、下段は角皿+生地を入れて焼き上げます。

## 発酵のコツ

- フランスパンは生地の温度調節が大切です。  
 「発酵」を長時間使用していると庫内温度が30°C以上になります。  
 時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30°C以上になつたら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。
- 冬は手動の「オープン」を使いましょう。  
 給水タンクに満水まで水を入れる。  
 ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。



## 作りかた

角皿<上下段>  
 発酵: ヒーター+スチーム加熱  
 焼き上げ: ヒーター+スチーム加熱

1. ボウルにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。  
 別のボウルに塩、水を入れて混ぜておく。  
 塩が溶けたら粉のボウルに合わせてひとつにまとまるまで手で混ぜる。  
 ●機械でこねる場合は水を少なめに。
2. 生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。  
 手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8~10分こねる。  
 ●少しうまがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。  
 (生地の温度は約24°Cが適温です)
3. <1次発酵(1回目)>  
 油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れてラップをかけ、25~27°Cの場所に約2時間おく。(生地の温度をはかり、27°Cになっていなつたら、もう少しあく)  
 生地温度が27°Cで、大きさが約2倍になつたら、粉を付けた指で押してみる。  
 穴がふさがらなつたら発酵完了。  
 ●発酵具合について→ P.115



4. 生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。  
 (ガスを抜きすぎないように)
5. <1次発酵(2回目)>  
 1回目と同様の要領で、生地温度が27°Cで大きさが2倍になるまで約1時間おく。
6. <休ませる(ベンチタイム)>  
 スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。  
 深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30~40分休ませる。  
 (ブール: 生地を2等分にする)  
 (プチパン: 生地を4等分にする)

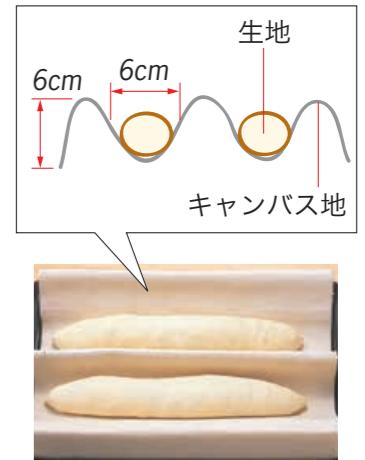


7. 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、1/2のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。  
 反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。  
 さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。  
 もう1度、同様に生地を2つに折る。  
 (あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)  
 閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。  
 (ブール、プチパン: 手で軽く押さえ、閉じ目を下にして丸め直す)

8. <2次発酵>  
 給水タンクに満水まで水を入れる。  
 右の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。



発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25~30°Cのところに置く。



9. 角皿を入れて予熱する。  
 生地は入れないで、角皿を上下段に入れる。  
 予熱時間: 約15分



10. 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオープンシート上に移す。  
 水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。  
 ●パゲットの場合: 図のようにならう重なるように切る。  
 (切れ目は浅く入れる)



- プチパンの場合: カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
- ブールの場合: ハ字状に切る。

11. 予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、ミトンをはめて、下段の角皿を取り出す。(熱いのでやけどに注意)  
 板を使って、オープンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた角皿を下段に入れる。



- 加熱後、追加加熱の表示(表示部の「秒」の点滅)が消えたとき→「オープン」予熱なし1段190°Cで様子を見ながら追加加熱をしてください。



## ポイント

- 「パン作りのコツ」を参照してください→ P.115
- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 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。
- モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れすぎに注意しましょう。フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
- こね上がり温度が24°Cになるように、材料の温度と室温で調節してください。
- 夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておきとよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.54「オープン」

オープン  
tsuji  
山形食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

(1/6個分)  
カロリー……約199kcal  
塩分……約0.9g

強力粉(ふるう)………400g  
ドライイースト………6g(小さじ2)  
(予備発酵不要の物)  
砂糖………20g(大さじ2½)  
スキムミルク………12g(大さじ2)  
塩………8g(小さじ1½)  
水………290~300ml  
無塩バター(室温に戻す)………25g

準備する物

ふきん

●パン作りのコツ→ P.115

ポイント

焼きムラが気になる場合は  
残り時間約14分で食パン型の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどの注意)

作りかた

角皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

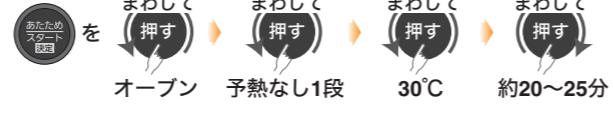
1. ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。
2. 「バターロール」と同じ要領で生地をこねる。→ P.114 こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。
3. <1次発酵>  
給水タンクに満水まで水を入れる。  
生地を入れたボウルをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き(パンチ)をする。  
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボウルに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。



生地を取り出して、スケッパーで3等分する。(1個約240g)  
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。



4. 生地をめん棒でだ円形(長い方の直径約20cm、短い方が約15cm)にのばす。  
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。  
向こうから手前に巻いて俵形にする。  
油(分量外)を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。



5. <2次発酵>  
型を角皿にのせ、下段に入れる。



●発酵は表面が型から少し出る程度まで。  
発酵終了後、角皿ごと取り出す。  
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。



6. 予熱する (庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



7. 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。



スタート後 Open (押す) -> Press (まわす) に合わせる。  
180°C

●型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。

アドバイス

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはべたべたしますが、がんばってこねましょう。  
こね上がりを確かめるときには、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。  
また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。  
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。  
これらの作業を1つ1つきちんとすることで、きめが細くなり、ボリュームが出ます。  
そのまま食べるといつぱり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。



製パン  
浅田和宏先生

山形食パンのアレンジメニュー

紅茶の食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

(1/6個分)  
カロリー……約201kcal  
塩分……約0.9g

「山形食パン」の生地(→ P.112)

紅茶………290~300ml(ティーバッグ約2袋分)

※水は紅茶に変更し、少し濃いめにして冷ましておく。  
ティーバッグ内の茶葉を取り出しておく。

角皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

1. 材料の水を紅茶に変え、茶葉も一緒に加えて、「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。→ P.112

クランベリーの食パン



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

(1/6個分)  
カロリー……約240kcal  
塩分……約0.9g

「山形食パン」の生地(→ P.112)

ドライクランベリー\*………120g

※ぬるま湯につけて柔らかくし、水けを切る。  
粗く刻んで3等分にする。

角皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

1. 「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。→ P.112  
(クランベリーは工程3で生地を3等分したあと、それぞれの生地に少しづつ加えて混ぜ込むをくり返す)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.54「オープン」

### 33 バターロール

## バターロール

材料(12個: 角皿1皿分)

(1個分)	
カロリー	約132kcal
塩分	約0.4g
強力粉	280g
ドライイースト	4.5g(大さじ1/2)
(予備発酵不要の物)	
A	
砂糖	36g
卵	L寸1/2個(正味25g)
塩	少々
牛乳	80ml
水	80~90ml

### ポイント

- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 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→ P.115)

### 作りかた

1. ポ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角皿にのせ、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.115



角皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

4. <休ませる(ベンチタイム)>  
生地を包丁かスケッパーで、12等分(1個約43g)に分ける。  
●手ではちぎらない。  
●生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。  
小さく丸めて、ラップをかけ15~20分休ませる。  
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15~20分休ませる。



5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。  
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。



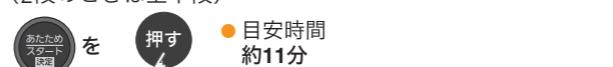
6. <2次発酵>  
角皿を下段に入れる。  
(2段のときは上下段)



7. 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約7分



8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。  
(2段のときは上下段)



- 2段のときは: 約14分

- 手動のときは  
→1段のときは  
「オープン」予熱あり1段 200°C  
焼き上げ180°Cで約8~15分。  
2段のときは  
「オープン」予熱あり2段 200°C  
焼き上げ180°Cで約12~18分。

### アドバイス

#### 記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろう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より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。

### ポイント

#### 焼きムラが気になる場合は

- 残り時間約5~7分で  
●1段のときは角皿の前後を入れかえてください。  
●2段のときは角皿の上下段を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)

### パン作りのコツ

#### ■材料や生地は正確にはかりましょう

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。

#### ●こね上げ最適温度の目安

バターロール、食パン: 27~28°C  
フランスパン: 24°C

#### ●高すぎるとき

ボウルを二重にし、下のボウルに水を入れて生地を冷やす。



- 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.55

#### ●発酵設定温度の目安

30°C	フランスパン、食パンの1次発酵など
35°C	バターロールの1次発酵など
40°C	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45°C	温度が上がりにくいとき

#### ●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。

#### ●発酵しそう

(パサついたパンになる)

指穴の周囲にしづがで、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。

#### ■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます

濃くしたいときは「強」に、薄くしたいときは「弱」に合わせてください。



### 33 バターロールのアレンジメニュー

## カレーチーズパン



材料(12個: 角皿1皿分)

(1個分)	
カロリー	約188kcal

塩分 約1.0g

「バターロール」の生地

(→ P.114)

カレー粉 小さじ1

薄切りハム(半分に切る) 6枚  
(またはウインナー12本でも可)

プロセスチーズ 12本(1本10g)

粒マスタード 適量

角皿<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)を塗った角皿に並べる。
3. 「バターロール」の工程6~8と同じ要領で発酵し、焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.54「オープン」

## 11 トースト

1~4 枚

### トースト



#### ポイント

- 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。
- 冷凍トーストは自動では焼けません。

#### 仕上がりを変えるとき → P.45

- 5段階に調整できます。パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。
- メモリー機能  
「仕上がり」ボタンで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。

(1枚分)  
カロリー ..... 約158kcal  
塩分 ..... 約0.8g

#### 材料

食パン(6枚切り) ..... 1~4枚

#### ● 1~4枚まで自動・手動で焼けます。

● 自動1~2枚はエリア加熱です。→ 下表参照

#### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 図のようにパンをグリル皿に並べ、上段に入れる。  
● 1枚のとき



#### 焼きかたと加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動 「11 トースト」	エリア加熱		約6分10秒	約6分40秒
	約4分5秒	約4分55秒		
手動 「グリル」両面上段 設定時間	約5分10秒~ 5分30秒	約6分~ 6分20秒	約6分~ 6分20秒	約6分30秒~ 6分50秒
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)		

#### 冷凍トーストの加熱時間(置きかたは図参照)

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

● 冷凍トーストは、冷凍状態によって焼き色が変わります。また、中まであたたまりにくくなることもあります。

## 12 スチームトースト

1~4 枚

### スチームトースト

#### 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枚まで自動で焼けます。  
● 自動1~2枚はエリア加熱です。→ 下表参照

#### お知らせ

- 底面は柔らかめの仕上がりとなっています。
- 冷凍トーストには対応していません。

#### 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。  
「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.116

#### ● 1枚のとき



#### 加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動 「12 スチームトースト」	エリア加熱 約5分45秒	約6分25秒	約7分35秒	約8分15秒

#### グリル

### フレンチシナモントースト



#### 材料(2枚分)

(1枚分)  
カロリー ..... 約379kcal  
塩分 ..... 約1.1g

- 食パン(6枚切り) ..... 2枚
- A  $\begin{cases} \text{溶き卵} \dots \text{M寸1個分(正味50g)} \\ \text{牛乳} \dots \text{80ml} \\ \text{砂糖} \dots \text{30g} \\ \text{シナモン(粉)} \dots \text{少々} \end{cases}$
- バター ..... 20g
- シナモン(粉)、はちみつ ..... 各適量

#### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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



## オープン

### クリスピーピザ

(1枚分)	
カロリー	約75kcal
塩分	約0.3g

生地	具
強力粉	トマトソース(→P.119) 大さじ4
薄力粉	モツツアレラチーズ 200g
ドライイースト	(1cmの角切り) 小さじ1
(予備発酵不要の物)	バジルの葉 適量
塩	小さじ½
砂糖	アルミホイル 1枚
オリーブ油	(角皿の大きさに切る) 大さじ1½
牛乳	●2回に分けて焼きます。 1枚分は材料を半量にします。



#### 作りかた

1. ポウルに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。  
ある程度生地がまとまたら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。

2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**  
油(分量外)を塗ったポウルに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)  
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

3. 角皿を読んで予熱する。  
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。 予熱時間: 約22分



4. アルミホイルに生地を移し、直径25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。  
フォークで所々つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗り、モツツアレラチーズをのせる。

#### クリスピーピザのアレンジメニュー

### マスタードピザ

(1枚分)	
カロリー	約75kcal
塩分	約0.4g

「クリスピーピザ」の生地(→上記参照)

粒マスター	適量
スライスチーズ(溶けるタイプ)	4枚
スライスベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ1

#### 作りかた

1. 「クリスピーピザ」の工程1~4と同じ要領で生地を作る。  
ふちを少し残してマスターを塗り、チーズを手でちぎってのせる。細切りにしたベーコンを全体に散りばめ、オリーブ油をまんべんなくかける。



角皿<下段>  
発酵: ヒーター+スチーム加熱  
焼き上げ: ヒーター加熱

2. 「クリスピーピザ」と同じ要領で焼く。

## オープン

### 手作りピザ(ソフト生地)

(1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(薄切り) 中1/4個(50g)
ドライイースト	砂糖 大さじ3/8 マッシュルーム(缶詰/薄切り) 30g
(予備発酵不要の物)	ナラミソーセージ(薄切り) 10枚
塩	ピーマン(輪切り) 小1個(30g)
スキムミルク	ナチュラルチーズ(ピザ用) 100g
無塩バター(室温に戻す)	トマトソース 大さじ3
ぬるま湯(約40°C)	(またはトマトケチャップ) 75ml (→下記参照)

●2段調理もできます(上下段)



角皿<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. ポウルに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。ポ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。

#### 2. **給水タンクに満水まで水を入れる。**

油(分量外)を塗ったポウルに生地を入れる。  
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



発酵終了後、角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)

#### 3. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約10分



4. 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。めん棒で直径25cmにのばす。  
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。  
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)  
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5. 予熱完了後、角皿を下段に入れる。  
(2段のときは、上下段に入れる)



●2段のとき: 約13~17分

**ポイント**  
●焼きムラが気になる場合は  
残り時間約4分で角皿の前後を入れかえてください。  
(熱いのでやけどに注意)  
●角皿に油を塗る代わりにオープンシートを敷いて焼いてもよいでしょう。

## レンジ

### トマトソース

(大さじ3杯分)	
カロリー	約16kcal
塩分	約0.5g

#### 材料

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)
	たまねぎ 中1/4個(50g) 塩、こしょう 少々
	(すりおろす) ローリエ(好みで) 1枚
	にんにく(すりおろす) 1片

#### 作りかた

1. 深めの耐熱容器にAとローリエを入れる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。



●途中で2~3回かき混ぜる。

3. オレガノ、塩、こしょうで調味する。



### 30 かんたんピザ

## りんごのスナックピザ



材料(直径20cm 3枚分) (1/6枚分)  
カロリー……約56kcal  
塩分……0g

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

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。
2. 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。
3. 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。
4. クッキングシートごと裏返して生地を外し、グリル皿の中央にのせる。
5. 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。

● (あたためスタート) を (押す) まわして (押す) ● 目安時間 約10分  
自動30

加熱後、茶こしで粉糖をふりかける。

### ポイント

- グリル皿を使って10分で焼き上げる、発酵も予熱も不要のメニューです。
- 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。

### 30 かんたんピザ

## スナックピザ



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

生地 A { 薄力粉 …… 200g 具  
ベーキングパウダー …… 200g ピザソース(市販品) …… 適量  
砂糖 …… 小さじ½ ナチュラルチーズ(ピザ用) … 90g  
サラダ油 …… 小さじ½ ピーマン(輪切り) … 小1個(30g)  
ぬるま湯(約40°C) … ½カップ たまねぎ …… 中½個(100g)  
B { サラダ油 …… 大さじ1½ (薄切り)  
シナモン(粉) … 大さじ1½ スライスベーコン …… 3枚  
(合わせておく) (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

1. ボウルにAを入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。
2. 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。
3. 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。
4. クッキングシートごと裏返して生地を外し、グリル皿の中央にのせる。
5. 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。

● (あたためスタート) を (押す) まわして (押す) ● 目安時間 約10分  
自動30

### 31 かんたんパン

## ポテトブレッド



材料(2個分) (1個分)  
カロリー……約414kcal  
塩分……約2.0g

じゃがいも …… 中½個(80g)  
(皮をむき1cm角に切る)  
A { 薄力粉 …… 150g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1~1½  
砂糖 …… 小さじ1~1½  
塩 …… 小さじ½  
B { 水 …… ½カップ  
オリーブ油 …… 大さじ1  
オリーブ油 …… 小さじ2~3  
C { 岩塩、粗びき黒こしょう、ドライハーブ …… 各適量

### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

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

● (あたためスタート) を (押す) まわして (押す) ● 目安時間 約10分  
自動31

### ポイント

- グリル皿を使って10分で焼き上げる、発酵も予熱も不要のメニューです。
- 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。

### 31 かんたんパン

## かんたんフォカッチャ



材料(2個分) (1個分)  
カロリー……約389kcal  
塩分……約1.8g

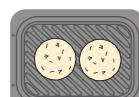
A { 薄力粉 …… 150g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1~1½  
砂糖 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ½  
B { 水 …… ½カップ  
オリーブ油 …… 大さじ1  
好みのハーブ(乾燥) …… 適量  
オリーブ油 …… 小さじ2~3  
ローズマリー …… 適量

### 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. ボウルに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の生地を図のように1/2ずつ中央に寄せてのせ、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、所々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。

● (あたためスタート) を (押す) まわして (押す) ● 目安時間 約10分  
自動31



## 19 蒸し物10分

白身魚ときのこの  
包み蒸し

材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約128kcal
	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

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  
※ねり梅大さじ1/2でも可。

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。  
グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。  
● 食品の置きかた→ P.126



- 加熱後、好みでポン酢をかける。

## 19 蒸し物10分

たいと小松菜の  
蒸し物

材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約167kcal
	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  
※ねり梅大さじ1/2でも可。

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。



- 加熱後、合わせたBをかける。

## 19 蒸し物10分

## ソーセージ



材料(2人分: 4本分)

(1人分)	カロリー	約267kcal
	塩分	約1.7g

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  
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  
ごま(白) 小さじ1/2  
クッキングシート(30×10cm) 4枚

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。



- 加熱後、クッキングシートを外す。

## 19 蒸し物10分(弱)

## 彩りしゅうまい



材料(2人分: 16個分)

(1人分)	カロリー	約271kcal
	塩分	約1.0g

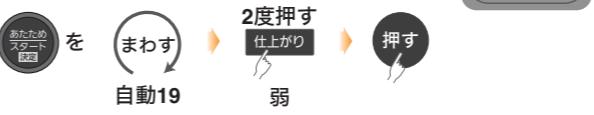
しゅうまいの皮(市販品) 16枚  
豚ひき肉 140g  
塩、こしょう 少々  
たまねぎ(みじん切り) 中1/4個(50g)  
片栗粉 大さじ1  
干ししいたけ(戻してみじん切り) 2枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.210  
A 酒、しょうゆ 各大さじ1/2  
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく 各小さじ1/2  
砂糖 少々  
パプリカ(赤、黄)、枝豆 各少々  
クッキングシート(30×21cm) 1枚

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。  
● たまねぎをまわして(押す) 600W 約40~50秒  
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。
- ボウルに肉、塩、こしょうを入れて、ねばりが出るまで混ぜる。  
1としいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。  
● しゅうまいの包みかた→ 右記参照

3. 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、2を並べ、上段に入れる。



- 加熱後、クッキングシートを外す。

## 19 蒸し物10分(弱)

## 10分しゅうまい



材料(2人分: 16個分)

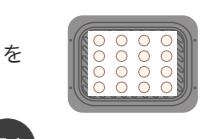
(1人分)	カロリー	約271kcal
	塩分	約1.0g

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.210  
A 酒、しょうゆ 各大さじ1/2  
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく 各小さじ1/2  
砂糖 少々  
パプリカ(赤、黄)、枝豆 各少々  
クッキングシート(30×21cm) 1枚

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。  
● たまねぎをまわして(押す) 600W 約40~50秒  
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。



19 蒸し物10分 

## にんじんラペのココット



材料(2人分)

直径7~8cmの耐熱容器2個分

(1人分)	カロリー	約200kcal
	塩分	約1.6g

にんじん(3mm幅のせん切り) ... 1/4本(50g)  
塩 ..... 小さじ1/2  
A {オリーブ油、粒マスタード... 各大さじ1/2  
A {はちみつ ..... 小さじ1/2  
スライスベーコン(5mm幅のせん切り) ... 1枚  
ブチトマト(縦4等分に切る) ... 2個  
卵 ..... M寸2個(正味100g)  
牛乳 ..... 大さじ1  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 10g  
バター ..... 適量

## 19 蒸し物10分

## さけのハーブ蒸し



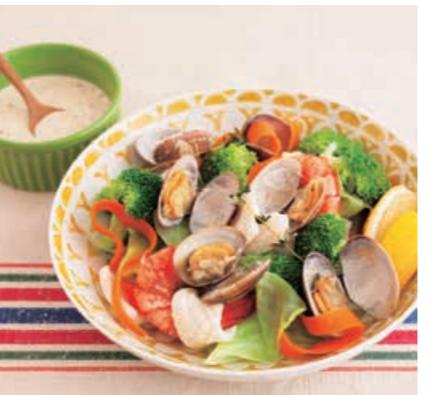
材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約205kcal
	塩分	約1.9g

生ざけ切り身 ... 2切れ(骨なし1切れ80g)  
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 {はちみつ ..... 小さじ1/2  
スライスベーコン(5mm幅のせん切り) ... 1枚  
ブチトマト(縦4等分に切る) ... 2個  
卵 ..... M寸2個(正味100g)  
パブリカ(赤、黄) ..... 各20g  
ヤングコーン ..... 3本  
塩 ..... 少々

## 19 蒸し物10分〈弱〉

## 魚介の蒸しサラダ



材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約196kcal
	塩分	約1.8g

あさり(砂出しをする) ... 150g  
えび、いか ..... 合わせて140g  
プロッコリー ..... 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、プレーンヨーグルト ..... 各大さじ1/2  
A {紫たまねぎ(みじん切り) ..... 20g  
オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
おろしにんにく ..... 少々  
塩、粗びきこしょう ..... 各少々

18 蒸し焼き10分〈弱〉 

## エスニック蒸し焼きそば



材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約557kcal
	塩分	約5.1g

焼きそば麺 ..... 2玉(300g)  
A {酒、ナンプラー ..... 各小さじ1  
A {にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1/2  
豚バラ薄切り肉 ..... 100g  
白ねぎ ..... 1/2本(60g)  
にら ..... 20g  
もやし ..... 60g  
B {溶き卵 ..... M寸1個分(正味50g)  
B {だし汁 ..... 大さじ2  
B {紅しょうが(みじん切り) ..... 20g  
B {天かす ..... 大さじ2  
B {長いも(すりおろす) ..... 20g  
C {ごま油、黒酢(酢でも可) ..... 各小さじ1  
C {香草(パクチー)、ライム、粗びきこしょう ..... 各適量  
青ねぎ(小口切り) ..... 適量

18 蒸し焼き10分〈強〉 

## ふんわりお好み焼き



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)  
A {だし汁 ..... 大さじ2  
B {紅しょうが(みじん切り) ..... 20g  
B {天かす ..... 大さじ2  
B {長いも(すりおろす) ..... 20g  
C {かつおぶし、青のり ..... 各適量  
C {梅干し ..... 大1個  
C {青じそ ..... 3枚  
C {たくあん ..... 50g  
白ごま ..... 大さじ1

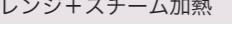
## 18 蒸し焼き10分

## あじと枝豆の焼き寿司



(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(さしみ用) ... 2~3切れ(80~100g)  
ゆで枝豆(冷凍でも可) ..... 30g  
にんじん ..... 10g  
A {酢 ..... 大さじ2  
A {砂糖 ..... 小さじ2  
A {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

作りかた  

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

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。

直径7~8cmの耐熱容器  
2つにバターを塗り、1とベーコン、ブチトマトの半量を入れて、中心に卵を割り入れる。牛乳を黄身の部分にかけ、チーズをまわりに散らして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



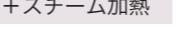
※フランス語で、細切り、せん切りという意味です。

作りかた  

1. 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。

2. パブリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。直径約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。

作りかた  

1. タイムは殻付きのまま、背側に切り込みを入れて背わたを取り、水洗いして水分をふき取る。いかは一口大に切る。

プロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。にんじんはピーラーでリボン状にする。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。

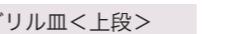
グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。

白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。



加熱後、器に盛り、合わせたAを添える。

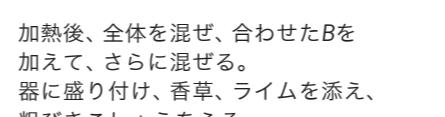
●加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱をしてください。

作りかた  

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

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

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

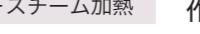


●麺がほぐれにくいときは

「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

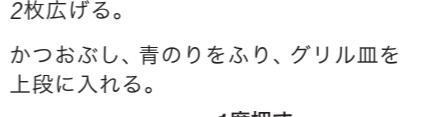
肉の種類を代えると油っぽさが軽くなります。  
例) バラ肉→ロース肉 など

作りかた  

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

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。肉を2等分してグリル皿に並べ、図のように1を直径13cmの丸型に2枚広げる。

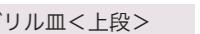
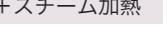
3. 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。器に盛り付け、香草、ライムを添え、粗びきこしょうをふる。



●青ねぎ(小口切り)を

まわして押す

自動18 強

作りかた  

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平らに広げ、1の順にのせ、合わせたAをまわしかける。所々にしょうゆをかけ、上段に入れる。

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



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

**18 蒸し焼き10分****さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風****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80g) ..... 2切れ  
キャベツ ..... 40g  
えのき ..... 30g  
にら ..... 10g  
たれ  
みそ ..... 大さじ2  
酒 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ1  
サラダ油 ..... 小さじ1  
顆粒和風だし ..... 少々  
(混ぜておく)  
バター ..... 20g  
クッキングシート(30×30cm) ..... 2枚

蒸す/蒸し焼き

**作りかた**

- 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。**  
グリル皿に並べ、上段に入れる。



●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「スチーム」100°Cで  
約14分加熱後、「グリル」下面で約5分加熱する

**18 蒸し焼き10分****魚介とかぼちゃのクリーム蒸し****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 みんにく(薄切り) ..... 4枚  
A バジルの葉(ちぎる) ..... 2枚  
A 塩 ..... 少々  
B 牛乳 ..... 大さじ2  
B 顆粒洋風スープ ..... 小さじ1/2  
B 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

**作りかた**

- 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、所々皮をむく。  
グリーンアスパラガスは斜めに切る。  
※太いアスパラガスは1本を縦半分に切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。**  
クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。  
チーズとバターをのせて包み、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



- 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。

**18 蒸し焼き10分〈弱〉****えびと蒸し野菜の  
サルサソース****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  
A 白ワイン ..... 大さじ1  
A 塩、粗びきこしょう ..... 各少々  
トマト ..... 中1個(200g)  
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**

- えびは殻付きのまま、背側に切り込みを入れて背わたを取り、水洗いして水分をふき取る。  
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。

**18 蒸し焼き10分****ハーブチキン  
スペアリブ****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  
たまねぎ(すりおろす) ..... 中1/6個(30g)  
タイム ..... 2本  
白ワイン、オリーブ油 ..... 各小さじ2  
A 塩 ..... 小さじ1/2  
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

A 塩、粗びきこしょう ..... 各少々

**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並べ、上段に入れる。



- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、「スチーム」100°Cで約14分加熱後、「グリル」下面で約5分加熱する

**18 蒸し焼き10分****クイック・ロースト  
ビーフ****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

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1/2  
A 塩 ..... 小さじ1/4  
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の中央にのせ、上段に入れる。



- 加熱後、すぐにアルミホイルに包んで、庫外で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。

## 18 蒸し焼き10分 tsuji

### きのこのとろーりチーズ蒸し



材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約243kcal
塩分	.....	約1.1g

きのこ合わせて ..... 160g  
(しめじ、まいたけ、生じいたけ、  
生マッシュルームなど)  
スライスベーコン ..... 2枚  
トマト ..... 中1/2個(90g)  
A  
バター ..... 20g  
塩、こしょう ..... 少々  
パセリ、オレガノ(乾燥) ..... 各適量  
スライスチーズ(溶けるタイプ) ..... 2枚

蒸す  
蒸し焼き

## 18 蒸し焼き10分〈弱〉

### にらまんじゅう



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  
豚ひき肉 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
キャベツ(みじん切り) ..... 30g  
しょうゆ、砂糖 ..... 各小さじ1/2  
塩、こしょう ..... 少々  
むきえび(粗みじん切り) ..... 50g  
B  
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

## 18 蒸し焼き10分〈強〉

### 手作りぎょうざ



材料(2人分: 14個分)

(1人分)	カロリー	約341kcal
塩分	.....	約0.8g

ぎょうざの皮(市販品) ..... 14枚  
具

A  
豚ひき肉 ..... 100g  
白ねぎ(みじん切り) ..... 5g  
にら(みじん切り) ..... 5g  
しょうが(みじん切り) ..... 小さじ2/3  
おろしにんにく ..... 小さじ2/3  
B  
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)  
A  
酒、しょうゆ ..... 各小さじ1/3  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
ごま油 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
顆粒中華風スープ ..... 小さじ1/3  
片栗粉 ..... 小さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1/2

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

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



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



グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。



●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「スチーム」100°Cで約12分加熱後、「グリル」下面で約9分加熱する

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた  
1. ポウルに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。  
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。  
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。

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

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て耳を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「スチーム」100°Cで約12分加熱後、「グリル」下面で約9分加熱する  
●グリル皿に押さえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。  
●皮の閉じ目を水でぬらしておくと柔らかく仕上がりります。

## 20 チルドぎょうざ

### チルドぎょうざ



材料(10~12個)

チルドぎょうざ(市販品) ..... 約150~200g

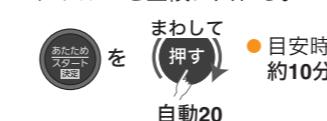
●フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

グリル皿<上段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた  
1. ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、耳を上にして図のようにグリル皿に並べる。



2. 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。



**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。  
●好みで仕上がり調節を→ P.45  
●焼くときに、水や油が不要な種類のぎょうざを標準としています。水や油が必要な種類のぎょうざは、底面にサラダ油を付けて、仕上がり(やや弱)または(弱)で加熱してください。

## 21 冷凍ぎょうざ

### 冷凍ぎょうざ



材料(10~12個)

冷凍ぎょうざ(市販品) ..... 約300g

※焼くときに、水や油が不要のぎょうざ

●フライパンで焼くタイプの冷凍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<下段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた  
1. 耳を上にして図のようにグリル皿に並べる。



2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
グリル皿を下段に入れる。



**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。  
●ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。  
好みで仕上がり調節を→ P.45  
●焼くときに、水や油が不要な種類のぎょうざを標準としています。水や油が必要な種類のぎょうざは、底面にサラダ油を付けて、仕上がり(やや弱)または(弱)で加熱してください。

# ビビンバで使用する容器について

耐熱容器を使って、蒸し焼きでふっくらおいしく炊き上げ

人数分	容量・形状・サイズなど	必ずお読みください
4人分 (2合)	容量 約1~2Lの容器 円形：直径 約21~25cm 四角：1辺 約18~22cm ・だ円形、長方形でも可	電波で加熱したグリル皿とスチームで加熱します。 ●容器について、以下の点にご注意ください。 ・電波を使っているため金属容器は使えません。 ・グリル皿が高温になるため、樹脂、シリコン、耐熱性のないガラスなどは使えません。 ・糸じりがある容器、底面積が小さい容器は、熱効率が悪くなるため、うまくできません。 グリル両面焼きで使える容器をお使いください。(使える容器・使えない容器 → P.23) ・ふた、ラップをせずにグリル皿の中央に置きます。
2人分 (1合)	容量 約0.8~1.5Lの容器 円形：直径 約19~23cm 四角：1辺 約15~18cm ・だ円形、長方形でも可	●耐熱容器を使用する場合は、2つ並べての加熱はできません。 クッキングシートの箱(下記参照)で4人分を調理するときのみ、箱を2つ並べて加熱できます。

耐熱ガラス製、または  
陶器製の容器を使う

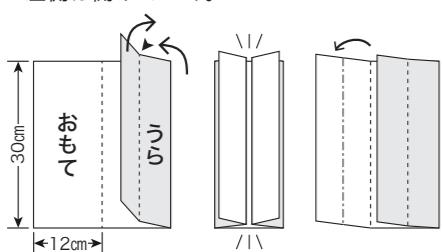


■耐熱ガラス製(または陶器製)容器がないときや、底面をこんがりさせたいときは、  
クッキングシートで箱を作り調理することもできます。

## 17.5×12.5cmの箱の作りかた

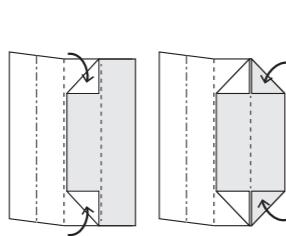
1. 36×30cmのクッキングシートを  
3等分に内側に折る。

左右それぞれ外側へ半分に折ったあと、  
左側は開けておく。

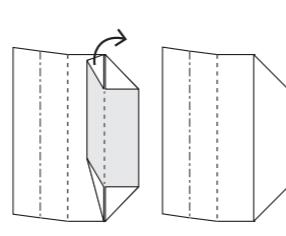


左右とも折り目を付ける。

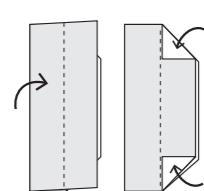
2. 図のように端を三角に折る。



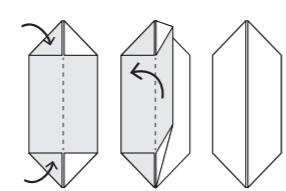
3. 2で作った三角を内側に  
折り込むようにしてたたむ。



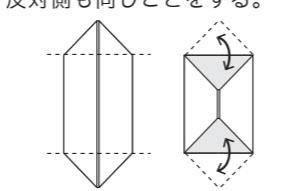
4. 左側1/3の折り目を内側に折り、  
2同様に四隅を三角に折る。



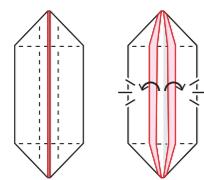
5. 4で作った三角を内側に  
折り込むようにしてたたむ。



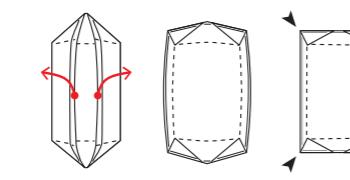
6. 上下の角を内側にたたんで  
折り目を付け、開いておく。  
反対側も同じことをする。



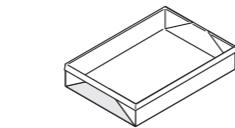
7. 図の中央赤線の位置から  
1cmずつ外側に折る。  
(上下の角は開いてから整えます)



8. 図のように中央から持ち上げて  
開き、箱状にする。  
四隅の折り目をしっかりと  
折り直し箱の形を整える。



9. 完成



開きながら箱の形を整える。

## 箱を使用するときのコツ

●米1合につき1箱を使います。

●米2合、2箱を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べてください。

●水の量はレシピ記載の分量に変更し、仕上がり(弱)に設定してください。



## 26 ビビンバ

2人分  
4人分

### ビビンバ

(1人分)  
カロリー…… 約488kcal  
塩分…… 約1.4g

#### 材料(4人分)

米…… 0.36L(2合)

牛こま切れ肉…… 160g

もやし…… 100g

にんじん(せん切り)…… 40g

ほうれん草(4cmに切る)…… 110g

A コチュジャン…… 大さじ2  
おろしにんにく…… 小さじ1

ごま油…… 小さじ2

しょうゆ…… 小さじ1

酒…… 小さじ1

B ごま油…… 大さじ1  
すりごま(白)…… 大さじ2

おろしにんにく…… 小さじ1

塩…… 小さじ3/8

水…… 260ml

●好みでコチュジャンの分量を変えてよいでしょう。

●クッキングシートで箱を作り、加熱することもできます。

→ ビビンバで使用する容器について P.130参照

その場合は、水の量は260ml(2人分の場合は、130ml)にし、  
仕上がり(弱)で加熱してください。

●2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<下段>  
レンジ+スチーム加熱

#### 作りかた

1. 米は洗い、ざるで水けを切っておく。  
肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味を付ける。  
野菜は、Bと混ぜ合わせる。

2. 耐熱容器に米を入れ、その上に肉、野菜の順に入れ、  
上から水を加える。  
●容器について → P.130

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
ラップなしでグリル皿の中央にのせ、下段に入れる。



まわして  
を  
押す  
●目安時間  
約41分  
4人分

25 焼きうどん 1~4人分

## たらこ焼きうどん



材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約600kcal
	塩分	約3.8g

- 冷凍うどん ..... 4玉(1玉180g)  
スライスベーコン ..... 200g  
たまねぎ ..... 中1個(200g)  
スナップエンドウ ..... 100g  
(さやいんげんでも可/筋を取る)  
エリンギ ..... 1パック(100g)  
A  $\begin{cases} \text{たらこ} & \dots 120g \\ (\text{皮からはがす/めんたいこでも可}) \\ \text{マヨネーズ} & \dots \text{大さじ}2 \\ (\text{混ぜておく}) \end{cases}$   
バター(室温に戻す) ..... 20g  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。  
●冷蔵のゆでうどんを使う場合は仕上がり(弱)に設定してください。

- 蒸す/蒸し焼き

25 焼きうどん 1~4人分

## 豚キムチ焼きうどん



材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約499kcal
	塩分	約3.0g

- 冷凍うどん ..... 4玉(1玉180g)  
豚バラ薄切り肉 ..... 200g  
もやし ..... 100g  
にら ..... 100g  
白菜キムチ(汁も使用) ..... 300g  
ごま油 ..... 大さじ½  
塩、こしょう ..... 少々  
●好みでキムチの分量を変えてよいでしょう。  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。  
●冷蔵のゆでうどんを使う場合は仕上がり(弱)に設定してください。

25 焼きうどん 1~4人分

## みそ焼きうどん



材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約522kcal
	塩分	約4.3g

- 冷凍うどん ..... 4玉(1玉180g)  
鶏もも肉(一口大に切る) ..... 200g  
白ねぎ(青ねぎでも可) ..... 240g  
にんじん(厚さ2mmの短冊切り) ..... 大½本(120g)  
しめじ ..... 100g  
A  $\begin{cases} \text{みそ} & \dots 60g \\ \text{みりん} & \dots \text{大さじ}2\frac{1}{4} \\ \text{砂糖} & \dots \text{大さじ}1\frac{1}{2} \\ \text{顆粒和風だし} & \dots \text{小さじ}2\frac{1}{4} \\ \text{おろしにんにく} & \dots \text{小さじ}1 \\ \text{しょうゆ} & \dots \text{小さじ}\frac{3}{2} \\ \text{すりごま(白)} & \dots \text{大さじ}4\frac{1}{2} \\ \text{サラダ油} & \dots \text{大さじ}1 \\ (\text{混ぜておく}) \end{cases}$   
●好みでみそ分量を変えてよいでしょう。  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。  
●冷蔵のゆでうどんを使う場合は仕上がり(弱)に設定してください。

25 焼きうどん 1~4人分

## 焼きうどん



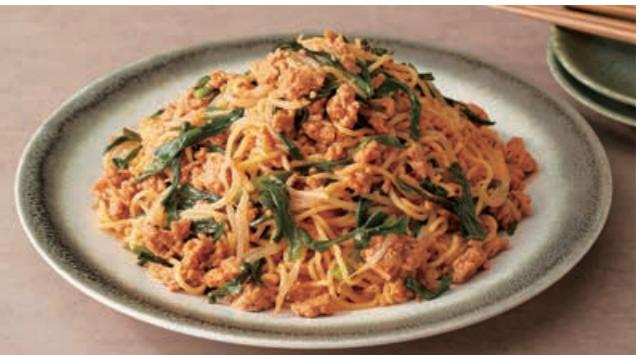
材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約477kcal
	塩分	約2.9g

- 冷凍うどん ..... 4玉(1玉180g)  
豚バラ薄切り肉 ..... 200g  
キャベツ ..... 200g  
にんじん ..... 60g  
にら(青ねぎでも可) ..... 40g  
もやし ..... 100g  
A  $\begin{cases} \text{しょうゆ} & \dots \text{大さじ}2 \\ \text{顆粒和風だし} & \dots \text{小さじ}\frac{3}{4} \\ \text{かつおぶし} & \dots 2袋 \end{cases}$   
●Aの代わりに液体の焼きそばソース50gと適量の塩こしょうで味付けしてもよいでしょう。  
●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。  
●冷蔵のゆでうどんを使う場合  
・仕上がり(弱)に設定してください。  
・好みで、Aとかつおぶしを1.2~1.5倍量に変更してください。

24 焼きそば 1~4人分

## ピリ辛そぼろ焼きそば



材料(3人分)

(1人分)	カロリー	約590kcal
	塩分	約3.2g

- 焼きそば麺 ..... 3玉(1玉130~150gの物)  
(室温に戻す)  
豚ひき肉 ..... 240g  
もやし ..... 180g  
にら ..... 90g  
A  $\begin{cases} \text{マヨネーズ} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{ごま油} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{酒} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{コチュジャン} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{おろしにんにく} & \dots \text{少々} \\ (\text{混ぜておく}) \end{cases}$   
B  $\begin{cases} \text{コチュジャン} & \dots \text{大さじ}2 \\ \text{はちみつ} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{しょうゆ} & \dots \text{大さじ}1 \\ \text{顆粒中華風スープ} & \dots \text{小さじ}1 \\ (\text{混ぜておく}) \end{cases}$   
●1~4人分までできます。  
すべての材料を人数分に合わせて調整する。

グリル皿<下段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

グリル皿<下段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

グリル皿<下段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. たまねぎ、エリンギは薄切りにし、スナップエンドウは斜め3等分に切る。ベーコンは2cm幅に切る。

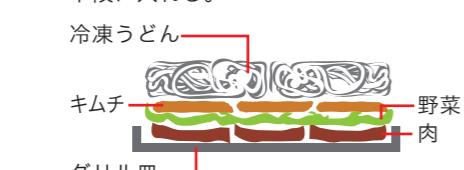
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿にベーコン、野菜の順に広げて、その上に冷凍うどんをのせ、下段に入れる。



3. 加熱後、すぐにバターを加える。さらに、Aを加えて全体をよく混ぜ合わせる。好みで刻んだ青じそや粗びきこしょうをかけてもよいでしょう。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

1. にらは3cmに切る。肉は2~3cm幅に切る。

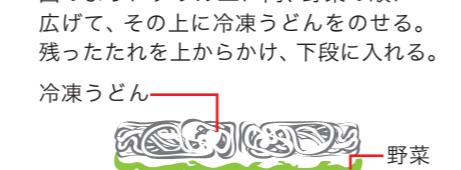
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
図のようにグリル皿に肉、野菜、キムチ(水けは切らない)の順に広げて、その上に冷凍うどんをのせ、下段に入れる。



3. 加熱後、ごま油と塩、こしょうを加えて、全体をよく混ぜ合わせる。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

1. 肉をAにからませる。

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肉、野菜の順に広げて、その上に冷凍うどんをのせる。残ったたれを上からかけ、下段に入れる。



3. 加熱後、全体をよく混ぜ合わせ、かつおぶしを上からかける。  
好みで紅しょうがを散らしてもよいでしょう。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

グリル皿<下段>  
レンジ+スチーム加熱

作りかた

1. キャベツは一口大に切り、にんじんはマッチ棒ほどの太さに切り、にらは3cmに切る。肉は2~3cm幅に切る。

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肉、野菜の順に広げて、その上に冷凍うどんをのせる。下段に入れる。



3. 加熱後、Aを全体にかけ、よく混ぜ合わせ、かつおぶしを上からかける。  
好みで紅しょうがを散らしてもよいでしょう。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

グリル皿<下段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

作りかた

1. にらは4cmに切る。もやしは洗って水けを切る。肉にAを加え、はしで軽くほぐすように混ぜておく。

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に肉を押さえつけないようにはしでふわっと一面に広げ、その上に野菜、麺を軽くほぐしながらのせ、下段に入れる。



3. 加熱後、Bを全体に混ぜ合わせる。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

ポイント

- 麺がほぐれにくいときは「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- 加熱後、肉をほぐしやすくするために、Aを合わせると、グリル皿に広げるときは、肉を練らないようにしましょう。
- 好みの材料を使ってアレンジしてもよいでしょう。  
(3人分の野菜は200~300gが目安)

## 24 焼きそば

1~4  
人分

### 塩焼きそば



材料(3人分)

(1人分)  
カロリー.....約517kcal  
塩分.....約3.1g

焼きそば麺(室温に戻す)  
.....3玉(1玉130~150gの物)  
牛薄切り肉.....180g  
にら.....1束(60g)  
パプリカ(赤).....中2個(60g)  
大豆もやし.....150g  
酒.....小さじ2弱

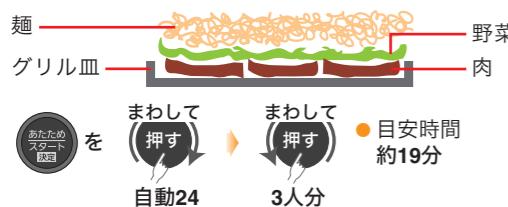
A ごま油.....大さじ1  
にんにく(薄切り).....1片  
(混ぜておく)  
塩.....小さじ2/3  
粗びき黒こしょう.....小さじ1/3  
顆粒中華風スープ.....大さじ1  
水.....大さじ1弱  
ごま油.....大さじ1  
(混ぜておく)

B 1~4人分までできます。  
すべての材料を人数分に合わせて調整する。

蒸す/蒸し焼き

#### 作りかた

- パプリカは横半分に切り、5mm幅の細切りにする。  
にらは4cmに切る。  
もやしは洗って、水けを切る。  
肉は一口大に切り、酒をもみ込み、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 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肉を重ならないように広げ、  
その上に野菜、麺を軽くほぐしながらのせ、下段に入れる。



- 加熱後、Bを全体に混ぜ合わせる。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

**ポイント**

- 麺がほぐれにくいときは「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- 好みの材料を使ってアレンジしてもよいでしょう。  
(3人分の野菜は200~300gが目安)
- 市販の粉末ソースを使うときは材料Bの調味液を加減してください。

## 24 焼きそば

1~4  
人分

### ソース焼きそば



材料(3人分)

(1人分)  
カロリー.....約495kcal  
塩分.....約3.6g

焼きそば麺(粉末ソース付き)  
.....3玉(1玉130~150gの物)  
キヤペツ.....150g  
にんじん.....1/4本(45g)  
もやし、にら.....合わせて100g  
豚バラ薄切り肉.....150g

●1~4人分までできます。  
すべての材料を人数分に合わせて調整する。

#### グリル皿<下段>

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- キヤペツを一口大に切り、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肉を重ならないように広げ、  
その上に野菜、麺を軽くほぐしながらのせ、下段に入れる。



- 加熱後、付属の粉末ソースを全体に混ぜ合わせる。  
●混ぜにくい場合は、ボウルに移して混ぜ合わせてもよいでしょう。

**ポイント**

- 麺がほぐれにくいときは「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
- 好みの材料を使ってアレンジしてもよいでしょう。  
(3人分の野菜は200~300gが目安)

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.48「スチーム」、P.51「グリル」上面



## 22 茶わん蒸し

1~6  
個

### 茶わん蒸し

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.210  
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3/4使用)\*  
薄口しょうゆ.....小さじ3/4  
塩.....小さじ3/4  
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(共ふた付き)  
※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。

●4個分以外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」ボタンで調節を。  
→P.45  
・液温が低いとき(約10°C):  
・液温が高いとき(約40°C):

#### 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。

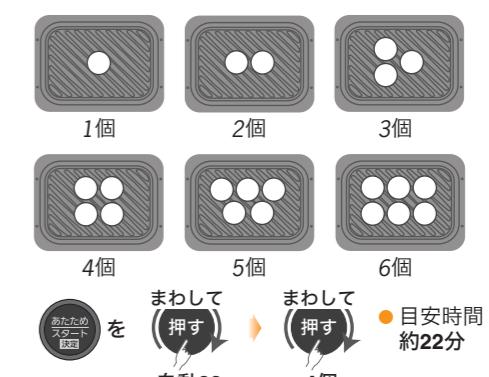
グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

- ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。  
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。  
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、  
必ず共ふたをする。  
●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、中段に入れる。



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」95°Cで約23~26分(1~4個)  
約25~29分(5~6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。

## 17 ゆで卵

## ゆで卵



## 材料

卵(冷蔵) ..... M寸1~4個(1個約60g)

## 作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。



あたため  
スタート  
決定

まわして  
押す

● 目安時間  
約15分

自動17

●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。3. 加熱後、必ず冷水につけて十分に冷ます。  
(熱いのでやけどに注意)●手動のとき→「スチーム」100°Cで約14~18分。  
(1~10個 中央に寄せる)

## 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」ボタンで、固め、柔らかめに変更できます。→ P.45

## 警告



殻付きの卵は、自動メニュー「16 温泉卵」、「17 ゆで卵」、手動「スチーム」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

## 16 温泉卵

## 温泉卵

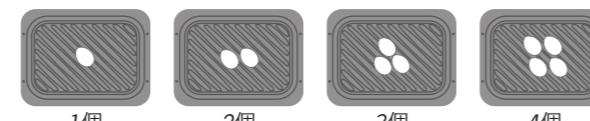


## 材料

卵(冷蔵) ..... M寸1~4個(1個約60g)

## 作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。



あたため  
スタート  
決定

まわして  
押す

● 目安時間  
約20分

自動16

●個数設定なしで1~4個まで加熱できます。

3. 加熱後、すぐ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。  
(熱いのでやけどに注意)●手動のとき→「スチーム」70°Cで約17~21分。  
(1~10個 中央に寄せる)

## スチーム

## 小籠包(ショウロンポウ)



## 材料(4人分: 16個分)

## スープゼリー

A 颗粒中華風スープ ..... 小さじ1/2  
水 ..... 75ml

粉ゼラチン ..... 5g(小さじ1/3)

## 皮生地

B 強力粉 ..... 70g  
薄力粉 ..... 70g

砂糖 ..... 小さじ1

塩 ..... 小さじ1/5

ぬるま湯(約40°C) ..... 60~70ml

サラダ油 ..... 大さじ1/2

打ち粉(強力粉) ..... 適量

## 作りかた

1. Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたため  
スタート  
決定

まわして  
押す

レンジ

600W

約1分30秒

2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、  
冷蔵庫で冷やし固める。3. Bを合わせてふるい、ボウルに入れ、ぬるま湯を少しづつ  
加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)を  
して約10分こねる。耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで  
包み1時間以上休ませる。4. ボウルに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、  
さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。5. 冷やし固めた2\*を混ざりやすいように細かく刻み、  
4と混ぜる。(2\*が溶けないように注意する)  
皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。(1人分)  
カロリー ..... 約260kcal  
塩分 ..... 約0.9g

## あん

豚ひき肉 ..... 150g  
塩 ..... 少々干ししいたけ(戻してみじん切り) ..... 小3枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.210C 青ねぎ(みじん切り) ..... 10g  
しょうが(みじん切り) ..... 10g

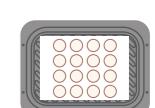
紹興酒(酒でも可) ..... 小さじ2

ねぎ油 ..... 小さじ2

クッキングシート(30×21cm) ..... 1枚

グリル皿<上段>  
スチーム加熱6. 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーか包丁で16等分し、  
生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。

7. のばした生地の中央に5の具をのせる。

親指と人差し指で生地をつかみ、  
親指を動かさずに手の中の生地を  
まわして人差し指で横の生地を  
引っ張るようにつまんで  
ひだを付けながら包み、  
最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。

8. 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、7の閉じ目を上にして並べ、  
上段に入れる。

あたため  
スタート  
決定

まわして  
押す

スチーム

100°C

約15分

## スチーム

## 手作りしゅうまい

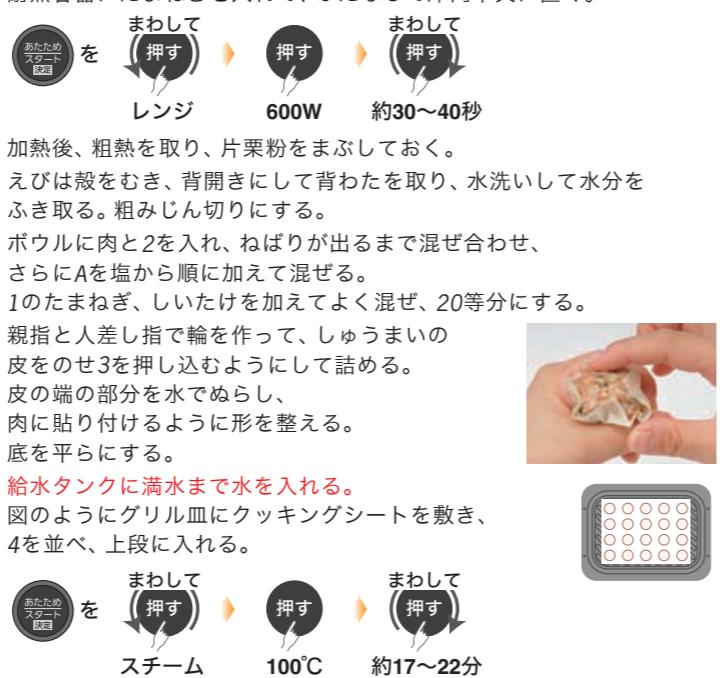


(1人分)  
カロリー……約237kcal  
塩分……約1.2g

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.210  
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  
蒸す／蒸し焼き  
クッキングシート(30×21cm)……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。
- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水分をふき取る。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。



## 手作りしゅうまいのアレンジメニュー

## 豆腐しゅうまい

材料(4人分: 20個分)

しゅうまいの皮(市販品／約8cm角)……20枚  
鶏ひき肉(もも)……80g  
A 塩……少々  
しょうが汁……小さじ1/2  
砂糖……小さじ1/2  
A 塩……小さじ2  
酒……小さじ2  
溶き卵……大さじ1強  
パン粉……3/4カップ

## 作りかた

- 木綿豆腐は水切りしておく。  
●豆腐の水切り→ P.210
- ボウルに肉とAを塩から順に入れ、ねばりが出るまでよくこねておく。
- 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
- 3を20等分にし、しゅうまいの皮で包み、中央にぎんなんやにんじんなどお好みの食材をのせる。
- 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ 上記参照



グリル皿<上段>  
スチーム加熱

## スチーム

## 肉まん(手作り)



(1個分)  
カロリー……約208kcal  
塩分……約0.8g

A ごま油……大さじ1  
酒……大さじ1  
しょうゆ……大さじ1/2  
砂糖……大さじ1/2  
オイスターソース……大さじ1/2  
片栗粉……大さじ1/2  
しょうが汁……小さじ1  
塩……小さじ1/2  
こしょう……少々  
クッキングシート(7cm角)……8枚

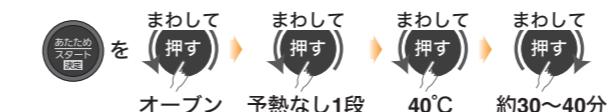
●好みでおろしにんにくを混ぜてもよいでしょう。

## 材料(8個分)

皮生地  
強力粉……90g  
薄力粉……160g  
ベーキングパウダー……小さじ1/2  
砂糖……大さじ2  
塩……小さじ1/4  
ドライイースト……小さじ1/2  
ぬるま湯(約40°C)……120~130ml  
サラダ油……小さじ2/2  
具  
豚ひき肉……150g  
たまねぎ(粗みじん切り)……大1/3個(80g)  
ゆでたけのこ(粗みじん切り)……50g  
干ししいたけ(戻して粗みじん切り)……2枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.210

## 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。
- 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。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。



グリル皿<上段>  
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、8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。棒状にのばし、8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。



蒸す／蒸し焼き  
スチーム  
100°C  
約30分

## スチーム

## アクアパツツア



## 材料(4人分)

小さめのたい ..... 2尾(1尾200g)  
 A  $\begin{cases} \text{にんにく(縦半分に切りつぶす)} \\ \text{白ワイン} \\ \text{塩} \\ \text{こしょう} \end{cases}$  ..... 1片  
 大さじ1  
 小さじ1  
 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 ..... 300g  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 ローズマリー ..... 適量

## 作りかた

1. たいはうろこ、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。



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。

- あさりの砂出しのコツ
- ざる付きのボウルにあさりを入れ、あさりがつかるぐらい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。

## スチーム

## 一尾魚の蒸し物

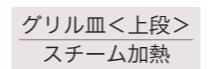


## 材料(4人分)

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

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。



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。

- あさりの砂出しのコツ
- ざる付きのボウルにあさりを入れ、あさりがつかるぐらい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。

## スチーム

## さけとあさりのハーブ蒸し



## 材料(4人分)

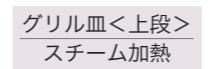
(1人分) カロリー ..... 約183kcal  
 塩分 ..... 約0.4g

生ざけ切り身 ..... 4切れ(1切れ80g)  
 塩、こしょう ..... 少々  
 あさり(砂出しをする) ..... 100g  
 たまねぎ(せん切り) ..... 大1/3個(80g)  
 パプリカ(赤・黄/せん切り) ..... 合わせて20g  
 グリーンアスパラガス(5~7cmに切る) ..... 50g  
 ローズマリー ..... 適量  
 白ワイン ..... 大さじ2

● あさりの砂出しのコツ→ P.140

## 作りかた

1. さけに塩、こしょうをして約10~15分おき、水分をふき取る。



2. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
 グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、まわりにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。  
 材料をのせたグリル皿を上段に入れる。



好みでラビゴットソースをかける。→下記参照

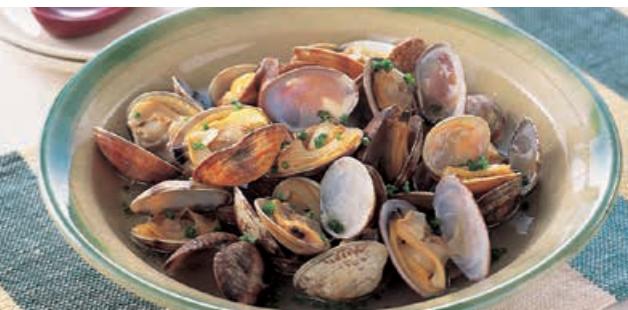
## ラビゴットソース

(1人分) カロリー ..... 約82kcal  
 塩分 ..... 0g

たまねぎ(みじん切り) ..... 中1/4個(50g)  
 ピーマン(みじん切り) ..... 小1個(25g)  
 トマト(皮と種を取ってみじん切り) ..... 中1/2個(100g)  
 白ワインビネガー\* ..... 大さじ3  
 白ワイン、オリーブ油 ..... 各大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。  
 \*ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

## レンジ

## あさりの酒蒸し



## 材料

(1人分) カロリー ..... 約196kcal  
 塩分 ..... 約6.8g

あさり(砂出しをする) ..... 300g  
 A  $\begin{cases} \text{バター} \\ \text{白ワイン} \\ \text{にんにく、あさつき} \end{cases}$  ..... 大さじ2  
 各少々

● あさりの砂出しのコツ→ P.140

## 作りかた

レンジ+スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。  
 2. あさりとAを直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。  
 3. ラップなしで庫内中央に置く。



## レンジ

## 鶏の酒蒸し



## 材料(2人分)

(1人分) カロリー ..... 約260kcal  
 塩分 ..... 約1.6g

鶏もも肉 ..... 1枚(250g)  
 酒、塩 ..... 各少々  
 A  $\begin{cases} \text{しょうが(薄切り)} \\ \text{白ねぎ(薄切り)} \end{cases}$  ..... 適量

## 作りかた

レンジ加熱

1. 肉の皮目にフォークなどで所々に穴を開ける。軽く塩をして耐熱性の平皿に入れて酒をかけ、10分程度おく。



2. 肉にAをのせ、ラップをして庫内中央に置く。  
 まわして押す → まわして押す → まわして押す → 約4~6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。

## レンジ

## おかゆ (お米から)



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約134kcal  
塩分 ..... 0g

米 ..... 0.09L(½合)  
水 ..... 2½カップ

煮る  
ゆでる  
炊く

## レンジ

## おかゆ (ごはんから)



材料(1人分) (1人分)  
カロリー ..... 約134kcal  
塩分 ..... 0g

冷やごはん ..... 80g  
水 ..... 1カップ

## レンジ

## 中華おこわ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約325kcal  
塩分 ..... 約1.6g

もち米 ..... 0.36L(2合)  
水 ..... 1カップ  
A 干ししいたけの戻し汁 ..... ½カップ  
A ショウキュー ..... 大さじ1½  
A 酒 ..... 大さじ1  
B 焼き豚(5mmの角切り) ..... 100g  
B ゆでたけのこ(いちょう切り) ..... 50g  
B 干ししいたけ(水で戻してせん切り) ..... 2枚

●干ししいたけの戻しかた→ P.210

## レンジ

## 赤飯



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約305kcal  
塩分 ..... 0g

もち米 ..... 0.36L(2合)  
あずき ..... 40g  
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)  
あずきのゆで汁 ..... 1½カップ

## レンジ

## 白ごはん



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約267kcal  
塩分 ..... 0g

米 ..... 0.36L(2合)  
水 ..... 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。  
●水量は目安のため、お好みで加減を。

## 作りかた

## レンジ加熱

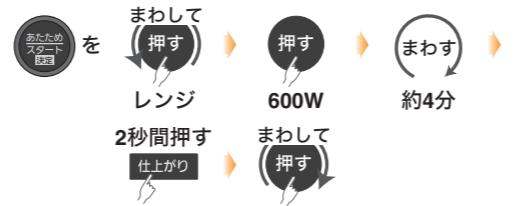
- 米を洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、約1時間水につける。



## 作りかた

## レンジ加熱

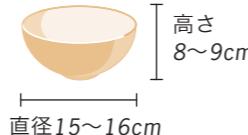
- 深めの耐熱容器にごはんと水を入れ、よく混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。



加熱後、よく混ぜる。

## 使用する容器

深めの耐熱容器(陶器製の丼鉢など)

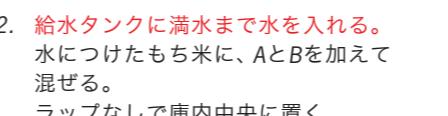


●浅い容器はふきこぼれます。

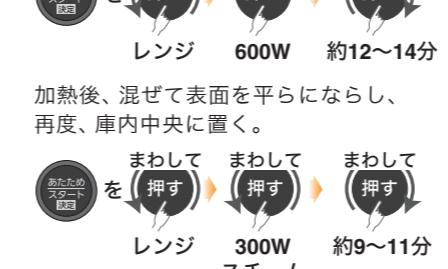
## 作りかた

## レンジ+スチーム加熱

- もち米を洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、約1時間水につける。



加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。



炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

## 作りかた

## レンジ+スチーム加熱

- 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れ、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。

2. もち米を洗う。直径約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。



加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。



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。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 米を洗い、直径約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。



炊き上がったら軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

## レンジ

## えのきの梅肉あえ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー ..... 約19kcal  
塩分 ..... 約1.9g

えのき ..... 200g  
梅干し※(種を取って裏ごしする) ..... 中2個  
A 砂糖、みりん ..... 各小さじ1/2  
酒 ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
刻みのり ..... 適量  
※ねり梅を使ってもよいでしょう。

## レンジ

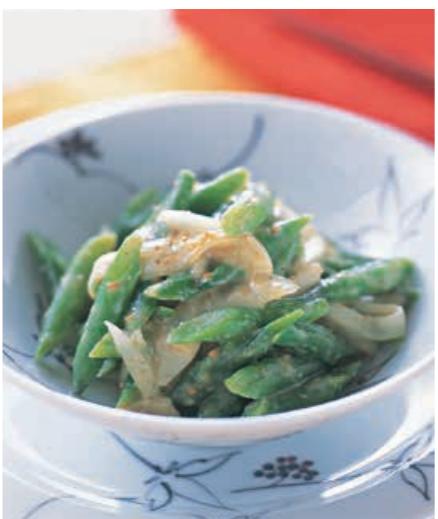
## 白菜のあえ物



材料(2人分)  
(1人分)  
カロリー ..... 約100kcal  
塩分 ..... 約0.8g

白菜(4cmに切る) ..... 100g  
合びき肉 ..... 50g  
A 水 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1 1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1  
オイスターソース ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ1

## 9 ゆで葉果菜

さやいんげんの  
ごまみそあえ

材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー ..... 約55kcal  
塩分 ..... 約0.8g

さやいんげん(筋を取る) ..... 150g  
塩 ..... 少々  
たまねぎ ..... 中1/4個(50g)  
(薄切りにし、水にさらす)  
ごまみそ  
白みそ ..... 大さじ2  
すりごま(白)、酒 ..... 各大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2

## レンジ

## 枝豆



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー ..... 約37kcal  
塩分 ..... 約0.7g

枝豆 ..... 200g  
塩(塩もみ用) ..... 小さじ1弱

## 9 ゆで葉果菜

## なすのピリ辛あえ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー ..... 約61kcal  
塩分 ..... 約0.8g

なす ..... 4本(1本100g)  
サラダ油 ..... 大さじ1  
A 醋、しょうゆ ..... 各大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
おろしにんにく、おろししょうが ..... 各小さじ1/2  
豆板醤 ..... 適量  
(混ぜておく)

## 作りかた

## レンジ加熱

- えのきは、半分の長さに切る。  
ほぐして深めの耐熱容器に入れる。  
ふたをして、庫内中央に置く。



加熱後、水けを切っておく。

- 別の容器にAを入れて混ぜる。  
加熱したえのきとあえ、刻みのりをのせる。

## 作りかた

## レンジ+スチーム加熱

- 直径約20cmの深めの耐熱容器に、肉とAを入れてよくほぐし、  
その上に白菜を広げる。

## 2. 給水タンクに満水まで水を入れる。

ふたなしで庫内中央に置く。

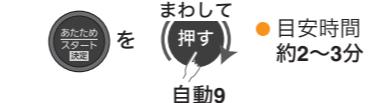


加熱後、よく混ぜる。

## 作りかた

## レンジ加熱

- さやいんげんは、軽く塩をして  
耐熱性の平皿にのせ皿ごとラップで  
包み込み、庫内中央に置く。



加熱後冷水にさらし、水けを  
切ってから適当な長さに切る。

- ごまみその材料を合わせてすり、  
水けを切ったたまねぎと  
さやいんげんにあえる。

●たまねぎの辛みが気になる場合は、  
「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、  
約2~3分。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 枝豆は、洗って塩もみをし、  
約5~10分おく。

2. 耐熱性の平皿の上に平らに広げて  
ラップをし、庫内中央に置く。

加熱後、うちわなどで冷ます。  
(色よく仕上げるために)

●必ず平皿にのせてください。  
●季節や野菜の保存状態により、  
仕上がりが異なります。

## 作りかた

## レンジ加熱

- なすは、10cmの長さで縦に6つに  
切ったあと、しばらく塩水につけて  
アクを抜いておく。

- 水けを切ったなすを耐熱性の平皿に  
並べ、サラダ油をかけて混ぜる。  
ラップをゆったりかけ、庫内中央に  
置く。



- なすの水けを切り、Aを合わせる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、  
約5~7分。

## レンジ

## 黒豆



材料	(1/10量分)
	カロリー ..... 約97kcal
	塩分 ..... 約0.3g

黒豆 ..... 1カップ(140g)  
 A  $\begin{cases} \text{水} \\ \text{砂糖} \\ \text{しょうゆ} \\ \text{塩} \end{cases}$  ..... 4カップ  
 100g  
 干ししいたけ ..... 小さじ1/2  
 小さじ1/4  
 クッキングシート

## 作りかた

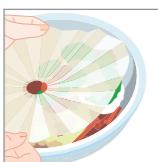
- 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。  
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに黒豆とAを入れ、一晩おく。
- 一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としふたをし、ラップをして庫内中央に置く。  
●落としふたについて→下記参照



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、ふたをして一晩おく。  
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

●直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。  
小さいボウルだと吹きこぼれことがあります。

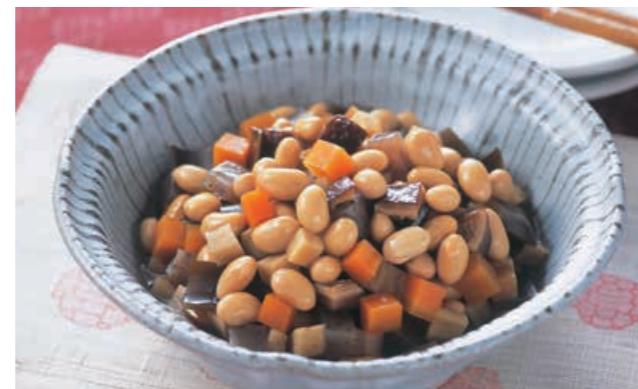
## 落としふたについて



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。

## レンジ

## 五目豆



材料	(1/10量分)
	カロリー ..... 約49kcal
	塩分 ..... 約0.7g

水煮大豆 ..... 170g  
 昆布 ..... 10g  
 干ししいたけ ..... 2枚  
 ●干ししいたけの戻しかた→P.210  
 にんじん ..... 1/4本(50g)  
 ごぼう ..... 50g  
 こんにゃく ..... 60g  
 A  $\begin{cases} \text{水} \\ (\text{昆布、干ししいたけの戻し汁と合わせて}) \end{cases}$  ..... 1カップ  
 40g  
 A  $\begin{cases} \text{砂糖} \\ \text{しょうゆ} \\ \text{塩} \end{cases}$  ..... 大さじ1/2  
 小さじ1/4

## 作りかた

- 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ツを抜く。  
こんにゃくは1cm角に切る。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに大豆と1を入れ、Aを加える。ラップをして、庫内中央に置く。



●直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。  
小さいボウルだと吹きこぼれがあります。

## レンジ

## さつまいもと鶏肉のうま煮



材料(4人分)	(1人分)
	カロリー ..... 約313kcal
	塩分 ..... 約0.9g

鶏もも肉 ..... 250g  
 さつまいも ..... 500g  
 しょうが ..... 1片  
 A  $\begin{cases} \text{酒} \\ \text{しょうゆ} \\ \text{砂糖} \\ \text{だし汁} \end{cases}$  ..... 大さじ2  
 大さじ1/2  
 大さじ1  
 1カップ  
 グリーンピースの水煮 ..... 適量

## 作りかた

- 肉は一口大に切る。  
さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。  
しょうがはせん切りにする。  
Aを混ぜ合わせておく。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉とさつまいも、しょうが、Aを入れる。  
ラップをして庫内中央に置く。



加熱後、グリーンピースを散らす。

## レンジ

## かぼちゃのサラダ



材料(4人分)	(1人分)
	カロリー ..... 約154kcal
	塩分 ..... 約0.3g

かぼちゃ(拍子木切り) ..... 300g  
 にんじん(太めのせん切り) ..... 1/2本(100g)  
 ドレッシング  
 粒コーン缶(水けを切る) ..... 50g  
 プレーンヨーグルト、マヨネーズ ..... 各大さじ2  
 砂糖、塩、酢 ..... 各少々

A  
レーズン(湯で戻し、水けを切る) ..... 適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れる。  
かぼちゃ、にんじんを耐熱性の平皿(直径約20~25cm)に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。  
●落としふたについて→下記参照
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- 加熱した1にAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

## ポイント

- お好みの野菜に変えてアレンジできます。野菜の分量は合わせて400gにします。
- 野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。  
特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。

## 44 やみつき野菜

## 白菜の水キムチ風



(1人分)  
カロリー ..... 約35kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約1.5g

白菜(一口大に切る) ..... 400g  
A 甘酒\* ..... 1/2カップ  
水 ..... 1 1/2カップ  
塩 ..... 小さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ1  
おろしにんにく ..... 適量  
おろししょうが ..... 適量  
赤とうがらし(輪切り) ..... 適量  
(混ぜておく)

●白菜は、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせて  
お好みで調整してください。

※ピストロで作った甘酒(→P.81)、  
市販品どちらでも可。

## 作りかた

## レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、  
白菜を入れる。

あたため  
スタート  
を まわして  
(押す) ● 目安時間  
約6分  
自動44

3. 加熱後、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。 3. 加熱後、水けを切りAである。

白菜を下記の野菜にかえられます。

▶ 大根(厚さ5mmのいちょう切り) ..... 400g  
▶ パブリカ(8mm幅に切る) ..... 400g

## 44 やみつき野菜

## きのこのナムル



(1人分)  
カロリー ..... 約77kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約0.9g

しめじ(ほぐす) ..... 200g  
エリンギ ..... 200g  
(長さを半分に切り、厚さ5mmの薄切り)  
A いりごま(白) ..... 大さじ2  
顆粒中華風スープ ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 大さじ1  
(混ぜておく)

●きのこは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせて  
お好みで調整してください。

## 44 やみつき野菜

ピーマンとツナの  
塩昆布あえ

(1人分)  
カロリー ..... 約78kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約1.1g

ピーマン(5mm幅に切る) ..... 400g  
A 塩昆布 ..... 20g  
ツナ缶(汁も使う) ..... 70g

●ピーマンは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせて  
お好みで調整してください。

## 44 やみつき野菜

## オクラの梅肉あえ



(1人分)  
カロリー ..... 約42kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約1.0g

オクラ(斜め半分に切る) ..... 400g  
A 梅肉 ..... 大さじ2  
めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1  
かつおぶし ..... 適量  
(混ぜておく)

●オクラは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

## 44 やみつき野菜

## ブロッコリーの塩辛あえ



(1人分)  
カロリー ..... 約143kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約1.7g

ブロッコリー(小房を半分に切る) ..... 400g  
A クリームチーズ(室温に戻す) ..... 100g  
塩辛 ..... 大さじ2~4

●ブロッコリーは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

●塩辛の塩分に応じて、お好みで量を調節してください。

#### 44 やみつき野菜〈弱〉

### セロリとたこの酢みそあえ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー 約93kcal  
塩分 約1.3g

セロリ(筋を取って斜め薄切り) 300g  
A  
白みそ 70g  
酢 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
(混ぜておく)  
ゆでたこ(薄く切る) 100g

●セロリは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせて  
お好みで調整してください。

#### 44 やみつき野菜

### にんじんのハニーマスタード



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー 約89kcal  
塩分 約1.0g

にんじん(厚さ3mmの細切り) 400g  
A  
オリーブ油 大さじ1  
粒マスタード 大さじ1  
はちみつ 大さじ1  
塩 小さじ1/2  
(混ぜておく)

●にんじんは、100~400gまで  
調理できます。その他の材料は、  
野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### 44 やみつき野菜

### れんこんのカレーマヨキンピラ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー 約115kcal  
塩分 約1.4g

れんこん(厚さ2mmの半月切り) 300g  
にんじん(厚さ3mmの細切り) 100g  
A  
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ3  
マヨネーズ 大さじ2  
A  
カレー粉 小さじ1  
(混ぜておく)

●野菜は、合わせて100~400gまで  
調理できます。その他の材料は、  
野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### 44 やみつき野菜

### じゃがいものたらこマヨネーズ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー 約195kcal  
塩分 約1.4g

じゃがいも(厚さ5mmの細切り) 大2個(400g)  
A  
たらこ(皮からはがす) 100g  
マヨネーズ 大さじ4  
(混ぜておく)

●じゃがいもは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### 44 やみつき野菜

### ズッキーニのチーズサラダ



材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー 約33kcal  
塩分 約1.0g

ズッキーニ(厚さ5mmの輪切り) 3本(400g)  
A  
粉チーズ 大さじ2  
顆粒洋風スープ 大さじ1  
(混ぜておく)

●ズッキーニは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### 作りかた レンジ加熱

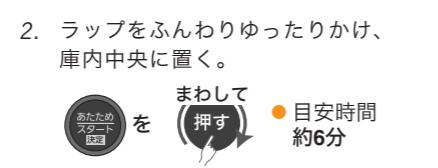
1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、  
セロリを入れる。



2. ラップをふんわりゅったりかけ、  
庫内中央に置く。

#### 作りかた レンジ加熱

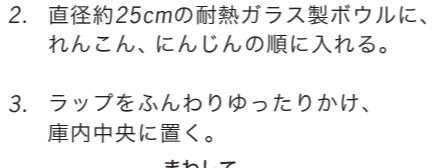
1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、  
にんじんを入れる。



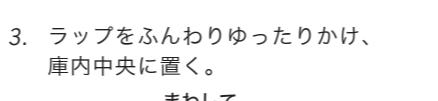
3. 加熱後、水けを切りAである。

#### 作りかた レンジ加熱

1. れんこんは酢水につけてアクを抜き、  
水分をふき取る。



2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、  
れんこん、にんじんの順に入れる。



3. ラップをふんわりゅったりかけ、  
庫内中央に置く。



4. 加熱後、水けを切りAである。

#### 作りかた レンジ加熱

1. ジャガイもは水にさらし、水けを切る。

2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、じゃがいもを入れる。

3. ラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。



4. 加熱後、水けを切りAである。

#### 作りかた レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ズッキーニを入れる。

2. ラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。



3. 加熱後、水けを切りAである。

にんじんを下記の野菜にかえられます。

- ▶ かぼちゃ 400g (厚さ5mmの一口大に切る)
- ▶ エリンギ (長さを半分に切り、厚さ5mmの薄切り)  
しめじ(ほぐす) 各200g
- ▶ カリフラワー 400g (小房を半分に切る)

れんこん・にんじんを下記の野菜に  
かえられます。

- ▶ かぼちゃ 400g (厚さ5mmの一口大に切る)
- ▶ ごぼう(さがき) 300g  
にんじん(厚さ3mmの細切り) 100g
- ▶ カリフラワー 400g (小房を半分に切る)

じゃがいもを下記の野菜にかえられます。

- ▶ れんこん(厚さ2mmの半月切り) 400g
- ▶ スナップエンドウ(斜め半分に切る) 400g
- ▶ オクラ(斜め半分に切る) 400g

ズッキーニを下記の野菜にかえられます。

- ▶ カリフラワー、ブロッコリー(小房を半分に切る) 各200g
- ▶ パプリカ(8mm幅に切る) 400g
- ▶ かぼちゃ(厚さ5mmの一口大に切る) 400g

#### 44 やみつき野菜

### インドネシア風サラダ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約150kcal  
塩分 ..... 約1.5g

さやいんげん(3cmに切る) ..... 100g  
もやし ..... 300g  
A ピーナッツバター ..... 70g  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酢 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
(混ぜておく)

●野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

●ピーナッツバターの甘さに応じてお好みで砂糖の量を  
調節してください。

#### 作りかた

レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、さやいんげん、  
もやしの順に入れる。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

あたため  
ます  
を  
まわして  
(押す)  
自動44  
●目安時間  
約6分

3. 加熱後、水けを切って器に盛りAをかける。  
お好みで、ゆで卵、厚揚げ、ブチトマトなど添える。

さやいんげん・もやしを下記の野菜にかえられます。

▶ 小松菜(4cmに切る)  
しめじ(ほぐす) ..... 各200g  
▶ プロッコリー(小房を半分に切る)  
キャベツ(一口大に切る) ..... 各200g  
▶ グリーンアスパラガス(斜め切り)  
スナップエンドウ(斜め半分に切る) ..... 各200g

#### 44 やみつき野菜(弱)

### えのきのタイ風サラダ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約44kcal  
塩分 ..... 約2.1g

えのき(ほぐす) ..... 300g  
セロリ(筋を取って、斜め薄切り) ..... 100g  
A ナンブラー ..... 大さじ2  
レモン汁 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
ピーナッツ(碎く) ..... 適量  
一味とうがらし ..... 適量  
(混ぜておく)

●野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### 作りかた

レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、えのき、セロリの  
順に入れる。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

あたため  
ます  
を  
まわして  
(押す)  
自動44  
2度押す  
仕上がり  
弱  
●目安時間  
約6分

3. 加熱後、水けを切りAである。  
お好みで、ブチトマト、セロリの葉など添える。

#### 44 やみつき野菜(弱)

### レタスの中華風サラダ

材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約88kcal  
塩分 ..... 約1.3g

レタス(2cm幅に切る) ..... 400g  
A 薄口しょうゆ ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 大さじ1  
いりごま(白) ..... 大さじ1  
(混ぜておく)  
かにかまぼこ(ほぐす) ..... 100g

●レタスは、100~400gまで調理できます。  
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

レタスを下記の野菜にかえられます。

▶ 豆苗(5cmに切る) ..... 300g

#### 作りかた

レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、レタスを入れる。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



あたため  
ます  
を  
まわす  
2度押す  
仕上がり  
弱  
自動44  
●目安時間  
約5分

3. 加熱後、水けを切り、かにかまぼこと一緒にAである。



### 「ワンボウル やみつき野菜」作りかたのコツ

#### ●分量は

・野菜は、100~400gまで調理できます。  
・その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### ●アレンジについて

・色々な野菜に変更できます。  
・火通りの早い野菜は、仕上がり(弱)に設定します。  
例)セロリ、レタス、豆苗、えのき

#### ●アレンジについて

・野菜は、100~400gまで調理できます。

・その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで  
調整してください。

#### ●アレンジについて

・色々な野菜に変更できます。

・火通りの早い野菜は、仕上がり(弱)に設定します。

例)セロリ、レタス、豆苗、えのき

### 43 煮物（根菜）〈強〉

#### 鶏と根菜のうま煮



材料(2人分)	(1人分)
カロリー.....約211kcal	
塩分.....約1.8g	

鶏もも肉.....80g	こんにゃく.....50g
A { 酒、しょうゆ、みりん さといも.....各小さじ1 にんじん.....20g ごぼう.....20g れんこん.....20g 生しいたけ.....1枚(15g)	さやいんげん(筋を取る).....2本 だし汁*.....大さじ1 しょうゆ、砂糖、みりん 片栗粉.....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。
70g	
20g	
20g	
20g	
1枚(15g)	

●野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。

分量の目安表→P.158参照

●調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 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ツを抜く。
- 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。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを合わせ、  
さやいんげん以外の野菜を入れて混ぜる。  
肉を漬け汁ごと散らしてのせ、さやいんげんをのせて  
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



- 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10~12分。

●煮物(根菜)のコツ→P.158

### 43 煮物（根菜）

#### えびだんごと長いもの煮物



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....約116kcal	
塩分.....約1.0g	

むきえび.....200g	長いも.....300g
A { 白ねぎ.....15g （みじん切り）	だし汁*.....1/4カップ
（みじん切り）	薄口しょうゆ、みりん
B { しょうが.....少々 （みじん切り）	各小さじ1/2
片栗粉.....大さじ1 1/2	塩.....少々 (混ぜておく)
酒.....小さじ1/2	
ごま油.....小さじ1/2	
塩.....少々	

●長いもは、100~300gまで調理できます。

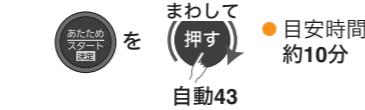
分量の目安表→P.158参照

●調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

#### レンジ加熱

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



- 加熱後、器に盛り付け、煮汁をまわしかけ、みつば、  
ゆずの皮を添える。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10~12分。

### 43 煮物（根菜）

#### かにとかぶの中華煮



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....約108kcal	
塩分.....約1.3g	

かに身(かにかまぼこでも可).....160g	
かぶ(葉付き).....小5~6個(400g)	
しょうが(せん切り).....少々	
A { 水.....1/2カップ	
（みじん切り）	
片栗粉.....大さじ1	
酒.....少々	
みつば、ゆずの皮.....各適量	
※顆粒和風だしを使う場合は、 塩分を控えてください。	

●かぶは、100~400gまで調理できます。

分量の目安表→P.158参照

●調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 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。
- 直径約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12~13分。

### 43 煮物（根菜）〈強〉

#### じゃがいもと牛肉のレモンバター煮



材料(2人分)	(1人分)
カロリー.....約303kcal	
塩分.....約1.4g	

牛肉(焼き肉用).....80g	レモン(薄切り).....2枚
塩、こしょう.....少々	ローズマリー.....1/2本
じゃがいも.....中1個(150g)	にんにく.....小さじ1/2
パブリカ(黄).....中1/2個(60g)	A { (みじん切り)
さやいんげん(筋を取る).....6本	塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々	水.....1/4カップ
水.....1/4カップ	バター(細かく切る).....10g

●野菜は合わせて、100~500gまで調理できます。

分量の目安表→P.158参照

●調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

#### レンジ加熱

- 肉は塩、こしょうをする。じゃがいも、パブリカは一口大に  
切る。さやいんげんは3等分の斜め切りにする。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせる。  
1を加えて全体を混ぜ、バターを全体に散らすようにのせる。  
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



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10~12分。

### 43 煮物（根菜）〈強〉

#### 肉じゃが



材料(2人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約290kcal  
塩分 ..... 約2.0g

じゃがいも(一口大に切る) ..... 中1個(150g)  
にんじん(厚さ5mmのいちょう切り) ..... 40g  
たまねぎ(くし形切り) ..... 中1/4個(50g)  
豚バラ薄切り肉(一口大に切る) ..... 100g  
めんつゆ\*(2倍濃縮タイプ) ..... 大さじ4  
きぬさや(鍋で下ゆでし、半分に切る) ..... 8枚(16g)  
※お好みでめんつゆの量を調整し、減らす場合は減らした分と  
同量の水を加えてください。

- 野菜は合わせて、100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.158参照
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

##### レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに下から肉、にんじん、じゃがいもの順で入れ、一番上にたまねぎをのせて、めんつゆを入れ、ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。



3. 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12~13分。

### 43 煮物（根菜）

#### れんこんの煮物



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約93kcal  
塩分 ..... 約0.8g

れんこん(厚さ5mmの半月切り) ..... 400g  
A  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

- れんこんは、100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.158参照
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

##### レンジ加熱

- れんこんは酢水につけてアツを抜き、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにれんこんと混ぜ合わせたAを入れて、ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。



3. 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10~12分。

### 43 煮物（根菜）

#### 大根とツナの煮物



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約98kcal  
塩分 ..... 約0.8g

大根(厚さ1cmに切り、4等分する) ..... 400g  
ツナ(缶詰) ..... 80g  
A  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

- 大根は、100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.158参照
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

##### レンジ加熱

- れんこんは酢水につけてアツを抜く。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに大根とツナを入れ、Aを混ぜて加え、ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。



3. 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10~12分。

### 43 煮物（根菜）

#### 野菜のカレー煮



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約244kcal  
塩分 ..... 約1.6g

キャベツ(ざく切り) ..... 100g  
じゃがいも ..... 大1/2個(100g)  
(厚さ5mmの半月切り)  
れんこん(薄い半月切り) ..... 50g  
たまねぎ(薄切り) ..... 小1/2個(50g)  
にんにく(薄切り) ..... 1/2片  
赤とうがらし(種を取る) ..... 1本  
塩、こしょう ..... 少々  
厚切りベーコン(拍子木切り) ..... 100g  
白ワイン ..... 1/4カップ  
水 ..... 1/4カップ  
カレールウ(市販品/細かく刻む) ..... 30g  
トマトペースト ..... 大さじ1/2

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.158参照
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

##### レンジ加熱

- れんこんは酢水につけてアツを抜く。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせてラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。



3. 加熱後、よく混ぜる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約9~10分。

### 43 煮物（根菜）

#### きんぴら



材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約140kcal  
塩分 ..... 約2.0g

ごぼう(ささがき) ..... 120g  
にんじん(4cmのせん切り) ..... 80g  
こんにゃく(4cmのせん切り) ..... 100g  
れんこん\*(厚さ2mmの半月切り) ..... 140g  
※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) ..... 80g  
(酒、砂糖、みりん) ..... 各大さじ2  
A  
しょうゆ ..... 大さじ3  
ごま油 ..... 小さじ2  
一味とうがらし ..... 適量  
いりごま(白) ..... 小さじ2

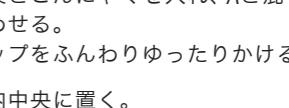
- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.158参照
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

#### 作りかた

##### レンジ加熱

- ごぼう、れんこんは酢水につけてアツを抜き、水分をふき取る。  
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。  
直径約25cm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。  
ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。



3. 一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。  
●手動のとき→「レンジ」600Wで、約12~13分。

## 43 煮物（根菜）

じゃがいもと  
ベーコンの煮物

材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約184kcal  
塩分 ..... 約1.1g

じゃがいも ..... 大2個(400g)  
スライスベーコン(1cm幅に切る) ..... 4枚  
A 砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

●じゃがいもは、100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→下記参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに一口大に切ったじゃがいもとベーコンを入れる。  
Aと混ぜ合わせ、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、軽く全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約10~11分。

## 「ワンボウル 煮物(根菜)」作りかたのコツ

## 分量の目安表

野菜	煮汁(調味液)
500gの場合	大さじ7~8(約100~120ml)
300~400gの場合	大さじ4~5(約60~75ml)
200g以下の場合	大さじ3(約45ml)

●100~500gの野菜が調理できます。  
ただし、「えびだんごと長いもの煮物」は最大300gまでです。  
●煮汁(調味液)の分量は野菜の量に合わせて調整してください。

## ●アクの強い野菜は

アク抜きをしてください。  
水につける: さつまいもなど  
酢水につける: れんこん、長いも、ごぼうなど

## ●上手に加熱するために

分量に対してボウルが大きすぎると、効率が悪くなります。  
野菜が200g以下の場合は、直径約20cm、容量1.5L以上の  
耐熱ガラス製ボウルを使うとよいでしょう。  
また、ボウルが小さすぎると、材料がかさばり煮汁が  
材料全体にいきわたらず、しみ込みが悪くなります。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.47「レンジ」

## 42 煮物（葉果菜）(強)

## 豚と水菜の煮物



材料(3人分) (1人分)  
カロリー ..... 約182kcal  
塩分 ..... 約0.4g

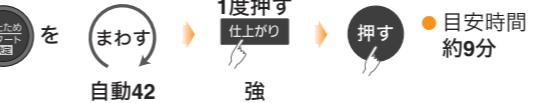
豚バラ薄切り肉 ..... 100g  
水菜 ..... 200g  
薄揚げ ..... 25g  
Aだし汁 ..... ¼カップ  
Aみりん ..... 大さじ1強  
薄口しょうゆ ..... 大さじ1強

●野菜は合わせて、100~300gまで調理できます。  
分量の目安表→P.161参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 肉は適当な大きさに切る。  
水菜は4cmの長さ、薄揚げは長さ4cmの短冊にする。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の肉、薄揚げ、水菜の順で入れ、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。



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

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約7~9分。

●煮物(葉果菜)のコツ→P.161

## 42 煮物（葉果菜）(強)

## 野菜とコンビーフのチーズ煮



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約196kcal  
塩分 ..... 約1.5g

プロッコリー、カリフラワー ..... 合わせて200g  
白ねぎ ..... ½本(50g)  
コンビーフ ..... 50g  
カマンベールチーズ ..... 50g  
A水 ..... ¼カップ  
A顆粒洋風スープ ..... 小さじ½  
塩、こしょう ..... 少々  
すりごま(白) ..... 大さじ1

●野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。  
分量の目安表→P.161参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。

## 作りかた

## レンジ加熱

- プロッコリー、カリフラワーは小房に分ける。  
白ねぎは6cmの長さに切り、縦4等分に切る。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、さらに1を加えて全体を混ぜ合わせる。  
コンビーフ、カマンベールチーズを小さめにちぎってのせる。  
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。



- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、すりごまをふる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約7~9分。

## 42 煮物(葉果菜)〈強〉

tsuji

## ラタトウイユ



材料(2人分) (1人分)  
カロリー 約92kcal  
塩分 約0.3g

なす 1本(70g)  
パプリカ 小少個(80g)  
ズッキーニ 1/2本(75g)  
にんにく 1/2片  
A トマトの水煮(カットトマト缶詰) 50g  
オリーブ油 大さじ1  
塩、こしょう 少々

●野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.161参照

## 42 煮物(葉果菜)〈強〉

tsuji

## 野菜バター煮



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約186kcal  
塩分 約1.1g

キャベツ(一口大に切る) 250g  
にんじん(厚さ1.5mmの半月切り) 70g  
グリーンアスパラガス(斜め切り) 60g  
スライスベーコン(1.5cm幅に切る) 3枚  
ワインナー(斜め切り) 4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)

●野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→P.161参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。

## 42 煮物(葉果菜)

tsuji

## 青菜の煮物



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約112kcal  
塩分 約0.7g

小松菜(4cmに切る) 300g  
薄揚げ(4cmの短冊切り) 50g  
A 砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
A 酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
水 大さじ1

●小松菜は、100~300gまで調理できます。  
分量の目安表→P.161参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。

## 42 煮物(葉果菜)

tsuji

## かぼちゃの煮物



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約113kcal  
塩分 約0.6g

かぼちゃ(3×4cmの角切り) 400g  
A 砂糖 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
A 酒 大さじ1  
みりん 大さじ1  
水 大さじ1

●かぼちゃは、100~500gまで調理できます。  
分量の目安表→下記参照  
●調味液の配合はお好みで変更できます。  
●乾燥が気になる場合は、水量を  
大さじ1~2増やすといいでしょう。

## 作りかた

レンジ加熱

1. 直径約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。



2. 庫内中央に置く。

● あたためスタート(強)  
を まわして (押す) ● 目安時間  
自動42 約8分  
自動42

3. 加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、かぼちゃの上下を  
返して煮汁にしばらくつけておく。

●短時間で加熱しているため、かぼちゃの質によっては  
追加加熱が必要な場合があります。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約7~8分。

## 作りかた

レンジ加熱

1. なす、パプリカ、ズッキーニは2cmの  
角切りにし、なすはしばらく塩水に  
つけてアグを抜いておく。  
にんにくは薄切りにする。

2. 直径約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。

● あたためスタート(強)  
を まわす 1度押す 仕上がり  
自動42 強  
● 目安時間  
約7分  
押す

3. 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて  
塩、こしょうで味を調える。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、  
約7~9分。

## 作りかた

レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに  
にんじん、アスパラガス、ワインナー、  
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、ラップを  
ふんわりゆったりかける。

## 作りかた

レンジ加熱

2. 庫内中央に置く。

● あたためスタート(強)  
を まわす 1度押す 仕上がり  
自動42 強  
● 目安時間  
約7分  
押す

3. 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。  
お好みで粒マスターを添える。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、  
約8~10分。

## 「ワンボウル 煮物(葉果菜)」作りかたのコツ

## 分量の目安表

〈調味液の配合はお好みで変更できます。〉

野菜	煮汁(調味液)
500gの場合	大さじ7~8(約100~120ml)
300~400gの場合	大さじ4~5(約60~75ml)
200g以下の場合	大さじ3(約45ml)

● 100~500gの野菜が調理できます。  
ただし、「豚と水菜の煮物」は最大300g、  
「野菜とコンビーフのチーズ煮」は最大400gまでです。  
● 煮汁(調味液)の分量は野菜の量に合わせて調整してください。

## ● アグの強い野菜は

アグ抜きをしてください。  
塩水につける: なすなど

## ● 上手に加熱するため

分量に対してボウルが大きすぎると、効率が悪くなります。  
野菜が200g以下の場合は、直径約20cm、容量1.5L以上の  
耐熱ガラス製ボウルを使うとよいでしょう。  
また、ボウルが小さすぎると、材料がかさばり煮汁が  
材料全体にいきわたらず、しみ込みが悪くなります。

## ● 煮汁について

- できるだけ煮汁(調味液)は少なくしてください。
- 野菜の分量に合った量で(分量の目安表参照)
- 〈煮汁を市販のめんつゆで〉  
お好みの葉果菜約400gと市販のストレートタイプの  
めんつゆ(大さじ4~5)を使用してもOKです。
- 短時間で加熱しているため、野菜の質によっては  
追加加熱が必要な場合があります。

## ● アレンジについて

- 葉果菜のレシピであれば、違う種類の葉果菜に  
変更してもOKです。
- 材料は、野菜4: 肉など1: 煮汁(調味液)1の割合がよいでしょう。  
肉類を少なくすることで、加熱ムラを抑えます。
- 肉類を含む煮物をするときは、仕上がり(強)に設定します。

## 41 エスニック〈強〉

豚肉の煮込み  
(フィリピン風)

■(1人分)  
カロリー.....約268kcal  
材料(4人分)  
塩分.....約1.8g

豚肩ロース肉 ..... 4枚(1枚80g)  
(とんかつ用/一口大に切る)  
薄力粉 ..... 大さじ1  
長いも(厚さ1cmの半月切り) ..... 200g  
オクラ ..... 10本(80g)  
A  
ナンブラー ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
白ワイン ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
水 ..... 1/2カップ  
黒こしょう ..... 少々  
(混ぜておく)

●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

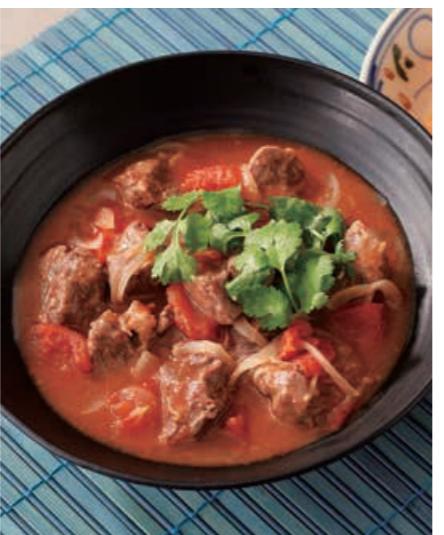
## レンジ加熱

- オクラは塩(分量外)を付けてこすり、もみ洗いする。  
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ全体に薄力粉をまぶす。  
長いも、オクラの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。  
お好みで、パクチーや青ねぎをのせる。

## 41 エスニック〈強〉

ビーフシチュー  
(ベトナム風)

■(1人分)  
カロリー.....約430kcal  
材料(4人分)  
塩分.....約1.4g

牛肉(一口大に切る) ..... 300g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
トマト(乱切り) ..... 大1個(200g)  
たまねぎ(薄切り) ..... 中1/2個(100g)  
A  
トマトケチャップ ..... 大さじ2  
ナンブラー ..... 大さじ1  
赤ワイン ..... 大さじ1  
水 ..... 1/2カップ  
(混ぜておく)

●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

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ全体に薄力粉をまぶす。  
たまねぎ、トマトの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。  
お好みで、パクチーや青ねぎをのせる。

## 41 エスニック

牛肉と豆の煮込み  
(トルコ風)

■(1人分)  
カロリー.....約298kcal  
材料(4人分)  
塩分.....約1.6g

牛こま切れ肉(1cm幅に切る) ..... 300g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
トマトの水煮(カットトマト缶詰) ..... 200g  
たまねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(100g)  
A  
トマトケチャップ ..... 大さじ2  
ナンブラー ..... 大さじ1  
水 ..... 1/2カップ  
(混ぜておく)

●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

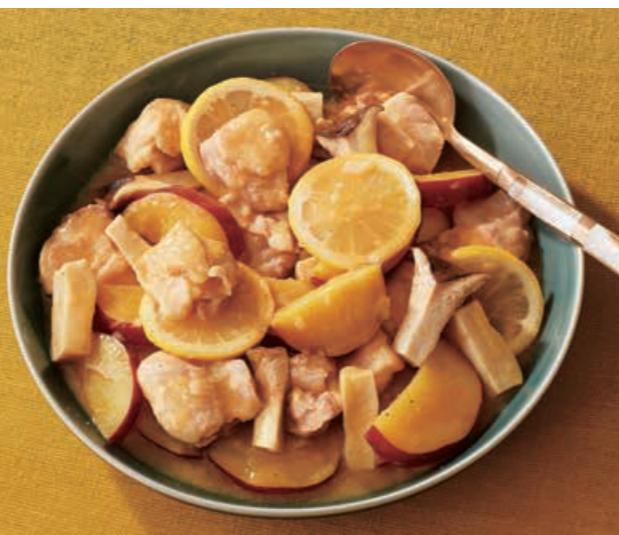
## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ全体に薄力粉をまぶす。  
たまねぎ、豆の順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。  
ヨーグルトをかける。

## 41 エスニック〈強〉

鶏肉のレモン蒸し  
(モロッコ風)

■(1人分)  
カロリー.....約256kcal  
材料(4人分)  
塩分.....約1.7g

鶏もも肉(一口大に切る) ..... 300g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
さつまいも ..... 小1本(200g)  
(皮をむかずに厚さ1cmの半月切り)  
エリンギ(一口大に切る) ..... 1パック(100g)  
A  
レモン汁 ..... 大さじ1  
はちみつ ..... 大さじ1  
カレー粉 ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
水 ..... 1/2カップ  
(混ぜておく)

●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

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ全体に薄力粉をまぶす。  
さつまいも、エリンギの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、レモンを加え、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 41 エスニック

野菜キーマカレー  
(インド風)

■(1人分)  
カロリー.....約253kcal  
材料(4人分)  
塩分.....約1.6g

豚ひき肉 ..... 300g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
たまねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(100g)  
小松菜(ほうれん草でも可/1cmに切る) ..... 100g  
かぼちゃ(皮をむかずに1cm角に切る) ..... 100g  
A  
トマトの水煮(カットトマト缶詰) ..... 200g  
カレー粉 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
おろしにんにく ..... 少々  
おろししょうが ..... 少々  
(混ぜておく)

●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

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐし、全体に薄力粉をまぶす。  
たまねぎ、かぼちゃ、小松菜の順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 41 エスニック〈弱〉

ココナツカレー  
(カンボジア風)

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約180kcal  
塩分 ..... 約1.8g

たら切り身 ..... 4切れ(骨なし1切れ80g)  
薄力粉 ..... 大さじ1  
なす ..... 2本(200g)  
パプリカ(赤/細切り) ..... 中1/2個(80g)  
A  
ココナツミルク(牛乳でも可) ..... 1カップ  
ナンブラー ..... 大さじ1  
カレー粉 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
(混ぜておく)  
ナンブラー ..... 大さじ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。

## 作りかた

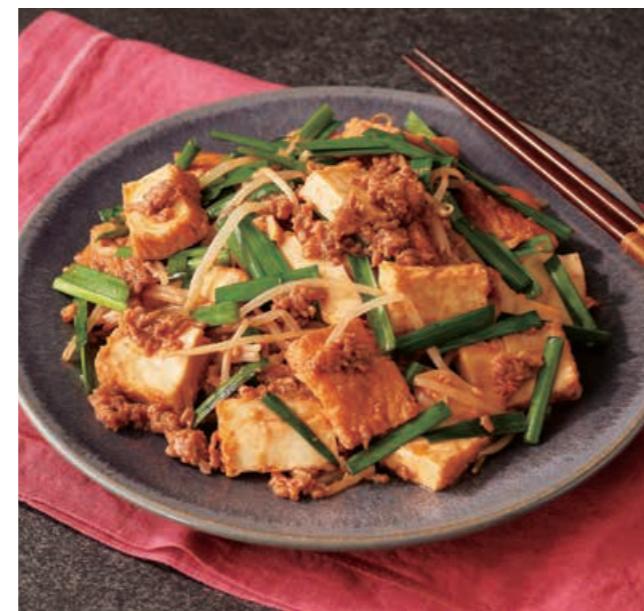
## レンジ加熱

- なすは厚さ8mmの半月切りにし、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。  
たらは1切れを3等分にする。  
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたらを入れ  
全体に薄力粉をまぶす。なす、パプリカの順に入れ  
A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、ナンブラーを加え、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 41 エスニック〈弱〉

厚揚げのチリ炒め  
(インドネシア風)

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約210kcal  
塩分 ..... 約1.1g

合びき肉 ..... 100g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
厚揚げ(一口大に切る) ..... 300g  
もやし ..... 200g  
A  
トマトケチャップ ..... 大さじ2  
オイスターソース ..... 大さじ1  
豆板醤 ..... 小さじ1  
(混ぜておく)  
にら(4cmに切る) ..... 適量

●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

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐしながら、全体に片栗粉をまぶす。  
厚揚げ、もやしの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、にらを加え、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 41 エスニック

## 鶏肉のバジル炒め(タイ風)

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約196kcal  
塩分 ..... 約1.7g

鶏もも肉(1cm角に切る) ..... 300g  
薄力粉 ..... 大さじ1  
なす ..... 2本(200g)  
パプリカ(1.5cm角に切る) ..... 100g  
A  
ナンブラー ..... 大さじ1  
オイスターソース ..... 大さじ1  
豆板醤 ..... 大さじ1  
一味とうがらし ..... 少々  
(混ぜておく)  
バジルの葉(青じそでも可) ..... 10g

- お好みで、バジル(または青じそ)の量を加減してください。  
●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

## レンジ加熱

- なすは1.5cm角に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。  
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ  
全体に薄力粉をまぶす。  
なす、パプリカの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、バジルを加え、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 「ワンボウル エスニック」作りかたのコツ

## ●調味液について

すべての材料の上からかけてください。調味液を材料全体に混ぜてから加熱すると、こびり付く場合があります。

## ●上手に加熱するために

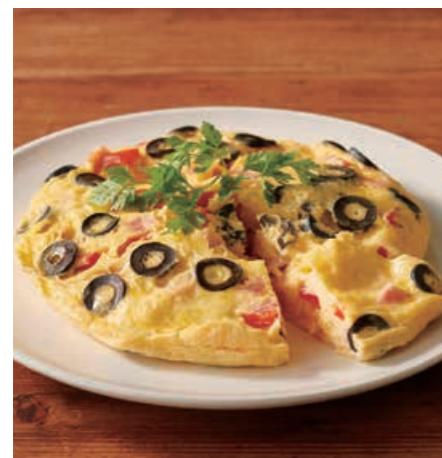
- 薄力粉や片栗粉をまぶすことで、肉や魚介類が固くなることを防ぎます。
- ひき肉は、手で混ぜるとくっつきやすいので、はしで混ぜると、バラバラになります。

## ●アレンジについて

- 分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。
- 主に魚介類を使う場合は、仕上がり(弱)に設定します。
- 薄切り以外の肉を使う場合は、仕上がり(強)に設定します。
- 根菜は薄めに切ってください。

## 40 フレンチ

## キッシュ風オムレツ



材料(4人分)  
カロリー.....約370kcal  
塩分.....約1.2g

卵.....M寸4個(正味200g)  
ナチュラルチーズ(ピザ用).....100g  
生クリーム.....½カップ  
スライスベーコン(1cm角に切る).....4枚  
パブリカ(赤/1cm角に切る).....60g  
ブラックオリーブ(スライス).....20g

●1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせて調整する。

**お知らせ**  
生クリームとチーズの量が多めのため、  
全体的に柔らかめの仕上がりと  
なっています。  
気になる場合は、様子を見ながら  
1~2分追加加熱をしてください。

## 作りかた

## レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに  
卵、チーズ、生クリーム、ベーコン、  
パブリカを入れ、混ぜ合わせる。  
オリーブを上から散らすように加える。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、  
庫内中央に置く。



3. 加熱後、へらなどを使ってボウルから  
取り出し、オリーブが上になるように、  
器に盛り付ける。

●追加加熱の表示が消えたとき→  
「レンジ」600Wで1~2分追加加熱を  
してください。

## 40 フレンチ〈弱〉

えびの  
トマトクリーム煮

材料(4人分)  
カロリー.....約152kcal  
塩分.....約1.2g

むきえび.....300g  
薄力粉.....大さじ1  
たまねぎ(みじん切り).....中½個(100g)  
しめじ(ほぐす).....100g  
エリンギ(乱切り).....1パック(100g)  
A  
トマトの水煮(カットトマト缶詰).....150g  
生クリーム.....¼カップ  
顆粒洋風スープ.....小さじ1  
塩.....小さじ½  
こしょう.....少々  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせて調整する。

## 40 フレンチ〈強〉

## 鶏肉のバスク風※



材料(4人分)  
カロリー.....約277kcal  
塩分.....約1.8g

鶏もも肉(一口大に切る).....300g  
薄力粉.....大さじ1  
トマト(1cmの角切り).....大1個(180g)  
たまねぎ(みじん切り).....中½個(100g)  
スライスベーコン(1cm幅に切る).....4枚  
トマトの水煮(カットトマト缶詰).....150g  
赤ワイン.....¼カップ  
にんにく(みじん切り).....1片  
顆粒洋風スープ.....小さじ1  
塩.....小さじ½  
黒こしょう.....少々  
赤とうがらし(輪切り).....好みで  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を  
人数分に合わせて調整する。

## 40 フレンチ〈強〉

## 豚肉のマスタードソース



材料(4人分)  
カロリー.....約251kcal  
塩分.....約1.0g

豚肩ロース肉(とんかつ用).....4枚(1枚80g)  
薄力粉.....大さじ1  
トマト(1cmの角切り).....大1個(180g)  
たまねぎ(厚さ2mmの薄切り).....中½個(100g)  
A  
白ワイン.....¼カップ  
ピクルス(あれば/みじん切り).....40g  
マスタード.....大さじ1  
塩.....小さじ½  
黒こしょう.....少々  
(混ぜておく)  
レモン(薄切り).....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。

## 40 フレンチ

## 豚肉のラタトウイユ



材料(4人分)  
カロリー.....約270kcal  
塩分.....約1.1g

豚ロース肉.....300g  
(しゃぶしゃぶ用/一口大に切る)  
薄力粉.....大さじ1  
なす.....1本(100g)  
ズッキーニ(厚さ1cmの半月切り).....100g  
パブリカ(2cm角に切る).....100g  
トマトの水煮(カットトマト缶詰).....150g  
白ワイン.....¼カップ  
オリーブ油.....大さじ1  
おろしにんにく.....小さじ1  
顆粒洋風スープ.....小さじ1  
塩.....小さじ½  
こしょう.....少々  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 40 フレンチ

## 牛肉ときのこのクリーム煮



材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約413kcal
	塩分	約0.9g

牛薄切り肉(一口大に切る) ..... 300g  
 薄力粉 ..... 大さじ1  
 たまねぎ(厚さ2mmの薄切り) ..... 中½個(100g)  
 生マッシュルーム(薄切り) ..... 100g  
 しめじ(ほぐす) ..... 100g  
 A 生クリーム ..... ¼カップ  
 白ワイン ..... ¼カップ  
 顆粒洋風スープ ..... 小さじ1  
 塩 ..... 小さじ½  
 黒こしょう ..... 小さじ½  
 (混ぜておく)

●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

## レンジ加熱

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、  
 全体に薄力粉をまぶす。  
 その上にたまねぎ、マッシュルーム、しめじの順に入れ、  
 Aをまわしかける。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
 (材料を入れたらすぐに加熱する)

あたため  
スタート  
押す

まわして  
押す

● 目安時間  
約15分

自動40

3. 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

## 40 フレンチ(弱)

## さけのクリーム煮



材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約292kcal
	塩分	約0.9g

生ざけ切り身 ..... 4切れ(骨なし1切れ80g)  
 薄力粉 ..... 大さじ1  
 たまねぎ(厚さ2mmの薄切り) ..... 中½個(100g)  
 しめじ(ほぐす) ..... 100g  
 ほうれん草(4cm幅に切る) ..... 80g  
 A 生クリーム ..... ½カップ  
 白ワイン ..... ¼カップ  
 塩 ..... 小さじ½  
 黒こしょう ..... 少々  
 バター ..... 20g

●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

## レンジ加熱

1. さけは1切れを3等分に切る。  
 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにさけを入れ、  
 全体に薄力粉をまぶす。  
 (皮を下にすると煮くずれしにくくなります)  
 その上にたまねぎ、しめじ、ほうれん草の順に入れ、  
 Aをまわしかける。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
 (材料を入れたらすぐに加熱する)

あたため  
スタート  
押す

まわして  
押す

● 目安時間  
約13分

自動40

2度押す

仕上がり

押す

3. 加熱後、バターを入れ、ソースがからむように底から  
 軽く混ぜる。



## 40 フレンチ(弱)

## たらのプロヴァンス風※

材料(4人分)

(1人分)	カロリー	約218kcal
	塩分	約1.5g

たら切り身 ..... 4切れ(骨なし1切れ80g)  
 薄力粉 ..... 大さじ1  
 たまねぎ(みじん切り) ..... 中½個(100g)  
 プチトマト ..... 100g  
 スライスベーコン(1cm幅に切る) ..... 4枚  
 ブラックオリーブ ..... 12個  
 A 白ワイン ..... ¼カップ  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1  
 塩 ..... 小さじ½  
 黒こしょう ..... 少々  
 (混ぜておく)  
 パセリ(みじん切り) ..... 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。

## 作りかた

## レンジ加熱

1. たらは1切れを3等分にする。  
 プチトマトはヘタを取り、切り込みを入れる。  
 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたらを入れ、  
 全体に薄力粉をまぶす。  
 (皮を下にすると煮くずれしにくくなります)  
 その上にたまねぎ、ベーコン、プチトマト、オリーブ  
 の順に入れ、Aをまわしかける。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
 (材料を入れたらすぐに加熱する)

あたため  
スタート  
押す

まわして  
押す

2度押す

仕上がり

押す

● 目安時間  
約13分

自動40

弱

3. 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。  
 仕上げにパセリをふりかける。



※主に、にんにく、トマト、オリーブ油などを用いる  
 プロヴァンス地方様式の料理。

## 「ワンボウル フレンチ」作りかたのコツ

## ●調味液について

すべての材料の上からかけてください。調味液を材料全体に  
 混ぜてから加熱すると、こびり付く場合があります。

## ●上手に加熱するために

薄力粉をまぶすことで、  
 肉や魚介類が固くなることを防ぎます。

## ●アレンジについて

- 分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。
- 主に魚介類を使う場合は、仕上がり(弱)に設定します。
- 薄切り以外の肉を使う場合は、仕上がり(強)に設定します。
- 根菜は薄めに切ってください。

## 39 中華

## かに玉



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約125kcal  
塩分 ..... 約1.5g

卵 ..... M寸4個(正味200g)  
かに身(かまぼこでも可/ほぐす) ..... 100g  
ゆでたけのこ(せん切り) ..... 50g  
生しいたけ(せん切り) ..... 2~3枚(50g)  
水 ..... 1/2カップ

## あん(1~4人分共通)

A { 水 ..... 1カップ  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
酢 ..... 小さじ1  
顆粒中華風スープ ..... 小さじ1  
B { 片栗粉 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

●1~3人分はあん以外のすべての材料を人数分に合わせて調整する。  
●できたあんは、量を調節してかけてください。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにあん以外のすべての材料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。  
まわして (押す) 自動39  
●目安時間 約12分
- 加熱後、へらなどを使ってボウルから取り出し、器に盛る。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。  
まわして (押す) レンジ 600W まわして (押す)  
●目安時間 約3分

加熱後、Bを加えて混ぜ合わせ3にかける。

## 39 中華〈強〉

## 酢豚



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約222kcal  
塩分 ..... 約1.4g

豚肩ロース肉 ..... 3枚(1枚80g)  
(とんかつ用/一口大に切る)  
片栗粉 ..... 大さじ1  
たまねぎ(乱切り) ..... 大さじ1  
パブリカ(赤、黄/乱切り) ..... 合わせて120g  
ピーマン(乱切り) ..... 小4個(80g)  
A { 酢 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
水 ..... 大さじ2  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 39 中華

## 回鍋肉(ホイコーロウ)



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約248kcal  
塩分 ..... 約1.3g

豚バラ肉(焼肉用/一口大に切る) ..... 200g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
キャベツ(ざく切り) ..... 1/4個(300g)  
ピーマン(乱切り) ..... 小3個(60g)  
白ねぎ(斜め切り) ..... 1/2本(40g)  
A { 赤みそ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 39 中華

## 八宝菜



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約148kcal  
塩分 ..... 約1.0g

豚バラ薄切り肉(一口大に切る) ..... 100g  
むきえび ..... 50g  
いか(一口大に切る) ..... 50g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
白菜 ..... 300g  
生しいたけ(5mm幅に切る) ..... 3枚(60g)  
にんじん(厚さ2mmの短冊切り) ..... 40g  
A { 水 ..... 1/2カップ  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
(混ぜておく)  
A { 顆粒中華風スープ ..... 大さじ1  
おろししょうが ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 39 中華〈弱〉

## えびのチリソース



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約129kcal  
塩分 ..... 約1.8g

むきえび ..... 400g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
トマトケチャップ ..... 大さじ4  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
A { 酒 ..... 大さじ1  
白ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本(50g)  
豆板醤(好みで) ..... 小さじ1  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 39 中華〈弱〉

## 麻婆豆腐



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約181kcal  
塩分 約1.5g

豚ひき肉 ..... 160g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
絹ごし豆腐(2cm角に切る) ..... 400g  
青ねぎ(小口切り) ..... 適量  
A  
赤みそ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1  
おろしにんにく(好みで) ..... 小さじ1  
豆板醤(好みで) ..... 小さじ1  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

39 中華 tsuji

## 麻婆なす



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約171kcal  
塩分 約1.6g

なす ..... 4本(400g)  
豚ひき肉 ..... 200g  
片栗粉 ..... 大さじ1  
A  
にら(小口切り) ..... 60g  
しょうが(みじん切り) ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ4  
豆板醤 ..... 小さじ2  
甜麵醤 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
(混ぜておく)

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

## 39 中華

## ルー一飯



材料(4人分) (1人分)  
カロリー 約613kcal  
塩分 約1.4g

豚バラ肉 ..... 300g  
(固まりを1×2cmの棒状に切る)  
片栗粉 ..... 大さじ1  
たまねぎ(薄切り) ..... 100g  
生しいたけ(薄切り) ..... 100g  
ゆでたけのこ(1×2cmの棒状に切る) ..... 100g  
A  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ2  
水 ..... 1/2カップ  
おろしにんにく ..... 小さじ1  
おろししょうが ..... 小さじ1  
五香粉\*(あれば) ..... 少々  
(混ぜておく)  
あたたかいごはん ..... 600g  
※五香粉は、5種類のスパイスをミックスした、代表的な中華風スパイスです。

●好みで、ゆで卵、高菜漬けを添えてもよいでしょう。  
●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

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐしながら、全体に片栗粉をまぶす。その上に豆腐を加えてA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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、豆腐をくずさないよう、底からふんわり混ぜながら、肉をほぐす。仕上げに青ねぎを散らす。

## 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ツを抜いておく。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしでほぐしながら、全体に片栗粉をまぶす。その上に水けを切ったなすを入れ、Aをまわしかける。

- ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、底にたまつたとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせて、ごはんと一緒に盛り付ける。

## 作りかた

## レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、全体に片栗粉をまぶす。たまねぎ、しいたけ、たけのこの順に入れ、A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。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



- 加熱後、底にたまつたとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせて、ごはんと一緒に盛り付ける。

## 「ワンボウル 中華」作りかたのコツ

## ●調味液について

- すべての材料の上からかけてください。調味液を材料全体に混ぜてから加熱すると、こびり付く場合があります。
- 市販の合わせ調味液を使う場合は、パッケージの記載通りに材料をそろえ手順はP.181「基本の作りかた」に従ってください。

## ●上手に加熱するため

- 片栗粉をまぶすことで、肉や魚介類が固くなることを防ぎます。
- ひき肉は、手で混ぜるとくっ付きやすいので、はしで混ぜると、バラバラになります。

## ●加熱後は

食材からの水分の出たなどにより、仕上がりのとろみ具合が異なります。とろみが足りないときは、加熱後、熱いうちに水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1を水大さじ1で溶く)を加えてよく混ぜ合わせ、「レンジ」600Wで様子を見ながら追加加熱をしてください。

## ●アレンジについて

- 分量を合わせれば、好みの材料に変更できます。
- 主に魚介類を使う場合は、仕上がり(弱)に設定します。
- 薄切り以外の肉を使う場合は、仕上がり(強)に設定します。
- 根菜は薄めに切ってください。

### 38 シチュー〈強〉

## ハヤシライスソース



### 材料(5~6人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約280kcal  
塩分 ..... 約2.2g

牛薄切り肉(一口大に切る) ..... 300g  
たまねぎ(薄切り) ..... 中1/2個(300g)  
水 ..... 21/2カップ  
固形のハヤシライスのルウ ..... 5~6皿分  
(市販品/割る)  
●1~6人分まで調理できます。分量の目安表→ P.176

### 作りかた

#### レンジ加熱

1. すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。  
ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



3. 加熱後、熱いうちにルウの溶け残りがなくなるまで  
全体をよく混ぜ合わせる。

### 38 シチュー〈強〉

## シーフードカレー



### 材料(5~6人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約171kcal  
塩分 ..... 約2.4g

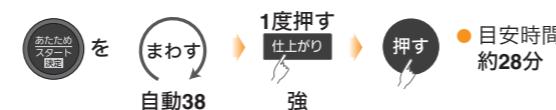
えび ..... 10~12尾(200g)  
いか ..... 200g  
たまねぎ(薄切り) ..... 200g  
水 ..... 21/2カップ  
固形のカレールウ(市販品/割る) ..... 5~6皿分  
●えびやいかはシーフードミックスを使ってもよいでしょう。  
●1~6人分まで調理できます。分量の目安表→ P.176  
●シーフードカレーはサラっとした仕上がりになります。

### 作りかた

#### レンジ加熱

1. えびは殻をむいて背わたを取り。いかは食べやすい大きさに切る。  
●ロールいかを使う場合は、皮目に切り目を入れる。  
2. すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。  
ラップをふんわりゆったりかける。

3. 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



4. 加熱後、熱いうちにルウの溶け残りがなくなるまで  
全体をよく混ぜ合わせる。



### 38 シチュー

## クリームシチュー

### 材料(5~6人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約203kcal  
塩分 ..... 約1.9g

鶏もも肉(一口大に切る) ..... 200g  
たまねぎ ..... 中1個(200g)  
じゃがいも ..... 中1個(150g)  
にんじん ..... 1/4本(50g)  
(それぞれ乱切りにする)  
水 ..... 21/2カップ  
固形のクリームシチューのルウ ..... 5~6皿分  
(市販品/割る)  
●1~6人分まで調理できます。分量の目安表→ P.176

### 作りかた

#### レンジ加熱

1. すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。  
ラップをふんわりゆったりかける。

2. 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)



3. 加熱後、熱いうちにルウの溶け残りがなくなるまで  
全体をよく混ぜ合わせる。  
(仕上げにお好みで牛乳を加えたいときは、熱いうちに加えて混ぜ合わせてください)



### 38 シチュー〈強〉

## ビーフカレー

材料(1人分)  
カロリー ..... 約289kcal  
塩分 ..... 約2.2g

牛肉(一口大に切る) ..... 200g  
たまねぎ ..... 中1個(200g)  
じゃがいも ..... 中1個(150g)  
にんじん ..... ¼本(50g)  
(それぞれ乱切りにする)  
水 ..... 2½カップ  
固形のカレールウ(市販品/割る) ..... 5~6皿分  
ココア(粉) ..... お好みで小さじ1

●1~6人分まで調理できます。分量の目安表→下記参照

### 作りかた

- すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。  
ラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 加熱後、熱いうちにルウの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。



### 「ワンボウル シチュー」作りかたのコツ

#### 分量の目安表

	具 (肉と野菜)	水	固形のルウ
1~2人分	200g	1カップ	1~2皿分
3~4人分	400g	350ml	3~4皿分
5~6人分	600g	2½カップ	5~6皿分

●1~6人分まで調理できます

分量の目安表を参考に加減してください。

●上手に加熱するために

- 具とルウはできるだけ水につかるようにしてください。
- 材料を入れたらすぐに加熱してください。時間がたつと、ルウの油脂が溶け出で、赤外線センサーが早く検知し、加熱不足になります。

### ●ルウについて

- 必ず固形のルウをお使いください。
- 粉や顆粒のルウはダメになります。
- ルウなしで加熱して、加熱後にルウを加えて溶かしてください。
- ルウの種類によって、とろみなどの仕上がりが異なります。ルウの量を加減してください。

●とろみが強いときやカレーの辛みを抑えたいときは仕上げにプレーンヨーグルトや牛乳を適量混ぜるとよいでしょう。

●加熱後、追加加熱の表示が消えたときはラップなしで「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

### ●アレンジについて

分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。具の量が多すぎると、加熱不足になります。

### 37 パスタ

## ナポリタン



材料(1人分)  
カロリー ..... 約632kcal  
塩分 ..... 約2.7g

スパゲティ(1.6mm /半分に折る) ..... 160g  
ウインナー(斜め切り) ..... 7本(100g)  
たまねぎ(薄切り) ..... 中¼個(50g)  
生マッシュルーム(薄切り) ..... 50g  
A { 水 ..... 240ml  
サラダ油 ..... 大さじ2  
B { トマトケチャップ ..... 大さじ4  
ウスターーソース ..... 大さじ1  
●1~4人分まで調理できます。  
分量の目安表→ P.180

材料(1人分)  
カロリー ..... 約768kcal  
塩分 ..... 約2.7g

スパゲティ(1.6mm /半分に折る) ..... 160g  
牛薄切り肉(一口大に切る) ..... 100g  
白ねぎ(斜め切り) ..... 50g  
えのき(ほぐす) ..... 50g  
A { 水 ..... 240ml  
サラダ油 ..... 大さじ2  
B { しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
●お好みで卵黄をのせてもよいでしょう。  
●1~4人分まで調理できます。  
分量の目安表→ P.180

### 37 パスタ

## すき焼き風パスタ



材料(1人分)  
カロリー ..... 約448kcal  
塩分 ..... 約1.9g

スパゲティ(1.6mm /半分に折る) ..... 160g  
キャベツ(一口大に切る) ..... 50g  
あさり(砂出しをする) ..... 150g  
A { 水 ..... 240ml  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
B { 白ワイン(酒でも可) ..... 大さじ1  
顆粒中華風スープ ..... 小さじ2  
ゆずこしょう ..... 小さじ½  
●あさりの砂出しのコツ→ P.140  
●1~4人分まで調理できます。  
分量の目安表→ P.180

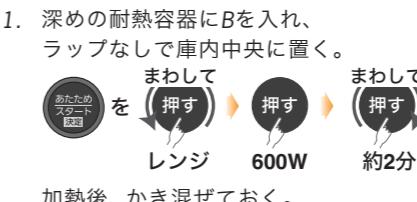
### 作りかた

#### レンジ加熱



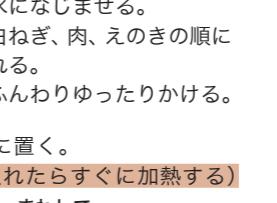
### 作りかた

#### レンジ加熱



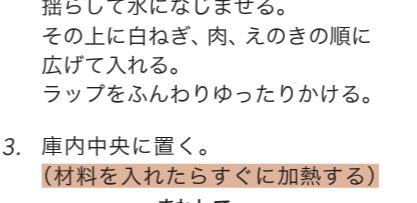
### 作りかた

#### レンジ加熱



### 作りかた

#### レンジ加熱



3. 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

4. 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、1を加えてさらに混ぜ合わせる。

## 37 パスタ

## えびと野菜のペペロンチーノ



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約478kcal  
塩分 ..... 約1.4g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) ..... 160g  
むきえび ..... 100g  
パプリカ(1cm幅に切る) ..... 60g  
さやいんげん(筋を取り、半分に切る) ..... 40g  
おろしにんにく ..... 小さじ½  
赤とうがらし(輪切り) ..... 少々  
A { 水 ..... 240ml  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

## 作りかた

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、おろしにんにく、赤とうがらしを入れて混ぜる。方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上に、むきえび、パプリカ、さやいんげんを広げて入れる。ラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
 

あたため  
スタート  
を  
まわして  
(押す)  
● 目安時間  
約15分  
自動37
- 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
●加熱中、たこがはじける音がする場合があります。

## レンジ加熱

## 作りかた

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にじやがいも、たこを入れる。ラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
 

あたため  
スタート  
を  
まわして  
(押す)  
● 目安時間  
約15分  
自動37
- 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
●加熱中、たこがはじける音がする場合があります。

## レンジ加熱

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約575kcal  
塩分 ..... 約2.0g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) ..... 160g  
ゆでたこ(一口大の乱切り) ..... 100g  
じやがいも(一口大の乱切り) ..... 100g  
A { 水 ..... 240ml  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
B { バジルの葉 ..... 10g  
(青じそでも可／粗みじん切り)  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
粉チーズ ..... 大さじ1  
おろしにんにく ..... 小さじ½  
塩 ..... 小さじ½

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

## 37 パスタ

## きのこの白みそパスタ



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約907kcal  
塩分 ..... 約3.4g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) ..... 160g  
しめじ(ほぐす) ..... 100g  
スライスベーコン(1cm幅に切る) ..... 100g  
A { 水 ..... 240ml  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
B { 生クリーム ..... ½カップ  
白みそ ..... 70g  
黒こしょう ..... 少々  
●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180  
●4人分のときは、材料がボウルの8分目以下になるように押さえてください。

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

## 37 パスタ

## 鶏と青菜の梅パスタ



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約584kcal  
塩分 ..... 約3.9g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) ..... 160g  
鶏もも肉(一口大に切る) ..... 150g  
小松菜(5cmに切る) ..... 50g  
A { 水 ..... 240ml  
ごま油 ..... 大さじ2  
B { めんつゆ(3倍濃縮タイプ) ..... 大さじ2  
梅肉 ..... 大さじ1  
●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→ P.180

## 作りかた

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にしめじ、ベーコンを広げて入れ、ラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)
 

あたため  
スタート  
を  
まわして  
(押す)  
● 目安時間  
約14分  
自動37
- 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。  
●加熱中、鶏肉がはじける音がする場合があります。

## レンジ加熱



## 37 パスタ カルボナーラ

(1人分)  
カロリー ..... 約955kcal  
塩分 ..... 約2.9g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) ..... 160g  
グリーンアスパラガス(斜め切り) ..... 100g  
厚切りベーコン(厚めの棒状に切る) ..... 100g  
A { 水 ..... 240ml  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
顆粒洋風スープ ..... 小さじ2  
卵黄 ..... M寸2個分  
生クリーム ..... 1/2カップ  
B 粉チーズ ..... 大さじ3  
黒こしょう ..... 少々  
(混ぜておく)

●1~4人分まで調理できます。分量の目安表→下記参照

### 「ワンボウル パスタ」作りかたのコツ

#### 分量の目安表

	スパゲティ	水	具	油
1人分	80g	120ml	100g	大さじ1
2人分	160g	240ml	200g	大さじ2
3人分	240g	360ml	300g	大さじ3
4人分	320g	480ml	400g	大さじ4

●1~4人分(スパゲティは80~320g)まで調理できます  
分量の目安表を参考に加減してください。

#### ●太さが3種類選べます。(1.4mm、1.6mm、1.8mm)

1.4mmと1.8mmは「仕上がり」ボタンで調節を。

・1.4mm:〈弱〉

・1.8mm:〈強〉

太さにより加熱時間が異なります。

早ゆでタイプのスパゲティは使えません。

#### 作りかた

#### レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にグリーンアスパラガスとベーコンを広げてラップをふんわりゆったりかける。
- 庫内中央に置く。  
(材料を入れたらすぐに加熱する)  
まわして  
■を押す  
●目安時間  
約15分  
自動37
- 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。



#### ●上手に加熱するためには

- 材料は、ボウルの8分以下になるように押さえてください。ボウルの8分以上になると、赤外線センサーが正しく検知できなかったり、ふきこぼれたりする場合があります。
- ボウルに材料を入れたらすぐに加熱してください。スパゲティを長時間水につけておくと、加熱後にくっ付きやすくなります。

#### ●スパゲティをお好みの仕上がりにしたいときは

- 水量を多めにすると、柔らかめに仕上がりります。  
スパゲティの分量の1.5~2倍量の水量で調整してください。

#### ●加熱後は

- すぐに底から全体を混ぜ合わせてください。
- 煮汁が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲティにからませてください。

#### ●アレンジについて

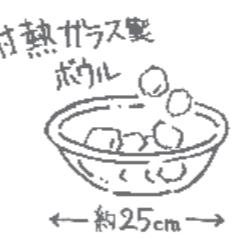
分量を合わせれば、お好みの具に変更できます。

直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う

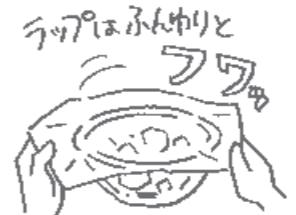
サイズが極端に違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。



## 基本の作りかた



ガラスボウルに材料を入れる



ラップをふんわりゆったりかける



メニュー番号を選んで、加熱する



熱いうちに混ぜる



お皿に取り分ける

## 作りかたのコツ

#### ●加熱前に

- ボウルにラップをふんわりゆったりかけて加熱してください。  
加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。



- シリコン製のラップやこれに類似した樹脂製のふた、落としふたを使用しないでください。  
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。



# ワンボウル メニュー

ボウルに材料を入れたら

あとはおまかせ！

下ごしらえも火加減もなしで、

かんたんらくらく



27 グラタン 1~4  
人分

## じゃがいものグラタン

材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー.....約532kcal  
塩分.....約1.6g

じゃがいも ..... 大2個(400g)  
 A { バター ..... 15g  
 塩、こしょう ..... 少々  
 たまねぎ(薄切り) ..... 中½個(100g)  
 バター ..... 10g  
 スライスベーコン(1cm幅に切る) ..... 3枚  
 ホワイトソース(→P.183) ..... 3カップ  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 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

作りかた  
グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。



●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8~10分。

2. じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。



3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの½量である。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。  
 ●具が冷めいたら「レンジ」600Wで人肌にあたためておく。

4. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。  
 ●食品の置きかた→右図参照

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.47「レンジ」、P.51「グリル」上面

27 グラタン 1~4  
人分

## マカロニグラタン

材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー.....約536kcal  
塩分.....約1.4g

マカロニ ..... 80g  
 鶏もも肉 ..... 100g  
 (1cmの角切り)  
 マッシュルーム ..... 40g  
 (缶詰/薄切り)  
 たまねぎ ..... 中½個(100g)  
 (薄切り)  
 白ワイン ..... 大さじ2  
 バター ..... 15g  
 塩、こしょう ..... 少々

各少々  
 ホワイトソース(→P.183)  
 3カップ  
 えび ..... 100g(8尾)  
 (尾と背わたを取り、半分に)  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) .. 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

作りかた  
グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。



マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量である。  
 4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。  
 ●具が冷めいたら「レンジ」600Wで人肌にあたためておく。

3. グラタン皿を図のようにグリル皿にのせ、中段に入れる。



●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

●手動のとき→「グリル」両面中段で、約19~23分。

## ■食品の置きかた



エリア加熱について→P.45

レンジ

## ホワイトソース



材料(3カップ分: グラタン4皿分)

(1カップ分)  
カロリー.....約326kcal  
塩分.....約0.7g

薄力粉 ..... 50g  
 バター ..... 50g  
 牛乳 ..... 塩、こしょう

材料	分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g	
バター	15g	30g	
牛乳(カップ)	1	2	
塩、こしょう	少々	少々	
バターを溶かす	約40秒	約1分	
牛乳を加えて	約5分	約7分	

## 作りかた

## レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。



2. 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しづつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。



●途中で2~3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

27 グラタン 1~4  
人分

## コーンとハムのドリア

材料(4人分)  
(1人分)  
カロリー.....約618kcal  
塩分.....約2.0g

ごはん(室温) ..... 400g  
 ホワイトソース(→左記参照) ..... 3カップ  
 マッシュルーム ..... 30g  
 (缶詰/薄切り) ..... 100g  
 スイートコーン(粒状) ..... 100g  
 たまねぎ ..... 中½個(100g)  
 (みじん切り) ..... ナチュラルチーズ ..... 100g  
 (ビザ用) ..... 3枚  
 薄切りハム ..... (1cmの角切り)  
 バター ..... 25g  
 B { トマトケチャップ ..... 大さじ2½  
 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

作りかた  
グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. Aをバターで炒めて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。

●具が冷めいたら「レンジ」600Wで人肌にあたためておく。

2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。

3. グラタン皿を図のようにグリル皿にのせ、中段に入れる。



●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

●手動のとき→「グリル」両面中段で、約19~23分。

## ■食品の置きかた



エリア加熱について→P.45



28 塩さば・塩ざけ 29 塩さば・塩ざけ（減塩）

減塩あり  
1~4人分

## 塩ざけ

(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

### 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。

### 作りかた

1. 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。



●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」両面上段で、約10~13分。  
(手動では減塩できません)

### 「29 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと

- 塩分を減らして焼き上げます。
- さけ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。
- 仕上がりは（強）減塩強め、（弱）減塩弱めです。
- 焼き色は変わりません。



28 塩さば・塩ざけ 29 塩さば・塩ざけ（減塩）

減塩あり  
1~4人分

## 塩さば

(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

### 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。

### 「29 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと

- 塩分を減らして焼き上げます。
- さば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。
- 仕上がりは（強）減塩強め、（弱）減塩弱めです。
- 焼き色は変わりません。

グリル皿<上段>  
28 塩さば・塩ざけ：レンジ+ヒーター加熱  
29 塩さば・塩ざけ（減塩）：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

### ■食品の置きかた



●自動メニューの「29 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、  
2人分はエリア加熱にはなりません。

### 作りかた

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。



●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」両面上段で、約11~13分。  
(手動では減塩できません)

### グリル皿<上段>

28 塩さば・塩ざけ：レンジ+ヒーター加熱  
29 塩さば・塩ざけ（減塩）：レンジ+ヒーター+スチーム加熱

### ■食品の置きかた



●自動メニューの「29 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、  
2人分はエリア加熱にはなりません。

## グリル

## たいの姿焼き

材料(1尾分)

(1尾分)  
カロリー ..... 約611kcal  
塩分 ..... 約8.2g

まだい ..... 1尾(約700g)  
ふり塩 ..... 小さじ2弱  
化粧塩 ..... 大さじ1½  
●たい以外の一尾魚も焼けます。(重量は500~800gまで)  
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが変わるので  
様子を見ながら焼いてください。



## 作りかた

- うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。  
竹ぐしでたいの皮の所々に穴をあける。  
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
- グリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、たいをのせて中段に入れる。



## グリル

## 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)

## 作りかた

- 皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。



■加熱不足のときは追加加熱をする→P.51「グリル」上面、P.54「オープン」

## グリル

## さんまの塩焼き

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約260kcal  
塩分 ..... 約2.2g

さんま ..... 4尾(1尾約120~150g)  
塩 ..... 少々



## 作りかた

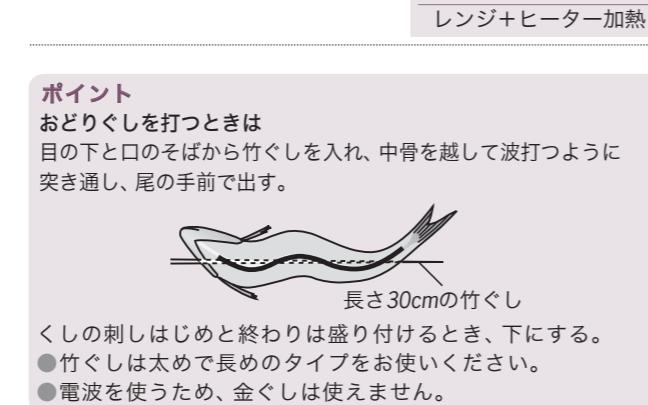
- さんまに塩をし、15~20分おく。
- グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。  
さんまを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



●このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56 天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→ P.64

## ポイント

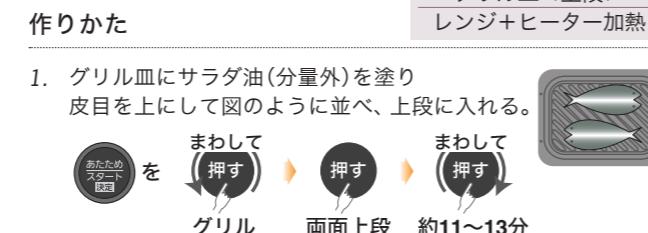
- 脂ののりによって焼けかたが変わります。
- 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しがやすくなります。



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)



## オープン

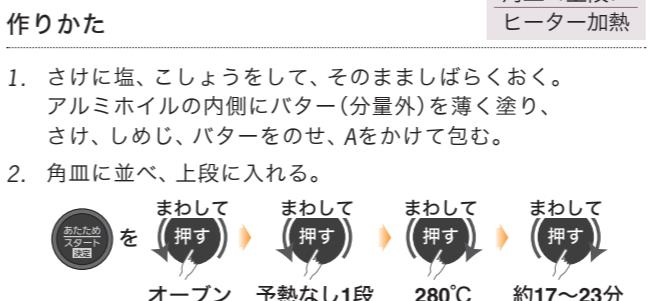
## さけとしめじのホイル焼き

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)  
A 酒 ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 少々  
しめじ(ほぐす) ..... 100g  
バター ..... 40g

A ショウゆ ..... 大さじ1  
アルミホイル ..... 4枚  
(25cm角)



## オープン

## 白身魚のホイル焼き

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 えび ..... 80g(4尾)  
たまねぎ ..... 中½個(100g)  
白ワイン ..... 大さじ2  
塩、レモン汁 ..... 各少々

えび ..... 4切れ(1切れ80g)  
たまねぎ ..... 中½個(100g)  
生しいたけ ..... 4枚(80g)  
バター ..... 40g  
アルミホイル(25cm角) ..... 4枚

## 作りかた

- えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。  
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。
- 角皿に並べ、上段に入れる。



## グリル

## ワインナーワイド巻き



(1人分) カロリー ..... 約353kcal  
材料(4人分) 塩分 ..... 約0.7g

豚薄切り肉 ..... 400g  
ワインナーワイド ..... 4本(100g)  
角もち(市販品) ..... 4個(200g)  
たまねぎ(薄切り) ..... 中4個(50g)  
にんじん(せん切り) ..... 1/4本(50g)  
塩、こしょう ..... 少々

## グリル

## もちめんたい巻き



(1人分) カロリー ..... 約438kcal  
材料(4人分) 塩分 ..... 約0.7g

豚薄切り肉 ..... 400g  
角もち(市販品) ..... 4個(200g)  
塩、こしょう ..... 少々  
めんたいこ(皮を取る) ..... 25g  
A マヨネーズ ..... 大さじ2  
(混ぜておく)

## グリル

## 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

## グリル

## えびフライ



(1人分) カロリー ..... 約171kcal  
材料(4人分) 塩分 ..... 約0.4g

えび ..... 250g(12尾程度)  
衣  
パン粉(細目) ..... 3/4~1カップ  
サラダ油 ..... 大さじ1 1/2~2  
薄力粉 ..... 適量  
溶き卵 ..... M寸1個分(正味50g)  
衣(→右記参照)  
キッチンペーパー

※梅肉(市販品)でも可。

## いわしのフライのアレンジメニュー

## いわしのロールフライ



(1人分) カロリー ..... 約318kcal  
材料(4人分) 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。

## グリル

## いわしのフライ



(1人分) カロリー ..... 約316kcal  
材料(4人分) 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

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

作りかた

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、水分をふき取る。両面に塩、こしょうをする。



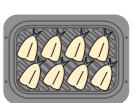
2. ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。  
●衣を付けるときは→下記参照  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



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。



4. ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。  
●衣を付けるときは→左記参照  
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



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。



両面上段 約8~13分

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。

●このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56 天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→ P.64

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。

●このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56 天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→ P.64

## グリル

## 鶏の照り焼き



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約256kcal  
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(好みで) ..... 小さじ1/4

## 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 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。
  - 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)
  - 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。
- このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→ P.64
- グリル 両面上段 約13~17分

●鶏のもも焼き(骨付き)はオープンで→ P.206

## グリル

## 手羽先焼き



材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約191kcal  
塩分 ..... 約1.7g

手羽先 ..... 8本(500g)  
塩 ..... 小さじ1  
粗びきこしょう ..... 少々

## 作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 肉に塩をすり込み粗びきこしょうを全体にまぶして室温で約30分おく。(すぐに焼いてもOK)
  - 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 両面上段 約17~21分

23 こんがり8分 tsuji

## いわしとトマトの重ね焼き



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1/4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  
B { パン粉 ..... 大さじ2  
粉チーズ ..... 大さじ2  
ピーナッツ(細かく刻む) ..... 4~5粒  
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。水洗いして水分をふき取り、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。



- 2を図のようにグリル皿の中央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。



- 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。
- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程2の加熱を約6分にし、「グリル」両面上段で、約9分加熱する

23 こんがり8分 tsuji

## 漁師の具だくさんスープ



材料(2人分) (1人分)  
カロリー ..... 約253kcal  
塩分 ..... 約1.0g

白身魚切り身 ..... 2切れ(骨なし 1切れ80g)  
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1/2個(50g)  
パセリ(乾燥) ..... 小さじ1

●あさりの砂出しのコツ→ P.140

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

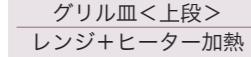
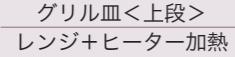
## 作りかた

- 魚は1切れを4等分にする。えびは尾を残して殻をむき、背開きにして背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボウルに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)
- 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。  
●食品の置きかた→ P.198
- 2をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。  
●あたためスタート
- 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。
- 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で約12分加熱する。

23 こんがり8分〈弱〉   
ほたての XO 醬炒め



(1人分)	カロリー	約189kcal
材料(2人分)	塩分	約2.0g
ほたて貝柱	160g(8個)	
塩、こしょう	少々	
片栗粉	適量	
グリーンアスパラガス	2本(50g)	
しめじ	40g	
にんにく、しょうが	各1片	
A XO醤	大さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
水	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
片栗粉	小さじ1/4	

作りかた  

- グリーンアスパラガスは5cmの長さに切る。  
(太い場合は縦半分に切る)  
しめじは一口大にほぐし、にんにく、  
しょうがは薄切りにする。ほたては塩、  
こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。

- 合わせたAに1を加えて、  
よく混ぜる。  
図のようにグリル皿の  
中央に寄せて並べ、  
上段に入れる。



●目安時間 約7分

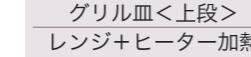
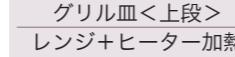
●4人分は、すべての材料を2倍量にし、  
「グリル」両面上段で、約11分加熱する

23 こんがり8分〈弱〉   
えびの  
マヨネーズソース



(1人分)	カロリー	約229kcal
材料(3人分)	塩分	約0.7g

えび	150g(12尾)
A 紹興酒(酒でも可)	小さじ1
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
サラダ油	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ31/2
B トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
カシューナッツ	適量

作りかた  

- えびは殻をむき、背側に切り込みを入れて背わたを取り、水洗いして水分をふき取る。A、片栗粉、  
サラダ油の順に加えて下味を付ける。
- 1を図のように  
グリル皿の中央に寄せて  
並べ、上段に入れる。



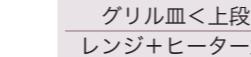
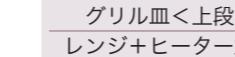
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、  
2を加えてあえる。  
仕上げに、粗みじん切りにした  
カシューナッツをふりかける。

23 こんがり8分   
豚とりんごの  
レモン焼き



(1人分)	カロリー	約451kcal
材料(2人分)	塩分	約0.8g

豚ロース肉(とんかつ用)	2枚(1枚100g)
A 塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ31/2
B トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
カシューナッツ	適量

作りかた  

- 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。

- 肉を図のように  
グリル皿の中央に寄せて  
並べ、ベーコンをのせる。  
周囲にりんごを並べ、  
上段に入れる。  
(りんごの漬け汁はとっておく)



- 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

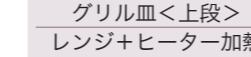
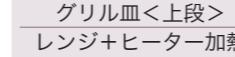
●4人分は、ベーコンは2人分のまま、  
その他の材料は2倍量にし、  
「グリル」両面上段で、約13分加熱する

23 こんがり8分   
サクサクかぼちゃ  
コロッケ



(1人分)	カロリー	約487kcal
材料(2人分)	塩分	約1.1g

かぼちゃ	300g
バター	20g
プロセスチーズ	50g
塩、こしょう	少々
パン粉	3/4カップ
サラダ油	大さじ1
薄力粉	適量
溶き卵	M寸1個分(正味50g)

作りかた  

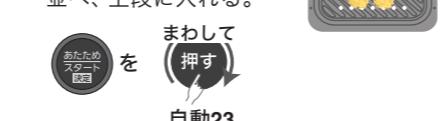
- かぼちゃは皮と種を取り除き、  
厚さ1cmに切る。深めの耐熱容器に  
入れ、バターを加えてふたをし、  
庫内中央に置く。



- 1を熱いうちに木べらでつぶし、  
1cm角に切ったチーズを加えて塩、  
こしょうで味を調える。  
粗熱を取り、4等分して直径約7cm、  
厚さ2cmほどの丸型に成形する。

- ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、  
よく混ぜておく。  
2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、  
衣を付ける。

- 3を図のように  
グリル皿の中央に寄せて  
並べ、上段に入れる。



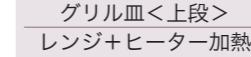
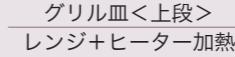
●4人分は、すべての材料を2倍量にする。  
工程1の加熱を約8~9分にし、  
「グリル」下面で約1~2分加熱後、  
「グリル」両面上段で、約9~11分  
加熱する

23 こんがり8分   
白身魚のソテー  
野菜添え



(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*	2切れ(骨なし 1切れ80g)
ズッキーニ、オクラなど	合わせて100g
オリーブ油	適量
塩、こしょう	少々
パン粉	大さじ2
タルタルソース(市販品)	大さじ2
薄力粉	適量
溶き卵	M寸1個分(正味50g)

作りかた  

- 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。

- 魚に塩、こしょうをし、  
皮目を上にして図の  
ようにグリル皿の中央に  
寄せて並べる。

- 1を熱いうちに木べらでつぶし、  
1cm角に切ったチーズを加えて塩、  
こしょうで味を調える。  
粗熱を取り、4等分して直径約7cm、  
厚さ2cmほどの丸型に成形する。

- ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、  
よく混ぜておく。  
2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、  
衣を付ける。

- 3を図のように  
グリル皿の中央に寄せて  
並べ、上段に入れる。



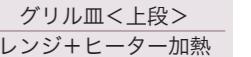
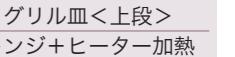
●4人分は、すべての材料を2倍量にし、  
「グリル」両面上段で、約12分加熱する

23 こんがり8分   
なすのツナ入り  
ポートグラタン



(1人分)	カロリー	約117kcal
材料(2人分)	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1/6個(30g)
ツナ缶	30g
パン粉	大さじ2
チーズ	大さじ1
プチトマト	6個
オリーブ油	適量

作りかた  

- 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。



- 1をボ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。

- <ol

## 23 こんがり8分

## 牛肉ときのこのオープンパイ



材料(3人分)	(1人分)
冷凍パイシート	カロリー..... 約238kcal
A { 粉チーズ ..... 大さじ1/2 オリーブ油 ..... 少々 牛こま切れ肉 ..... 100g トマトケチャップ ..... 小さじ1 B { おろしにんにく ..... 少々 クミン(粉/カレー粉でも可) ..... 小さじ1/4 塩 ..... ひとつまみ 薄力粉 ..... 小さじ1 エリンギ(斜め薄切り) ..... 30g たまねぎ(薄切り) ..... 小1/2個(20g) ドライトマト(ぬるま湯につけ、細切り) ..... 5g ローリエ ..... 2~3枚	塩分 ..... 約0.9g

23 こんがり8分 tsuji

## なすの揚げ浸し



材料(2人分)	(1人分)
なす ..... 2本(1本80g)	カロリー..... 約171kcal

A { 大根おろし、青ねぎ ..... 各適量 サラダ油 ..... 大さじ2 A { だし汁 ..... 80ml B { みりん、しょうゆ ..... 各大きさじ1	材料(2人分)
---	---------

●1人分は、すべての材料を半量にする

23 こんがり8分(弱) tsuji

## サーモン・ライスコロッケ



材料(2人分)	(1人分)
なす ..... 2本(1本80g)	カロリー..... 約716kcal

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(みじん切り) ..... 1~2本 B { バター ..... 5g 塩、粗びき黒こしょう ..... 各少々 アボカド(2cm角に切る) ..... 1/4個(約40g) B { 薄力粉 ..... 大さじ3 水 ..... 大さじ2 マヨネーズ ..... 大さじ1 C { コーンフレーク(プレーン) ..... 50g フレーンヨーグルト、 マヨネーズ ..... 各大きさじ2 C { オリーブ油 ..... 大さじ1 粒マスタード ..... 大さじ1/4 塩 ..... 小さじ1/4 こしょう、おろしにんにく ..... 各少々	材料(2人分)
---	---------

23 こんがり8分 tsuji

## 豆腐バーグきのこあんかけ



材料(2人分)	(1人分)
豆腐バーグ ..... 100g	カロリー..... 約220kcal

A { 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 B { 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 C { 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	材料(2~3人分)
--	-----------

23 こんがり8分 tsuji

## こんがりミートローフ



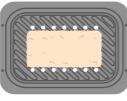
材料(2~3人分)	(1人分)
合びき肉 ..... 200g	カロリー..... 約227kcal

A { 溶き卵 ..... M寸1/2個分 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) パブリカ ..... 中1/6個(30g) 赤ワイン ..... 1/4カップ おろしにんにく ..... 小さじ1/2 B { 中濃ソース ..... 大さじ3 しょうゆ ..... 大さじ1 砂糖 ..... 小さじ2	材料(2~3人分)
--	-----------

作りかた グリル皿<上段>

## レンジ+ヒーター加熱

- 冷凍パイシートを約12×23cmの大きさにのばし、図のようにグリル皿の中央にのせる。所々フォークで刺し、図のようにパイシートのまわりを少し折り込み、土手を作り。(肉汁がこぼれないようにするためAをふりかける。)



- ボウルに肉と合わせたBを入れてもみ込み、薄力粉をまぶす。さらに、エリンギ、たまねぎ、ドライトマトを合わせて混ぜておく。

- 1のパイシートに2を広げてのせ、ローリエを飾り、上段に入れる。

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クを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。

- 1の皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



- コーンフレークはビニール袋に入れて細かく碎く。1のラップを外し、合わせたBを付けて、コーンフレークをまぶし付ける。(高さ3cmの平らな円形に整える)図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。※高さを3cmにすると、表面がきれいに焼き上がります。

作りかた グリル皿<上段>

## レンジ+ヒーター加熱

- 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。



- 図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、まわりに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。



自動23

- 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。

- 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。

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

## 作りかた

## グリル皿&lt;上段&gt;

## レンジ+ヒーター加熱

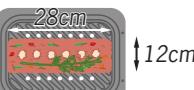
- にんじん、パブリカは8mm角に、さやいんげんは2cmの長さに切る。

- 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。



加熱後、水けを切って粗熱を取る。

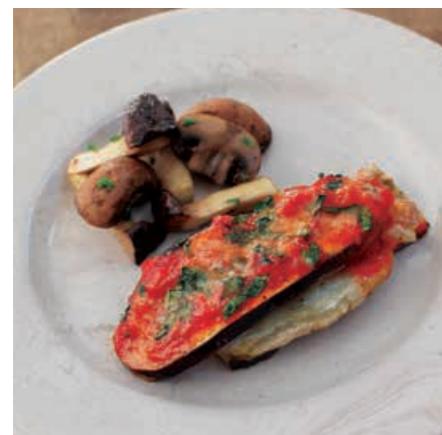
- ボウルに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パブリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の中央に28×12cmに広げ、ゆでたうずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ1cmになるように形を整える。ローズマリーをのせて上段に入れる。



- 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。

23 こんがり8分 

## なすと豚肉の重ね焼き

(1人分)  
カロリー ..... 約177kcal  
材料(2人分) 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)  
オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
バジルの葉(細かく切る) ..... 6枚  
粉チーズ ..... 大さじ21/2  
ピザソース※(市販品) ..... 大さじ2~3※トマトソースに一味とうがらしを  
加えても可23 こんがり8分 

## ごまごまから揚げ

(1人分)  
カロリー ..... 約380kcal  
材料(2人分) 塩分 ..... 約1.6g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1/3  
こしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 大さじ4  
いりごま(白) ..... 大さじ223 こんがり8分 

## ベトナム風焼き春巻き

(1人分)  
カロリー ..... 約228kcal  
材料(2人分) 塩分 ..... 約1.8gライスペーパー小※1(直径約16cm) ..... 8枚  
A むきえび(みじん切り) ..... 50g  
豚ひき肉 ..... 25g  
れんこん(みじん切り) ..... 20g  
A かに身※2(小さくちぎる) ..... 15g  
A たまねぎ(みじん切り) ..... 10g  
フライドオニオン(市販品) ..... 大さじ1  
ナンブラー(しょうゆでも可) ..... 小さじ1  
粗びきこしょう ..... 小さじ1/4  
砂糖 ..... 小さじ1/4※1 大きめ(直径約22cm)のときは、4枚を  
半分に切って使う。

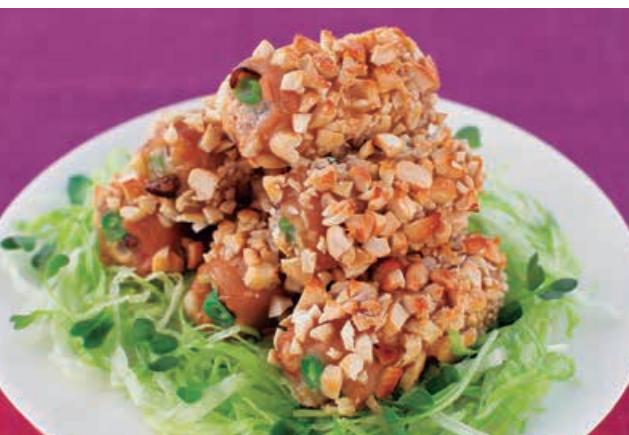
※2 かにかまぼこでも可。

23 こんがり8分(弱) 

## チーズカツレツ

(1人分)  
カロリー ..... 約365kcal  
材料(2人分) 塩分 ..... 約0.7g豚ロース肉(とんかつ用) ..... 2枚(1枚100g)  
塩、こしょう ..... 少々  
バター ..... 10g  
A パン粉 ..... 大さじ2~3  
A 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)23 こんがり8分 

## 豚肉の野菜巻き

(1人分)  
カロリー ..... 約514kcal  
材料(2人分: 12個分) 塩分 ..... 約1.5g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21/2  
A しょうゆ ..... 小さじ2  
紹興酒(酒でも可) ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 少々  
さやいんげん(筋を取る) ..... 4本  
薄切りハム ..... 1枚  
干ししいたけ(戻す) ..... 1枚  
●干ししいたけの戻しかた→ P.210  
セロリ ..... 1/2本(20g)  
カシューナッツ(粗く刻む) ..... 65g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。

  
レンジ 600W 約1分~1分30秒

2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。

3. 図のようにグリル皿の中央になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、粉チーズをふる。その上にマスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。

再度、バジルを散らし、粉チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ、上段に入れる。

  
自動23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つりするまで、よくもみ込む。

2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

  
自動23

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

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を入れよく混ぜ、8等分する。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中央に寄せて並べ、上段に入れる。

  
自動23

4. 加熱後、器に盛り付け、お好みで市販のスイートチリソースを添える。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11分加熱する

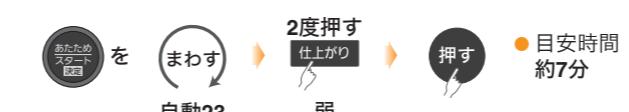
作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

  
レンジ 500W 約20~30秒

溶かしたバターとAを混ぜ合わせておく。

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

  
2度押す 仕上がり 弱 自動23 目安時間 約7分

3. 加熱後、皿に盛り付ける。イタリアンドレッシングをかける。

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

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜ合わせたAで下味を付ける。

2. さやいんげんは3等分にし、耐熱容器に入れてラップをし、庫内中央に置く。

  
レンジ 600W 約50秒

ハム、戻したしいたけ、皮をむき筋を取ったセロリを細切りにする。それぞれ12等分にする。

3. 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。同様にして12個作り、カシューナッツをまぶす。

4. 3を図のようにグリル皿の中央に1つずつ間隔をあけて並べ、上段に入れる。

  
自動23

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約9~11分加熱する

23 こんがり8分 

## 豚肉のピザ風グリル



(1人分)  
カロリー..... 約355kcal  
材料(2人分)  
塩分 ..... 約0.8g

豚ロース肉(とんかつ用) ..... 2枚(1枚100g)  
塩、こしょう ..... 少々  
オレガノ(乾燥) ..... 適量  
ピザソース(市販品) ..... 大さじ2  
グリーンアスパラガス ..... 2本(50g)  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 40g

23 こんがり8分 

## 鶏の西京焼き



(1人分)  
カロリー..... 約336kcal  
材料(2人分)  
塩分 ..... 約0.4g

鶏もも肉 ..... 300g  
A  
白みそ ..... 50g  
酒、みりん ..... 各大さじ1/2  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
すりごま(白) ..... 大さじ1

23 こんがり8分 

## 豚肉のみぞ漬焼き



(1人分)  
カロリー..... 約330kcal  
材料(2人分)  
塩分 ..... 約1.7g

豚ロース肉(しょうが焼き用) ..... 4枚(150g)  
たまねぎ ..... 大1/3個(80g)  
パブリカ ..... 小1/4個(40g)  
A  
みそ ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2

50 ぶりの照り焼き  1~4人分

## ぶりのカレー焼き



(1人分)  
カロリー..... 約218kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約0.5g

ぶり切り身 ..... 4切れ  
(1切れ80g、厚さ約2cm)  
塩、こしょう ..... 少々  
酒、しょうゆ ..... 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>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

## 作りかた

## &lt;下ごしらえ&gt;

- 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)
- 表裏に塩、こしょうをし、酒としょうゆを合わせ、ぶりと全体にからめる。
- ぶりの水けを切り、表裏に茶こしでAをまます。

## &lt;焼く&gt;

- 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。
- 食品の置きかた→右図参照



●手動のとき→「グリル」両面上段で、約10~13分。

## 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。

50 ぶりの照り焼き  1~4人分

## ぶりの照り焼き



(1人分)  
カロリー..... 約208kcal  
材料(4人分)  
塩分 ..... 約0.2g

ぶり切り身 ..... 4切れ  
(1切れ80g、厚さ約2cm)

●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

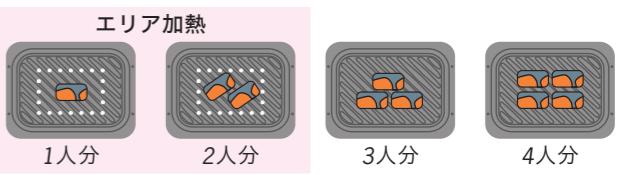
## &lt;下ごしらえ&gt;

- 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。

## &lt;焼く&gt;

- 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。
- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約10~13分。

## ■食品の置きかた



エリア加熱について→P.45

## \* 冷凍して焼く場合

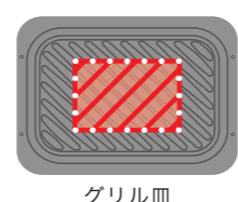
●「冷凍のコツ」→ P.204

- 上記の1と同じ要領で下ごしらえをする。  
「ぶりのカレー焼き」は上記の1、2と同じ要領で下ごしらえをし、手順4へ
- ジッパー付き冷凍用保存袋(大)にたれを入れ、混ぜる。
- たれの入った袋にぶりを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 袋の中でぶりが重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約17分

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

## 「23 こんがり8分」(エリア加熱)調理時の食品の置きかた

- 中央に食品を寄せて置いてください。(枠線内の赤色部分)  
材料を並べると、線を越えるメニューもありますが、加熱に問題はありません。
- 4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。  
(4人分の加熱は、食品はグリル皿全体に広げて置く)



53 鶏のから揚げ

冷凍

1~4  
人分

## 鶏のから揚げ



材料(4人分)  
 (1人分)  
 カロリー..... 約317kcal  
 塩分 ..... 約1.8g

鶏もも肉 ..... 500g  
 A 溶き卵 ..... M寸1/2個分(正味25g)  
 酒、しょうゆ ..... 各大さじ1  
 塩 ..... 小さじ1/2  
 にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1/2  
 こしょう ..... 少々  
 (混ぜておく)

片栗粉 ..... 60g

●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

## &lt;下ごしらえ&gt;

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

片栗粉を加え、しっかりとするまでよくもみ込む。

## &lt;焼く&gt;

3. 皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。



## 市販のから揚げ粉を使うときは

材料(4人分)  
 鶏もも肉 ..... 500g

から揚げ粉 ..... パッケージの記載に従う  
 (肉を柔らかくする酵素の入っていない粉末タイプ)

作りかた  
 グリル皿<上段>  
 レンジ+ヒーター加熱

## &lt;下ごしらえ&gt;

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
2. ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しっかりとするまでよくもみ込む。

## &lt;焼く&gt;

3. 「鶏のから揚げ」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。



●目安時間 約13分  
 ●仕上がり調節について→ P.45

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.51「グリル」上面



52 鶏の塩焼き

冷凍

1~4  
人分

## 鶏の塩焼き

材料(4人分)  
 (1人分)  
 カロリー..... 約250kcal  
 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。
- 肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。  
 焼き野菜として食べられます。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。  
 1cm程度の厚さに切ります。(くし切りや一口大に)  
 一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。  
 冷凍の場合はできません。

## ■食品の置きかた

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.45

作りかた  
 グリル皿<上段>  
 レンジ+ヒーター加熱

グリル皿<上段>  
 レンジ+ヒーター加熱



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)



## &lt;焼く&gt;

3. 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。



●このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56 天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→ P.64

●手動のとき→「グリル」両面上段で約9~11分。  
 さらに「グリル」上面で約7~8分。

## 53 鶏のから揚げのアレンジメニュー

## 鶏のごま風味から揚げ

材料(4人分)  
 (1人分)  
 カロリー..... 約343kcal  
 塩分 ..... 約0.9g

鶏もも肉 ..... 500g

A すりごま、しょうゆ ..... 各大さじ1  
 ごま油 ..... 大さじ1/2  
 酒 ..... 小さじ1  
 七味とうがらし、黒こしょう ..... 各少々  
 (混ぜておく)

片栗粉 ..... 大さじ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

作りかた  
 グリル皿<上段>  
 レンジ+ヒーター加熱

## &lt;下ごしらえ&gt;

1. 「鶏のから揚げ」の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。

## &lt;焼く&gt;

2. 「鶏のから揚げ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
 →上記参照

## ＊ 冷凍して焼く場合



●「冷凍のコツ」→ P.204

1. 上記の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。  
 【冷凍すると味がしみ込みやすいため、塩は控えめ(小さじ1弱)にするとよいでしょう】
2. ジッパー付き冷凍用保存袋(大)に、肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
3. 上記<焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
 ●目安時間 約19分



## 54 ポークトマト

冷凍

1~4  
人分

### ポークトマト

材料(4人分) (1人分)  
カロリー ..... 約448kcal  
塩分 ..... 約2.4g

〈豚肩ロース肉〉  
豚肩ロース肉(とんかつ用) ..... 4枚(1枚100g)  
塩 ..... 小さじ½  
こしょう ..... 小さじ¼  
片栗粉 ..... 大さじ2  
たれ  
トマトの水煮(カットトマト缶詰) ..... 200g  
トマトケチャップ ..... 大さじ2  
みそ ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1½  
おろしにんにく ..... 小さじ1  
たまねぎ(みじん切り) ..... 中½個(50g)  
(混ぜておく)

〈野菜〉  
じゃがいも ..... 大½個(100g)  
グリーンピースの水煮(水けを切る) ..... 80g  
プチトマト ..... 8個  
塩 ..... 小さじ¼  
こしょう ..... 小さじ¼  
オリーブ油 ..... 大さじ½  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 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

#### 作りかた

##### 〈下ごしらえ〉

- じゃがいもはせん切りにして水にさらし、水分をふき取っておく。
- 肉は筋切りをして1枚を3等分にし、塩、こしょうをしてもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
- たれと肉をからませる。

##### 〈焼く〉

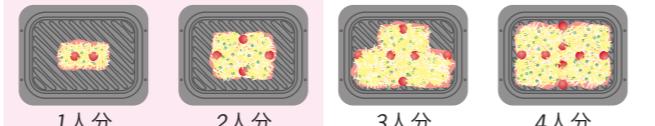
- 図のように、グリル皿へ1人分(3切れ)ずつ肉を重ならないように並べ、残ったたれを上からかける。その上に野菜を広げ、最後にチーズをかけて上段に入れる。



●手動のとき→「グリル」両面上段で、約15~17分。

#### ■食品の置きかた

##### エリア加熱



エリア加熱について→P.45

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

## 51 ハンバーグ

冷凍

1~4  
人分

### ハンバーグ

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー ..... 約277kcal  
塩分 ..... 約1.1g

合びき肉 ..... 320g  
塩 ..... 小さじ½強  
こしょう ..... 少々  
たまねぎ ..... 中1個(200g)

バター ..... 15g  
パン粉 ..... ¾カップ  
牛乳 ..... 大さじ3  
ナツメグ ..... 少々  
●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

#### ■食品の置きかた

##### エリア加熱



エリア加熱について→P.45

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター+スチーム加熱

#### 作りかた

##### 〈下ごしらえ〉

- 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。



- 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。
- ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。



- 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。

##### 〈焼く〉

- 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。



- このメニューは油が飛び散るため、加熱後にお手入れの「56 天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。→P.64

- 手動のとき→「グリル」両面上段で、約15~18分。  
残り10分で「スチームプラス」を3分間入れる。

## \* 冷凍して焼く場合



#### ●「冷凍のコツ」→P.204

- 上記の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍用保存袋(大)に野菜、塩、こしょう、オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。袋の中でなるべく野菜が重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- たれに肉を入れてからませる。  
別の冷凍保存袋に肉を重ならないように1人分(3切れ)ずつ並べる。容器に残ったたれを写真(左)のように袋に入れ、肉になじませ密閉する。金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。  
\*肉は袋から取り出しやすくするために、写真のようにすき間をあけておく。
- 上記〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約25分

## \* 冷凍して焼く場合



#### ●「冷凍のコツ」→P.204

- 下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍用保存袋(大)に、ハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 上記〈焼く〉と同じ要領で平らな面を下にしてグリル皿に並べ、加熱する。  
●目安時間 約24分

#### アドバイス

ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形がくずれにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。  
また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

時間のあるときに下ごしらえして冷凍しておくと  
忙しい日には、食品を並べて焼くだけ!

ビストロなら、食品の温度を見分けて  
冷凍した食品も解凍しながら一気に焼き上げます。

冷凍でも対応しているレシピには **冷凍** マークを付けています。



ジッパー付き冷凍用  
保存袋(大)に材料を入れる。

平らに冷凍しておく。

袋から出し、グリル皿に並べて  
凍ったまま一気に焼き上げ!

**ジッパー付き  
冷凍用保存袋(大)**

28×27cm  
ポリエチレン



ラップを使うと食材にからまり、  
はがせなくなることがあるのでラップは  
使わないでください。  
ふた付きのプラスチック容器などを  
使っての冷凍は表面に霜が付きやすく、  
うまく焼けなくなる場合があるので、  
ジッパー付き冷凍用保存袋を使います。

● 市販の冷凍食品は調理できません

凍ったままグリルは、本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。

レシピに沿って準備してください。

仕上がりは食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉や魚の脂の多少、保存状態)により  
変わります。

● 冷凍保存期間は2~3週間まで

保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、うまく焼けなくなります。

● 冷凍庫から出したらすぐに焼く

室温で放置すると食品温度を正しく判別できず、うまく焼けない場合があります。

● 肉、魚などの水分はふき取る

● 食品の厚みはそろえる

厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません。

● たれに漬けるメニューは

調味料に漬けたら、すぐに冷凍してください。間をおくと食材から水分が出てきます。

● 保存袋の中で重ねず、すき間をあける

食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。

また、くつ付いたり、折れ曲がったりしていると

うまく焼けません。



折り曲げない くっ付かないように



金属トレーなどで、  
平らに冷凍  
凹凸にしない

# \*凍ったままグリル\*

オーブン tsuji  
焼き豚



(1人分)  
カロリー...約263kcal  
塩分...約0.8g

材料(8人分)

豚肩ロース(固まり) ..... 700g  
塩 ..... 4g  
はちみつ(仕上げにかける) ..... 大さじ4  
たれ  
/たまねぎ(みじん切り) ..... 中判個(50g)  
しょうゆ ..... 大さじ8  
はちみつ ..... 大さじ4  
ごま油、すりごま(白) ..... 各大さじ2  
にんにくチップ(市販品/細かくつぶす) ..... 大さじ2  
片栗粉 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
(混せておく)  
アルミホイル

作りかた

角皿<上段>  
ヒーター加熱

1. 肉は4等分し、フォークなどで刺す。4gの塩を  
すり込んで約1時間おく。
2. 肉の表面の水分をふき取り、混ぜておいたたれに途中上下を  
返しながら約1時間漬け込む。
3. 角皿に、周囲の穴をふさがないようにして  
アルミホイルを敷き、たれを切った肉を並べ、  
上段に入れる。



オープン 予熱なし1段 180°C 約30~40分

たれにははちみつが入っているため、途中で焦げた  
においがする場合があります。  
加熱後、表面にははちみつをかけ、切り分ける。

アドバイス

厚みをそろえて肉を切ることが  
ポイントです。  
味付けをする前に、肉をフォークなどで  
刺しておくと味がしみ込みやすくなり、  
肉も柔らかく焼き上がります。



中国料理  
石川智之先生

オーブン  
ローストビーフ



(1人分)  
カロリー...約360kcal  
塩分...約0.7g

材料(8人分)

牛ロース肉または牛もも肉(固まり) ..... 800g  
塩、こしょう ..... 少々  
にんにく(すりおろす) ..... 1片  
サラダ油 ..... 大さじ1  
セロリ(葉、茎も使用/5cmに切る) ..... 1本(100g)  
A {にんじん(5mmの短冊切り) ..... 1/2本(100g)  
たまねぎ(8等分する) ..... 中判個(100g)  
グレービーソース  
B {赤ワイン、水 ..... 各1/2カップ  
A {しょうゆ(またはウスターソース) ..... 大さじ1  
バター ..... 15g  
ねりからし ..... 小さじ1  
塩、こしょう ..... 少々  
アルミホイル

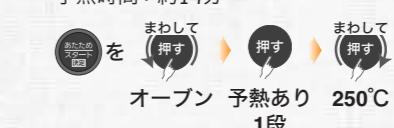
作りかた

角皿<下段>  
ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。  
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて  
周囲にAを置く。  
・もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

2. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約14分



3. 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。



約25~35分

・金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いて  
くしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。  
(冷たい場合は加熱時間を追加)  
加熱後、アルミホイルに包み、15~20分おいて蒸らす。

4. 角皿にたまつた肉汁にBを加えて、焦げた部分を  
木べらでこそぎ取る。  
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。  
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。  
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.54「オーブン」

## グリル

## 焼きとり



材料(4人分) (1人分)  
カロリー···約193kcal  
塩分···約0.6g

鶏もも肉(24個に切る)···300g  
白ねぎ(長さ3cmに切る)···24個

たれ  
(しょうゆ···1/2カップ  
みりん···1/4カップ  
サラダ油···1/4カップ  
砂糖···大さじ2  
(混ぜておく)  
竹ぐし···12本

## オーブン

## 鶏のもも焼き(骨付き)



材料(4本分) (1本分)  
カロリー···約331kcal  
塩分···約1.8g

鶏もも肉(骨付き)···4本(1本200g)

たれ  
(しょうゆ···大さじ3  
水···大さじ3  
砂糖···大さじ1  
顆粒和風だし(好みで)···小さじ3/4  
(混せておく)  
アルミホイル

●皮の薄い部分が焦げやすいときは  
皮を下に折り込んでください。

## オーブン

## ローストチキン



材料(6人分) (1人分)  
カロリー···約377kcal  
塩分···約2.3g

若鶏(室温に戻す)\*···1羽(約1.8kg)  
塩···小さじ2  
こしょう···少々  
バター···25g  
(耐熱容器に入れ、ふたをする。  
「レンジ」500Wで約30秒加熱)

たこ糸  
鶏を焼くときにまわりに置く野菜:  
にんじん、たまねぎ、セロリ  
(大きめの乱切り)···各100g

●油の飛び散りを防ぐための野菜です。  
食べられません。

●野菜の分量で鶏の焼け具合が  
変わります。分量は守ってください。  
※鶏は室温で十分に温度をなじませて  
おきます。冷蔵庫に入れて冷え切った  
まま焼くと、内部に生が残ることが  
あります。

## グリル

## 豚バラグリル



材料(4人分) (1人分)  
カロリー···約346kcal  
塩分···約0.8g  
・たれは  
含まれていません。

豚バラ肉(固まり)···350g  
塩···小さじ1/2

しそだれ  
(しょうゆ···大さじ2  
酢···小さじ2  
レモン汁···小さじ1  
砂糖···大さじ1/2  
青じそ(刻む)···3枚

韓国風たれ  
(コチュジャン···小さじ1  
みそ···小さじ2  
しょうゆ···小さじ1/2  
砂糖···小さじ1/2  
ごま油···小さじ1/2  
いりごま(白)···小さじ1

## グリル

## ラムチョップ



材料(4人分) (1人分)  
カロリー···約379kcal  
塩分···約1.9g

ラムチョップ(1本約50~80g)···8本  
塩···小さじ1

こしょう···小さじ1/2  
A  
(卵黄···M寸2個分  
粒マスタード···小さじ2  
(混ぜておく))

## グリル

## スペアリブ(塩)



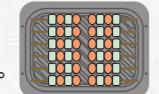
材料(4人分) (1人分)  
カロリー···約462kcal  
塩分···約1.1g

豚肉スペアリブ···700g  
(長さ8cmの物)

塩···小さじ2/3  
粗びきこしょう···小さじ2  
A  
酒···大さじ2  
おろしにんにく···小さじ1  
(混ぜておく))

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に  
竹ぐしに刺す。(12本)
- 1をたれに漬け、ときどき上下を  
返し、30分~1時間おく。
- 図のように  
グリル皿に12本  
並べ、上段に入れる。



を まわして  
グリル  
を まわして  
押す

両面上段 約10~13分

作りかた 角皿<上段>  
ヒーター加熱

- 関節から下の骨を切り取り、  
骨に沿って根元まで肉を切り開く。  
身の厚い部分には包丁を入れ、  
厚みをそろえ、平らにする。

作りかた 角皿<下段>  
ヒーター加熱

- 予熱する(庫内に何も入れない)  
予熱時間: 約14分

まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
オープン 予熱あり 250°C  
1段

- 皮目を上にして、フォークなどで  
所々に穴を開ける。  
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味の  
しみ込みをよくするため)

- 鶏の首をつけ根から切り落とし  
洗って水分をふく。鶏の表面に  
小さじ1の塩とこしょう、内臓側に  
小さじ1の塩をよくすり込み、  
しばらくおく。

- 肉とたれを合わせ、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)

- 鶏の胸を上にして角皿にのせ、  
鶏の表面全体に溶かしたバターを  
塗る。まわりに野菜を置く。  
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

- アルミホイルを敷いた角皿に皮目を  
上にして並べ、上段に入れる。

- オープン 予熱なし 250°C  
1段  
まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
約55~75分

- スタート後 まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
230°C  
約23~28分

- に合わせる。  
●竹ぐしを刺して、透明な肉汁が  
出たら焼き上がり。

作りかた グリル皿<中段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 肉に塩をすり込む。



まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
グリル 両面 中段 約25~29分

- 加熱後、スライスして器に盛り付ける。  
お好みで、韓国風たれやしそだれで  
お召し上がりください。

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 肉に塩、こしょうをする。



まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
グリル 両面 上段 約10~14分

2人分のとき: 約7~11分

作りかた グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

- 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。  
Aを合わせて、上下を返しながら  
漬け込む。



- 図のようにグリル皿に並べ、  
上段に入れる。



まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す) → まわして  
を (押す)  
グリル 両面 上段 約18~22分

2人分のとき: 約15~19分

47 えびのアヒージョ

## えびのアヒージョ



49 チキンナゲット

## チキンナゲット



■ 食品の置きかた  
エリア加熱について→P.45



材料(2人分)

(1人分)  
カロリー.....約170kcal  
塩分.....約0.7g

●えび.....140g(8~10尾程度)  
●生マッシュルーム.....10個(180g)  
●パプリカ.....½個(60g)

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

作りかた

レンジ加熱

- えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水分をふき取る。大きいマッシュルームは半分に切り、パプリカは一口大に切る。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせる。
- 2に1を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりゅうたりかけ、庫内中央に置く。

まわして  
を (押す) まわして  
自動47 (押す) ●目安時間  
2人分 約10分

加熱後、熱いうちに混ぜる。

2人分  
4人分2人分  
4人分

材料(4人分)

(1人分)  
カロリー.....約259kcal  
塩分.....約1.3g

●鶏ひき肉.....400g  
●卵.....M寸1個(正味50g)

A 薄力粉.....大さじ4  
塩.....小さじ½  
こしょう.....少々  
ナツメグ.....少々

から揚げ粉(市販の水で溶くタイプ).....25~50g  
水.....パッケージ記載に従う

●2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

- ボウルに肉、卵、Aを加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
- 16等分にして、手に軽く水を付けて厚さ約1.5cmの小判型に成形する。
- 別のボウルにから揚げ粉を入れ、水で溶いて衣を作り、2に薄く付ける。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

まわして  
を (押す) まわして  
自動49 (押す) ●目安時間  
4人分 約13分



48 アボカドグラタン

## アボカドグラタン

材料(2人分)

(1人分)  
カロリー.....約227kcal  
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.....2枚  
(溶けるタイプ)

■ 食品の置きかた  
エリア加熱について→P.45



酒.....小さじ1  
A マヨネーズ.....大さじ1  
塩、こしょう.....適量

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

作りかた

グリル皿<上段>  
レンジ+ヒーター加熱

1 材料の下ごしらえをする  
えびは飾り用2尾以外を3等分に切り、酒で下味を付けておく。

2 アボカドの中身をカットする  
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 皮に詰めてチーズをのせ、上段に入れる  
水けを切った1と2、Aを混ぜ合わせ、アボカドの皮に詰める。残りのチーズを半分に切り、飾り用のえびとともにのせる。図のようにグリル皿の中央に並べて上段に入れる。

まわして  
を (押す) まわして  
自動48 (押す) ●目安時間  
4人分 約8分

たったの3ステップで  
ビストロなら  
手軽でおいしい。  
いろいろなメニューに挑戦



「パピストロ」とでき上がり

主な素材は3つ  
3ステップでササッと調理

- 少量使用する調味料や粉類などは、3素材には含まれておりません。
- 2素材で作れるメニューもご紹介しています。

焼きなす

ステーキは肉の種類、形状、厚み、重量などによって、火の通りかたやできあがめが変わります。  
必ず様子を見ながら焼いてください。

お願い  
肉に生っぽい部分がある場合は、必ず追加加熱をしてください。

作りかた グリル皿（上段）  
ヒーター加熱

（サーロイン1枚（厚さ約1.5cm、約150g）の場合）

1. 冷蔵庫から出してすぐの肉に塩、こしょうをし、はけなどで両面に油を塗る。
2. グリル皿にのせ上段に入れ、「グリル」上面で約6~7分。裏返してさらに約1~2分加熱。



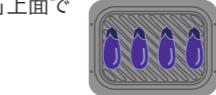
ステーキを  
焼く

材料

なす ..... 4本（1本100g）

作りかた グリル皿（上段）  
ヒーター加熱

（1本分）  
約20kcal  
塩分：0g



1. なすは洗って水分をふき、竹ぐしで所々に穴をあける。（皮のはじけを防ぐため）
2. 図のようにグリル皿になすを並べ、上段に入れる。「グリル」上面で約15分。加熱後、なすを裏返し、「グリル」上面で約10分。
3. 加熱後、皮をむく。

1. 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。
2. 皮目を上にしてグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。「グリル」上面で約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。



うなぎのかば焼き  
あたため

1. 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。



2. 「グリル」上面で様子を見ながら約7~8分。

・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。



もちを焼く

刺激臭が消えて使いやすく

1. 薄皮を付けたまま、1片をラップに包み庫内中央に置く。
2. 「レンジ」500Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）



臭にんにくの  
臭みを抜く

スプーンが入る固さに

1. アイスクリーム（200~500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
2. 「4 お好み温度」を選び、ダイヤルで「-10°C」または「-5°C」に合わせて加熱。



アイスクリームを  
柔らかく

揚げ物・炒め物に

1. 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで約2~3分。1丁（400g）は、約2~3分。  
½丁は、約1分~1分20秒。
3. キッキンペーパーで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

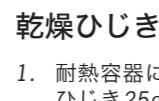


豆腐を水切りする

水で戻すより早くてふっくら、加熱後しばらくつけておく。

干ししいたけ

1. 耐熱容器にしいたけを2~3枚入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで様子を見ながら約20~30秒。



乾燥ひじき

1. 耐熱容器に水2カップ、ひじき25gを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで様子を見ながら約2~3分。



切干大根

1. 耐熱容器に水1カップ、切干大根30gを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで様子を見ながら約2~3分。

乾物を戻す

警告

皮に割れ目を入れていない栗は、手動「スチーム」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

とうもろこしを  
ゆでる

材料

とうもろこし...1本（250~300g）

作りかた レンジ加熱

（1本分）  
約230kcal  
塩分：0g



1. 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。
2. 「レンジ」600Wで約4~6分。途中で裏返す。

ポイント  
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。

材料

栗（皮付き）...約500g（1個15~30g）

作りかた グリル皿（上段）  
スチーム加熱

（全量）  
約577kcal  
塩分：0g



1. 給水タンクに満水まで水を入れる。（クリーントレイに水が残っていないことを確認する）栗を洗い、皮付きのままグリル皿へ並べ、上段に入れる。
2. 「スチーム」100°Cで約30分。
3. 加熱後、さらに蒸す。再度、給水タンクに満水まで水を入れる。

ドアを開閉し、表示部の「秒」の点滅中（6分間）にダイヤルで追加時間、約20~30分に合わせてスタートする。

ビストロの便利わざ

栗を蒸す



## ワンボウル

ワンボウルメニュー 基本の作りかた	カルボナーラ	鶏と青菜の梅パスタ	えびと野菜のペペロンチーノ	あさりのゆずこしょうパスタ	すき焼き風パスタ	ナポリタン	ビーフカレー	クリームシチュー
175	176	177	177	177	178	178	179	180
175	176	177	177	177	178	178	179	181

## 焼く／揚げる

たいの姿焼き	186
ほつけの開き	186
あじの開き	186
塩さば	186
塩さば（減塩）	185
塩ざけ	185
塩ざけ（減塩）	185
コーンとハムのドリア	184
ホワイトソース	184
マカロニグラタン	183
じやがいものグラタン	182

## ワンボウル

シーフードカレー	163
ハヤシライスソース	163
鶏肉のカシュー納ツ炒め	164
ルーロー飯	164
麻婆豆腐	164
えびのチリソース	164
八宝菜	164
回鍋肉（ホイコーロウ）	164
酢豚	164
かに玉	164
たらのプロヴァンス風	164
さけのクリーム煮	164
牛肉ときのこのクリーム煮	164
豚肉のラタトウイユ	164
豚肉のマスタードソース	164
鶏肉のバスク風	164
えびのトマトクリーム煮	164
キッシュ風オムレツ	164
鶏肉のバジル炒め（タイ風）	164
厚揚げのチリ炒め（インドネシア風）	164
ココナツツカレー（カンボジア風）	164
野菜キーマカレー（インド風）	164
鶏肉のレモン蒸し（モロッコ風）	164

## ワンボウル

151	151	152	152	153	154	154	155	155	156	156	157	157	158	159	159	160	160	160	160	161	161	162	162	162					
ビーフシチュー（ベトナム風）	豚肉の煮込み（フィリピン風）	かぼちゃの煮物	青菜の煮物	野菜バター煮	ラタトゥイユ	豚とコンビーフのチーズ煮	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚と水菜の煮物	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚とベーコンの煮物	野菜のカレー煮	野菜のカレー煮	大根とツナの煮物	大根とツナの煮物	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	えのきのタイ風サラダ	レタスの中華風サラダ	ズッキーニのチーズサラダ	印度ネシア風サラダ	じゃがいものたらこマヨネーズ
豚肉と豆の煮込み（トルコ風）	豚肉の煮込み（フィリピン風）	かぼちゃの煮物	青菜の煮物	野菜バター煮	ラタトゥイユ	豚と水菜の煮物	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚とベーコンの煮物	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚とベーコンの煮物	野菜のカレー煮	野菜のカレー煮	大根とツナの煮物	大根とツナの煮物	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	えのきのタイ風サラダ	レタスの中華風サラダ	ズッキーニのチーズサラダ	印度ネシア風サラダ	じゃがいものたらこマヨネーズ
ビーフシチュー（ベトナム風）	豚肉の煮込み（フィリピン風）	かぼちゃの煮物	青菜の煮物	野菜バター煮	ラタトゥイユ	豚とコンビーフのチーズ煮	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚と水菜の煮物	野菜とコンビーフのチーズ煮	豚とベーコンの煮物	野菜のカレー煮	野菜のカレー煮	大根とツナの煮物	大根とツナの煮物	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	肉じゃが	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	鶏と根菜のうま煮	えびだんごと長いもの煮物	えのきのタイ風サラダ	レタスの中華風サラダ	ズッキーニのチーズサラダ	印度ネシア風サラダ	じゃがいものたらこマヨネーズ

ワンボウル

れんこんのカレーマヨきんぴら  
にんじんのハーブマスターード  
セロリとたこの酢みそあえ  
ブロッコリーの塩辛あえ  
オクラの梅肉あえ  
ピーマンとツナの塩昆布あえ  
きのこのナムル  
白菜の水キムチ風

# カテゴリーなどから選ぶ

## recipe

---

オススメ (ビストロの便利わざ／3素材×3ステップ)

焼きなす……………

フライドポテト……………

とうもろこしをゆでる……………

栗を蒸す……………

ステーキを焼く……………

もちを焼く……………

豆腐を水切りする……………

チヨコレートを溶かす……………

うなぎのかば焼きあたため

にんにくの臭みを抜く……………

アイスクリームを柔らかく……………

乾物を戻す……………

アボカドグラタン……………

えびのアヒージョ……………

チキンナゲット……………

● は自動メニューで作れます。

● は冷凍にも対応したメニューです。

## 焼く／揚げる

スペアリブ（塩）	196
ラムチョップ	196
豚バラグリル	196
ローストチキン	196
鶏のもも焼き（骨付き）	196
焼きとり	196
ローストビーフ	196
焼き豚	196
<b>冷凍のコツ</b>	
ハンバーグ	197
ポークトマト	197
鶏の塩焼き	197
鶏のから揚げ	197
鶏のごま風味から揚げ	197
ぶりの照り焼き	198
ぶりのカレー焼き	198
豚肉のみぞ漬焼き	198
鶏の西京焼き	198
豚肉のピザ風グリル	198
豚肉の野菜巻き	198
豚肉の野菜巻き	199
ベトナム風焼き春巻き	199
チーズカツレツ	199
ベトナム風焼き春巻き	199
チーズカツレツ	199
ごまごまから揚げ	199
なすと豚肉の重ね焼き	199
ごまごまから揚げ	200
ベトナム風焼き春巻き	200
チーズカツレツ	200
豚肉の野菜巻き	200
ベトナム風焼き春巻き	201
チーズカツレツ	201
豚肉の野菜巻き	201
ベトナム風焼き春巻き	202
チーズカツレツ	202
豚肉の野菜巻き	202
ベトナム風焼き春巻き	203
チーズカツレツ	203
豚肉の野菜巻き	203
ベトナム風焼き春巻き	204
チーズカツレツ	204
豚肉の野菜巻き	204
ベトナム風焼き春巻き	205
チーズカツレツ	205
豚肉の野菜巻き	205
ベトナム風焼き春巻き	206
チーズカツレツ	206
豚肉の野菜巻き	206
ベトナム風焼き春巻き	207
チーズカツレツ	207
豚肉の野菜巻き	207

### 焼く／揚げる

こんがりミートローフ	＊	牛肉ときのこのオープンパイ	＊	サーモン・ライスコロッケ	＊	豆腐バーグ	＊
なすの揚げ浸し	＊	なすのツナ入りボートグラタン	＊	あんかけ	＊	あんかけ	＊
白身魚のソテー	＊	白身魚のソテー野菜添え	＊	サクサクかぼちゃコロッケ	＊	サクサクかぼちゃコロッケ	＊
豚とりんごのレモン焼き	＊	豚とりんごのレモン焼き	＊	えびのマヨネーズソース	＊	えびのマヨネーズソース	＊
ほたてのXO醤炒め	＊	ほたてのXO醤炒め	＊	えびのマヨネーズソース	＊	えびのマヨネーズソース	＊
漁師の具だくさんスープ	＊	漁師の具だくさんスープ	＊	いわしとトマトの重ね焼き	＊	いわしとトマトの重ね焼き	＊
手羽先焼き	＊	手羽先焼き	＊	鶏の照り焼き	＊	鶏の照り焼き	＊
いわしのフライ	＊	いわしのフライ	＊	いわしのロールフライ	＊	いわしのロールフライ	＊
えびフライ	＊	えびフライ	＊	肉巻き野菜	＊	肉巻き野菜	＊
もちめんたい巻き	＊	もちめんたい巻き	＊	ウインナー野菜巻き	＊	ウインナー野菜巻き	＊
さんまの塩焼き	＊	さんまの塩焼き	＊	白身魚のホイル焼き	＊	白身魚のホイル焼き	＊
さなとしらじのトライレ焼	＊	さなとしらじのトライレ焼	＊				

メニュー名に\*が付いているメニューは  
みない先生監修、協力のレシピです。

料理家 みないきめ

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

- メニュー名に  が付いているメニューは、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。
- 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。
- 「目安時間」は、スチームオーブンレンジでの仕上げの加熱時間のみを示しています。  
(下ごしらえや発酵などの時間は含んでいません。)
- 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

**料理レシピ編****自動メニュー**

- 1 飲み物
- 2 酒かん
- 3 スチームあたため
- 4 お好み温度
- 5 中華まんあたため
- 6 フライあたため
- 7 スチーム全解凍
- 8 スチーム半解凍
- 9 ゆで葉果菜
- 10 ゆで根菜
- 11 トースト
- 12 スチームトースト
- 13 烏菜パンあたため
- 14 ロールパンあたため
- 15 フランスパンあたため
- 16 温泉卵
- 17 ゆで卵
- 18 蒸し焼き 10分
- 19 蒸し物 10分
- 20 チルドぎょうざ
- 21 冷凍ぎょうざ
- 22 茶わん蒸し
- 23 こんがり 8分
- 24 焼きそば
- 25 焼きうどん
- 26 ビビンバ
- 27 グラタン
- 28 塩さば・塩ざけ
- 29 塩さば・塩ざけ(減塩)
- 30 かんたんピザ
- 31 かんたんパン
- 32 焼きいも
- 33 バターロール
- 34 フランスパン
- 35 スポンジケーキ
- 36 シフォンケーキ

**ワンボウルメニュー**

- 37 パスタ
- 38 シチュー
- 39 中華
- 40 フレンチ
- 41 エスニック
- 42 煮物(葉果菜)
- 43 煮物(根菜)
- 44 やみつき野菜

**合わせ技セット**

- 45 肉&野菜
- 46 魚&野菜

**3素材×3ステップ**

- 47 えびのアヒージョ
- 48 アボカドグラタン
- 49 チキンナゲット

**冷凍にも対応**

- 50 ぶりの照り焼き
- 51 ハンバーグ
- 52 鶏の塩焼き
- 53 鶏のから揚げ
- 54 ポークトマト

**お手入れなど**

- 55 庫内
- 56 天井・脱臭
- 57 洗浄・水抜き
- 58 クエン酸洗浄
- 59 庫内を冷ます