



7 やみつき野菜 4 分
ズッキーニのチーズサラダ
► P.88

料理レシピ編

自動メニュー

- | | |
|--------------|------------|
| 1 お好み温度 | 11 グラタン |
| 2 お弁当あたため | 12 焼きいも |
| 3 フライあたため | 13 ホイル焼き |
| 4 ゆで葉果菜 | 14 から揚げ |
| 5 ゆで根菜 | 15 一口とんかつ |
| 6 トースト（裏返し） | 16 スポンジケーキ |
| 7 やみつき野菜 4 分 | 17 クッキー |
| 8 煮物 10 分 | 18 マドレーヌ |
| 9 パスタ 10 分 | 19 バターロール |
| 10 中華 10 分 | |

パナソニック株式会社 くらしアプライアンス社
〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2022

つくりおき

- 20 肉・魚のおかず
- 21 葉果菜のおかず
- 22 根菜のおかず

角皿ステーム

- 23 とろけるプリン
- 24 茶わん蒸し

お手入れ

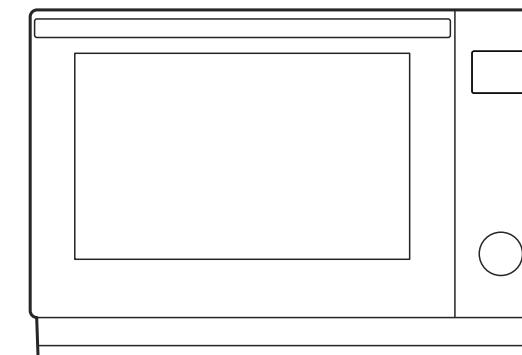
- 25 脱臭

Panasonic®

取扱説明書

家庭用オーブンレンジ

品番 NE-MS4A



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

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4~9 ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
- ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。
- 保証とアフターサービスは、49 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。(48 ページご参照)



Panasonic
tsuji

料理を作る、食卓を囲む。 毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

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、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



西洋料理 小池浩司先生 日本料理 岡本健二先生 中国料理 石川智之先生

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/>

●は「自動メニュー」で作れます。

- ◆の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。
(各ページのメニュー名に  を記載)
- 料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違うと上手にできない場合があります。
- 本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

ごはん・卵・グラタン	ページ
茶わん蒸し	68
ホワイトソース	67
じゃがいものグラタン	67
コーンとハムのドリア	66
マカロニグラタン	66
おかゆ	65
白ごはん	65
赤飯	65

アイデアッキング	ページ
うなぎのかば焼きあたため	64
にんにくの臭みを抜く	64
豆腐を水切りする	64
チョコレートを溶かす	64
お菓子（せんべい）の乾燥	64
アイスクリームを柔らかく	64
ゼラチンを溶かす	64
バターを溶かす	64
干ししいたけを戻す	64
もちを焼く	64

お菓子・パン・ジャム	ページ
いちごジャム	63
パン作りのコツ	63
トースト	62
冷凍トースト	62
カレーチーズパン	61
◆バターロール	60
◆濃厚チーズケーキ	59
◆濃厚ガトーショコラ	58
チョコレートケーキ	57
◆いちごのショートケーキ	56
クッキー	55
いちご大福	55
焼きいも	54
マドレーヌ	54
ココアロールケーキ	53
抹茶ロールケーキ	53
ロールケーキ	53
◆とろけるプリン	52
カラメルソース	52
カスタードクリーム	51
レンジで作るシュー	51
◆シュークリーム	50

その他	ページ
キャベツときのこのサラダ	29
かぼちゃのマヨあえ	29
ポテトサラダ	29

やみつき野菜4分	ページ
じゃがいものたらこマヨネーズ	89
れんこんのカレーマヨきんぴら	88
ズッキーニのチーズサラダ	88

中華10分・煮物10分・パスタ10分	ページ
えびのチリソース	87
麻婆豆腐	87
八宝菜	87
◆野菜バター煮	86
◆豚と水菜の煮物	86
かぼちゃの煮物	86
肉じゃが	85
きんぴら	85
大根とツナの煮物	85
えびのサラダパスタ	84
ツナと水菜の塩昆布パスタ	83
かんたんカルボナーラ	83

つくりおき	ページ
「つくりおき」のポイント	82
ミニハンバーグ	81
甘辛チキン	81
たこときくらげの鶏だんご	80
鶏ささ身の南蛮漬け	80
さけのオリーブオイル焼き	79
キャベツのカレー風味	79
ピーマンとしめじのじゃこあえ	79
プロッコリーのペペロンチーノ風味	78
かぼちゃとパプリカのサラダ	78
なすの香味漬け	78
にんじんのみぞあえ	77
大根とセロリのさわやか煮	77
しゃきしゃきごぼうのおかかあえ	77
切干大根のしょうが煮	76
れんこんとセロリのピクルス	76

野菜・肉・魚・豆のおかず	ページ
一口とんかつ	75
鶏のから揚げ	75
いわしのフライ	74
えびフライ	74
ハンバーグ	73
鶏の照り焼き	73
塩さば	72
塩ざけ	72
鶏肉のロースト	72
さけとしめじのホイル焼き	71
さわらの漬焼き	71
ぶりの照り焼き	71
肉巻き野菜	70
黒豆	70
◆豆とひき肉のチリ風味丼	69
もやしのナムル	69
かれいの煮付け	69

8 煮物10分

かぼちゃの煮物



材料(2~3人分)

(1人分)	カロリー	約120kcal
	塩分	約0.6g

かぼちゃ(3×4cmの角切り) 300g

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	½カップ

作りかた レンジ加熱

- 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。

自動メニュー 8 スタート

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

8 煮物10分 tsuji

豚と水菜の煮物



材料(2~3人分)

(1人分)	カロリー	約187kcal
	塩分	約0.7g

豚バラ薄切り肉 100g

A	水菜	200g
	薄揚げ	25g
	だし汁	480ml
	みりん	大さじ1強
	薄口しょうゆ	大さじ2強

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。

自動メニュー 8 スタート

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

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

8 煮物10分 tsuji

野菜バター煮



材料(2~3人分)

(1人分)	カロリー	約225kcal
	塩分	約1.3g

キャベツ(一口大に切る) 180g

A	にんじん	60g
	(厚さ1.5mmの半月切り)	
	グリーンアスパラガス	50g
	(斜め切り)	
	スライスベーコン	3枚

1.5cm幅に切る)

ウインナー(斜め切り) 3本
オリーブ油 小さじ2
バター(細かく切る) 15g

A	水	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	塩、こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
	(混ぜておく)	

作りかた レンジ加熱

- 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、ウインナー、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る。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 8 スタート

- 加熱後、Aを加えてよく混ぜる。好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

10 中華10分

八宝菜



材料(2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) 50g

A	むきえび	25g
	いか(一口大に切る)	25g
	片栗粉	大さじ½
	白菜	150g
	生しいたけ(5mm幅に切る)	2枚(30g)

にんじん(厚さ2mmの短冊切り) 20g

A	水	¼カップ
	酒	大さじ½
	顆粒中華風スープ	大さじ½
	おろししょうが	少々
	こしょう	少々

(混ぜておく)

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、番号「No.10」仕上がり(強)で加熱する。

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。その後に豆腐を加えてAをまわしかける。

10 中華10分

麻婆豆腐



材料(2~3人分)

(1人分)	カロリー	約183kcal
	塩分	約1.3g

豚ひき肉 120g

A	片栗粉	小さじ2
	トマトケチャップ	大さじ3
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2

青ねぎ(小口切り) 適量

A	赤みそ、しょうゆ、酒、砂糖、水	各小さじ2
	おろしにんにく(好みで)	各少々
	豆板醤(好みで)	各少々
	(混ぜておく)	

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。その後に豆腐を加えて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)

自動メニュー 10 スタート

- 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。

10 中華10分

えびのチリソース



材料(2~3人分)

(1人分)	カロリー	約127kcal
	塩分	約1.7g

むきえび 300g

A	片栗粉	小さじ2
	トマトケチャップ	大さじ3
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ2

青ねぎ(みじん切り) ½本(40g)

A	豆板醤(好みで)	少々
	(混ぜておく)	

作りかた レンジ加熱

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにえびを入れ、全体に片栗粉をまぶす。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)

自動メニュー 10 スタート

- 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る。

「10 中華10分」作りかたのコツ

- サイズの違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。
- 調味液は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。
- 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」ボタンの600Wで様子を見ながら追加加熱をしてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.34 「レンジ」



9 パスタ10分

えびのサラダパスタ

材料(1人分) カロリー………約632kcal 塩分………約1.3g

スパゲティ(1.6mm／半分に折る)………80g
むきえび……………100g
A 水(室温／20~25°C)……………180ml
オリーブ油……………大さじ1
レタス(小さくちぎる)……………2枚
B プチトマト(ヘタを取り半分に切る)………4個
ドレッシング……………適量

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。その上にむきえびを入れる。
- ラップなしで庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、具とスパゲティを冷水にとる。しっかり水けを切り、Bを加えて混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

「9 パスタ10分」のコツ

●1人分(80g)のみ調理できます

●スパゲティについて

- 1.6mm太さの麺のみ加熱できます。
- 早ゆでタイプのスパゲティは使えません。

●直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う
サイズの違うボウルは、ふきこぼれの原因になります。

●上手に加熱するために

- 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、加熱後にくっつきやすくなります。
- 調味料は、加熱後に加えてください。

●加熱後は

- すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐしてください。
- 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。

8 煮物10分

大根とツナの煮物



材料(2~3人分)

(1人分)
カロリー……………約83kcal
塩分……………約0.7g

大根……………250g
(厚さ1cmに切り、4等分する)
ツナ(缶詰)……………50g
A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………小さじ2
みりん……………小さじ2
水……………小さじ2

8 煮物10分

きんぴら



材料(2~3人分)

(1人分)
カロリー……………約140kcal
塩分……………約2.0g

ごぼう(ささがき)……………60g
にんじん(4cmのせん切り)……………40g
こんにゃく(4cmのせん切り)……………50g
れんこん*(厚さ2mmの半月切り)……………70g
※太いれんこんは、厚さ2mmのいちょう切りにする。
さやいんげん(筋を取る)……………40g
A 酒、砂糖、みりん……………各大さじ1
A しょうゆ……………大さじ1½
A ごま油……………小さじ1
水……………大さじ2
一味とうがらし……………適量
いりごま(白)……………小さじ1

8 煮物10分

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……………中1個(150g)
(一口大に切る)
にんじん……………40g
(厚さ5mmのいちょう切り)
たまねぎ(くし形切り)……………中1/4個(50g)
豚バラ薄切り肉(一口大に切る)……………100g
A めんつゆ*……………大さじ4
(2倍濃縮タイプ)
A 水……………1/4カップ
(混ぜておく)
きぬさや……………8枚(16g)
(鍋で下ゆでし、半分に切る)

※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。

作りかた

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大根とツナを入れ、Aを混ぜて加える。

1. ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜き、水分をふき取る。さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

2. ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

2. 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、庫内中央に置く。

自動メニュー 8 スタート

自動メニュー 8 スタート

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約10分。

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」ボタンの600Wで、約10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入れる。

2. 1のボウルにAを入れる。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 8 スタート

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」ボタンの600Wで、約10分。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「レンジ」ボタンの600Wで約14~16分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.34「レンジ」

「つくりおき」のポイント

かんたんに作れて、保存しておくと便利な「つくりおき」メニュー！

「肉・魚のおかず」、「葉果菜のおかず」、「根菜のおかず」の3種のおかずが作れます。

下記のポイントを守り、おかずを長持ちさせましょう。



清潔で密封できる保存容器を使う

- ・菌が繁殖しないように清潔にしておきましょう。
- ・水分なども付着していないことを確認して使いましょう。
- ・冷凍するときは、ジッパー付き冷凍用保存袋などを使うと便利です。

おいしく長持ちさせるために

- ・新鮮な材料を使いましょう。
- ・食材をできるだけ均一に切りましょう。
- ・食材や調味料はきちんとはかりましょう。

保存するときは

- 加熱後、必ず冷ましてからふたをし、すぐに冷蔵庫に入れる
 - ・室温に放置したり、熱いままふたをしたりすると菌が繁殖する原因になります。
- 2~3日以上、保存したいときは冷凍保存する
 - ・冷凍保存できるメニューはメニューの下に記載しています。
 - ・冷凍保存できるメニューはメニューの下に記載しています。

保存した食品をあたためるときは

- ・「電子レンジ使用可能」の表示のない容器であたためないでください。(使える容器・使えない容器→P.16)
- ・保存容器にふたをしたまま加熱しないでください。
- ・少量ずつ(100g未満)あたためるときは、耐熱皿に移し変えてラップをし、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。



警告

「あたため」ボタンや「1 お好み温度」であたためるときは

- 100g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
 - ・「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。
- 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

9 パスタ10分

かんたんカルボナーラ



材料(1人分)

カロリー	約954kcal
塩分	約3.2g
スパゲティ(1.6mm /半分に折る)	80g
スライスベーコン(1cm幅に切る)	5枚
A	
水(室温/20~25°C)	180ml
オリーブ油	大さじ1
B	
卵	M寸1個(正味50g)
粉チーズ	大さじ2
顆粒洋風スープ	小さじ1/2
黒こしょう	少々

作りかた

1. 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。その上にベーコンを入れる。
2. ラップなしで庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
3. 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

レンジ加熱

9 パスタ10分

ツナと水菜の塩昆布パスタ



材料(1人分)

カロリー	約580kcal
塩分	約2.4g
スパゲティ(1.6mm /半分に折る)	80g
水菜(4cmに切る)	100g
A	
水(室温/20~25°C)	180ml
オリーブ油	大さじ1
B	
ツナ缶(身のみ)	50g
塩昆布	10g

作りかた

1. 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。その上に水菜を入れる。
2. ラップなしで庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
3. 加熱後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの500Wで、約10分。

レンジ加熱

つくりおき

中华10分煮物10分・パスタ10分

20 肉・魚のおかず

鶏ささ身の南蛮漬け

冷蔵保存: 約2~3日



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....	約195kcal
塩分.....	約0.9g

鶏ささ身.....	350g	たれ
A {みりん、酒		砂糖..... 大さじ3
各大さじ1½		酢..... 1カップ
サラダ油.....	小さじ2½	しょうゆ..... 大さじ4
B {片栗粉、薄力粉		みりん..... 大さじ2
各大さじ3		赤とうがらし(種を取る)
(ビニール袋に合わせておく)		6本
青ねぎ(小口切り).....	50g	クッキングシート

作りかた

- ささ身は筋を取って一口大のそぎ切りにし、Aに約10分漬け込む。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたれを入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ 600W → 決定 → 約1~2分 → スタート
加熱後、ラップを外して冷ましておく。
- 1にサラダ油を加えてもみ込み、Bへ入れ、まんべんなく粉を付ける。
角皿にクッキングシートを敷き、肉を図のように並べ、上段に入れる。
自動メニュー → 20 → スタート ● 目安時間 約18分
- 加熱後、熱いうちに2にひたし、青ねぎを加えて軽く混ぜる。
●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。

ポイント

- ビニール袋に肉を入れたあと、空気を入れてふると粉がまんべんなく付きます。
- 白っぽく焼けますが、たれに漬けるとおいしく仕上がります。

20 肉・魚のおかず

たこときくらげの鶏だんご

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....	約183kcal
塩分.....	約1.1g

鶏ひき肉.....	300g	しょうゆ..... 小さじ½
ゆでたこ.....	60g	しょうが(みじん切り)
はんぺん.....	約120g	20g
きくらげ.....	5g	めんつゆ(2倍濃縮タイプ)
砂糖.....	小さじ1	片栗粉..... 大さじ1
		片栗粉..... 小さじ2
		アルミホイル

作りかた

- ゆでたこは1cm弱の角切りにし、きくらげは水またはお湯で戻し、1cmの長さにせん切りする。はんぺんは袋に入れたまま、手で細かくつぶす。
- すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜる。
- 角皿にアルミホイルを敷く。
生地を12等分にし、直径約5cm、厚さ約2cmの円形になるように手水をして成形する。
図のように並べ、上段に入れる。
自動メニュー → 20 → スタート ● 目安時間 約18分
加熱後、へらなどを使ってだんごを取り出す。
お好みで、ポン酢などをかけてお召し上がりください。
- 手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。

* 冷凍保存する場合

ジッパー付き冷凍用保存袋に重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(または、密閉容器に重ならないように並べて冷凍する)

20 肉・魚のおかず

甘辛チキン

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....	約233kcal
塩分.....	約1.2g

鶏もも肉.....	350g	たれ
A {しょうゆ.....	小さじ1	しょうゆ、酒..... 各大さじ1
おろしにんにく.....	小さじ1	コチュジャン..... 大さじ2
片栗粉.....	大さじ1½	はちみつ..... 大さじ1
		酢..... 小さじ2
		いりごま(白)..... 大さじ1
		クッキングシート

作りかた

- 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
ビニール袋にAと肉を入れる。片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込み約20分おく。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたれを入れて混ぜ合わせ、ラップなしで庫内中央に置く。
レンジ 600W → 決定 → 約40秒 → スタート
角皿にクッキングシートを敷き、1を皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。
自動メニュー → 20 → スタート ● 目安時間 約18分
- 角皿にアルミホイルを敷く。
生地を12等分にし、直径約6cm、厚さ約1cmの円形になるように成形しながら中の空気を抜く。
図のように並べ、上段に入れる。

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。

* 冷凍保存する場合

- ジッパー付き冷凍用保存袋に重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
(または、密閉容器に重ならないように並べて冷凍する)
- たれは、あたためるときに作り、加熱後にからめましょう。
一緒に冷凍して加熱すると、たれが焦げ付きます。

20 肉・魚のおかず

ミニハンバーグ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
カロリー.....	約206kcal
塩分.....	約0.7g

合びき肉.....	250g	塩..... 小さじ¼
ピーマン.....	小2個(50g)	こしょう..... 少々
にんじん.....	50g	パン粉..... 1カップ
生しいたけ.....	2枚(30g)	溶き卵..... M寸1個分(正味50g)
おろしにんにく.....	小さじ½	おろしにんにく..... 小さじ½
		ナツメグ..... 少々
		アルミホイル

作りかた

- 耐熱容器にみじん切りしたピーマン、にんじん、しいたけを順に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
レンジ 600W → 決定 → 約2分 → スタート
加熱後、粗熱を取っておく。
- ボウルに1と肉を入れ、塩、こしょうをしてよく混ぜ合わせる。パン粉、溶き卵を加えて混ぜ、おろしにんにく、ナツメグで味を調える。
- 角皿にアルミホイルを敷く。
生地を12等分にし、直径約6cm、厚さ約1cmの円形になるように成形しながら中の空気を抜く。
図のように並べ、上段に入れる。
自動メニュー → 20 → スタート ● 目安時間 約18分
●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。

作りかた

- 冷凍保存する場合→ P.80
●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。



● 目安時間
約18分

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約17~21分。

21 葉果菜のおかず

なすの香味漬け

冷蔵保存: 約2~3日



材料(6人分)

(1人分)	カロリー.....約36kcal
塩分.....約0.3g	
なす.....4本(300g)	
ごま油.....大さじ1	
砂糖.....小さじ2	
酢.....小さじ3	
しょうゆ.....小さじ1½	
しょうが(みじん切り).....小さじ1½	
A 白ねぎ(みじん切り).....½本	
赤とうがらし(輪切り).....1本	
顆粒和風だし.....少々	
水.....¼カップ (混せておく)	

作りかた

レンジ加熱

- なすは乱切りにし、しばらく塩水につけてアツを抜く。水分を十分にふき取り、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。

ごま油をまぶし混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W > 決定 > 約3分

スタート

- 1にAを加えて混ぜ、平らにならしラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 21 スタート

●目安時間
約6分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約6分。

21 葉果菜のおかず

かぼちゃとパプリカのサラダ

冷蔵保存: 約2~3日



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約157kcal
塩分.....約0.7g	

かぼちゃ.....200g

パプリカ(赤、黄).....各50g

スライスベーコン.....60g

A
砂糖、酢、しょうゆ.....各小さじ2

オリーブ油.....小さじ1

おろしにんにく.....小さじ½

粗びき黒こしょう.....小さじ½

21 葉果菜のおかず

ブロッコリーのペペロンチーノ風味

冷蔵保存: 約2~3日



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約157kcal
塩分.....約0.9g	

ブロッコリー.....200g

ブロッコリーベーコン.....75g

しめじ.....100g

ブラックオリーブ(スライス).....25g

塩.....少々

オリーブ油.....小さじ3

にんにく(薄切り).....2片

粗びき黒こしょう.....少々

顆粒洋風スープ.....小さじ½

赤とうがらし(輪切り).....適量

21 葉果菜のおかず

ピーマンとしめじのじゃこえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(6人分)

(1人分)	カロリー.....約49kcal
塩分.....約0.7g	

ピーマン.....小6個(150g)

しめじ.....200g

かにかまぼこ.....40g

ちりめんじゃこ.....30g

ごま油.....小さじ1

めんつゆ.....小さじ1

A
(2倍濃縮タイプ)

オリーブ油.....小さじ1

しょうが(すりおろす).....1片

(混せておく)

A
砂糖.....小さじ1

塩.....小さじ½

レモン汁.....大さじ1

ローズマリー.....適量

(混せておく)

アルミホイル

21 葉果菜のおかず

キャベツのカレー風味

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約157kcal
塩分.....約1.0g	

キャベツ.....200g

ピーマン.....小2個(50g)

にんじん.....50g

スライスベーコン.....100g

A
砂糖.....小さじ1

めんつゆ.....小さじ½

オリーブ油.....小さじ1

しょうが(みじん切り).....大さじ1

おろしにんにく.....小さじ½

カレー粉.....小さじ2

20 肉・魚のおかず

さけのオリーブオイル焼き

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約209kcal
塩分.....約0.1g	

生け切り身.....4切れ(1切れ80g)

オリーブ油.....大さじ3

粗びき黒こしょう.....小さじ½

おろしにんにく.....小さじ½

A
赤とうがらし(輪切り).....1本

レモン汁.....大さじ1

ローズマリー.....適量

(混せておく)

アルミホイル

角皿<上段>

ヒーター加熱

作りかた

- さけの表裏に軽く塩(分量外)をする。身を3等分にしてAに約20分漬け込む。

角皿にしわを作った

- アルミホイルを敷く。1を皮目を上にして、図のように並べ上段に入れる。



自動メニュー 20 スタート

●目安時間

約18分

手動のとき

→「オープン」ボタンの予熱なし210°Cで、約17~21分。

角皿へのこびり付きを防ぐには

→ P.72「塩さば」ポイント参照

●冷凍保存する場合→ P.80

* 冷凍保存する場合

ジッパー付き冷凍用保存袋に1人分ずつ小分けにして金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。(または、密閉容器に並べて冷凍する)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.34「レンジ」、P.37「オープン」

22 根菜のおかず

れんこんとセロリのピクルス

冷蔵保存: 約1週間



材料(4人分)	(1人分)
れんこん	カロリー.....約49kcal
塩分 約0.4g	

れんこん	200g	
セロリ	1本(100g)	
A	酢 砂糖 塩 こしょう にんにく(薄切り) 赤とうがらし(輪切り) 顆粒洋風スープ (混ぜておく) 酢(仕上げ用)	大さじ3 大さじ4½ 小さじ¾ 少々 2片 適量 小さじ½ 大さじ3

作りかた レンジ加熱

- れんこんは皮をむいて厚さ8mmのいちょう切りにし、水についてアクを抜き、水けを切る。セロリは筋を取り一口大の乱切りにする。

自動メニュー 22 スタート ● 目安時間 約8分

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、れんこん、セロリの順に入れ、Aを加えて混ぜずにラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

- 加熱後、仕上げ用の酢を入れ、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで約8分。

22 根菜のおかず

切干大根のしょうが煮

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
切干大根	カロリー.....約144kcal
塩分 約1.3g	

切干大根	40g	
にんじん	50g	
薄揚げ	100g	
A	めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 水 しょうが(すりおろす)	大さじ4 大さじ4 2片

作りかた レンジ加熱

- 切干大根は水洗い後、深めの耐熱容器に水2カップ(分量外)とともに入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約3分 スタート

加熱後、水けを切って長さ3~4cmに切る。

- にんじんは長さ4cmの細切り、薄揚げは5mmの短冊切りにする。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに切干大根、にんじん、薄揚げの順に入れ、Aを加えて混ぜずにラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 スタート ● 目安時間 約8分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで約8分。

●冷凍保存する場合→ P.77

22 根菜のおかず

しゃきしゃきごぼうのおかかえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
ごぼう	カロリー.....約49kcal
塩分 約0.4g	

ごぼう	200g	
A	砂糖 しょうゆ みりん 水	大さじ1 大さじ1 大さじ1 ½カップ
B	顆粒和風だし かつおぶし	小さじ½ 5g

作りかた レンジ加熱

- ごぼうは厚さ3~4mmの斜め切りにし、酢水にさらしアクを抜き、水けを切る。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ごぼう、Aを入れ混ぜ合わせる。平らにならしてラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 スタート

● 目安時間 約8分

- 加熱後、かつおぶしを加え、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

22 根菜のおかず

大根とセロリのさわやか煮

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
大根	カロリー.....約32kcal
塩分 約0.5g	

大根	250g	
セロリ	1本(100g)	
A	さけフレーク 顆粒洋風スープ	大さじ1½ 小さじ1
みそ	大さじ1	
A	砂糖 みりん しょうゆ	小さじ1 小さじ½ 小さじ½ (混ぜておく)

作りかた レンジ加熱

- 大根は5mm幅のいちょう切りにし、セロリは筋を取り縦半分に切ったあと、手のひらで上から押して平らにし、厚さ3mmのそぎ切りにする。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、大根、セロリ、さけフレークの順に入れ、しょうが、顆粒洋風スープを加え、混ぜずにラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 スタート

● 目安時間 約8分

加熱後、全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

22 根菜のおかず

にんじんのみそあえ

冷蔵保存: 約2~3日 冷凍保存可



材料(4人分)	(1人分)
にんじん	カロリー.....約134kcal
塩分 約0.8g	

にんじん	250g	
さやいんげん	40g	
ツナ(缶詰)	1缶(140g)	
A	みそ 砂糖 みりん しょうゆ	大さじ1 小さじ1 小さじ½ 小さじ½ (混ぜておく)

作りかた レンジ加熱

- にんじんは長さ5cmのマッチ棒ほどの太さに切り、さやいんげんは筋を取り2等分に斜め切りする。(長い場合は、3等分に斜め切りする)

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにさやいんげん、にんじん、ツナの順に入れ、混ぜずにラップをふんわりゅったりかけ、庫内中央に置く。

自動メニュー 22 スタート

● 目安時間 約8分

3. 加熱後、Aを入れて全体を混ぜ合わせる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約8分。

つくりおき

オープン

えびフライ



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約171kcal
塩分 約0.4g

えび 250g(12尾程度)
衣
パン粉(細目) ¾~1カップ
サラダ油 大さじ1½~2
薄力粉 適量
溶き卵 M寸1個分(正味50g)
キッチンペーパー

作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
- 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.75
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→ P.75
図のように角皿に並べ、上段に入れる。



オープン(2度押す) > 決定 > 220°C > 決定

約15~20分 > スタート

- 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。

ポイント

- えびの重量が足りないときは加熱しすぎになり、固くなります。仕上がり(弱)で加熱してください。
- こびり付きが気になる場合は、角皿に油を薄く塗るか、取り出すときにへらを使うといいでしょう。

オープン

いわしのフライ



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約316kcal
塩分 約0.8g

いわし 8尾(1尾約60g)
塩、こしょう 少々
衣
パン粉 1½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

作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- 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。
- 「一口とんかつ」の工程1と同じ要領でパン粉を加熱する。→ P.75
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→ P.75



オープン(2度押す) > 決定 > 220°C > 決定

約14~18分 > スタート

- 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。

14 から揚げ 1~4人分

鶏のから揚げ



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約292kcal
塩分 約1.4g

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)

クッキングシート
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
- ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しつこりするまでよくもみ込む。
- 角皿にクッキングシートを敷く。皮目を上にして図のように間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

自動メニュー 14 決定 > 4人分 > スタート

●目安時間 約23分

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のときは→「オープン」ボタンの予熱なし 210°Cで、約21~26分。

■食品の置きかた



ポイント

- から揚げ粉によって、仕上がりが異なります。肉を柔らかくする酵素入りの粉はべた付き、上手にできない場合があります。

15 一口とんかつ 1~4人分

一口とんかつ



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約227kcal
塩分 約0.4g

豚ヒレ肉 12枚(400g) 衣
(一口かつ用)
塩、こしょう 少々 パン粉 1¼カップ
サラダ油 大さじ1
薄力粉 適量
溶き卵 適量
キッチンペーパー

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

角皿<上段>
ヒーター加熱

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



- 肉をたたいて2cmの厚さにし、塩、こしょうをする。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。衣を付けた肉を図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 15 決定 > 4人分 > スタート

●目安時間 約19分

ポイント

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

- 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

●手動のときは→「オープン」ボタンの予熱なし 220°Cで、約18~22分。

■食品の置きかた



■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.37「オープン」

グリル

鶏肉のロースト



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約271kcal
塩分 約1.9g

鶏もも肉 2枚(1枚250g)
塩 小さじ1
たれ
白ワイン 大さじ3
粒マスタード 大さじ2
アルミホイル(またはクッキングシート)

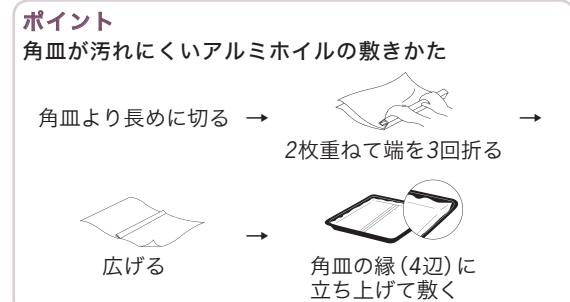
作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- 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)
- 肉に塩をすり込む。肉とたれを合わせ、途中上下を返しながら30分以上漬け込む。
- 角皿にアルミホイル
(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた→下記参照)
皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

グリル > 約8~10分 > スタート

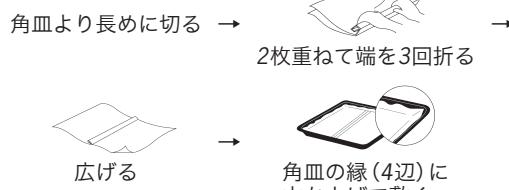
加熱後、肉を裏返して

グリル > 約5~7分 > スタート



ポイント

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた



グリル

塩さば



材料(4人分) (1人分)
カロリー 約291kcal
塩分 約1.8g

塩さば切り身 4切れ(1切れ100g)
アルミホイル(またはクッキングシート)

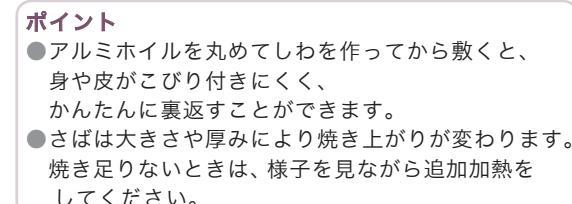
作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- さばの皮目で切り込みを入れる。
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)
- 角皿にしわを作ったアルミホイル
(またはクッキングシート)を敷く。
皮目を下にして図のように角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

グリル > 約7~9分 > スタート

加熱後、さばを裏返して

グリル > 約4~6分 > スタート



ポイント

- アルミホイルを丸めてしわを作つてから敷くと、身や皮がこびり付きにくく、かんたんに裏返すことができます。
- 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。

塩ざけ

塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます。

オープン

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
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- 肉を半分に切つて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)

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。

- 肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるで注意してください)
- 角皿にアルミホイル
(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた→ P.72)
皮目を上にして図のように並べ、上段に入れる。

オープン(2度押す) > 決定 > 230°C > 決定

約16~20分 > スタート

オープン

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1/2強
こしょう 少々
たまねぎ 中1個(200g)
バター 15g
パン粉 3/4カップ
牛乳 大さじ3
ナツメグ 少々
アルミホイル(またはクッキングシート)

●好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。

作りかた 角皿<上段>
ヒーター加熱

- 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。
レンジ 600W > 決定 > 約5分 > スタート
- 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。
- 角皿にアルミホイル
(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた→ P.72)
角皿に並べ、上段に入れる。
オープン(2度押す) > 決定 > 220°C > 決定
約20~25分 > スタート

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 { 水 4カップ
砂糖 100g
しょうゆ 小さじ1½
塩 小さじ¼

作りかた

レンジ加熱

- 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
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。
- 一晩おいた黒豆の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。

レンジ 600W 決定 約8分

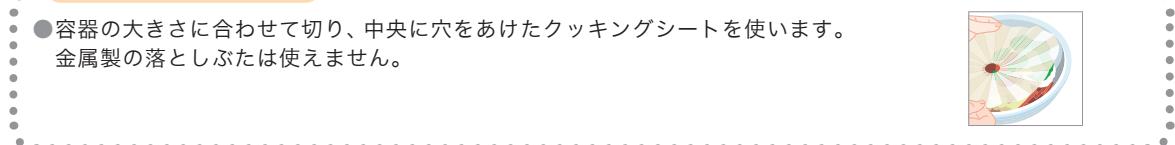
レンジ 150W 約140~150分 スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、ラップをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみませるため)

●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ることがあります。

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。



オープン

肉巻き野菜



材料(4人分)	(1人分)
	カロリー.....約399kcal 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 ¼本(50g)
塩、こしょう 少々
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

- グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
- 肉を8等分し、少しづつからめて、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
- グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。
同様にして8本作る。
- 角皿にアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
(アルミホイルの敷きかた→P.72)
図のように並べ、上段に入れる。



アドバイス

肉巻き野菜の仕上がり長さは10~12cmが目安です。

グリル

ぶりの照り焼き



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約208kcal
	塩分.....約0.2g

ぶり切り身 4切れ(1切れ80g、厚さ約2cm)
たれ
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ½
酒 小さじ1
砂糖 小さじ½
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

- ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
(皮がはじけにくくなります)
ぶりとたれを合わせ、途中上下を返しながら約30分漬け込む。

2. P.72「塩さば」と同じ要領で角皿に並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた→「塩さば」参照

グリル 約6~8分 スタート

加熱後、ぶりを裏返して

グリル 約3~5分 スタート

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。

グリル

さわらの漬焼き



材料(4人分)

(1人分)	カロリー.....約148kcal
	塩分.....約0.6g

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)
塩 少々
たれ
しょうゆ 大さじ1
みりん 各小さじ1
酒、しょうゆ、みりん 各小さじ1
アルミホイル(またはクッキングシート)

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

- さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。

2. さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。

3. 角皿にしわを作ったアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。
皮目を下にして角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

●食品の置きかた
→P.72「塩さば」参照

グリル 約6~8分 スタート

加熱後、さわらを裏返して

グリル 約5~7分 スタート

13 ホイル焼き

1~4人分

さけとしめじのホイル焼き



(1人分)	カロリー.....約250kcal
	塩分.....約1.0g

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

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

角皿<上段>
ヒーター加熱

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

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

2. 図のように角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 13 決定 4人分

●目安時間
約24分
スタート

●手動のとき
→「オープン」ボタンの予熱なし
220°Cで、約20~25分。

■食品の置きかた



1人分



2人分



3人分



4人分

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.34「レンジ」、P.37「オープン」、P.39「グリル」

24 茶わん蒸し

1~4
人分

茶わん蒸し



(1人分)
カロリー 約108kcal
塩分 約2.1g

材料(4人分)

具
鶏のささ身 40g
塩 少々
酒 大さじ1
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.64
かまぼこ 4枚
ぎんなん(缶詰) 12個

卵液
卵 M寸3個(正味150g)
だし汁 2½カップ
(顆粒和風だしの場合は、小さじ¾使用)*
薄口しょうゆ 小さじ¾
塩 小さじ¾
みりん 小さじ1
(卵:だし汁=1:3~4
卵液が薄すぎると固まりにくくなります)

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

キッチンペーパー

*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。

■調理前に必ずお読みください。→ P.33

●1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

●極端に大きな器や小さな器は避けてください。

●液温が室温(約25°C)と違うときは、ダイヤルで

仕上がり調節を。→ P.33

・液温が低いとき(約10°C):
(強)

・液温が高いとき(約40°C):
(弱)

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。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
●ラップは使わないでください。

- 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約9分

自動メニュー → 24 → 決定 → 4人分 → スタート

- 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。
(容器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)
図のように容器を並べ、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1½カップを注ぐ。下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

スタート ●目安時間
約35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱あり
170°Cで、約19~25分(1人分)
約22~28分(2人分)
約25~30分(3人分)
約28~35分(4人分)

	1人分	2人分	3人分	4人分
湯量	1½カップ			
置きかた	○	○○	○○○	○○○○

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。

角皿<下段>
ヒーター加熱

レンジ

かれいの煮付け



材料(4人分)

(1人分)
カロリー 約153kcal
塩分 約2.0g

かれい切り身 4切れ(1切れ100g)
A 水 120ml
酒 90ml
砂糖、しょうゆ 各大さじ4
みりん 小さじ4
しょうが 適量
クッキングシート

4 ゆで葉巻菜

もやしのナムル



材料(4人分)

(1人分)
カロリー 約69kcal
塩分 約0.8g

もやし 1袋(200g)
にんじん ¼本(50g)
ピーマン 大1個(50g)
塩 小さじ½
A いりごま(白) 大さじ2
ごま油 大さじ1
A しょうゆ 小さじ2
おろしにんにく 小さじ½
(混ぜておく)

レンジ tsuji

豆とひき肉のチリ風味丼



材料(3人分)

(1人分)
カロリー 約519kcal
塩分 約1.4g

A 豚ひき肉 120g
たまねぎ(薄切り) 中½個(100g)
にんにく(みじん切り) ½片
サラダ油 大さじ1
チリパウダー 小さじ½
塩、こしょう 少々
B ミックスビーンズ 240g
(缶詰)
トマトの水煮 100g
(カットトマト缶詰)
顆粒洋風スープ 小さじ1
塩、こしょう 少々
あたたかいごはん 450g

ごはん・卵・グラタン

野菜・肉・魚・豆のおかず

作りかた

レンジ加熱
1. 皮目に切り込みを入れる。

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかれいを入れ、Aを加える。
クッキングシートで落としふたをし、ラップをして庫内中央に置く。
●落としふたについて→ P.70

レンジ 600W → 決定 → 約10分

レンジ 150W → 約15分 → スタート

ポイント

ふんわりと落としふたをすると皮がくっ付きません。

作りかた

- もやしは洗って水けを切る。
にんじん、ピーマンはせん切りにする。

- 耐熱性の平皿にもやし、にんじん、ピーマンをのせ、皿ごとラップで包み込み庫内中央に置く。

レンジ 600W → 決定 → 約3~4分

スタート

●目安時間
約5分

- 加熱後、塩を入れて混ぜる。
水分を絞り、合わせておいたAであえる。

●手動のとき
→「レンジ」ボタンの600Wで、約4~5分。

作りかた

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて、肉をほぐしながら混ぜる。
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

レンジ 600W → 決定 → 約6分

スタート

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

レンジ 600W → 決定 → 約6分

スタート

- 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんにのせる。

11 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
A 鶏もも肉(1cmの角切り) 100g
マッシュルーム(缶詰／薄切り) 40g
たまねぎ(薄切り) 中1/2個(100g)
白ワイン 大さじ2
バター 15g
塩、こしょう 少々
サラダ油、塩、こしょう 各少々
ホワイトソース(→P.67) 3カップ
えび(尾と背わたを取り、半分に) 100g(8尾)
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

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。

レンジ 600W → 決定 → 約6~7分 → スタート

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」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。

3. グラタン皿を角皿にのせ、上段に入れる。

●食品の置きかた→右図参照

自動メニュー 11 → 決定 → 4人分 → スタート

●目安時間
約21分

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし
210°Cで、約20~25分。

11 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

A ごはん(室温) 400g
A マッシュルーム(缶詰／薄切り) 30g
A たまねぎ(みじん切り) 中1/2個(100g)
薄切りハム(1cmの角切り) 3枚
バター 25g
B トマトケチャップ 大さじ2
B 塩、こしょう 少々
ホワイトソース(→P.67) 3カップ
スイートコーン(粒状) 100g
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

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」ボタンの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角皿にのせ、上段に入れる。

自動メニュー 11 → 決定 → 4人分 → スタート

●目安時間
約21分

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし
210°Cで、約20~25分。

■食品の置きかた



1人分

2人分

3人分

4人分

11 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
A 塩、こしょう 少々
たまねぎ(薄切り) 中1/2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(→右記参照) 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

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。

自動メニュー 5 → スタート ●目安時間
約12分

●手動のとき→「レンジ」ボタンの600Wで、約8~11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。

レンジ 600W → 決定 → 約2~3分 → スタート

3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの1/3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」ボタンの600Wで人肌にあたためておく。

4. 「コーンとハムのドリア」と同じ要領で焼く。→P.66

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 3カップ
塩、こしょう 少々

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	



使える！レンジの便利わざ

■うなぎのかば焼きあたため

- 市販のうなぎのかば焼き1尾(約150g)の皮に付いたたれをふき取る。
- 皮目を上にして角皿の手前側にのせ、上段に入れる。「グリル」ボタンで約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。



■豆腐を水切りする

揚げ物・炒め物に

- 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの600Wで1丁(400g)は、約2~3分。 $\frac{1}{2}$ 丁は、約1分~1分30秒。
- キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■チョコレートを溶かす

揚げ物・炒め物に

- 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの500Wで約50秒~1分10秒。
- 固さは牛乳の量で調節する。



■にんにくの臭みを抜く

- 刺激臭が消えて使いやすく
- 薄皮を付けたまま、1片をラップに包み庫内中央に置く。
 - 「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■お菓子(せんべい)の乾燥

パリッと乾燥

- 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱。
- 加熱しすぎると焦げるで注意する。

■アイスクリームを柔らかく

スプーンが入る固さに

- アイスクリーム(200~500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- 「1 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。



■ゼラチンを溶かす

- 耐熱容器に水 $\frac{1}{4}$ カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの600Wで約30~40秒。

■バターを溶かす

- バター50gを細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
- 「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40~50秒。
- サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■干ししいたけを戻す

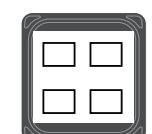
水で戻すより早くてふっくら

- 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。
- 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら約20~30秒。●戻し汁は、だし汁に。



■もちを焼く

- 市販の角もち4個(約200g)を図のようにクッキングシートを敷いた角皿に並べ、上段に入れる。
- 「グリル」ボタンで様子を見ながら約5~6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。



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 1 $\frac{1}{2}$ 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。

レンジ

おかゆ



材料(2人分)

(1人分)	カロリー	約134kcal
	塩分	0g

- 米 0.09L(1/2合)
水 2 $\frac{1}{2}$ カップ

- 梅干しなどと一緒にいただいてもよいでしょう。

ごはん・卵・グラタン

アイデアクッキング

作りかた

レンジ加熱

- 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。
- 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汁と水で可)1 $\frac{1}{2}$ カップを加えて、約1時間おく。

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。

- 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。

レンジ 600W → 決定 → 約6分

レンジ 150W → 約16~18分

スタート

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。

- ボウルにラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W → 決定 → 約4分

レンジ 150W → 約19~21分

スタート

●直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルについて

●直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使いましょう。

●サイズが極端に違うボウルは加熱不足や吹きこぼれの原因になります。

6 トースト(裏返し)

1~4枚

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枚

●1~4枚まで自動・手動で焼けます。→ 下表参照

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。
- 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。

作りかた

1. 図のようにパンを角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー 6 決定 1枚 スタート

- 裏返すまでの目安時間は約2分50秒~3分20秒です。
(残り時間は裏返したあとで出ます)

■仕上がりを変えるとき

- P.30(5段階に調整できます)
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。

冷凍トーストは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。

●メモリー機能

- ダイヤルで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。

2. ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。
(熱いのでやけどに注意する)

- ブザー音が「OFF」のときは、トーストの裏返し
ブザーは鳴りません。表示部の「裏返す」(約3分30秒
加熱後)の点滅表示を確認し裏返してください。

スタート ●目安時間
約4分40秒

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

角皿<上段>
ヒーター加熱

レンジ

いちごジャム

材料 (大さじ2杯分)
(でき上がり分量 約350g) カロリー 約83kcal
塩分 0g

いちご(へたを取る) 300g

A 砂糖 150g
レモン汁 小さじ2
サラダ油 1~2滴

- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

ポイント

- ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、ロールケーキなどのクリームにぴったりです。



作りかた

レンジ加熱

1. いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを全体にふりかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約12~16分 スタート

- 途中で2~3回かき混ぜる。

焼きかたと加熱時間の目安

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
「6 トースト(裏返し)」	約4分40秒	約4分50秒	約4分55秒	約4分55秒
「グリル」 設定時間	約2分50秒~3分20秒加熱後、裏返してさらに約1分20秒~1分50秒			
置きかた	   			
	角皿の円の手前とパンの手前を合わせて並べる			

バターロール



(1個分)	
カロリー	約133kcal
塩分	約0.4g

材料(9個分)

強力粉 210g

ドライイースト 3.5g(小さじ1強)
(予備発酵不要の物)

A	砂糖 27g
	卵 M寸1/2個(正味25g)
	塩 3g(小さじ1強)
	牛乳 60ml
	水 60~70ml

無塩バター(室温に戻す) 26g

ドリュール

卵 M寸1/2個(正味25g)

塩 少々

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.63)

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に
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。



オープン

濃厚ガトーショコラ



材料(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

(1/6個分)	
カロリー	約209kcal
塩分	約0.1g

A	スイートチョコレート	100g
	ミルクチョコレート	35g
	無塩バター	40g
(細かく切り、室温に戻す)		
	卵黄	M寸2個分
	生クリーム	大さじ4
	薄力粉(ふるう)	20g
	卵白	M寸3個分
	砂糖	25g
	ホイップクリーム、ココア(粉)	各適量
	硫酸紙(またはグラシン紙など)	
	キッチンペーパー	

■調理前に必ずお読みください。→ P.33

●型の側面に薄くバター(分量外)を塗り、底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いておく。

アドバイス

焼きたては型から外しにくいので、冷まして生地を落ちかせましょう。

冷蔵庫で冷やしてもおいしく、さらに食べるときにあたためるとスフレ風になり、2度楽しめます！

(1/6切れ:「レンジ」ボタンの600Wで約10~20秒)
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、バニラアイスクリームを添えたりしてもおいしく召し上がれます。

洋菓子
大庭浩男先生

作りかた

1. 室温に戻したAを深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。チョコレートが溶けるまで加熱する。

[レンジ 600W] 決定 > 約1分~1分20秒 > スタート

2. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約9分

[オープン] 決定 > 170°C > スタート

3. 溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。



4. ポウルで卵白をハンドミキサーの高速で約10~20秒泡立て、分量の半分の砂糖を加えて高速で約20~45秒泡立てる。(ここまで約1分)
残りの砂糖を加えて高速で約20~30秒泡立てる。
(ツノが立つが柔らかく曲がる状態に)

ポイント

泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、1/3量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。さらに1/3量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

5. 作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。
●作った生地の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。
生地を型に流し入れる。

6. 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)
型を置き、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に注意する)

[約30~40分] スタート

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

7. 加熱後、粗熱を取り型から外し、冷蔵庫で冷やす。
仕上げにホイップクリームを添えてココアをふる。

角皿<下段>
ヒーター加熱

オープン

濃厚チーズケーキ



材料(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

(1/6個分)	
カロリー	約267kcal
塩分	約0.2g

ビスケット地

ビスケット	50g
無塩バター	25g
(耐熱容器に入れふたをする)	
「レンジ」ボタンの500Wで約30~40秒加熱)	

中身

クリームチーズ	125g
サワークリーム	100g
無塩バター	25g
卵	M寸1個(正味50g)
生クリーム	75g
(室温に戻しておく)	
砂糖	70g
コーンスターチ	大さじ2
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
バニラのさや	1/4本
(またはバニラエッセンス)	
硫酸紙(またはグラシン紙など)	

キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.33

アドバイス

材料を順番に混ぜるシンプルな作りかたのケーキです。
ダメができないようていねいに混せてください。
はちみつ、メープルシロップなど加えて風味を変えてみてもよいでしょう。

洋菓子
大庭浩男先生角皿<下段>
ヒーター加熱

作りかた

1. ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく碎き、溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷き、ビスケット地を平らに敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。

2. 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耐熱容器に入れ、「1 お好み温度」を選び、ダイヤルで「30°C」に合わせてふたなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順に加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。
その後、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
(でき上がりの生地温度: 約24°C)
●作った生地の温度が低い場合は、火通りが悪くなるため、湯せんで調節してください。
生地をケーキ型に流し入れる。

3. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約9分

[オープン] 決定 > 170°C > スタート

4. 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)
型を置き、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に注意する)

[約40~45分] スタート

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5. 加熱後、粗熱を取り型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。



16 スポンジケーキ

tsuji

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
無塩バター(細かく切る) 15g
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム

生クリーム 2カップ
B {砂糖 大さじ4~6

バニラエッセンス 少々
シロップ
C {砂糖 大さじ2
水 大さじ4

(合わせて耐熱容器に入れふたをする

「レンジ」ボタンの600Wで約20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」ボタンで調理できます。

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

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 500W 決定 約30~40秒 スタート

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



2. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約7分

自動メニュー 16 スタート

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



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

ポイント

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

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

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

4. 生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。

(泡を均一にするため)

型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

スタート ●目安時間
約30分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。

(または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい)



5. 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。

型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。

(粗熱が取れたらビニール袋へ)

生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スpon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」ボタンで、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	予熱	温度	時間
15cm			約26~35分
18~19cm	あり	150°C	約28~35分
21cm			約30~40分

アドバイス

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。

ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。

人肌にあたたまつたら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。

ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

洋菓子
大庭浩男先生

砂糖について

上白糖で作るスponジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上ります。

てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

16 スponジケーキのアレンジメニュー

チョコレートケーキ



材料

(1/6個分)
カロリー 約278kcal
塩分 約0.1g

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- A {薄力粉 70g

- ココア(粉) 20g

- (合わせてふるう)

- 板チョコレート(薄く削る) 適量

- 「いちごのショートケーキ」の薄力粉90gを上記Aに代える。

- いちごのショートケーキと同じ要領でココア生地を焼き、ホイップクリーム(→P.56の半量)を作る。
- 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.37「オープン」

18 マドレーヌ

マドレーヌ



材料(直径7cmの型 12個分)

(1個分)	
カロリー	約126kcal
塩分	0g

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

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 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
く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10分

自動メニュー 18 スタート

- 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。

- マドレーヌの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。

スタート ● 目安時間
約14分

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱あり
180°Cで、約10~15分。

12 焼きいも

焼きいも



材料(直径7cmの型 12個分)

(1本分)	
カロリー	約297kcal
塩分	0g

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

作りかた

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
アルミホイルを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

自動メニュー 12 スタート ● 目安時間
約50分

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱なし
250°Cで、約50~60分。

レンジ

いちご大福



材料(10個分)

(1個分)	
カロリー	約97kcal
塩分	0.0g

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

作りかた

レンジ加熱

1. こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2. Aを直径約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。

3. 2をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W → 決定 → 約2~3分 → スタート

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。再度、庫内中央に置く。

レンジ 300W → 決定 → 約3~4分 → スタート

4. 加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

5. 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。

17 クッキー

クッキー



材料(約20個分)

(5個分)	
カロリー	約247kcal
塩分	0g

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

角皿<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。

2. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約10分

自動メニュー 17 スタート

- 角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分、厚さ5mmにして縦1列ずつ並べて等間隔に並べる。
(生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等になります)
予熱完了後、下段に入れる。

スタート ● 目安時間
約13分

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱あり
180°Cで、約10~15分。

ポイント

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

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.34 「レンジ」、P.37 「オープン」



23 とろけるプリン tsuji

とろけるプリン

材料(直径7cmの耐熱ガラス製容器6個分)

(1個分)
カロリー 約173kcal
塩分 約0.1g

牛乳 2カップ
卵黄 M寸5個分
砂糖(手に入ればてんさい糖) 60g
バニラのさや 1/2本
(またはバニラエッセンス適量)
カラメルソース(→下記参照)
キッチンペーパー

■調理前に必ずお読みください。→ P.33

アドバイス



型から外せない柔らかいプリンです。ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。
国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。
ミネラルを多く含むきび糖など、他の砂糖でも試してみてください。

カラメルソース

- 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2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。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

- カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。
- 深めの耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 800W 決定 約2分30秒~3分30秒

スタート

(でき上がりの牛乳温度: 約70°C)
卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
(でき上がりの卵液温度: 約50°C)
1に卵液を静かに流し入れる。

- 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約10分

自動メニュー 23 スタート

- 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。
図のように卵液を入れた型を置き、予熱が完了したら約50°Cの湯2カップを角皿に注ぐ。



下段に入れる。(ドアが熱いのでやけどの注意する)

スタート ● 目安時間
約30分

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。

- 加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき→「オープン」ボタンの予熱あり
170°Cで、約26~35分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

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199kcal
塩分 約0.1g

卵 M寸3個(正味150g) ホイップクリーム
(→ P.56の半量)
砂糖(ふるう) 60g
薄力粉(ふるう) 60g
無塩バター(細かく切る) 20g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30~40秒加熱)
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。
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

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10分

オープン 決定 180°C スタート

- 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.56
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。
- 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。

約10~15分 スタート

- 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

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。

ロールケーキのアレンジメニュー

ココアロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)
カロリー 約198kcal
塩分 約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→左記参照)

ココア(粉) 12g
(薄力粉を50gにし、合わせてふるう)

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。
→左記参照

抹茶ロールケーキ



材料(1本分: 角皿1皿分)

(1/10本分)
カロリー 約200kcal
塩分 約0.1g

「ロールケーキ」の材料(→左記参照)

抹茶 4g
(薄力粉と合わせてふるう)

角皿<下段>
ヒーター加熱

- 「ロールケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。
→左記参照



オープン tsuji シュークリーム

材料(9個: 角皿1皿分)

(1個分)	
カロリー	約144kcal
塩分	約0.2g

シュー皮

A	無塩バター	50g
	(1cmの角切り、室温に戻す)	
A	水	80ml
	塩	ひとつまみ
	薄力粉(ふるう)	50g
	卵	L寸2個(正味120g) (室温に戻す)

●生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム(→P.51)

アルミホイル

アドバイス



生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのでなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早く、ふくらみがよくなります。

作りかた

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひとたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)

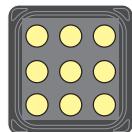
角皿<下段>
ヒーター加熱



2. 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約11分

オープン 決定 190°C スタート

3. 角皿に、アルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



4. 予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、すばやく角皿を下段に入れる。

約25~35分 スタート

5. 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

アドバイス

ドアを開けずに焼きましょう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらみます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぶんじしまうことがあります。生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。



洋菓子
大庭浩男先生

レンジで作るシュー

かんたんに電子レンジで作れます。(9個: 角皿1皿分)

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約2分20秒~2分40秒 スタート

十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。

2. 1をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約20~40秒 スタート

加熱後、よく混ぜる。
溶いた卵の半量を加え、ボウルの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに残りの卵を少しづつ加えて混ぜる。
(加える卵はL寸2個(正味120g)が目安です)

3. 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約11分

オープン 決定 190°C スタート

予熱完了後、生地の表面に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

約20~25分 スタート

ポイント

●卵は入れすぎない

鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらでくつってひとたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

●大きめのボウルを使う

沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。

●バターは室温に戻し、細かく切る

冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

レンジ

カスタードクリーム



材料(シュークリーム9個分)

(1個分)	
カロリー	約61kcal
塩分	0g

牛乳 1カップ

A	砂糖 30~40g
	薄力粉 大さじ1
	コーンスターチ 大さじ1/2~1

(合わせてふるう)

卵黄	M寸2個
B	無塩バター 10g
	バニラエッセンス 少々

ラム酒 小さじ1/2

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボウルに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約2~3分 スタート

別の耐熱容器にAを入れ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しづつ加える。卵黄を少しづつ混ぜる。

2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

レンジ 600W 決定 約3~5分 スタート

●途中で2~3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。