

Panasonic



Bistrot

レシピブック

ビストロで、焼く・煮る・蒸す・揚げる



ビストロで メニューを設定する

タッチ画面（表示部）からメニュー番号で選ぶ

レシピブックのメニュー番号を入力することで料理を設定します。



食材を入れ、スタートボタンを押します。

〈料理集レシピの設定手順〉 料理集〉番号で選ぶ〉No.81〉決定〉4人分〉スタート

本書に記載されているレシピは、上記のように料理集 番号で選ぶでご紹介しています。

レシピページの QRコードから



専用アプリをインストールし、QRコードをスキャンするとレシピの閲覧ができます。

インストールはこちらから



専用アプリ(無料)のインストールや無線LANの設定方法は、QRコードのサイトからご覧いただけます。

アプリに従って無線LAN接続すると

- レシピ内の「Bistroへ送信」を押すと、加熱情報がビストロの「アプリ連携」に送信、保存できます。
- メニューによっては閲覧のみで、ビストロへ送信できないメニューもあります。

QRコードをスキャン

レシピブックのQRコードを読み取ると、自動的にレシピが表示されます。

QRコードをスキャンして
レシピが見られない場合は、
専用アプリをインストール

ハンバーグ

目安時間 約15分
冷凍の場合 約24分
所要時間 約30分
準備時間 約15分



ビストロに設定が表示されたら食材を入れ、スタートボタンを押します。



今日あるもので、おまかせグリル。

今ある食材をお好みの分量のせて焼けば1品完成。味付けはお好みのたれで作り分けもかんたんに。

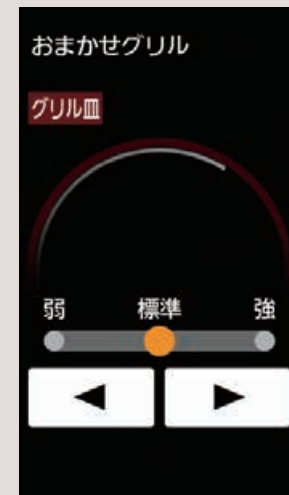
ビストロで分量を選んで焼く



戻る 取消



おまかせグリル を選び、
食材の分量 (%) * を4パターンから選ぶ
※グリル皿の面積に対しての食材の割合になります。



グリル皿を上段に入れ
スタートする(加熱開始)

●詳しい操作手順などは、取扱説明書を必ずご覧ください。

ビストロで加熱するときの食材の分量 (%) * 目安



●ハンバーグや耐熱容器に入れたグラタンと野菜などを一緒に焼く場合は、専用アプリの「スキャンする」(おまかせグリル)から調理してください。

専用アプリでお好みの分量を焼く

おまかせグリルは
こちらから



スキャンする → はじめる を
押して、カメラボタンを押す

食材を確認し、決定 を押す



アプリの画面を確認し、
Bistroに送信 を押す

アプリではグリル皿にのせた食材を撮影すると、
食材や分量に応じて自動で加熱時間の目安をお知らせし、
ビストロに送信できます。



- アプリは予告なく変更されることがあります。
また、説明に使用しているアイコンや画面などは、アプリの更新により変わることがあります。

ビストロだから、お料理の幅が広がる

ワンボウルメニュー



凍ったままワンボウル 10

市販の冷凍食材を活用して
ボウルひとつで時短煮物やパスタ



パスタ・煮物・中華など 16

ボウルひとつで時短煮物やパスタ、
カレー、中華やエスニックメニューも



焼く・揚げる 48

高火力ですばやく、
こんがり、ヘルシーに



凍ったままグリル 66

下ごしらえして冷凍した食品を
解凍せずに一気に焼き上げ



蒸す／蒸し焼き 86

温泉卵も火加減いらず
ぎょうざやしゅうまいも



麺・ごはん・その他 98

焼きそば・焼きうどん・ビビンバ・枝豆
など、お手軽ごはんやお酒のしめに



合わせ技セット 110

焼き物と煮物などを
2品同時調理



ピザ・パン 118

みんな大好きピザ系メニュー
デザートピザもご用意

ご注意ください

- 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。
- 「目安時間」は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)
- 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は含みません。
- 料理をするときは、記載の分量や食品の置き方をお守りください。
分量や置き方が違うと上手にできない場合があります。
- 角皿を使うメニューのみ、アルミホイルや金属製のケーキ型などが使えます。



スイーツ 132

ケーキ・クッキー・スコーン・プリン…
おうちで手作りスイーツ三昧



低温調理 152

低温オープン/低温スチームで
じっくり調理



発酵メニュー 156

甘酒・みそ・塩こうじ・ヨーグルトなど
発酵メニューも手作りできます!



離乳食 160

下ごしらえに使える「離乳食用で野菜」で、
期毎に合わせたメニューを



ビストロの便利わざ 163

知っていると便利!
いろいろ活用、レンジの便利わざ



辻調グループ

[大阪・東京・フランス]

上記のマークがあるメニューは、
辻調グループの先生方の考案メニューです。
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
ご紹介しているレシピもあります。



凍ったままグリル

上記のマークがあるグリルメニューは、
冷凍の食材でも対応可能です。
対応レシピは、画面に(冷凍にも対応)と表示します。



凍ったままワンボウル

上記のマークがあるワンボウルメニューは、
冷凍の食材でも対応可能です。
メニューにより、冷凍の食材が使える割合が
違うため、コツやレシピを必ず確認してください。
対応レシピは、メニュー名に、(冷凍)や(冷凍対応)と
表示します。

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

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。



基本の作り方



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

ラップはふんわり・ゆったりと
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。

One-bowl Menu



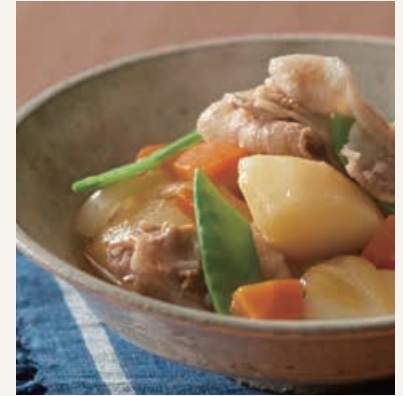
冷凍野菜で包丁を使わずさつと一品
凍ったままワンボウル … 10



冷凍食材の活用で手間なく調理
凍ったままパスタ … 14



下ゆで不要、いきなりパスタ
パスタ …… 16



火加減おまかせ時短でおいしい
煮物 …… 20



たっぷり野菜を手軽に調理
やみつき野菜 …… 26



おまかせで定番のとろみ中華
中華 …… 32



気軽に楽しむ、おしゃれな一品
フレンチ/エスニック … 38



材料とルウを入れてまかせっきり
シチュー …… 46

凍ったまま ワンボウル

市販の冷凍食材を活用して、
かんたんクッキング

○肉だんごと野菜の甘酢あん(冷凍)

○筑前煮(冷凍)

○麻婆なす(冷凍)

○かぼちゃのそぼろ煮(冷凍)

○ほうれん草の煮浸し(冷凍)

○鶏のクリーム煮(冷凍)



● 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、加熱不足やふきこぼれの原因になります。

● 冷凍の材料は

・市販の冷凍食材の使用をおすすめします。
(ホームフリージングした食材も使用できます)

・すべての食材重量の20~100%の割合で
冷凍を使用できます。(調味料などは除く)

● 冷凍食材をお好みで変更できます

分量を合わせれば、冷凍を冷蔵(常温)に、
冷蔵(常温)を冷凍に変更できます。
ただし、同食材での冷凍、冷蔵(常温)の混在は
うまくできない場合があります。

● 調味液について

・市販の合わせ調味料に変更できます。
・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

冷凍の材料は、必ずほぐしてから入れてください。
固まりのまま使用するとうまくできません。

● 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。
- ・落しぶたをしないでください。
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。

● かたくり粉を使うメニューは

食材からの水分の出方などにより、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、熱いうちに水溶きかたくり粉
(かたくり粉大さじ1を水大さじ1で溶く)を加えて
よく混ぜ合わせ、毎日「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

- ・100~400gの野菜が調理できます。
- ・分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。
野菜が400gの場合は、肉や魚介類は100g、
調味液は100~120mlが目安です。
- ・No.182 凍ったままワンボウルでも加熱できます。
葉果菜と魚介類などを使う場合は、仕上がりが<弱>、
根菜を使う場合は、仕上がりが<強>に設定します。

ポイント



ボウルに材料を入れる

すべての食材重量の20~100%の
割合で冷凍を使用できます。



合わせ調味液をまわしかける



加熱後、全体を混ぜ合わせる

肉だんごと野菜の甘酢あん(冷凍)



目安時間：約17分

〈1人分〉約136 kcal

塩分：約2.0g

材料(4人分)

冷凍肉だんご(加熱済)	100g
冷凍揚げなす	250g
パプリカ(乱切り)	大½個(100g)
ピーマン(乱切り)	小2個(50g)
A 酢	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
かたくり粉	小さじ2
(混ぜておく)	

- Aは市販の合わせ調味料に変更できます。
合わせ調味料(酢豚用) …… 1袋(4人分)
- 未加熱の肉だんごではうまくできません。
- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉だんご、野菜を入れて混ぜ合わせ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.1 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

- 冷凍の食材は、例1、例2の組み合わせでも調理できます。

(4人分)		例1	例2
肉だんご(加熱済)	100g	冷凍	冷凍
なす(乱切り/一口大)	250g	冷凍	
パプリカ	100g	冷凍	冷凍
ピーマン	50g	冷凍	



筑前煮(冷凍)



目安時間：約17分

〈1人分〉約138 kcal

塩分：約1.4g

材料(4人分)

鶏もも肉(3cmの角切り)	100g
冷凍和風野菜ミックス	300g
こんにゃく(小さめにちぎる)	100g
A だし汁	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	小さじ1
(混ぜておく)	

- Aは市販の合わせ調味料に変更できます。
すきやきのたれ 4人分
…………… (たれ50mL：水50mL) 100mL
・割合1：1は100mLの範囲でお好みで
調整してください。
- 冷凍したこんにゃくはうまくできません。
- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、和風野菜ミックス、こんにゃくを入れて混ぜ合わせ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.2 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

- 冷凍の食材は、例1、例2の組み合わせでも調理できます。

(4人分)		例1	例2
鶏もも肉(一口大)	100g	冷凍	冷凍
和風野菜ミックス	300g	冷凍	
こんにゃく	100g		





麻婆なす(冷凍)

材料(4人分)

冷凍揚げなす	400g
冷凍豚ひき肉(バラ凍結)	100g
A 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
甜麺醤	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
かたくり粉	小さじ2
(混ぜておく)	

- Aは市販の合わせ調味料に変更できます。
合わせ調味料(麻婆なす用) …1袋(4人分)
- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。



目安時間：約17分

<1人分> 約155 kcal
塩分：約1.6g

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、なすを入れて混ぜ合わせ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.3 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

■ 冷凍の食材は、例1、例2の組み合わせでも調理できます。

(4人分)

		例1	例2
なす(乱切り/一口大)	400g		冷凍
豚ひき肉(ほぐす*)	100g	冷凍	

※豚ひき肉の冷蔵を使用する場合は、はしてほぐしてください。



かぼちゃのそぼろ煮(冷凍)

材料(4人分)

冷凍かぼちゃ	400g
冷凍豚ひき肉(バラ凍結)	100g
A めんつゆ(2倍濃縮)	¼カップ
水	½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。
- 冷凍かぼちゃは種類によって、
煮くずれしやすい場合があります。
仕上がり<弱>で様子を見ながら
加熱してください。



目安時間：約17分

<1人分> 約153 kcal
塩分：約0.9g

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、かぼちゃを入れて混ぜ合わせ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.4 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 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。

■ 冷凍の食材は、例1、例2の組み合わせでも調理できます。

(4人分)

		例1	例2
かぼちゃ(3×4cmの角切り)	400g		冷凍
豚ひき肉(ほぐす*)	100g	冷凍	

※豚ひき肉の冷蔵を使用する場合は、はしてほぐしてください。

ほうれん草の煮浸し(冷凍)



目安時間：約15分

(1人分) 約139 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

冷凍ほうれん草	400g
薄揚げ(1cmの短冊切り)	100g
かつお節	適量
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4
水	大さじ4
(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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにほうれん草、薄揚げを入れて混ぜ合わせ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.5 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、かつお節を加えて、全体を混ぜ合わせる。

- 薄揚げも、冷凍に変更できます。



鶏のクリーム煮(冷凍)



目安時間：約17分

(1人分) 約132 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

鶏もも肉(3cmの角切り)	100g
冷凍洋風野菜ミックス	300g
しめじ(ほぐす)	100g
固形のクリームシチューのルー	40g
(市販品/細かく刻む)	
水	½カップ

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、洋風野菜ミックス、しめじを入れて混ぜ合わせ、ルーと水を加える。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.6 決定 仕上がり調節へ スタート

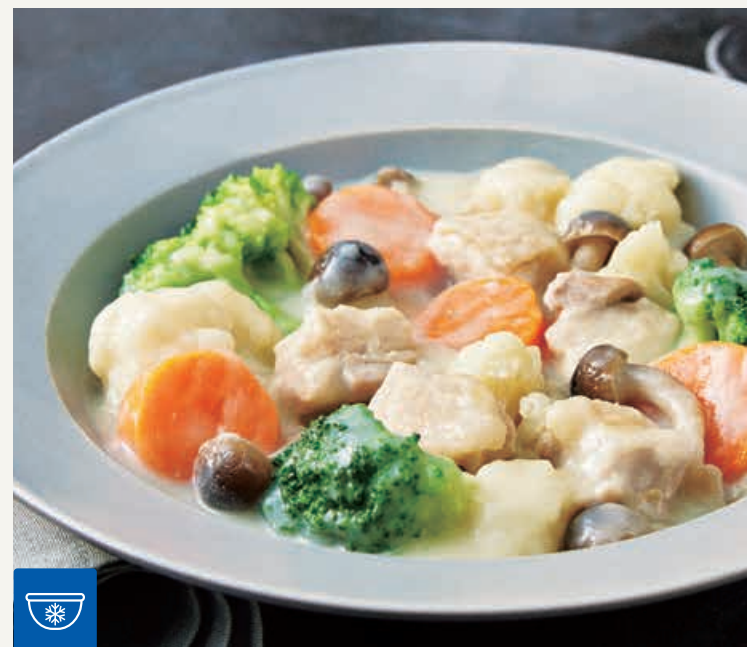
- 3 加熱後、熱いうちにルーの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。

- 冷凍の食材は、例1、例2の組み合わせでも調理できます。

(4人分)		例1	例2
鶏もも肉(3cmの角切り)	100g	冷凍	
洋風野菜ミックス	300g	冷凍	冷凍
しめじ(ほぐす)	100g	冷凍	冷凍

ポイント

顆粒のルーを使用する場合は、ルーなしで加熱して加熱後にルーを加えて溶かしてください。
ルーの種類によって、とろみなどの仕上がりが異なります。ルーの量を加減してください。



凍ったまま パスタ

スパゲティと市販の冷凍材料を
入れて、あとはおまかせ

○トマトパスタ(冷凍対応)

○クリームパスタ(冷凍対応)

● 1~4人分まで(スパゲティは80~320g)
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)

- ・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。
- ・3種類以外の太さのときは、細い方を選びます。
例：1.7mmを使うときは、1.6mmで加熱
加熱後、麺の固さなどが気になる場合は、
様子を見ながら追加加熱をしてください。

● 冷凍の材料は

- ・市販の冷凍食材の使用をおすすめします。
(ホームフリージングした食材も使用できます)
- ・冷凍の具は1人分で25gまで
(スパゲティ、水、油は除く)
- ・冷凍の具を1人分25gより多めにすると、
麺が柔らかめに仕上がります。

● 直径約25cm、容量2.5Lの
耐熱ガラス製ボウルを使う

材料は、ボウルの8分目以下になるように
押さえてください。

ボウルの8分目以上になると、赤外線センサーが正しく
検知できなかつたり、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する

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。

● 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。

● 分量の目安表

	スパゲティ	水	具	油
1人分	80g	120mL	100g (冷凍25gまで)	大さじ1
2人分	160g	240mL	200g (冷凍50gまで)	大さじ2
3人分	240g	360mL	300g (冷凍75gまで)	大さじ3
4人分	320g	480mL	400g (冷凍100gまで)	大さじ4

使用する冷凍食材の分量は、水色の欄を参照してください。

● アレンジについて

- ・分量を合わせれば、お好みの具に変更できます。
- ・[No.183 凍ったままパスタ](#)でも加熱できます。

ポイント



方向をそろえて入れ、水になじませた
スパゲティの上に、冷凍食材を入れる

スパゲティの太さの確認、入れるときの
ポイントについて(→ P.16参照)



スパゲティと冷凍食材の上に
その他の材料を広げて入れる



しっかりほぐし
ソースをよくからませる

加熱後、すぐに底から混ぜ合わせる。
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る。

トマトパスタ(冷凍対応)

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
具	
厚切りベーコン	100g
(厚めの短冊切り)	
冷凍揚げなす	50g
きのこ(しめじ、マッシュルームなど)	50g
A	
水	240mL
オリーブ油	大さじ2
B	
トマトソース(市販品)	300g
塩、こしょう	適量

- トマトソースはあたたためておくとよいでしょう。耐熱容器に入れてラップをし、2人分の場合は毎日「レンジ」600Wで様子を見ながら約2分加熱する。
- 1~4人分まで調理できます。
- 分量の目安表→P.14



目安時間：約15分

<1人分> 約777 kcal

塩分：約2.6g

作り方

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。はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上になす、きのこ、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。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.7 決定 > 1.6mm > スタート

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。

- 冷凍なすは冷蔵(常温)に変更できます。
(変更した場合、きのこは冷凍に変更可)



クリームパスタ(冷凍対応)

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
具	
ツナ(缶詰)	100g
冷凍ほうれん草	50g
粒コーン缶(水けをきる)	50g
A	
水	240mL
オリーブ油	大さじ2
B	
生クリーム	½カップ
顆粒洋風スープの素	小さじ1½
黒こしょう	お好みで

- Bは市販のクリームソースに変更できます。
- 1~4人分まで調理できます。
- 分量の目安表→P.14



目安時間：約15分

<1人分> 約794 kcal

塩分：約1.6g

作り方

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。はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。その上にほうれん草、ツナ、コーンを広げて入れ、ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.8 決定 > 1.6mm > スタート

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、黒こしょうをかける。

- 冷凍ほうれん草は冷蔵(常温)に変更できます。
(変更した場合、粒コーンは冷凍に変更可)



パスタ

二つ折りにしたスパゲティと材料を入れて、あとはおまかせ

○カルボナーラ

○鶏と青菜の梅パスタ

○ナポリタン

○あさりのゆずこしょうパスタ

○えびと野菜のペペロンチーノ

○きのこの白みそパスタ



パスタ・作り方のコツ

- 1~4人分まで(スパゲティは80~320g)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)
 - ・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。
 - ・3種類以外の太さのときは、細い方を選びます。→P.14参照
- 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う
材料は、ボウルの8分目以下になるように押さえてください。
ボウルの8分目以上になると、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する
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。
- 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
- 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。
 - ・No.184 ワンボウルパスタでも加熱できます。

ポイント



太さに注意

あらかじめ使うスパゲティの麺の太さを確認しておく。
(パッケージに書いてあります)



方向をそろえて入れる

スパゲティは半分に折り、方向をそろえて入れる。はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。



しっかりほぐしソースをよくからませる

加熱後、すぐに底から混ぜ合わせる。
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る。

パスタのみをゆでるときは (市販のパスタソースなどを使用)

- 1 分量の目安表を参考に、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに水と油を合わせ、半分に折ったスパゲティを方向をそろえて入れる。
- 2 はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
- 3 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 No.184 ワンボウルパスタ「麺の太さ」を選んで、仕上がり〈弱〉に合わせ、すぐに加熱する。
- 5 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、市販のソースであえる。



カルボナーラ



目安時間：約15分

〈1人分〉 約955 kcal
塩分：約2.9g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
アスパラガス(斜め切り)	100g
厚切りベーコン(厚めの短冊切り)	100g
A 水	240mL
オリーブ油	大さじ2
B 顆粒洋風スープの素	小さじ2
卵黄	M寸2個分
生クリーム	½カップ
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→P.16

作り方

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。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上にアスパラガスと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。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ **No.9** 決定 1.6mm スタート

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。



鶏と青菜の梅パスタ



目安時間：約15分

〈1人分〉 約584 kcal
塩分：約3.9g

材料(2人分)

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.16

作り方

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。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
さらに小松菜を広げて入れ、その上に肉を重ねないようにしてのせて、ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ **No.10** 決定 1.6mm スタート

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。

- 加熱中、鶏肉がはじける音がある場合があります。





ナポリタン



目安時間：約15分

〈1人分〉 約632 kcal

塩分：約2.7g

材料(2人分)

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.16

作り方

- 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。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上にウインナー、たまねぎ、マッシュルームを広げて入れ、ラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集 番号で選ぶ No.11 決定 1.6mm スタート
- 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。



あさりのゆずこしょうパスタ



目安時間：約15分

〈1人分〉 約448 kcal

塩分：約1.9g

材料(2人分)

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
顆粒中華風スープの素	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.94
- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作り方

- 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。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
さらにキャベツを広げて入れ、その上にあさりをの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。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集 番号で選ぶ No.12 決定 1.6mm スタート
- 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。

えびと野菜のペペロンチーノ



目安時間：約15分

〈1人分〉 約478 kcal

塩分：約1.4g

材料(2人分)

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 $\frac{3}{8}$
赤とうがらし(輪切り)	少々
A 水	240mL
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ $\frac{3}{8}$

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作り方

- 1 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。はして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。

- 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.13 決定 1.6mm スタート

- 3 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、塩を加えてさらに混ぜ合わせる。



きのこの白みそパスタ



目安時間：約14分

〈1人分〉 約907 kcal

塩分：約3.4g

材料(2人分)

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.16
- 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。

作り方

- 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。はして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。

- 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.14 決定 1.6mm スタート

- 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。



煮物

(葉果菜／根菜)

○肉じゃが

○ラトウイユ

○きんぴら

○鶏と根菜のうま煮

○かぼちゃの煮物

○大根とツナの煮物

○じゃがいもとベーコンの煮物

○かにとかぶの中華煮



葉果菜とは

主に地上の葉や果実部分を
食べる野菜で、小松菜、
キャベツ、かぼちゃ、
ブロッコリーなどです。



根菜とは

主に地面の中のできる部分を
食べる野菜で、ごぼう、
じゃがいも、れんこん、大根、
なかいもなどです。
・さといもはふきこぼれることが
あるためうまくできません。

煮物・作り方のコツ

● 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、加熱不足やふきこぼれの原因になります。
- ・200g以下の場合、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)

● 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、なかいも、ごぼうなど
塩水につける : なすなど

● 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〉お好みの野菜約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。

● 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。
- ・落しぶたをしなくてください。
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。

● 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。
- ・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、
No.185 ワンボウル煮物(葉果菜)の
仕上がり〈強〉に設定します。
- ・No.186 ワンボウル煮物(根菜)の
仕上がり〈強〉に設定します。

● 分量の目安表

野菜の量	煮汁(調味液)の分量
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、野菜の最大分量はメニューによって異なります。各ページをご覧ください。
- ・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。

ポイント



ボウルに材料を入れ、
ラップをふんわりゆったりかける

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。



加熱後、煮汁がいきわたるように
軽く全体を混ぜる

肉じゃが



目安時間：約16分

〈1人分〉約290 kcal

塩分：約2.0g

材料(4人分)

〔根菜〕

じゃがいも(一口大に切る) … 中2個(300g)
にんじん(厚さ5mmのいちょう切り) …… 80g
たまねぎ(くし形切り) …… 中½個(100g)
豚バラ薄切り肉(一口大に切る) …… 200g
めんつゆ^{*}(2倍濃縮タイプ) …… 大さじ8
きぬさや …… 16枚(32g)
(鍋で下ゆでし、半分に切る)

※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.20
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作り方

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。

料理集 番号で選ぶ No.15 決定 仕上がり調節へ 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まねぎさをのせる。

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで、約15~16分。



ラタトゥイユ



目安時間：約10分

〈1人分〉約92 kcal

塩分：約0.3g

材料(4人分)

〔葉果菜〕

なす …… 2本(140g)
パプリカ …… 小1個(160g)
ズッキーニ …… 1本(150g)
にんにく …… 1片
A トマトの水煮 …… 100g
(カットマト缶詰)
オリーブ油 …… 大さじ2
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.20

作り方

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クを抜いておく。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。

料理集 番号で選ぶ No.16 決定 仕上がり調節へ スタート

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。



tsuji



きんぴら



目安時間：約13分

〈1人分〉 約140 kcal
塩分：約2.0g

材料(4人分)

〔根菜〕

ごぼう(さがき)	120g	A	酒、砂糖、みりん	各大さじ2
にんじん(4cmのせん切り)	80g		しょうゆ	大さじ3
こんにゃく(4cmのせん切り)	100g		ごま油	小さじ2
れんこん* (厚さ2mmの半月切り)	140g		一味とうがらし	適量
※太いれんこんは、厚さ2mmのいちょう切りにする。			いりごま(白)	小さじ2
さやいんげん(筋を取る)	80g			

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量の目安表→P.20
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作り方

- 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。
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。
料理集▶番号で選ぶ▶No.17▶決定▶仕上がり調節へ▶スタート
- 3 加熱後、一味とうがらしといりごまを加えて、軽く全体を混ぜ合わせる。
● 〈手動のとき〉
毎日「レンジ」600Wで、約12~13分。



鶏と根菜のうま煮



目安時間：約15分

〈1人分〉 約211 kcal
塩分：約1.8g

材料(4人分)

〔根菜〕

鶏もも肉	160g	B	だし汁*	大さじ2
A 酒、しょうゆ、みりん	各小さじ2		しょうゆ、砂糖、みりん	各大さじ2
さといも	140g		酒	小さじ2
にんじん、ごぼう、れんこん	各40g		ごま油	小さじ1
生しいたけ	2枚(30g)			
こんにゃく	100g			
さやいんげん(筋を取る)	4本			

※顆粒和風だしの素を使う場合は、
塩分を控えてください。

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量の目安表→P.20
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作り方

- 1 肉は約3cmの角切りにする。Aをもみ込んで約5分おく。
さといもは皮を剥いて乱切りにし、塩でもみ洗いをしてぬめりを取る。
にんじん、ごぼう、れんこんは小さめの乱切りにし、
ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜く。
- 2 しいたけは一口大に切る。こんにゃくは小さめにちぎる。
さやいんげんは4cmの長さに切る。
- 3 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、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。
料理集▶番号で選ぶ▶No.18▶決定▶仕上がり調節へ▶スタート
- 4 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。



かぼちゃの煮物



目安時間：約8分

〈1人分〉 約113 kcal

塩分：約0.6g

材料(4人分)

〔葉果菜〕

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
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1

- 乾燥が気になる場合は、水量を大さじ1~2増やすとよいでしょう。
- 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。

作り方

- 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。
料理集 番号で選ぶ No.19 決定 仕上がり調節へ スタート
 - 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。
- 〈手動のとき〉
毎日「レンジ」600Wで、約7~8分。

- 野菜は、100~500gまで調理できます。分量の目安表→P.20
- 調味液の配合はお好みで変更できます。



大根とツナの煮物



目安時間：約12分

〈1人分〉 約98 kcal

塩分：約0.8g

材料(4人分)

〔根菜〕

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

作り方

- 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、ラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
料理集 番号で選ぶ No.20 決定 仕上がり調節へ スタート
 - 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。
- 〈手動のとき〉
毎日「レンジ」600Wで、約10~12分。



じゃがいもとベーコンの煮物



目安時間：約11分

〈1人分〉 約184 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

〔根菜〕

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

作り方

- 1 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とかける。
 - 2 庫内中央に置く。
料理集 番号で選ぶ No.21 決定 仕上がり調節へ スタート
 - 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。
- 〈手動のとき〉
毎日「レンジ」600Wで、約10~11分。



かにとかぶの中華煮



目安時間：約13分

〈1人分〉 約108 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

〔根菜〕

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…………… ½カップ
 酒…………… 大さじ1
 顆粒中華風スープの素…………… 小さじ2
 塩、こしょう…………… 少々

- かぶは、100~400gまで調理できます。分量の目安表→P.20
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作り方

- 1 かに身は大きめにほぐす。
かぶは軸の付け根から3cmほど残して皮を厚めにむき、茎ごと6等分に切る。(茎に土が付いているときは、しっかり竹ぐして根元を洗う)
かぶの葉はみじん切りにしておく。
- 2 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。

料理集 番号で選ぶ No.22 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

その他の煮物

材料(4人分)

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

- 2人分はすべての材料を半量にする。

ポイント

ふんわりと落しぶたをすると皮がくっ付きません。

作り方

- 1 皮目に切り込みを入れる。
- 2 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しぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.23 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約10~12分、

「連動」150Wで約15~17分。

落しぶたについて

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。

金属製の落しぶたは使えません。



かれいの煮付け



目安時間：約27分

〈1人分〉 約153 kcal

塩分：約2.0g





五目豆



目安時間：約30分

〈%量分〉 約49 kcal

塩分：約0.7g

材料

大豆水煮	170g
A 昆布	10g
干しいたけ	2枚
水	1½カップ
にんじん	¼本 (50g)
ごぼう	50g
こんにゃく	60g
B 砂糖	40g
しょうゆ	大さじ1½
塩	小さじ¼

作り方

- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAの昆布、干しいたけ、水を入れる。
(昆布は大きければ水につかるように切る)
ラップを昆布と干しいたけに沿わせてかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.199 決定 詳しく見る スタート

加熱後、戻し汁を残しておく。

- 戻した昆布と干しいたけは、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クを抜く。
こんにゃくは1cm角に切る。

- 1のボウルの戻し汁が1カップあることを確認し(少なければ水を加える)、Bを加える。大豆と2を入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.24 決定 仕上がり調節へ スタート

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約8分、「連動150W」で約22分。

黒豆



目安時間：約2時間30分

〈%量分〉 約97 kcal

塩分：約0.3g

材料

黒豆	1カップ (140g)
水	4カップ
A 砂糖	100g
しょうゆ	小さじ1½
塩	小さじ¼
クッキングシート	

作り方

- 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水を入れ、ラップを黒豆に沿わせてかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.199 決定 詳しく見る スタート

加熱後、そのまま約30分つけておく。

- 1にAを入れる。クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.25 決定 仕上がり調節へ 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、味をしみ込ませるため)

- 落としぶたについて→P.24

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約8分、「連動150W」で約2時間20分～2時間40分。



- 〈黒豆、五目豆について〉
 - ・容器は直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。小さいボウルだとふきこぼれることがあります。
 - ・「No.199 乾物を戻す」について→P.164

やみつき野菜

たっぷり野菜を手軽に！
やみつきになるおいしさです

- レタスの中華風サラダ
- えのきのタイ風サラダ
- れんこんのカレーマヨきんぴら
- きのこのナムル
- ズッキーニのチーズサラダ
- じゃがいものたらこマヨネーズ
- オクラの梅肉あえ
- ピーマンとツナの塩昆布あえ
- にんじんのハニーマスタード
- セロリとたこの酢みそあえ

● 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う

● 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、ながいも、ごぼうなど
塩水につける : なすなど

● アレンジについて

・色々な野菜に変更できます。
・違う種類の野菜に変更する場合は、
No.187 ワンボウルやみつき野菜で
加熱してください。
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

ポイント



ボウルにラップをふんわりゆったりかける
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。



加熱後は、野菜の水けを切る
ざるなどを使って、水けをしっかり
切ってください。



あとは、調味料であえるだけ
調味料などは野菜の分量に
合わせて、お好みで調整して
ください。



レタスの中華風サラダ



目安時間：約5分

〈1人分〉 約88 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

レタス(2cm幅に切る) 400g
 A | うすくちしょうゆ 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。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

なす 400g (1cm角の棒状に切る)	もやし 400g	豆苗(5cmに切る) 300g ・仕上がり〈弱〉に設定
-------------------------------	----------------	--------------------------------------

作り方

- 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。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.26 決定 > 仕上がり調節へ > スタート
- 3 加熱後、水けを切り、かにかまぼこと一緒にAであえる。



えのきのタイ風サラダ



目安時間：約6分

〈1人分〉 約44 kcal

塩分：約2.1g

材料(4人分)

えのき(ほぐす) 300g
 セロリ(筋を取って斜め薄切り) 100g
 A | ナンプラー、レモン汁、砂糖 各大さじ2
 | ピーナッツ(砕く) 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。

えのき、セロリを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

にんじん(厚さ3mmの細切り) ... 300g	大根(厚さ5mmの細切り) ... 300g	もやし 300g
さやいんげん(3cmに切る) ... 100g	にんじん(厚さ3mmの細切り) ... 100g	さやいんげん(3cmに切る) ... 100g

作り方

- 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。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.27 決定 > 仕上がり調節へ > スタート
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。
 お好みで、ミニトマト、セロリの葉など添える。





れんこんのカレーマヨきんぴら



目安時間：約6分

〈1人分〉 約115 kcal
塩分：約1.4g

材料(4人分)

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
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。

作り方

- 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 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > No.28 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

れんこん・にんじんを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

かぼちゃ…………… 400g (厚さ5mmの一ロ大に切る)	ごぼう(ささがき)…………… 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)
----------------------------------	---	--------------------------------



きのこのナムル



目安時間：約6分

〈1人分〉 約77 kcal
塩分：約0.9g

材料(4人分)

しめじ(ほぐす)…………… 200g
エリンギ(長さを半分に切り、厚さ5mmの薄切り)

…………… 200g
A | いりごま(白)……………大さじ2
顆粒中華風スープの素……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
(混ぜておく)

- きのは、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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、エリンギ、しめじの順に入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > No.29 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

きのこを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

ブロッコリー…………… 400g (小房を半分に切る)	もやし…………… 400g	小松菜…………… 400g (4cmに切る)
--------------------------------	---------------	---------------------------

ズッキーニのチーズサラダ



目安時間：約6分

〈1人分〉約33 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

ズッキーニ(厚さ5mmの輪切り) …… 3本(400g)

A 粉チーズ …… 大さじ2
顆粒洋風スープの素 …… 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。

作り方

- 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 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.30 決定 > 仕上がり調節へ > スタート
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

ズッキーニを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

カリフラワー、ブロッコリー …… 各200g
(小房を半分に切る)

パプリカ(8mm幅に切る) …… 400g

かぼちゃ …… 400g
(厚さ5mmの一口大に切る)



じゃがいものたらこマヨネーズ



目安時間：約6分

〈1人分〉約195 kcal

塩分：約1.4g

材料(4人分)

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。

作り方

- 1 じゃがいもは水にさらし、水切る。
 - 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 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.31 決定 > 仕上がり調節へ > スタート
- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

じゃがいもを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

れんこん …… 400g
(厚さ2mmの半月切り)

スナップエンドウ …… 400g
(斜め半分に切る)

オクラ …… 400g
(斜め半分に切る)





オクラの梅肉あえ



目安時間：約6分

〈1人分〉 約42 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

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
 | かつお節 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。

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)を付けてこすり、もみ洗いをします。
- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、オクラを入れる。
- 3 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.32 決定 仕上がり調節へ スタート

- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

オクラを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

えのき(ほぐす) 400g

・仕上がり〈弱〉に設定

セロリ 300g

(筋を取って斜め薄切り)
 ・仕上がり〈弱〉に設定

れんこん 400g

(厚さ2mmの半月切り)



ピーマンとツナの塩昆布あえ



目安時間：約6分

〈1人分〉 約78 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ピーマンを入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.33 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

ピーマンを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

にんじん 400g

(厚さ3mmの細切り)

なす 400g

(1cm角の棒状に切る)

キャベツ 400g

(一口大に切る)

にんじんのハニーマスタード



目安時間：約6分

〈1人分〉約89 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

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½
 (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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、にんじんを入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.34 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

にんじんを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

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)
-----------------------------------	--	--------------------------------



セロリとたこの酢みそあえ



目安時間：約4分

〈1人分〉約93 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、セロリを入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 3 加熱後、水けを切り、たこと一緒にAであえる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.35 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

セロリを下記の野菜にかえられます。No.187 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

ブロッコリー…………… 400g (小房を半分に切る)	じゃがいも …………… 400g (厚さ5mmの細切り)	アスパラガス …………… 400g (斜め切り)
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------



中華

中華の定番をかたんクッキング!

- 麻婆なす
- 八宝菜
- 回鍋肉(ホイコーロウ)
- 麻婆豆腐
- えびのチリソース
- 酢豚
- かに玉



中華・作り方のコツ

- **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、加熱不足やふきこぼれの原因になります。
- **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**
・ひき肉は、手で混ぜるとくっ付きやすいのではして混ぜると、パラパラになります。
- **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。
・落しぶたをしなくてください。
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。
- **かたくり粉を使うメニューは**
食材からの水分の出方などにより、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、熱いうちに水溶きかたくり粉(かたくり粉大さじ1を水大さじ1で溶く)を加えてよく混ぜ合わせ、毎日「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、お好みの材料に変更できます。
・No.188 ワンボウル中華でも加熱できます。
主に魚介類を使う場合は仕上がりが(弱)、薄切り以外の肉を使う場合は仕上がりが(強)に設定します。
根菜は薄めに切ってください。

ポイント



かたくり粉で肉や魚介類が固くなることを防ぐ

耐熱ガラス製ボウルに肉、魚介類を入れ、全体にかたくり粉をまぶす。



火の通りにくい材料から順に入れる

材料を入れたあと、合わせ調味液をまわしかける。



とろみをよく馴染ませる

加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

市販の合わせ調味料を使うときは

例：麻婆なす 材料 なす……4本(400g)、豚ひき肉……200g、かたくり粉……大さじ1

- 1 なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしてほぐしながら、**全体にかたくり粉をまぶす**。
その上に水けを切ったなすを入れ、市販の合わせ調味料をまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
料理集▶番号で選ぶ▶No.188▶決定▶決定▶スタート
- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように全体をすぐに混ぜ合わせる。

麻婆なす

目安時間：約15分

〈1人分〉 約171 kcal
塩分：約1.6g



材料(4人分)

なす	4本(400g)
豚ひき肉	200g
かたくり粉	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
甜麵醬	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。

作り方

- 1 なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしてほくしながら、全体にかたくり粉をまぶす。
その上に水けを切ったなすを入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.36 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をすぐに混ぜ合わせる。



tsuji



八宝菜



目安時間：約15分

〈1人分〉 約148 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

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
 かたくり粉 …… 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 …… ½カップ
 酒 …… 大さじ1
 顆粒中華風スープの素 …… 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。

作り方

- 1 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにして分けておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、むきえび、
いかを入れ、全体にかたくり粉をまぶす。
その上ににんじん、しいたけ、白菜の軸、葉の順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.37 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、
全体をよく混ぜ合わせる。



回鍋肉(ホイコーロウ)



目安時間：約15分

〈1人分〉 約248 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

豚バラ肉(焼肉用/一口大に切る) …… 200g
 かたくり粉 …… 大さじ1
 キャベツ(ざく切り) …… ¼個(300g)
 ピーマン(乱切り) …… 小3個(60g)
 白ねぎ(斜め切り) …… ½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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体にかたくり粉をまぶす。
その上に白ねぎ、ピーマン、キャベツの順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.38 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、
全体をよく混ぜ合わせる。

麻婆豆腐



目安時間：約13分

〈1人分〉 約181 kcal

塩分：約1.5g

材料(4人分)

豚ひき肉	160g
かたくり粉	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(お好みで)	小さじ1
豆板醤(お好みで)	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

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしてほぐしながら、全体にかたくり粉をまぶす。その上に豆腐を加えて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)
- 3 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。

料理集 番号で選ぶ No.39 決定 仕上がり調節へ スタート



えびのチリソース



目安時間：約11分

〈1人分〉 約129 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

むきえび	400g
かたくり粉	大さじ1
A 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
酒	大さじ1
酢	大さじ1
白ねぎ(みじん切り)	½本(50g)
豆板醤(お好みで)	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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにえびを入れ、全体にかたくり粉をまぶす。
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)
- 3 加熱後、底にたまったとろみ均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

料理集 番号で選ぶ No.40 決定 仕上がり調節へ スタート





酢豚

目安時間：約16分

〈1人分〉 約222 kcal
塩分：約1.4g



材料(4人分)

豚肩ロース肉	3枚(1枚80g)
(とんかつ用/一口大に切る)	
かたくり粉	大さじ1
たまねぎ(乱切り)	大 $\frac{3}{4}$ 個(160g)
パプリカ(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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、全体にかたくり粉をまぶす。
その上にたまねぎ、パプリカ、ピーマンの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.41 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。
- 豚肉を揚げないため、ヘルシーであっさりした酢豚です。



かに玉

目安時間：約12分

〈1人分〉 約125 kcal
塩分：約1.5g



材料(4人分)

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 ½カップ

あん(1~4人分共通)

A 水 1カップ
しょうゆ、砂糖 各大さじ1
酢、顆粒中華風スープの素 各小さじ1
B かたくり粉 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。

作り方

- 1 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。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
料理集 番号で選ぶ No.42 決定 仕上がり調節へ スタート
- 3 加熱後、へらなどを使ってボウルから取り出し、器に盛る。
- 4 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
毎日 レンジ 600W 約3分 スタート
加熱後、Bを加えて混ぜ合わせ**3**にかける。

フレンチ エスニック

シャレたフレンチの一品や
独特な風味のアジアンメニューも
手軽に楽しむ異国情緒!

<フレンチ>

- さけのクリーム煮
- たらのプロヴァンス風
- キッシュ風オムレツ
- 鶏肉のバスク風
- 牛肉ときのこのクリーム煮

<エスニック>

- 鶏肉のバジル炒め(タイ風)
- 厚揚げのチリ炒め(インドネシア風)
- 鶏肉のレモン蒸し(モロッコ風)
- 牛肉と豆の煮込み(トルコ風)
- 豚肉の煮込み(フィリピン風)
- ビーフシチュー(ベトナム風)
- ココナッツカレー(カンボジア風)
- 野菜キーマカレー(インド風)

● 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、加熱不足やふきこぼれの原因になります。

● 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

ひき肉を使う場合は、手で混ぜるとくっ付きやすいので
はして混ぜると、パラパラになります。

● 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。
- ・落しぶたをしなないでください。
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。

● 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。
- ・No.190 ワンボウルフレンチ、
No.191 ワンボウルエスニックでも加熱できます。
主に魚介類を使う場合は仕上がりが弱く、
薄切り以外の肉を使う場合は仕上がりが強く
設定します。
根菜は薄めに切ってください。

ポイント



薄力粉やかたくり粉で
肉や魚介類が固くなることを防ぐ
耐熱ガラス製ボウルに肉、魚介類を入れ、
全体に薄力粉/かたくり粉をまぶす。



火の通りにくい材料から順に入れる
材料を入れたあと、合わせ調味液を
まわしかける。



熱いうちにソースをからめる
加熱後、ソースがからむように底から
軽く混ぜ合わせる。

さけのクリーム煮

材料(4人分)

生さけ切り身…… 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
(混ぜておく)

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。



目安時間：約13分

〈1人分〉 約292 kcal
塩分：約0.9g

作り方

- 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)

料理集 番号で選ぶ No.43 決定 仕上がり調節へ スタート

- 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。



たらのプロヴァンス風[※]

材料(4人分)

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)
ミニトマト…………… 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。



目安時間：約13分

〈1人分〉 約218 kcal
塩分：約1.5g

作り方

- 1 たらは1切れを3等分にする。ミニトマトはへたを取り、
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、ミニトマト、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)

料理集 番号で選ぶ No.44 決定 仕上がり調節へ スタート

- 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。



キッシュ風オムレツ



目安時間：約12分

〈1人分〉 約370 kcal

塩分：約1.2g

材料(4人分)

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
 パプリカ(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。
- 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になっています。
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。

作り方

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、パプリカを入れ、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。

料理集 > 番号で選ぶ > No.45 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

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〉

毎日「レンジ」600Wで1~2分追加加熱をしてください。



鶏肉のバスク風※



目安時間：約16分

〈1人分〉 約277 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る) …………… 300g
 薄力粉 …………… 大さじ1
 パプリカ(赤、黄/1cm幅に切る) ……合わせて120g
 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

A | トマトの水煮(カットマト缶詰) …………… 150g
 赤ワイン …………… ¼カップ
 にんにく(みじん切り) …………… 1片
 顆粒洋風スープの素 …………… 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) …………… お好みで
 (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。

作り方

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、ベーコン、パプリカの順に入れ、
Aをまわしかける。

2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.46 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。

※主に、にんにく、ピーマン、トマトなどを用いるバスク地方様式の料理。

牛肉ときのこのクリーム煮



目安時間：約15分

〈1人分〉約413 kcal

塩分：約0.9g

材料(4人分)

牛薄切り肉(一口大に切る)	300g
薄力粉	大さじ1
たまねぎ	中½個(100g)
(厚さ2mmの薄切り)	
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	¾カップ
白ワイン	¼カップ
顆粒洋風スープの素	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。

作り方

- 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)

料理集 番号で選ぶ No.47 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。



鶏肉のバジル炒め(タイ風)



目安時間：約15分

〈1人分〉約196 kcal

塩分：約1.7g

材料(4人分)

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 ナンプラー	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	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。

作り方

- 1 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。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.48 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 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。





厚揚げのチリ炒め(インドネシア風)



目安時間：約13分

〈1人分〉 約210 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

合びき肉	100g
かたくり粉	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。

作り方

- 1 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、全体にかたくり粉をまぶす。厚揚げ、もやしの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.49 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 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。



鶏肉のレモン蒸し(モロッコ風)



目安時間：約17分

〈1人分〉 約256 kcal

塩分：約1.7g

材料(4人分)

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	½カップ
(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。

作り方

- 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。さつまいも、エリンギの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.50 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 3 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。

牛肉と豆の煮込み(トルコ風)



目安時間：約15分

〈1人分〉約298 kcal

塩分：約1.6g

材料(4人分)

牛こま切れ肉(1cm幅に切る)	300g
薄力粉	大さじ1
白いんげん豆の水煮	200g
(大豆水煮でも可)	
たまねぎ(みじん切り)	中½個(100g)
A トマトの水煮	200g
(カットトマト缶詰)	
カレー粉	小さじ1
塩	小さじ1
(混ぜておく)	
プレーンヨーグルト	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。

作り方

- 1 白いんげん豆をサッと水で洗う。
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。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.51 決定 仕上がり調節へ スタート

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



豚肉の煮込み(フィリピン風)



目安時間：約17分

〈1人分〉約268 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

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
ながいも(厚さ1cmの半月切り)	200g
オクラ	10本(80g)
A ナンプラー	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	½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。

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)を付けてこすり、もみ洗いを。
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。
ながいも、オクラの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.52 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。





ビーフシチュー（ベトナム風）



目安時間：約17分

〈1人分〉 約430 kcal
塩分：約1.4g

材料（4人分）

牛肉（一口大に切る）	300g	A	トマトケチャップ	大さじ2
薄力粉	大さじ1		ナンプラー	大さじ1
トマト（乱切り）	大1個（200g）		赤ワイン	大さじ1
たまねぎ（薄切り）	中½個（100g）		水	½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。

作り方

- 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。たまねぎ、トマトの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
（材料を入れたらすぐに加熱する）

料理集 番号で選ぶ No.53 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 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。

ココナッツカレー（カンボジア風）



目安時間：約13分

〈1人分〉約180 kcal

塩分：約1.8g

材料（4人分）

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½個（80g）
A	ココナッツミルク	…… 1カップ （牛乳でも可）
	ナンプラー	…… 大さじ1
	カレー粉	…… 大さじ1
	砂糖	…… 大さじ1
	（混ぜておく）	
ナンプラー	……	大さじ½

- 1～3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

- 1 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。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。（材料を入れたらすぐに加熱する）
- [料理集](#) [番号で選ぶ](#) **No.54 決定** [仕上がり調節へ](#) [スタート](#)
- 3 加熱後、ナンプラーを加え、ソースがからむように底から軽く混ぜる。



野菜キーマカレー（インド風）



目安時間：約15分

〈1人分〉約253 kcal

塩分：約1.6g

材料（4人分）

豚ひき肉	……	300g
薄力粉	……	大さじ1
たまねぎ（みじん切り）	……	中½個（100g）
小松菜	……	100g （ほうれん草でも可／1cmに切る）
かぼちゃ	……	100g （皮をおかず1cm角に切る）
A	トマトの水煮（カットマト缶詰）	…… 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。

作り方

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、はしてほぐし、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。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。（材料を入れたらすぐに加熱する）
- [料理集](#) [番号で選ぶ](#) **No.55 決定** [仕上がり調節へ](#) [スタート](#)
- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。



ワンボウルメニュー

シチュー

市販の固形ルウを使って
レンジで一気にかんたん調理

- ビーフカレー
- クリームシチュー
- ハヤシライスソース



シチュー・作り方のコツ

● 上手に加熱するために

- ・直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。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。
- ・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て、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マになり、うまくできません。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。

● 加熱後は

- ・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。

● 追加加熱の表示が消えたとき

- ・ラップなしで、毎日「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。
- ・No.189 ワンボウルシチューでも加熱できます。ビーフカレー、ハヤシライスソースは仕上がりが強く、で。

ビーフカレー



目安時間：約28分

〈1人分〉 約289 kcal
塩分：約2.2g

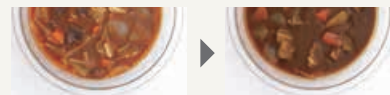
材料(5~6人分)

- 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……………5~6皿分
（市販品/割る）
- ココアパウダー… お好みで小さじ1

- 1~6人分まで調理できます。分量の目安表を参考に加減してください。

作り方

- 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）
- 料理集 番号で選ぶ No.56 決定 仕上がりが調節へ スタート
- 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。



● 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	350 mL	3~4皿分
5~6人分	600g	2½カップ	5~6皿分

クリームシチュー



目安時間：約28分

〈1人分〉 約203 kcal
塩分：約1.9g

材料 (5~6人分)

- 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 | ¼本 (50g) |
- (それぞれ乱切りにする)
- 水 2½カップ
- 固形のクリームシチューのルー
(市販品/割る) 5~6皿分
- 1~6人分まで調理できます。
分量の目安表→P.46

作り方

- 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)
- 料理集** > **番号で選ぶ** > **No.57 決定** > **仕上がり調節へ** > **スタート**
- 3 加熱後、熱いうちにルー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)



ハヤシライスソース



目安時間：約28分

〈1人分〉 約280 kcal
塩分：約2.2g

材料 (5~6人分)

- 牛薄切り肉 (一口大に切る) 300g
- たまねぎ (薄切り) 中1½個 (300g)
- 水 2½カップ
- 固形のハヤシライスのルー
(市販品/割る) 5~6皿分
- 1~6人分まで調理できます。
分量の目安表→P.46

作り方

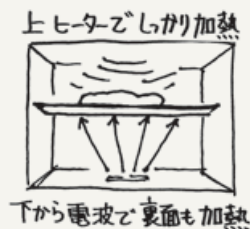
- 1 すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。ラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集** > **番号で選ぶ** > **No.58 決定** > **仕上がり調節へ** > **スタート**
- 3 加熱後、熱いうちにルーの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。



焼く・揚げる

メニューに応じて、グリル皿と角皿を使い分けましょう！

両面グリル



グリル皿

グリル皿を使って調理します。
上からは高火力のヒーター、下からは電波を吸収して発熱するグリル皿で、裏返さなくても両面焼けます。
肉や野菜を焼くときに。

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



角皿

角皿を使って調理します。
庫内を一定の温度にあたためてじっくり加熱。
大きな肉やパン・ケーキなどを焼くとき、
また高火力でピザなどの焼き上げも。

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。

■食品の置き方

- **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らないように並べてください。



- **中央加熱時(エリア加熱)**
中央(枠線内のグレー部分)に食品を寄せて並べてください。一部のメニューは線を越えることもありますが、加熱に問題はありません。



各レシピページのイラストを参照して食品を並べてください。

高火力で

焼く・揚げる

すばやくこんがり焼き上げ
揚げ物はヘルシーに



プルコギ



上段

目安時間：約10分

(1人分) 約358 kcal

塩分：約1.4g

材料(4人分)

牛ロース薄切り肉	300g
A たまねぎ	中 ½個(70g)
にんじん	15g
しめじ	½パック(35g)
B リンゴジュース	大さじ3
しょうゆ	大さじ2強
すりごま	大さじ1½
たまねぎ、にんにく	各大さじ¾ (みじん切り)
酒、ごま油、はちみつ	各大さじ¾
こしょう	少々
ごま油	適量

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 肉は食べやすい大きさに切る。
たまねぎは5mm幅に切り、にんじんは2cm幅の短冊切りにする。しめじはほぐしておく。
- 2 ボウルにBを混ぜ合わせ、肉を加えてよくもみ込み、Aを加えて混ぜ合わせる。
(30分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- 3 グリル皿にごま油を薄く塗る。
2を広げて置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.59 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約11分。





牛ステーキの トマトのせ



上段

目安時間：約11分

〈1人分〉 約323 kcal

塩分：約0.8g

材料(2人分)

牛ヒレ肉またはもも肉	……	2枚(1枚100g) (厚さ2cm)
塩、こしょう	……	少々
A	ミニトマト	…… 4~6個
	セロリ	…… 20g
	スライスベーコン	…… 1枚
	にんにく(みじん切り)	…… 小さじ1
	粉チーズ	…… 大さじ2
	オリーブ油	…… 大さじ½

作り方

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



料理集 番号で選ぶ No.60 決定 仕上がり調節へ スタート

ラムチョップ



上段

〈1人分〉 約379 kcal

塩分：約1.9g

材料(4人分)

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½
A	卵黄	…… M寸2個分
	粒マスタード	…… 小さじ2 (混ぜておく)

作り方

- 1 肉に塩、こしょうをする。
- 2 図のように肉をグリル皿に並べ、
Aをのせて、上段に入れる。



手動 〉 グリル 〉 両面上段 〉 約11~15分 〉 スタート

- 2人分のとき：約8~12分



豚バラグリル



中段

〈1人分〉 約346 kcal
塩分：約0.8g
・たれ分は含まれていません。

材料(4人分)

豚バラ肉(固まり)	350g
塩	小さじ½
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1½
青じそ(刻む)	3枚
コチュジャン	小さじ1
みそ	小さじ2
しょうゆ	小さじ½
砂糖	小さじ1½
ごま油	小さじ½
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- 1 肉に塩をすり込む。
- 2 脂身を上にしてグリル皿の中央にのせ、中段に入れる。



手動 > グリル > 両面中段 > 約25~29分 > スタート

- 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。



焼きとり



上段

目安時間：約11分

〈1人分〉 約193 kcal
塩分：約0.6g

材料(4人分)

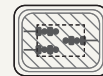
鶏もも肉(24個に切る)	300g
白ねぎ(長さ3cmに切る)	24個
しょうゆ	½カップ
みりん	¼カップ
サラダ油	¼カップ
砂糖	大さじ2
(混ぜておく)	

竹ぐし 12本

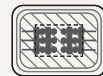
- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

- 1 白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に竹ぐしに刺す。
(12本)
- 2 1をたれに漬け、ときどき上下を返し、
30分~1時間おく。
- 3 図のようにグリル皿に12本並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 > 番号で選ぶ > No.61 決定 > 4人分 > スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約11~14分。



タンドリーチキン



上段

目安時間：約17分

〈1人分〉 約281 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)
- A | プレーンヨーグルト…………… 大さじ5(75g)
- しょうが(すりおろす)…………… 1片
- にんにく(すりおろす)…………… 1片
- カレー粉…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1
- こしょう…………… 少々
- はちみつ…………… 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。

ポイント

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。

作り方

- 1 肉を4等分に切って8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 肉とAを合わせる。途中上下を返ししながら約30分漬け込む。
- 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。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.62 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面上段で、約18~20分。

スペアリブ(塩)



上段

〈1人分〉 約462 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

- 豚肉 スペアリブ…………… 700g
(長さ8cmの物)
- A | 塩…………… 小さじ½
- 粗びきこしょう…………… 小さじ2
- 酒…………… 大さじ2
- おろしにんにく…………… 小さじ1
(混ぜておく)

作り方

- 1 火通りをよくするため、写真のように肉に切り込みを入れる。



- 2 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



手動 グリル 両面上段 約19~22分 スタート

- 2人分のとき：約17~19分



豚肉の 黒こしょう焼き



上段

目安時間：約10分

〈1人分〉 約318 kcal

塩分：約1.7g

材料(2~3人分)

豚バラ肉(焼き肉用)	200g
かたくり粉	適量
んにく(薄切り)	1片
A	
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
粗びき黒こしょう	小さじ½
たまねぎ	中½個(60g)
ピーマン	中1個(40g)
塩	少々
サラダ油	大さじ½

作り方

- 大きめのボウルにAを入れて混ぜる。かたくり粉を薄くまぶした肉とんにくを入れて全体からませる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
- たまねぎ、ピーマンはそれぞれ3cmの乱切りにして、塩とサラダ油で下味を付ける。
- グリル皿の中央に**1**を広げて並べ、周囲に**2**を置き、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.63 決定 仕上がり調節へ スタート



tsuji



tsuji

豚肉のみそ漬焼き



上段

目安時間：約11分

〈1人分〉 約330 kcal

塩分：約1.7g

材料(4人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)	8枚(300g)
たまねぎ	大½個(160g)
パプリカ	小½個(80g)
A	
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ3
サラダ油	大さじ2
しょうが汁	小さじ1

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- たまねぎ、パプリカは薄切りにし、合わせたAの大さじ2強をからませる。
- 肉は筋切りし、残りのAをからませる。
- 野菜をグリル皿に広げる。その上に肉を1枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.64 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約12分。



豚とりんごのレモン焼き

目安時間：約13分

〈1人分〉 約451 kcal

塩分：約0.8g



上段



材料(4人分)

豚ロース肉(とんかつ用) … 4枚(1枚100g)
 スライスベーコン …………… 3枚
 りんご …………… 小1個(200g)
 塩、黒こしょう …………… 各少々
 A | レモン汁 …………… 大さじ4
 | はちみつ …………… 大さじ2
 | 黒こしょう …………… 小さじ1

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

1 肉は半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは1個を8等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。

2 肉を図のようにグリル皿に並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。(りんごの漬け汁はとっておく)



料理集 番号で選ぶ No.65 決定 4人分 スタート

3 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約14分。

ローストビーフ

〈1人分〉 約360 kcal
 塩分：約0.7g



下段



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
 A | セロリ …………… 1本(100g)
 | (葉、茎も使用/5cmに切る)
 | にんじん(5mmの短冊切り) …… ½本(100g)
 | たまねぎ(8等分する) …… 中½個(100g)
 グレービーソース
 B | 赤ワイン、水 …………… 各½カップ
 | 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

作り方

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

手動 〉 オープン 〉 予熱あり1段 〉 250℃ 〉 スタート

3 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

約25~35分 〉 スタート

- ・ 金ぐしを肉の中央まで刺し、10秒程度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 角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。沸いたら火を弱め、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。



焼き豚

目安時間：約33分

〈1人分〉 約263 kcal

塩分：約0.8g



角皿

上段



tsuji



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も味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。

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¼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
かたくり粉	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
(混ぜておく)	

アルミホイル

作り方

〈下ごしらえ〉

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。

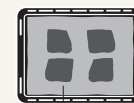


2 肉の表面の水分をふき取り、
合わせておいたたれに途中上下を
返しながらか約1時間漬け込む。



〈焼く〉

3 角皿に、周囲の穴をふさがらない
ようにしてアルミホイルを敷き、
たれを切った肉を図のように並べ、
上段に入れる。



アルミホイル

料理集 番号で選ぶ No.66 決定 仕上がり調節へ スタート

加熱後、表面にはちみつをかけ、切り分ける。

● たれにはちみつが入っているため、途中で焦げたにおいがある場合があります。

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱なし1段 180℃で、約30~40分。



ローストチキン

〈1人分〉 約377 kcal
塩分：約2.3g



下段



材料(6人分)

若鶏(常温に戻す)* 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。毎日「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

- こびり付きが気になる場合は、アルミホイルまたはクッキングシートを敷いてもよいでしょう。
- 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。

※鶏は常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。

作り方

- 1 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約14分

手動 > オープン > 予熱あり1段 > 250℃ > スタート

- 2 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。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴に付け、くして留めるか、たこ糸で縛る。

- 3 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。

約55分～1時間15分 > スタート

スタート後 230℃ 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。

鶏のもも焼き(骨付き)



〈1本分〉 約331 kcal
塩分：約1.8g



上段

材料(4本分)

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
顆粒和風だしの素… 小さじ½(お好みで)
(混ぜておく)

アルミホイル(またはクッキングシート)

- 皮の薄い部分は焦げやすいため、皮を下に折り込んでください。

作り方

- 1 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。
- 2 皮目を上にして、フォークなどで所々に穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 3 肉とたれを合わせ、途中上下を返しながらか約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)
- 4 アルミホイル(またはクッキングシート)を敷いた角皿に皮目を上にして並べ、上段に入れる。

手動>オープン>予熱なし1段>250℃>約23~28分>スタート



彩りチキン



目安時間：約13分

〈1人分〉 約294 kcal
塩分：約2.2g



上段

材料(4人分)

鶏もも肉 …………… 2枚(1枚200g)
アスパラガス …………… 4本(60g)
パプリカ …………… 小1個(160g)

A しょうゆ …………… 大さじ3
オリーブ油 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ1
おろしにんにく …………… 小さじ½

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 肉は3cm角、アスパラガスは長さ4cm、パプリカは1cm幅に切る。
- 2 ビニール袋にAを合わせ1を加えて、よくもみ込み、約15分漬け込む。



- 3 汁けをしっかりと切り、図のようにグリル皿になるべく重ならないよう平らに広げて、上段に入れる。



2人分



4人分

料理集>番号で選ぶ No.67 決定>4人分>スタート



チキンナゲット



上段

目安時間：約13分

〈1人分〉 約259 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

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…………… 25~50g

(市販品、水で溶くタイプ)

水(粉のパッケージの記載に従う)

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

1 ボウルに肉、卵、Aを加えてねばりが出るまでよく混ぜる。



2 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。



3 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。



2人分



4人分

図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.68 決定 4人分 スタート

アスパラの肉巻き



上段

目安時間：約12分

〈1人分〉 約210 kcal

塩分：約0.7g

材料(4人分)

アスパラガス…………… 8本(160g)

豚ロース薄切り肉…………… 16枚(約200g)

マヨネーズ…………… 大さじ3

ねりわさび…………… 小さじ1

塩、こしょう…………… 適量

- 2人分はすべての材料を半量にする。

ポイント

アスパラガスの皮の固い部分も取り除くとよいでしょう。

作り方

1 アスパラガスの根元は切り落とす。

2 肉を2枚端を重ねて並べ、塩、こしょうをし、わさびと合わせたマヨネーズを塗る。アスパラガスをのせて、すき間ができないように巻き、同様に8本作る。

3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



2人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.69 決定 4人分 スタート





目安時間：約26分

〈1人分〉 約315 kcal
塩分：約1.7g

中段

ミートローフ

材料(4人分)

合びき肉 260g
にんじん 30g
ピーマン 小1個(30g)
たまねぎ(みじん切り) 大½個(120g)
バター 10g
ゆで卵 M寸3個
塩 小さじ½
こしょう、ナツメグ 各少々

A 溶き卵 M寸1個分(正味50g)
パン粉 ¾カップ
ウスターソース 小さじ2
トマトケチャップ 小さじ1
(混ぜておく)

作り方

1 みじん切りにしたたまねぎとバターを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約3分40秒 スタート

にんじん、ピーマンは8mm角に切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約1分30秒～2分 スタート

2 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と、冷ました1を加えてよく混ぜる。

3 給水タンクに満水まで水を入れる。生地をひとまとめにし、ゆで卵を肉の中央に寄せて並べる。長さ18cm、幅10cm、厚さ4.5cmの大きさに成形して、図のようにグリル皿の中央に置き、中段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.70 決定 仕上がり調節へ スタート

- 竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたらでき上がりです。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面+スチーム中段で、約25～27分。

ポイント

- ゆで卵を肉の中央に寄せて並べることで、加熱後、取り出すときの肉の割れを防ぐことができます。
- 肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。→P.52「タンドリーチキン」ポイント参照

ほっけの開き



目安時間：約13分

〈1枚分〉 約128 kcal
塩分：約1.5g

上段

材料(2枚分)

ほっけの開き 2枚(1枚150g)

作り方

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



料理集 番号で選ぶ No.71 決定 仕上がり調節へ スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約12～14分。





さけとしめじの ホイル焼き



目安時間：約20分

<1人分> 約250 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

生さけ切り身	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	4枚(25cm角)

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 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 角皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.72 決定 4人分 スタート

＜手動のとき＞

「オープン」予熱なし1段、280℃で約17～23分。

たいの姿焼き



<1尾分> 約611 kcal
塩分：約8.2g

材料(1尾分)

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)
- 脂のりや身の厚さで焼け方が変わるので
様子を見ながら焼いてください。

作り方

- 1 うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。
竹ぐして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。
- 2 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。

手動 グリル 両面中段 約25～30分 スタート

ポイント

おどりぐしを打つときは

目の下と口のそばから竹ぐしを入れ、
中骨を越えて波打つように突き通し、
尾の手前で出す。



くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、
下にする。

- 竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
- 電波を使うため、金ぐしは使えません。





マカロニグラタン

材料(4人分)

- 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½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(→ 下記参照) 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。

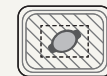


目安時間：約17分

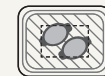
<1人分> 約536 kcal
塩分：約1.4g

作り方

- 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。
毎日 レンジ 600W 約6分~7分30秒 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える。
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。
● 具が冷めていたら毎日「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。



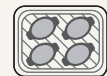
1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.73 決定 4人分 スタート

- 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

ホワイトソース



<1カップ分> 約326 kcal
塩分：約0.7g

材料(3カップ分：グラタン4皿分)

- 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

作り方

- 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。
毎日 レンジ 600W 約1~2分 スタート
- 2 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。
毎日 レンジ 600W 約8~9分 スタート
・途中で2~3回かき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。





tsuji

たらとポテトの クリームグラタン



上段

目安時間：約15分

〈1人分〉 約222 kcal

塩分：約0.8g

材料(4人分)

たら切り身 …… 4切れ(骨なし1切れ80g)
 塩、こしょう …… 少々
 じゃがいも …… 中2個(300g)
 たまねぎ …… 小½個(80g)
 にんにく …… 1片

A | バター …… 20g
 パセリ(乾燥) …… 大さじ1
 塩、こしょう …… 少々

牛乳(常温に戻す) …… 160mL
 粉チーズ …… 大さじ4

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 たらを半分に切って8切れにし、塩、こしょうをする。
 - 2 じゃがいもは厚さ2~3mmの薄切りにし、たまねぎ、にんにくも薄切りにする。
 - 3 2とAをそれぞれ4等分にしてグラタン皿に入れる。ラップをして庫内中央に置く。
- 毎日 レンジ 600W 約7分 スタート
- 4 加熱した3に牛乳を¼量ずつ入れ、その上に、たらの皮目を下にしてのせ、粉チーズを散らす。グリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.74 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約15分。

ごまごまから揚げ



上段

目安時間：約13分

〈1人分〉 約380 kcal

塩分：約1.6g

材料(4人分)

鶏もも肉 …… 2枚(1枚250g)
 A | 酒、しょうゆ …… 各大さじ1
 溶き卵 …… 小さじ4
 塩 …… 小さじ½
 こしょう …… 少々

かたくり粉 …… 大さじ8
 いりごま(白) …… 大さじ4

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 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)ポウルにかたくり粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。

- 2 1にいりごまをまぶす。図のように皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.75 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約14分。



tsuji

とんかつ



目安時間：約15分

〈1人分〉 約532 kcal
塩分：約0.7 g

材料(4人分)

豚ロース肉 …………… 4枚(1枚100g)
(とんかつ用)
塩、こしょう …………… 少々

衣

パン粉 ……………	2¼~3カップ
サラダ油 ……………	大さじ3~4
薄力粉 ……………	適量
溶き卵 ……………	M寸2~3個分 (正味100~150g)

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。

作り方

- 1 肉をしっかり筋切りする。肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。
- 2 ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順に付ける。パン粉は軽く手で押しえてしっかり付ける。さらに表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉をしっかり付け衣を二重にする。
- 3 衣を付けた肉を、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.76 決定 4人分 スタート

- 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。

ポイント

- 衣を付けるときは

薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。(余分な粉ははたく) 次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

- 衣がふくらんで焼きムラが出る場合があります

衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで所々に空気穴をあけておくと、きれいな焼き上がりになります。



えびフライ



目安時間：約13分

〈1人分〉 約171 kcal
塩分：約0.4 g

材料(4人分)

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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

- 1 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。
- 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→上記参照
- 3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



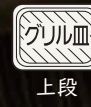
4人分

料理集 番号で選ぶ No.77 決定 4人分 スタート

- 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。



油淋鶏 (ユーリンチー)



目安時間：約15分
 <1人分> 約393 kcal
 塩分：約3.1g

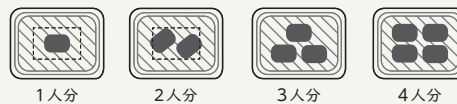
材料 (4人分)

鶏もも肉 …………… 2枚 (1枚250g)	B	砂糖 …………… 大さじ4
A	しょうゆ …………… 大さじ2½	酢 …………… 大さじ3
塩 …………… 小さじ½	しょうゆ …………… 大さじ2	レモン汁 …………… 大さじ1
こしょう …………… 少々	酒 …………… 大さじ2	水 …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ2	しょうゆ …………… 大さじ1	白ねぎ(みじん切り) …… ½本 (50g)
しょうゆ …………… 小さじ1	しょうゆ …………… 小さじ1	しょうが(みじん切り) …… 1片
にんにく(みじん切り) …… 小さじ½	しょうゆ …………… 小さじ1	ごま油 …………… 小さじ2
溶き卵 …… M寸½個分(正味25g)	しょうゆ …………… 小さじ1	赤とうがらし(輪切り) …… 1本
(混ぜておく)	しょうゆ …………… 小さじ1	(混ぜておく)
かたくり粉 …………… 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。

作り方

- 1 肉を半分にとって4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 2 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。
(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 3 ビニール袋にAと肉を入れる。
かたくり粉を加え、しっとりするまでよくもみ込む。
- 4 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.78 決定 4人分 スタート

- 5 加熱後、食べやすい大きさに切って器に盛り付け、Bをかける。

ポイント

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に。
 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。

チーズカツレツ

材料(4人分)

豚ロース肉(とんかつ用) … 4枚(1枚100g)
 塩、こしょう …… 少々
 バター …… 20g
 A | パン粉 …… 大さじ4~6
 粉チーズ …… 大さじ4~6
 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)

- 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間：約11分

<1人分> 約365 kcal

塩分：約0.7g

作り方

- 1 バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

毎日 レンジ 500W 約20~40秒 スタート

溶かしたバターとAを混ぜ合わせておく。

- 2 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿に並べる。



- 1のパン粉全量を肉にのせて軽く手で押さえ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.79 決定 4人分 スタート

- 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。

- <手動のとき>
「グリル」両面上段で、約12分。



なすの揚げ浸し

材料(4人分)

なす …… 4本(1本80g)
 大根おろし、青ねぎ …… 各適量
 サラダ油 …… 大さじ4
 A | だし汁 …… 160mL
 みりん、しょうゆ …… 各大さじ2

- 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間：約13分

<1人分> 約171 kcal

塩分：約1.4g

作り方

- 1 なすは縦半分になり、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。

- 2 1の皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.80 決定 4人分 スタート

- 3 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。
大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。

- <手動のとき>
「グリル」両面上段で、約14分。



両面グリル

凍ったまま グリル ❄️

下ごしらえして、すぐにでも
冷凍しても自動で焼き上げ

時間のあるときに下ごしらえして冷凍しておく 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。

凍ったままグリル対応レシピは画面に「冷凍にも対応」と表示します。



ジッパー付き冷凍用保存袋(大)に
材料を入れる。



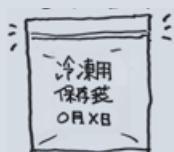
平らに冷凍しておく。



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。

● 冷凍した食材について

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。市販の冷凍食品はうまくできない場合があります。

● 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ずきに焼く

常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

食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。
また、くっ付いたり、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



くっつかないように

● トレーなどを使って平らに冷凍する

冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため熱が伝わりにくく、うまく焼けない場合があります。
金属トレーなどを使い平らに冷凍してください。

○

×



金属トレーなどで、
平らに冷凍



凹凸にしない

ハンバーグ

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約24分



上段

〈1人分〉 約277 kcal
塩分 : 約1.1g



材料 (4人分)

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

- お好みで黒こしょうを混ぜてもよいでしょう。
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 たまねぎをみじん切りにする。
耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

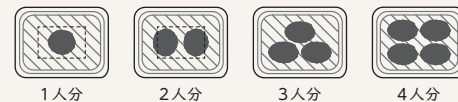
毎日 レンジ 600W 約5分 スタート

- 2 パン粉は牛乳でふやかしておく。
たまねぎは冷ましておく。
- 3 ポウルにすべての材料を入れ、
よく混ぜ合わせる。
- 4 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように
成形しながら中の空気を抜く。



〈焼く〉

- 5 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にサラダ油 (分量外) を塗る。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.81 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面+スチーム上段で、約18~21分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大 (28×27cm) に、
ハンバーグがくっつかないようにすき間をあけて
並べ、金属トレイなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 〈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。



- 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。

豚と野菜のごまみそ焼き



上段

目安時間 : 約14分

冷凍の場合 : 約22分

〈1人分〉 約441 kcal

塩分 : 約1.7g

材料(4人分)

豚肩ロース肉(固まり)	320g
塩	小さじ¼
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ1
アボカド	1個(約160g)
れんこん	180g
さつまいも	小½本(100g)
たれ	
みそ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ2
(混ぜておく)	

いりごま(白) 大さじ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。

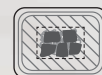
作り方

〈下ごしらえ〉

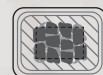
- 1 さつまいもを皮付きのまま7~8mm角の棒状に切って水にさらす。れんこんは厚さ6~7mmの半月切りにして酢水にさらす。アボカドは1.5cm角に切る。さつまいもとれんこんは水分をふき取っておく。
- 2 肉を厚さ1cmの一口大に切る。
- 3 野菜とたれ大さじ3弱を合わせる。
- 4 残りのたれにかたくり粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、肉を入れてからませる。

〈焼く〉

- 5 図のように、グリル皿へ平らに野菜を広げ、その上に肉を重ねないように並べて、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

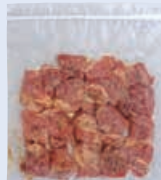
料理集 番号で選ぶ No.82 決定 4人分 スタート

皿に盛り付け、仕上げにごまをふりかける。

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面上段で、約14~17分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 上記1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、たれ大さじ3弱を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく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。
- 3 残りのたれに、かたくり粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、肉を入れてからませる。別の冷凍保存袋に肉を重ねないように並べて密閉し、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



豚バラ大根のマヨ照り焼き



上段

目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約18分

<1人分> 約387 kcal
塩分 : 約1.8g

材料 (4人分)

豚バラ肉 (固まり)	320g
オクラ	8本 (70g)
大根	320g
たれ	
しょうゆ	大さじ2½
砂糖	大さじ1½
マヨネーズ	大さじ1½
(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。

作り方

<下ごしらえ>

- 1 大根は厚さ5mmのいちよう切りにし、オクラはへたを取り半分の長さの斜め切りにする。
- 2 肉は厚さ1cmの一口大に切る。
- 3 野菜とたれ大さじ1½を合わせる。
- 4 残りのたれと肉をからませる。

<焼く>

- 5 図のように、グリル皿へ平らに野菜を広げ、その上に肉を重ねないように並べる。残ったたれを上からかけ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 | 番号で選ぶ No.83 | 決定 | 4人分 | スタート

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 上記の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、たれ大さじ1½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。袋の中で野菜がなるべく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。
- 3 別の冷凍保存袋に肉、残りのたれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で肉が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。
- 4 <焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





キャベツメンチカツ



上段

目安時間 : 約17分
冷凍の場合: 約23分

〈1人分〉 約313 kcal
塩分: 約1.3g

材料(4人分)

〈キャベツメンチカツ〉

合びき肉 200g
牛乳 大さじ1½
キャベツ(みじん切り) 150g
たまねぎ(みじん切り) 大¼個(60g)
パン粉 1カップ
塩 小さじ½
こしょう、ナツメグ 各少々

衣 | 溶き卵 M寸2個分(正味100g)
パン粉 2カップ
サラダ油 大さじ3
薄力粉 適量

〈野菜〉

オクラ 8本(70g)
じゃがいも 小1個(140g)
塩、こしょう 少々
オリーブ油 大さじ¾

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

〈下ごしらえ〉

1 オクラはへたを切り、斜め半分に切る。じゃがいもは1cm角の棒状に切って水にさらし、水分をふき取っておく。

2 ボウルにひき肉、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
キャベツ、たまねぎを加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。

3 ボウルに衣用のパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜる。生地を12等分して成形し(約3.5cm×6cmの俵形)表面に薄力粉をまんべんなく薄くまぶす。溶き卵、パン粉の順に付け、もう一度溶き卵、パン粉を付ける。(衣を二重にすると、よりサクッと仕上がります)

4 野菜に塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。

〈焼く〉

5 図のように、グリル皿にメンチカツを並べ、その両側に野菜をのせ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.84 決定 4人分 スタート

ポイント | 衣がふやける原因になるため、メンチカツは
すき間をあけてグリル皿に並べてください。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 上記**1~3**と同じ要領で下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)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。
- 別の冷凍保存袋にメンチカツを重ならないように並べて密閉し、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





ポークトマト

材料(4人分)

〈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
 かたくり粉…………… 大さじ2

たれ トマトの水煮(カットマト缶詰) …… 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¼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
 ミニトマト…………… 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。

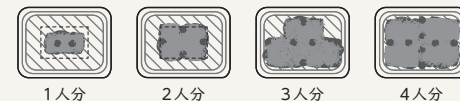
作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 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。
- 2 肉は筋切りにして1枚を3等分にし、塩、こしょうをしてもみ込み、かたくり粉をまぶす。
- 3 野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
- 4 たれと肉をからませる。

〈焼く〉

- 5 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。



料理集 番号で選ぶ No.85 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約17~19分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記の1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)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る全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく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。
- 3 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。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



- 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。



目安時間 : 約17分
 冷凍の場合 : 約25分
 〈1人分〉 約448 kcal
 塩分 : 約2.4g

鶏の塩焼き



上段

目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約250 kcal
塩分 : 約1.6g

材料(4人分)

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、かぼちゃ、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)
→ 野菜の置き方は表紙参照
一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。冷凍して焼く場合は、焼けません。

作り方

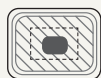
〈下ごしらえ〉

- 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、常温で約30分おく。(すぐに焼いてもOK)



〈焼く〉

- 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。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.86 決定 4人分 スタート

〈手動のとき〉

- 「グリル」両面上段で約10~12分。さらに「グリル」片面上段で約7~8分。
- このメニューは油が飛び散るため、加熱後に「毎日」お手入れなど「天井・脱臭」でのお手入れをおすすめします。



鶏の照り焼き



上段

目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約256 kcal
塩分 : 約0.8g

材料(4人分)

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

顆粒和風だしの素(お好みで) 小さじ¼

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。
- 鶏のもも焼き(骨付き)はオープンで→P.57

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 2 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 3 肉とたれを合わせる。途中上下を返しながら約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

〈焼く〉

- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。「鶏の塩焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.87 決定 4人分 スタート

〈手動のとき〉

- 「グリル」両面+スチーム上段で、約13~17分。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈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 ジッパー付き冷凍保存袋 大 (28×27cm)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 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大 (28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 3 袋の中で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。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



手羽元の 彩り野菜添え



上段

目安時間 : 約16分

冷凍の場合 : 約22分

〈1人分〉 約251 kcal

塩分 : 約1.8g

材料(4人分)

〈鶏手羽元〉

鶏手羽元8本(520g)

たれ
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ4
青ねぎ、しょうが...各小さじ2
(みじん切り)
ごま油 小さじ1½
豆板醤 小さじ1
(混ぜておく)

〈彩り野菜〉

パプリカ(赤) 大½個(100g)
パプリカ(黄) 大½個(100g)
かぼちゃ 100g
塩、こしょう 少々
オリーブ油 大さじ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。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 3 袋の中で、肉が重ならないように皮目を上にして開いた面を下にする。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。
- 4 別の冷凍保存袋に水分をふき取った野菜を入れ、塩、こしょうをする。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。
- 5 袋の中で野菜が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。
- 6 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 肉は皮目を下にして、骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)皮目にフォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 2 パプリカは縦4等分に切り、かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
- 3 水分をふき取った野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
- 4 肉とたれを合わせ、漬け込む。

〈焼く〉

- 5 グリル皿にサラダ油〈分量外〉を塗り、図のように皮目を上にした肉を中央に並べる。その両側に野菜を並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.88 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約18~21分。

手羽元の 香味焼き

目安時間 : 約17分
冷凍の場合 : 約23分

〈1人分〉 約247 kcal
塩分 : 約1.0g



上段



材料(4人分)

鶏手羽元 12本(800g)
たれ
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ2
青ねぎ、しょうが 各大さじ1
(みじん切り)
ごま油 小さじ2
豆板醤 小さじ1½
(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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 肉は皮目を下にして、写真のように骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)



皮目にフォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

- 2 肉とたれを合わせ、漬け込む。

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.89 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約18~21分。

手羽元の甘辛焼き

〈1人分〉 約268kcal
塩分 : 約1.9g

アレンジメニュー

材料(4人分)

鶏手羽元 12本(800g)
たれ
しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ3
んにく(すりおろす) 1片
しょうが(すりおろす) 1片
(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。

作り方

- 1 「手羽元の香味焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2 「手羽元の香味焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

料理集 番号で選ぶ No.90 決定 4人分 スタート

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 左記1と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 3 袋の中で、肉が重ならないように皮目を上にして開いた面を下にする。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。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

手羽先焼き



上段

目安時間 : 約18分

冷凍の場合 : 約23分

〈1人分〉 約191 kcal
塩分 : 約1.7g

材料(4人分)

鶏手羽先 8本(500g)
塩 小さじ1
粗びきこしょう 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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 肉に塩をすり込み、粗びきこしょうを全体にまぶし、常温で約30分おく。(すぐに焼いてもOK)



〈焼く〉

- 2 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。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.91 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で約19~21分。
- このメニューは油が飛び散るため、
加熱後に **毎日** **お手入れ**など **天井・脱臭** での
お手入れをおすすめします。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
 - 2 ジッパー付き冷凍保存袋(大(28×27cm))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 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。
- 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。



焼き野菜



上段

目安時間 : 約14分

冷凍の場合 : 約18分

〈1人分〉 約119 kcal
塩分 : 約0.3g

材料(4人分)

パプリカ(赤) 大½個(100g)
パプリカ(黄) 大½個(100g)
生しいたけ 4枚(60g)
さつまいも 小½個(100g)
かぼちゃ 120g

A | オリーブ油 大さじ1½
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。
- 野菜の厚さ、大きさは守りましょう。大きさが
変わると、うまく焼けない場合があります。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 パプリカは縦4等分に切る。しいたけは軸の部分を切り取る。
- 2 さつまいもは皮はむかずに約1cmの厚さに切り、
竹ぐして穴をあける。水につけ、アクを抜く。
かぼちゃも皮はむかずに約1cmの厚さに切る。

- 3 水分をふき取った野菜としいたけを合わせたAに漬け込む。

〈焼く〉

- 4 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.92 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約14~18分。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 左記1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋(大)に水分を
ふき取った1を入れる。Aを入れて密閉し、
袋ごと上下を返して全体になじませる。
- 3 袋の中で野菜が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。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



ピーマンの 肉詰め

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約21分

〈1人分〉 約226 kcal
塩分 : 約0.4g



上段



材料(4人分)

ピーマン(半分に切る) …… 小6個(150g)
たまねぎ(みじん切り) …… 大½個(120g)
バター …… 10g
パン粉 …… ¼カップ
牛乳 …… 60mL
合びき肉 …… 240g
塩、こしょう …… 少々
溶き卵 …… L寸½個分(正味30g)
ナツメグ …… 適量
かたくり粉、薄力粉 …… 1:1で適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作り方

〈下ごしらえ〉

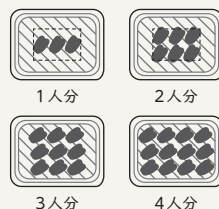
- 1 耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約3分40秒 スタート

- 2 パン粉は牛乳でふやかしておく。
たまねぎは冷ましておく。
- 3 ボウルに肉を入れ、塩、こしょうをして
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 4 3にたまねぎ、パン粉、溶き卵を加えて
混ぜ、ナツメグで味を調える。
12等分(1個約35g)にする。
- 5 ピーマンの内側にかたくり粉と
薄力粉を合わせて薄くまぶす。
- 6 5に肉を詰める。

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.93 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約17~20分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大
(28×27cm)に、肉詰めが
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。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に
並べ、加熱する。

肉巻き野菜

目安時間 : 約13分
冷凍の場合 : 約19分

〈1人分〉 約399 kcal
塩分 : 約1.1g



上段



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 400g
細めのアスパラガス* 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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 アスパラガスは、半分の長さ切る。にんじんはアスパラガスの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
- 2 肉を8等分し、少しずつずらして、アスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、
塩、こしょうをする。
- 3 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。

〈焼く〉

- 4 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分

2人分

3人分

4人分

料理集 番号で選ぶ No.94 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面上段で、約14~18分。



❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大
(28×27cm)に、肉巻きが
くっ付かないようにすき間をあけて
並べ、金属トレイなどにのせて
平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に
並べ、加熱する。

● このメニューは油が飛び散るため、加熱後に **毎日** **お手入れなど** **天井・脱臭** でのお手入れをおすすめします。

さんまの塩焼き

目安時間 : 約19分

冷凍の場合 : 約23分

〈1人分〉 約260 kcal

塩分 : 約2.2g



上段



材料(4人分)

さんま 4尾(1尾約120~150g)

塩 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。

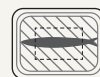
作り方

〈下ごしらえ〉

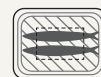
- 1 さんまに塩をし、15~20分おく。

〈焼く〉

- 2 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。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.95 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約19~23分。

ポイント

- 脂ののりによって焼け方が変わります。
- 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やすくなります。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、さんまが重ならないようにして斜めに並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 3 〈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。

- このメニューは油が飛び散るため、加熱後に **毎日** **お手入れなど** **天井・脱臭** でのお手入れをおすすめします。

塩さば



上段

	減塩しない	減塩する	〈1人分〉 約291 kcal 塩分：約1.8g
目安時間	約13分	約18分	
冷凍の場合	約18分	約21分	

材料(4人分)

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。

減塩(No.97)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、
塩辛く感じる場合があります。
「仕上がり調節」は〈強〉減塩強め、
〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 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)

〈焼く〉

- 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。



減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.96	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.97	決定	4人分	スタート

- 減塩の1人分、2人分はエア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約14~16分。
(手動では減塩できません)



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
(たれに漬け込むメニューは、袋にたれとさばを
入れて密閉し、袋ごと上下を返しなが
らさば全体にたれをなじませておく)
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、
さば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 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



塩ざけ



上段

	減塩しない	減塩する	〈1人分〉 約159 kcal 塩分：約1.4g
目安時間	約13分	約18分	
冷凍の場合	約14分	約18分	

材料(4人分)

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。

減塩(No.99)を選ぶと

塩分を減らして焼き上げます。
ざけによっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じる場合があります。
「仕上がり調節」は〈強〉減塩強め、
〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

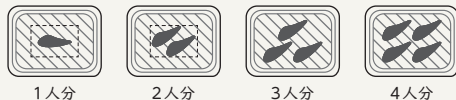
ポイント

ざ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。

作り方

〈焼く〉

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



減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.98	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.99	決定	4人分	スタート

- 減塩の1人分、2人分はエア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約11~14分。
(手動では減塩できません)



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、
塩ざけ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。
- 2 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



あじの開き



上段

	減塩しない	減塩する	〈1人分〉 約87 kcal 塩分：約0.9g
目安時間 冷凍の場合	約12分 約14分	約21分 約21分	



冷凍して焼く場合

- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、あじの開き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。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



材料(4人分)

あじの開き 4枚(1枚80g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

減塩(No.101)を選ぶと

塩分を減らして焼き上げます。
あじ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。
「仕上がりに調節」は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作り方

〈焼く〉

- 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。



1人分



2人分



3人分



4人分

減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.100	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.101	決定	4人分	スタート

- 減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約13~18分。
(手動では減塩できません)

さわらの漬焼き



上段

目安時間	：約10分
冷凍の場合	：約16分
〈1人分〉	約148 kcal 塩分：約0.6g



冷凍して焼く場合

- 左記の1と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)にたれを入れ、混ぜる。
- たれの入った袋にさわらを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 袋の中でさわら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。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



材料(4人分)

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)

塩 少々

たれ | 酒、しょうゆ、みりん 各小さじ1

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

ポイント

さわら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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- さわらの皮目に切り込みを入れ、表裏に軽く塩をする。
- さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。

〈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。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。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集	番号で選ぶ	No.102	決定	4人分	スタート
-----	-------	--------	----	-----	------

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面上段で、約10~13分。

ぶりの照り焼き



上段

目安時間 : 約11分
 冷凍の場合 : 約17分
 <1人分> 約208 kcal
 塩分 : 約0.2g

材料(4人分)

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

- 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

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。

作り方

<下ごしらえ>

- 1 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)
- 2 ぶりとなれを合わせ、途中上下を返しながら
約30分漬け込む。

<焼く>

- 3 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。
 皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.103 決定 4人分 スタート

- <手動のとき>
 「グリル」両面上段で、約11~14分。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 左記の1と同じ要領で<下ごしらえ>をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋(大(28×27cm)に
たれを入れ、混ぜる。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 <焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



手作り焼きおにぎり



上段

目安時間 : 約13分
 冷凍の場合 : 約18分
 <1人分> 約279 kcal
 塩分 : 約1.0g

材料(4人分)

あたたかいごはん …… 640g

たれ	しょうゆ ……	大さじ1½
	みりん ……	大さじ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。

ポイント

おにぎりの大きさ、厚みをそろえることが
 上手に焼き上げるコツです。

作り方

<下ごしらえ>

- 1 厚さが3cmになるように、
おにぎりを8個(1個80g)作る。
- 2 おにぎり全体にたれをはけて塗る。



<焼く>

- 3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.104 決定 4人分 スタート

- <手動のとき>
 「グリル」両面上段で、約14~18分。



❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 <下ごしらえ>をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋(大)に、
おにぎりがくっつかないように
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。
- 3 <焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





さけと野菜の白みそ風ソテー



目安時間 : 約15分
 冷凍の場合 : 約21分
 〈1人分〉 約239 kcal
 塩分 : 約1.8g

材料(4人分)

〈さけ〉

生さけ切り身…… 4切れ(骨なし1切れ80g)
 塩…………… 小さじ½弱

たれ
 みそ…………… 大さじ2
 プレーンヨーグルト…………… 大さじ6
 みりん…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ2
 (混ぜておく)

〈野菜〉

キャベツ…………… 160g
 にら…………… 40g
 エリンギ…………… 1パック(100g)
 粒コーン缶(水けを切る)…………… 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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 さけは1切れを3等分に切り、表裏に塩をする。
- 2 さけとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 3 キャベツは4cm角に切り、にらは4cmの長さに切る。
 エリンギは半分の長さに切り、縦に厚さ5mmの薄切りにする。

〈焼く〉

- 4 図のように、グリル皿へ平らに野菜を広げ、その上に皮目を上にし、さけを重ねないように寄せて並べる。残ったたれを上からかけ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.105 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
 「グリル」両面上段で、約15~18分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記1.3と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、水分をふき取った野菜を入れて平らに広げ、金属トレイなどにのせて冷凍する。
- 3 別の冷凍保存袋にさけとたれを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。袋の中でさけが重ならないように並べ、金属トレイなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





えびと野菜のカレーマヨ焼き



上段

目安時間 : 約13分

冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約299 kcal

塩分 : 約1.6g

材料(4人分)

えび	300g (16尾)
たれA	塩 小さじ½
	カレー粉 小さじ½
	ごま油 大さじ2
	かたくり粉 大さじ2 (混ぜておく)
さつまいも	½本 (120g)
ごま油	大さじ½
ブロッコリー	250g
たれB	プレーンヨーグルト 大さじ4
	マヨネーズ 大さじ4
	砂糖 大さじ1
	トマトケチャップ 大さじ1
	カレー粉 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。

作り方

〈下ごしらえ〉

- 1 さつまいもは皮付きのまま7~8mm角の棒状に切って水にさらし、水分をふき取っておく。
ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 3 えびとたれAを合わせる。
- 4 さつまいもとごま油大さじ½をからめる。
- 5 たれBにブロッコリーを入れて全体をよく混ぜる。

〈焼く〉

- 6 図のように、グリル皿へ平らにブロッコリーとさつまいもを広げ、その上にえびを重ねないように並べる。
残ったたれBを上からかけ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.106 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面上段で、約13~15分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 たれAにえびを入れてからませ、ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)の下側にえびが重ならないように並べる。
- 3 2の上側に、ごま油大さじ½をからませたさつまいもを重ねないように入れて密閉し、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 別の冷凍保存袋にブロッコリーとたれBを入れて密閉し、袋ごと上下を返しながらか全体になじませる。袋の中でブロッコリー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。
- 5 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



豚キムチの 春巻き

目安時間 : 約13分
冷凍の場合 : 約15分

〈1人分〉 約269 kcal
塩分 : 約1.4g



上段



材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉 140g
白菜キムチ 140g
にら 40g
- A 酒 大さじ1
かたくり粉 大さじ½
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
- 衣 春巻きの皮(市販品) 8枚
サラダ油 大さじ1
薄力粉(同量の水で溶く) 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。

作り方

〈下ごしらえ〉

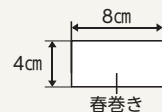
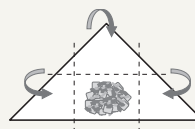
- 1 には細かく切る。
肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを切って1cm幅に切る。
Aを全体にまぶし、混ぜておく。

- 2 1を16等分にする。

- 3 春巻きの皮を対角線に半分に切る。

〈具を包む〉

- 4 春巻きの皮の切った部分を手前にして、
中央部に具をのせ、両端を折り込んで巻き込み、
約8×4cmの大きさに成形する。

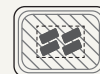


- 5 巻き終わりを水溶き薄力粉で止め、
表面を手のひらで押さえて平らにする。
(薄く成形すると、パリッと焼き上がります)
同様にして16個作る。

- 6 表面と裏面に、はけてサラダ油を軽くひと塗りする。

〈焼く〉

- 7 給水タンクに満水まで水を入れる。
平らな面を下にして図のように少し斜めにして
グリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.107 決定 4人分 スタート

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉、
〈具を包む〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大
(28×27cm)に春巻きが
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。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



鶏の から揚げ

目安時間 : 約15分
冷凍の場合 : 約19分



上段

〈1人分〉 約317 kcal
塩分 : 約1.8g



材料 (4人分)

鶏もも肉 2枚 (1枚250g)
A 溶き卵 M ½ 個分 (正味25g)
酒、しょうゆ 各大さじ1
塩 小さじ½
にんにく (みじん切り) 小さじ½
こしょう 少々
(混ぜておく)
かたくり粉 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。

作り方

〈下ごしらえ〉

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。
かたくり粉を加え、
しっとりするまで
よくもみ込む。



〈焼く〉

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。



料理集 > 番号で選ぶ No.108 決定 > 4人分 > スタート

市販のから揚げ粉を使うときは

材料 (4人分)

鶏もも肉 2枚 (1枚250g)
から揚げ粉
..... パッケージの記載に従う
(肉をやわらかくする酵素の
入っていない粉末タイプ)

作り方

- 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、しっとりするまでよくもみ込む。
- 3 「鶏のから揚げ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

料理集 > 番号で選ぶ No.108 決定 > 4人分 > 仕上げ調節 > 弱 > スタート

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 クッキングシートの上に、
肉どうしがくっつかないように
すき間をあけて皮目を
上にして並べる。
- 3 シートごとすべらせるようにして
ジッパー付き冷凍保存袋
大 (28×27cm) に入れ、
金属トレーなどにのせて
平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領で
グリル皿に並べ、加熱する。

スチーム

蒸す/蒸し焼き

蒸し器いらず・たっぷり
スチームでふっくら



にらまんじゅう

目安時間：約21分

〈1人分〉 約267 kcal
塩分：約0.8g



上段



材料(4人分：16個分)

ぎょうざの皮 …………… 16枚 (市販品 大きめの物)	B	むきえび(粗みじん切り) ……100g にら(みじん切り) …………… 40g しょうが(みじん切り) …… 小さじ1
豚ひき肉…………… 180g		
A	かたくり粉…………… 小さじ2 ごま油 ……………… 小さじ2 しょうゆ、砂糖 …… 各小さじ1 塩 ……………… ひとつまみ こしょう…………… 少々	むきえび(飾り用) …………… 16尾 ごま油 ……………… 適量

● 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 ポウルに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
- 3 2を16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。飾り用のえびにかたくり粉(分量外)をふってのせる。
- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。
3の底面にごま油を付ける。
 Grill皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.109 決定 4人分 スタート

肉まん(手作り)

目安時間：約20分

〈1個分〉 約208 kcal

塩分：約0.8g



上段



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1½
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ¼
	ドライイースト	小さじ1½
	ぬるま湯(約40℃)	120~130mL
サラダ油	小さじ2½	

具	豚ひき肉	150g
	たまねぎ(粗みじん切り)	大½個(80g)
	ゆでたけのこ(粗みじん切り)	50g
	干しいたけ(戻して粗みじん切り)	2枚
	・干しいたけの戻し方 →P.164「乾物を戻す」参照	

A	ごま油	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ½
	砂糖	大さじ½
	オイスターソース	大さじ½
	かたくり粉	大さじ½
	しょうが汁	小さじ1
	塩	小さじ½
	こしょう	少々

クッキングシート(7cm角)..... 8枚

- 4個分はすべての材料を半量にする。
- お好みでおろしんにくを混ぜてもよいでしょう。



作り方

1 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約40~50秒 スタート

加熱後、粗熱を取っておく。

2 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。

3 **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。

4 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。

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約30~40分 スタート

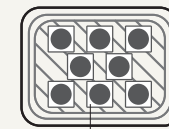
5 肉、**1**のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。

6 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。生地を麺棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。

7 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、少しず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、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。



クッキングシート

料理集 番号で選ぶ No.110 決定 8個 スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」100℃で約30分。



手作りぎょうざ

目安時間：約16分

〈1人分〉 約252 kcal
塩分：約0.6g



上段



ポイント

- グリル皿に押し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ます。

材料(4人分：20個分)

ぎょうざの皮(市販品)	20枚
具	
豚ひき肉	150g
キャベツ(みじん切り)	40g
白ねぎ(みじん切り)	10g
にら(みじん切り)	10g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
A	
おろしにんにく	小さじ1
酒、しょうゆ	各小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1½
こしょう	少々
顆粒中華風スープの素	小さじ½
かたくり粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 ボウルに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2 1にかたくり粉を入れて、さらによく混ぜる。
- 3 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
- 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。



料理集 番号で選ぶ No.111 決定 4人分 スタート

冷凍ぎょうざ



下段

目安時間：約20分

材料(10~12個分)

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。

作り方

1 ぎょうざは、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。

料理集 > 番号で選ぶ > No.112 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

ポイント

- 焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。お好みで「仕上がり」調節してください。→取扱説明書P.54
- 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。



チルドぎょうざ



上段

目安時間：約10分

材料(10~12個分)

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。

作り方

1 ぎょうざの耳の部分の水にくぐらせ、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。

料理集 > 番号で選ぶ > No.113 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

ポイント

- 焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- 油を付けずに焼けるのでヘルシーです。
- ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。
- 羽根の素(液体)付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。羽根の素を使わずに焼いてください。



手作りしゅうまい

目安時間：約15分

〈1人分〉約237 kcal
塩分：約1.2g



上段



材料(4人分：20個分)

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)
 干しいたけ(戻してみじん切り) …… 小2枚
 ・干しいたけの戻し方
 →P.164「乾物を戻す」参照
 たまねぎ(みじん切り) ……………… 中¼個 (50g)
 かたくり粉 ……………… 大さじ1½
 A 塩 ……………… 小さじ½
 酒 ……………… 小さじ2
 しょうゆ ……………… 小さじ1½
 砂糖 ……………… 小さじ½
 こしょう ……………… 少々
 溶き卵 ……………… 大さじ2
 ねぎ油 ……………… 大さじ½
 ごま油 ……………… 小さじ1弱

クッキングシート(30×21cm) ……………… 1枚

● 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

1 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約30~40秒 スタート

加熱後、粗熱を取り、かたくり粉をまぶしておく。

2 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。

3 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。

4 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ**3**を押し込むようにして詰める。

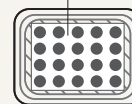
皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。

5 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。



クッキングシート



料理集 番号で選ぶ No.114 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「スチーム」100℃で約17~22分。

彩りしゅうまい

材料(4人分: 32個分)

- しゅうまいの皮(市販品) 32枚
 豚ひき肉 280g
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々
 たまねぎ(みじん切り) 中 ½個(100g)
 かたくり粉 大きじ2
 干しいたけ(戻してみじん切り) 4枚
 ・干しいたけの戻し方
 →P.164「乾物を戻す」参照
- A | 酒、しょうゆ 各大きじ1
 ごま油、しょうが汁、おろしにんにく
 各小さじ1
 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
- 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間: 約17分

<1人分> 約271 kcal
 塩分: 約1.0g

作り方

- 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
毎日 レンジ 600W 約1分~1分10秒スタート
 加熱後、粗熱を取り、かたくり粉をまぶしておく。
- 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、32等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。
 パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
 グリル皿にクッキングシートを敷き、**2**を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.115 決定 4人分 スタート



えび蒸しぎょうざ

材料(4人分)

- 水ぎょうざの皮(市販品) 24枚
 (ぎょうざの皮でも可)
 えび 240g (24尾)
 (殻をおき、背わたを取り水洗いをし、水けを取る)
- A | ごま油、かたくり粉 各小さじ1
 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々
 (混ぜておく)
- B | しょうゆ、砂糖 各大きじ2
 おろしにんにく 小さじ1
 ラー油 小さじ½
 酢 小さじ1

● 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間: 約15分

<1人分> 約170 kcal
 塩分: 約0.7g

作り方

- えびは3等分に切り、Aで下味を付け、24等分にする。
 ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
1の表面と裏面に、はけてサラダ油(分量外)を塗り、グリル皿に並べ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ No.116 決定 4人分 スタート
- 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

※皮に油を塗ると、乾燥を防ぎ、加熱後は生地に透明感が出ます。



クイック・ ローストビーフ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約264 kcal
塩分：約1.4g



上段



材料(2人分)

牛もも肉の固まり* (常温に戻す)200g
※直径約4cm、長さ約12cmを使用

A おろしにんにく 少々
オリーブ油、しょうゆ、粗びきこしょう… 各大さじ½
塩 小さじ¼
ローズマリー 1~2本

アルミホイル

作り方

1 肉にAをもみ込む。
(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます)

2 給水タンクに満水まで水を入れる。
1の肉を図のようにグリル皿の
中央にのせ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.117 決定 仕上がり調節へ スタート

3 加熱後、すぐにアルミホイルに包んで庫外で蒸らす。
粗熱が取れたら、切り分ける。

● 肉が大きめの場合は、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。

鶏の酒蒸し



目安時間：約5分

〈1人分〉 約260 kcal

塩分：約1.6g

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
酒、塩	各少々
A しょうが(薄切り)	適量
白ねぎ(薄切り)	適量

作り方

1 肉の皮目にフォークなどで所々に穴をあける。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。

料理集 番号で選ぶ No.118 決定 仕上がり調節へ スタート

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。

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約4~6分。



ふんわりお好み焼き



上段

目安時間：約19分

〈1人分〉 約269 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉	80g
キャベツ	280g
薄力粉	140g
A 溶き卵	M寸2個分(正味100g)
だし汁	大さじ4
B 紅しょうが(みじん切り)	40g
天かす	大さじ4
ながいも(すりおろす)	40g
かつお節、青のり	各適量
C お好み焼きソース、マヨネーズ	各適量
青ねぎ(小口切り)	適量

● 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

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4等分して図のように

グリル皿に並べ、その上に**1**を14×10cmの長方形に4枚広げる。



かつお節、青のりをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.119 決定 4人分 スタート

3 加熱後、**2**にCをかけ、青ねぎを散らす。



アクアパッツア

目安時間：約23分

〈1人分〉 約171 kcal
塩分：約2.2g



上段



材料(4人分)

小さめのたい	2尾(1尾200g)
A にんにく(縦半分に切りつぶす)	1片
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	適量
エリンギ	1パック(100g)
ミニトマト	12個
砂出したあさり	300g
オリーブ油	大さじ1½
ローズマリー	適量

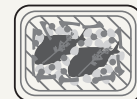
- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 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、ミニトマト、あさをグリル皿に並べ、ローズマリーをのせる。



- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。オリーブ油大さじ1を全体にかける。グリル皿を上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ No.120 決定 > 4人分 > スタート

盛り付け、スープをかける。残りのオリーブ油をかけて仕上げる。

- 〈手動のとき〉
「スチーム」100℃で約23~28分。

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。

さけの紙包み蒸し ちゃんちゃん風

目安時間：約19分

〈1人分〉 約249 kcal

塩分：約2.0g



上段



材料(4人分)

生さけ切り身	4切れ(骨なし1切れ80g)
キャベツ	80g
えのき	60g
にら	20g
たれ	
みそ	大さじ4
酒	小さじ4
砂糖	小さじ4
みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ1
顆粒和風だしの素	少々
(混ぜておく)	

バター	40g
クッキングシート(30×30cm)	4枚

- 2人分はすべての材料を半量にする。

作り方

- 1 さけは、1切れを4~5等分に切る。たれ大さじ2をからませる。
- 2 キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは半分に切る。
にらは4cmの長さに切る。野菜にたれ大さじ2をからませる。
- 3 クッキングシート4枚に皮目を上にしたさけをそれぞれ置き、
まわりに4等分した**2**を置く。
残りのたれをかけ、4等分したバターをのせて包む。
- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.121 決定 4人分 スタート



茶わん蒸し

目安時間：約22分

〈1個分〉 約108 kcal
塩分：約2.1g



中段



材料(4個分)

具	鶏ささ身	40g
	塩	少々
	酒	大さじ½
	えび	80g(4尾)
	干しいたけ	2枚
	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 (顆粒和風だしの素の場合は、小さじ¼使用)*
	うすくちしょうゆ	小さじ¼
	塩	小さじ¼
	みりん	小さじ1

・卵：だし汁=1：3~4

卵液が薄すぎると固まりにくくなります

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※ 顆粒和風だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。
塩分によって固まり方が違います。

- 1~6個まで調理できます。
- 4個分以外はすべての材料を個数に合わせて調整する。
- 液温が常温(約25℃)と違うときは、「仕上がり調節」を。
 - ・液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
 - ・液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

干しいたけの下味の付け方

戻したいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。



作り方

- 1 耐熱ガラス製ボウルに干しいたけとひたひたの水を入れる。
ラップを干しいたけに沿わせてかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.199 決定 詳しく見る スタート

- 2 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おき、背わたを取る。
戻したいたけは、半分に切り下味を付ける。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

● 〈手動のとき〉

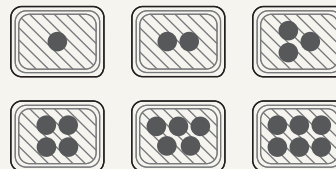
「スチーム」95℃で約23~26分(1~4個)
約25~29分(5~6個)

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。

- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。

- アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.122 決定 4個 スタート

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。



ゆで卵



目安時間：約15分

〈1個分〉 約76 kcal
塩分：約0.2g



上段

材料

卵(冷蔵) …………… M寸1~4個(1個約60g)

●〈手動のとき〉

「スチーム」100℃で約14~18分。
(1~10個 中央に寄せる)

作り方

- 1 給水タンクに満水まで水を入れる。
- 2 グリル皿を上段に入れ、図のように卵を並べる。
(図のように並べることで、うまく固まります)



1個



2個



3個



4個

料理集 番号で選ぶ No.123 決定 仕上がり調節へ スタート

- 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、十分に冷めてから殻をむく。(熱いのでやけどに注意)
 - ゆで卵をお好みの仕上がりにしたいときは「仕上がり」調節してください。
 - ・半熟卵：仕上がり〈弱〉
 - ・固ゆで：仕上がり〈強〉

温泉卵



目安時間：約20分

〈1個分〉 約76 kcal
塩分：約0.2g



下段

材料

卵(冷蔵) …………… M寸1~4個(1個約60g)

●〈手動のとき〉

「スチーム」70℃で約17~21分。
(1~10個 中央に寄せる)

ゆで卵・温泉卵のポイント

- 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。
- 「仕上がり」で、固め、柔らかめに変更できます。

作り方

- 1 給水タンクに満水まで水を入れる。
- 2 グリル皿を下段に入れ、図のように卵を並べる。
(図のように並べることで、うまく固まります)



1個



2個



3個



4個

料理集 番号で選ぶ No.124 決定 仕上がり調節へ スタート

- 個数設定なしで1~4個まで加熱できます。
 - 最大8個までできます。
- 3 加熱後、すぐ冷水につけて十分に冷めます。
 - 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)



警告



殻付きの卵は、料理集「No.123 ゆで卵」、「No.124 温泉卵」、
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けが、
やけどのおそれがあります

主食もしっかり

麺・ごはん その他

焼きうどん・ビビンバ・枝豆など



焼きうどん

目安時間：約28分

〈1人分〉 約477 kcal
塩分：約2.9g



下段



材料(4人分)

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 | しょうゆ 大さじ2
| 顆粒和風だしの素 小さじ¼

かつお節 2袋

- 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
・仕上がりが(弱)に設定してください。
・お好みで、Aとかつお節を1.2~1.5倍量に変更してください。

作り方

- 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、下段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.125 決定 4人分 スタート

- 3 加熱後、Aを全体にかけ、よく混ぜ合わせ、かつお節を上からかける。
お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。



たらこ 焼きうどん

目安時間：約30分

〈1人分〉 約600 kcal
塩分：約3.8g



下段



材料(4人分)

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 たらこ …………… 120g
(皮からはがす/めんたいこでも可)
マヨネーズ …………… 大さじ2
(混ぜておく)

バター(常温に戻す) …………… 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、
仕上がりが弱)に設定してください。

作り方

- 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。



料理集 番号で選ぶ No.126 決定 4人分 スタート

- 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。
お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。



みそ焼きうどん



下段

目安時間：約32分

〈1人分〉約522 kcal

塩分：約4.3g

材料(4人分)

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	大½本(120g)
(厚さ2mmの短冊切り)	
しめじ	100g
A みそ	60g
みりん	大さじ2½
砂糖	大さじ1½
顆粒和風だしの素	小さじ2½
おろしんにんにく	小さじ1
しょうゆ	小さじ½
すりごま(白)	大さじ4½
サラダ油	大さじ1
(混ぜておく)	

作り方

- 肉をAにからませる。
白ねぎは斜め切りにする。しめじは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。
 - 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。
- 冷凍うどん

野菜
- グリル皿

肉
- 料理集 番号で選ぶ No.127 決定 4人分 スタート
- 加熱後、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。

- お好みでみその分量を変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。
- 冷蔵のゆでうどんを使う場合は、仕上がりが〈弱〉に設定してください。

豚キムチ焼きうどん



下段

目安時間：約30分

〈1人分〉約499 kcal

塩分：約3.0g

材料(4人分)

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

- お好みでキムチの分量を変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。
- 冷蔵のゆでうどんを使う場合は、仕上がりが〈弱〉に設定してください。

作り方

- 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、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。
- 冷凍うどん

キムチ
- グリル皿

野菜
- 肉
- 料理集 番号で選ぶ No.128 決定 4人分 スタート
- 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。



ソース 焼きそば

目安時間：約19分

〈1人分〉 約495 kcal
塩分：約3.6g



下段



ポイント

- 麺がほぐれにくいときは
毎日「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) パラ肉→ロース肉 など
- お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)

材料(3人分)

焼きそば麺(粉末ソース付き)
..... 3玉(1玉130~150gの物)
キャベツ 150g
にんじん ¼本(45g)
もやし、にら 合わせて100g
豚バラ薄切り肉 150g

- 1~4人分まで調理できます。
すべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

- 1 キャベツを一口大に切り、にんじんはせん切りにし、にらは3cmに切る。
肉は2~3cm幅に切る。
- 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重ねないように広げ、その上に
野菜、麺を軽くほぐしながらのせ、下段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.129 > 決定 > 3人分 > スタート

- 3 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。

塩焼きそば

目安時間：約19分

〈1人分〉 約517 kcal

塩分：約3.1g



下段



ポイント

- 麺がほぐれにくいときは
毎日「レンジ」600Wで約1分加熱してからほぐします。
- お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。

材料(3人分)

焼きそば麺(常温に戻す)
…………… 3玉(1玉130~150gの物)
牛薄切り肉 …………… 180g
にら …………… ½束(60g)
パプリカ(赤) …………… 中½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)

B | 塩 …………… 小さじ½
粗びき黒こしょう …………… 小さじ½
顆粒中華風スープの素 …………… 大さじ1
水 …………… 大さじ1弱
ごま油 …………… 大さじ1
(混ぜておく)

- 1~4人分まで調理できます。
すべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

- 1 パプリカは横半分になり、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。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。図のように Grill 皿に肉を重ねないように広げ、その上に野菜、麺を軽くほぐしながらのせ、下段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.130 決定 3人分 スタート

- 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。

ピリ辛そぼろ 焼きそば

目安時間：約19分

〈1人分〉 約590 kcal
塩分：約3.2g



下段



ポイント

- 麺がほぐれにくいときは
毎日「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を合わせるとき、グリル皿に広げるときは、
肉をねらないようにしましょう。
- お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)

材料(3人分)

焼きそば麺(常温に戻す)

…………… 3玉(1玉130~150gの物)
豚ひき肉…………… 240g
もやし…………… 180g
にら…………… 90g

A | マヨネーズ…………… 大さじ1
ごま油…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
コチュジャン…………… 大さじ1
おろしにんにく…………… 少々
(混ぜておく)

B | コチュジャン…………… 大さじ2
はちみつ…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
顆粒中華風スープの素
…………… 小さじ1
(混ぜておく)

- 1~4人分まで調理できます。
すべての材料を人数分に合わせて
調整する。

作り方

- 1 にはら4cmに切る。もやしは洗って水けを切る。
肉にAを加え、はして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
はして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。



料理集 番号で選ぶ No.131 決定 3人分 スタート

- 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。

ビビンバ・たいめし・ 彩りピラフで 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。 →取扱説明書P.27、グリル両面で使える容器をお使いください ・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

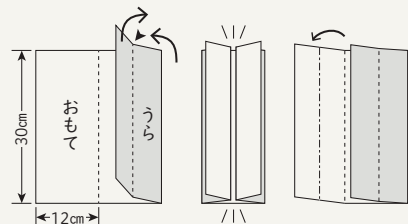


■ 耐熱ガラス製(または陶器製)容器がないときや、底面をこんがりさせたいときは、クッキングシートで箱を作って調理することもできます。

〈17.5×12.5cmの箱の作り方〉

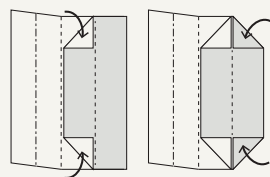
1 36×30cmのクッキングシートを3等分に内側に折る。

左右それぞれを外側へ半分に折ったあと、左側は開けておく。



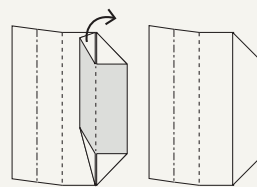
左右とも折り目を付ける。

2 図のように端を三角に折る



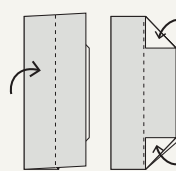
3 2で作った三角を内側に

折り込むようにしてたたむ。



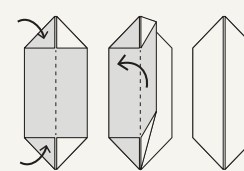
4 左側1/3の折り目を

内側に折り、2同様に
四隅を三角に折る。



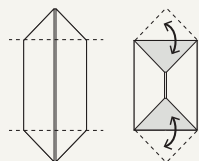
5 4で作った三角を内側に

折り込むようにしてたたむ。



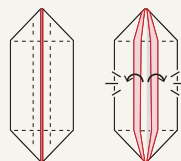
6 上下の角を内側にたたんで

折り目を付け、開いておく。
反対側も同じことをする。



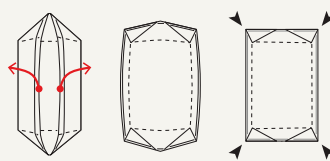
7 図の中央赤線の位置から

1cmずつ外側に折る。
(上下の角は開いてから整えます)



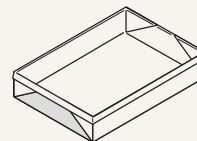
8 図のように中央から持ち上げて開き、

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。



開きながら箱の形を整える

9 完成



箱を使用するときのポイント

- 米1合につき1箱使います。
- 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。
- 水の量は各レシピ記載の分量に変更し、仕上がりが〈弱〉に設定してください。



ビビンバ



下段

目安時間：約41分

〈1人分〉 約488 kcal

塩分：約1.4g

材料(4人分)

米	0.36L (2合)	B	ごま油	大さじ1
牛こま切れ肉	160g		すりごま(白)	大さじ2
もやし	100g		おろしにんにく	小さじ1
にんじん(せん切り)	40g		塩	小さじ $\frac{3}{8}$
ほうれん草(4cmに切る)	110g	水		260mL
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			

・お好みでコチュジャンの分量を変えてもよいでしょう。

作り方

- 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.104
- 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。

料理集 番号で選ぶ No.132 決定 4人分 スタート

- クッキングシートで箱を作り、加熱することもできます。
→P.104「ビビンバ・たいめし・彩りピラフで使用する容器について」参照
その場合は、仕上がりが〈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。



たいめし



目安時間：約40分
 <1人分> 約458 kcal
 塩分：約1.6g

材料(4人分)

米	0.36L (2合)	B	水	280mL
たい切り身	4切れ(骨なし1切れ100g)		酒	大さじ1½
A	酒	小さじ2	うすくちしょうゆ	小さじ2
	塩	少々	塩	小さじ½
			顆粒和風だしの素	小さじ½
			(混ぜておく)	
			しょうが(せん切り)	1片
			みつば	お好みで

- クッキングシートで箱を作り、加熱することもできます。
→P.104「ピビンバ・たいめし・彩りピラフで使用する容器について」参照
その場合は、水の量を340mL(2人分の場合は、170mL)にし、仕上がりが<弱>で加熱してください。
- クッキングシートの箱を使うときは、ごはんがこびり付く場合があります。
ゴムべらなどで取れますが、気になる場合は、Bにサラダ油大さじ½を加えてください。
- 2人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作り方

- 米は洗い、ざるで水けを切っておく。
たいの皮目に切り込みを入れ、Aをかける。
- 耐熱容器に米を入れ、上からたいをのせて、
Bとしょうがを加える。
・容器について→P.104
- 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。

料理集 番号で選ぶ No.133 決定 4人分 スタート

加熱後、お好みでみつばを飾る。



彩りピラフ



下段

目安時間：約40分

〈1人分〉 約371 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

米	0.36L (2合)	バター(1cm角に切る)	10g
オリーブ油	大さじ1	パセリ(みじん切り)	適量
冷凍シーフードミックス	200g		
たまねぎ	小¼個(40g)		
パプリカ(赤、黄)	各80g		

「カレーピラフ」にアレンジ

A 水	220mL
白ワイン	大さじ2
顆粒洋風スープの素	小さじ2
塩	小さじ½

(混ぜておく)

冷凍シーフードミックスを同量の合びき肉に変更し、Aにカレー粉を大さじ1加えてください。
お好みで、合びき肉におろしにんにくやおろししょうがなどを少量入れて下味を付けてもよいでしょう。

- クッキングシートで箱を作り、加熱することもできます。
→P.104「ビビンバ・たいめし・彩りピラフで使用する容器について」参照
その場合は、水の量を280mL(2人分の場合は、140mL)にし、仕上がりがく(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。

作り方

- 1 米は洗い、ざるで水けを切っておく。
冷凍シーフードミックスは3%の塩水(分量外)で解凍したあと、水分を十分にふき取る。
たまねぎはみじん切りにし、パプリカは5mm角に切る。
- 2 耐熱容器に米を入れ、オリーブ油と混ぜ合わせる。
その上にシーフードミックスと野菜をのせ、Aを加えて、上からバターを散らす。
・容器について→P.104
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップなしで Grill 皿の中央にのせ、下段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.134 決定 4人分 スタート

- 4 加熱後、パセリをふりかける。



赤飯

目安時間：約10分

〈1人分〉 約305 kcal
塩分：0.0g



材料(4人分)

もち米 0.36L (2合)
小豆 40g
(市販の赤飯用水煮小豆の場合は80g)
小豆のゆで汁 1½カップ

- 2人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。
- 耐熱ガラス製ポウルを使用する。



作り方

- 鍋に小豆とたっぷりの水(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、小豆とゆで汁に分ける。
- もち米を洗う。直径約25cmの耐熱ガラス製ポウルに入れ、小豆のゆで汁(市販の赤飯用水煮小豆を使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。
- 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小豆を混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約9分30秒~10分 スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.135 決定 4人分 スタート

炊き上がった後軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

- 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」300W スチームで約10~11分。

白ごはん(ごはんを炊く)

目安時間：約23分

〈1人分〉 約267 kcal
塩分：0.0g



材料(4人分)

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。
- 2人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。
- 耐熱ガラス製ポウルを使用する。



作り方

- 米を洗い、直径約25cmの耐熱ガラス製ポウルに入れて、約1時間水につける。
- 米を入れたポウルにラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.136 決定 4人分 スタート

炊き上がった後軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

- 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約6~7分、
「連動150W」で約16~18分。



おかゆ(ごはんから)

目安時間：約14分

〈1人分〉 約134 kcal
塩分：0.0g



材料(1人分)

冷やごはん …………… 80g
水 …………… 1カップ

作り方

1 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。

料理集 番号で選ぶ No.137 決定 仕上がり調節へ スタート

加熱後、よく混ぜる。

●〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで約4分、「連動」150Wで約10分。



枝豆

目安時間：約6分

〈1人分〉 約37 kcal
塩分：約0.7g



材料(4人分)

枝豆 …………… 200g
塩(塩もみ用) …………… 小さじ1弱

作り方

1 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。



料理集 番号で選ぶ No.138 決定 仕上がり調節へ スタート

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、仕上がり異なります。

●〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで、約5~7分。

合わせ技 セット

焼き物×煮物など

上段と下でちがう料理を同時に調理。

手間なくかんたんに
おいしく仕上げることができます。

同時調理のイメージ

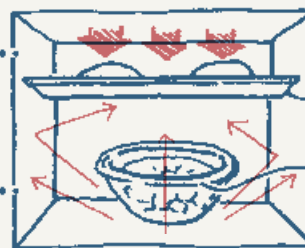
上段：グリル

焼き物・揚げ物

+

下：レンジ

煮物・ゆで物
汁物・炒め物



グリル皿

直径約25cm、容量2.5Lの
耐熱ガラス製ボウル

● 落しぶたはクッキングシートで

レンジと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しぶたに使用できません。
落しぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。



合わせ技セットのコツ



● 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる

材料の切り方はレシピ通りに。
(大きさが違うと上手にできません)

● 食材はできるだけグリル皿の中心寄りに置く

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いため、
周囲の溝にかからないように並べます。

● 食材の温度は常温で

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場合があります)

● 煮えにくい材料は底の方に

底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料は
ガラスボウルの底に入れる。メニューにより、
材料に下加熱をして火通りをよくする。

● アレンジするときは

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

- ・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人分の作り方」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。

● 追加工熱をするときは

上段のグリル皿と下のボウルは別々で
追加工熱をしてください。

◀ 上段(焼き物・揚げ物など)を追加工熱するとき

- ・加熱後、下のボウルを取り出し、追加工熱の画面が
表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
(この方法での追加工熱は、上ヒーターでの加熱になります)
- ・追加工熱の画面表示(6分間)が消えたときは、
手動「グリル」片面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)「焼きおにぎり&豚汁」で「焼きおにぎり」だけを
追加工熱したいとき

- ① 豚汁を取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
- ② **手動**「グリル」片面上面に設定し、
様子を見ながら加熱する。

◀ 下(煮物・汁物など)を追加工熱するとき

- ・グリル皿を取り出して、**毎日**「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)「焼きおにぎり&豚汁」で「豚汁」だけを
追加工熱したいとき

- 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 **毎日**「レンジ」600Wに設定し、
様子を見ながら加熱する。

鶏の照り焼き & かぼちゃの煮物



目安時間：約21分	
鶏の照り焼き <1人分> 約256 kcal 塩分：約0.8g	かぼちゃの煮物 <1人分> 約104 kcal 塩分：約0.7g



上段

材料(4人分)

[肉 & 野菜]

〈鶏の照り焼き〉

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
顆粒和風だしの素(お好みで)	小さじ¼

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈かぼちゃの煮物〉

かぼちゃ(3×4cmの角切り)	400g
A	
だし汁	180mL
砂糖	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ½

クッキングシート

- 2人分はだし汁を¼カップ、その他の材料は半量にする。
- 煮物は耐熱ガラス製ボウルを使用する。



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。



作り方

〈鶏の下ごしらえ〉

- 1 肉を半分にとって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か約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

〈煮物の下ごしらえ〉

- 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。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き：P.72を参照
かぼちゃの煮物：P.23を参照

〈加熱する〉

- 3 煮物のボウルに、クッキングシートで落しふたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
・落しふたについて→P.110
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。

料理集 番号で選ぶ No.139 決定 4人分 スタート

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)

- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

鶏のから揚げ& 白菜とあげの煮物



目安時間：約24分

鶏のから揚げ 〈1人分〉 約317 kcal 塩分：約1.8g	白菜とあげの煮物 〈1人分〉 約57 kcal 塩分：約1.0g
--	---



上段

材料(4人分) [から揚げ&野菜]

〈鶏のから揚げ〉

鶏もも肉……………2枚(1枚250g)
A 溶き卵……………M寸½個分(正味25g)
酒、しょうゆ……………各大さじ1
塩……………小さじ½
にんにく(みじん切り)……………小さじ½
こしょう……………少々
かたくり粉……………60g

● 2人分はすべての材料を半量にする。

〈白菜とあげの煮物〉

白菜……………300g
(白い部分は1.5cm幅、葉は適当な大きさに切る)
薄揚げ(1×4cmに切る)……………1枚(約30g)
B だし汁……………1カップ
うすくちしょうゆ、みりん……………各大さじ1強
クッキングシート

● 2人分はだし汁を120mL、その他の材料は半量にする。

● 煮物は耐熱ガラス製
ボウルを使用する。



作り方

〈鶏の下ごしらえ〉

1 「鶏のから揚げ」と同じ要領で(→P.85)、
ビニール袋にAと肉を入れる。かたくり粉を加え、
しっとりするまでよくもみ込む。

〈煮物の下ごしらえ〉

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルでBを混ぜ合わせて
おく。白菜の白い部分を入れ、その上に白菜の葉と
薄揚げを入れる。

● 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏のから揚げ：P.85を参照(「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません)
白菜とあげの煮物：ラップをして毎日「レンジ」600Wで、約11~14分。

〈加熱する〉

3 煮物のボウルにクッキングシートで落しぶたをし、
ラップなしで庫内中央に置く。
・落しぶたについて→P.110

グリル皿に、肉の皮目を上にして間隔をあけて
1つずつ並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.140 決定 4人分 スタート

4 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)

● 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

鶏のマヨ焼き & あさりのボンゴレ



目安時間：約 21 分	
鶏のマヨ焼き 〈1人分〉 約227 kcal 塩分：約1.6g	あさりのボンゴレ 〈1人分〉 約269 kcal 塩分：約1.7g



上段

材料 (4人分) [パスタセット]

〈鶏のマヨ焼き〉

鶏胸肉 (皮なし)	2 枚 (500g)
A 塩	小さじ ½
こしょう	少々
オレガノ (乾燥)	適量

マヨソース

B パプリカ (赤/みじん切り)	10g
ピーマン (みじん切り)	10g
スライスベーコン (みじん切り)	2 枚
マヨネーズ	大さじ 2
粒マスタード	大さじ 2
塩	少々

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈あさりのボンゴレ〉

スパゲティ (ゆで時間7分の物)	200g
しめじ	100g
あさり (砂出しをする)	300g
C 洋風スープ (常温)	1 ¼ カップ
オリーブ油	大さじ 2
白ワイン	大さじ 1
にんにく (みじん切り)	小さじ 2
黒こしょう	少々

クッキングシート

- 2人分はスープを1カップ、その他の材料は半量にする。
- あさりの砂出しのコツ→P.94
- スパゲティは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作り方

〈鶏の下ごしらえ〉

- 1 肉は1枚をそぎ切りにして4等分にし、肉たたきなどでたたいて厚みをそろえる。(約1.5cm)
身の厚い部分は裏面に格子状に切り目を入れ、肉にAをすり込み約30分おく。

〈マヨソースを作る〉

- 2 Bの材料を混ぜる。

〈ボンゴレの下ごしらえ〉

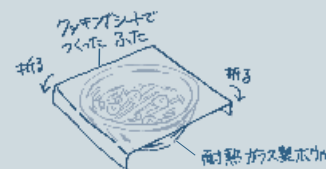
- 3 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにCを入れ、スパゲティは半分に折り、くっ付きをなくすために少しずつ方向を変えて入れる。さらにしめじを入れ、その上にあさりのをせる。

〈加熱する〉

- 4 あさりとスパゲティを入れたボウルにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ **No.141** 決定 **4人分** スタート
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)
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。お好みで塩で味を調える。
- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏のマヨ焼き：手動「グリル」両面上段で、約11～14分。
あさりのボンゴレ：毎日「レンジ」600Wで、約14～16分。
スパゲティは、必ず図のようにふたをしてください。
- 追加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

パスタセットのポイント

- パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。
- 加熱後、熱いうちにボウルの底から混ぜてパスタをほぐしてください。
- クッキングシートのふたについて→P.117「おこわセットのポイント」参照



塩さば & 五色きんぴら



材料(4人分)

[魚&野菜]

〈塩さば〉

塩さば切り身… 4切れ(1切れ100g)

〈五色きんぴら〉

ごぼう …………… 70g
 れんこん …………… 100g
 にんじん …………… ¼本(50g)
 こんにゃく …………… 60g
 さやいんげん(筋を取る) …… 50g
 A 水 …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 大さじ2
 酒、砂糖、みりん …… 各大さじ1
 かたくり粉、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½
 ごま油 …………… 小さじ½
 かたくり粉 …………… 小さじ½

● きんぴらは耐熱ガラス製
 ボウルを使用する。



目安時間：約18分

塩さば (1人分) 約291 kcal 塩分：約1.8g	五色きんぴら (1人分) 約83 kcal 塩分：約1.3g
---------------------------------------	---



上段

作り方

〈きんぴらの下ごしらえ〉

- 1 ごぼうはさがきにし、酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。
 れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。
 にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
 直径約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。

〈加熱する〉

- 2 きんぴらのボウルに、クッキングシートで落しぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
 ・落しぶたについて→P.110
 さばの皮目に切り込みを入れる。
 皮目を上にして Grill皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.142 決定 4人分 スタート

- 加熱後、上段の Grill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、冷たいときには仕上がりが〈強〉で。
 - ・厚めの切り身を焼くときは仕上がりが〈強〉で。

〈仕上げる〉

- 3 きんぴらに、一味とうがらしとす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.79を参照
 五色きんぴら：ラップをして 毎日「レンジ」600Wで約7~9分。
 - 追加加熱の表示が消えたとき
 手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

焼きおにぎり& 豚汁



目安時間：約22分

焼きおにぎり 〈1人分〉 約279 kcal 塩分：約1.0g	豚汁 〈1人分〉 約97 kcal 塩分：約1.4g
--	-------------------------------------



上段

材料(4人分) [おにぎり&汁物]

〈焼きおにぎり〉

あたたかいごはん	640g
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ½

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈豚汁〉

豚薄切り肉	100g
酒	少々
A 大根(薄いちょう切り)	70g
こんにゃく(短冊切り)	40g
ごぼう(さがき)	30g
にんじん(薄いちょう切り)	20g
だし汁(常温)	3カップ
みそ	大さじ2強

- 2人分はだし汁を1½カップ、その他の材料は半量にする。

- 豚汁は耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作り方

〈焼きおにぎりの下ごしらえ〉

- 1 個80gのおにぎりを8個作る。
しょうゆ3、みりん1の割合で合わせたたれを適量はけて塗り、図のようにグリル皿に並べる。



〈豚汁の下ごしらえ〉

- 2 肉は適当な大きさに切り、酒で下味を付けておく。
ごぼうは酢水につけてアクを抜く。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、Aの材料と肉を交互に重ねるように入れラップをし、庫内中央に置く。

毎日 レンジ その他の出力 800W 約3分~3分30秒 スタート

加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加えみそを入れて溶く。

〈加熱する〉

- 3 豚汁のボウルを、ラップなしで庫内中央に置く。
グリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.143 決定 4人分 スタート

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
お好みで、仕上げに残ったたれを塗ってもよいでしょう。
・焼きおにぎりの裏面の焼き色は薄めの仕上がります。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
焼きおにぎり：P.81を参照
豚汁：ラップなしで毎日「レンジ」600Wで、約10~14分。
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

ちゃんちゃん焼き & 山菜おこわ



目安時間：約20分

ちゃんちゃん焼き
〈1人分〉
約242 kcal
塩分：約1.8g

山菜おこわ
〈1人分〉
約277 kcal
塩分：約0.7g



上段

材料(4人分)

[おこわセット]

〈ちゃんちゃん焼き〉

生ざけ切り身…………… 4切れ(1切れ80g)
キャベツ…………… 100g
えのき…………… 100g
にら…………… 20g
もやし…………… 100g
たれ
みそ…………… 50g
酒…………… 大さじ1½
砂糖…………… 大さじ1½
みりん…………… 大さじ½
サラダ油…………… 小さじ1
顆粒和風だしの素…………… 適量

● 2人分はキャベツを100g、その他の材料は半量にする。

〈山菜おこわ〉

もち米…………… 0.36L(2合)
A だし汁(常温)…………… 280mL
酒…………… 大さじ1
うすくちしょうゆ…………… 小さじ2
山菜水煮…………… 80g
クッキングシート

- おこわセットのポイント→P.117
- 2人分はだし汁を170mL、その他の材料は半量にする。
- おこわは耐熱ガラス製ポウルを使用する。



作り方

〈おこわの下ごしらえ〉

1 もち米を洗い、水けを切って、直径約25cmの耐熱ガラス製ポウルに入れ、Aを加えて約1時間つける。だし汁につけたもち米に、水けを切った山菜を表面に広げてのせる。

〈ちゃんちゃん焼きの下ごしらえ〉

2 たれを合わせる。生ざけは、1切れを半分に切り、たれ大さじ1をからませしておく。キャベツは一口大に、えのきはほぐし、にらは5cmの長さに切る。切った野菜にもやしを加え、たれ大さじ1½をからませしておく。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
ちゃんちゃん焼き：手動「グリル」両面上段で、約11～13分。
山菜おこわ：毎日「レンジ」600Wで、約11～13分加熱後、さらに300Wで1分30秒～2分30秒。
おこわは、必ず落しふたとふたをしてください。

〈加熱する〉

3 クッキングシートで、ポウルよりひとまわり小さい落しふたを作り、山菜おこわの材料が入ったポウルにのせる。さらにクッキングシートで作ったふたをポウルの上からかぶせ、庫内中央に置く。(→P.117)
グリル皿の中央にさけを並べ、周囲にたれにからませた野菜をのせ、上段に入れる。

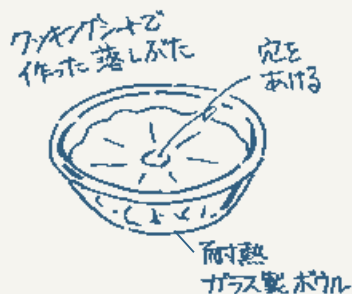
料理集 番号で選ぶ No.144 決定 4人分 スタート

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ポウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
お好みで、残ったたれを魚の表面に塗って焼くと香ばしく仕上がります。

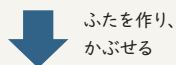
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

おこわセットのポイント

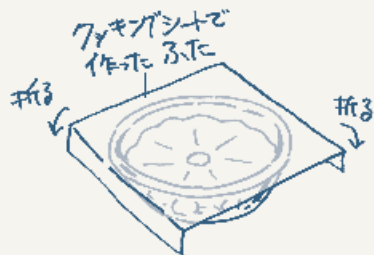
おこわは、穴をあけたクッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落しぶたを作り、下図のようにのせます。その上に、端を折り曲げたクッキングシートでさらにふたをすることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。



- 落しぶたは、穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落しぶたは使えません。



ふたを作り、かぶせる



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



焼きもち&ぜんざい



上段

目安時間：約10分

焼きもち (1人分) 約118 kcal 塩分：0.0g	ぜんざい (1人分) 約234 kcal 塩分：約0.2g
---------------------------------------	--

材料(4人分) [もち&汁物]

〈焼きもち〉
角もち(市販品) 4個(200g)

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈ぜんざい〉
ゆで小豆 大1缶(430g)
熱湯 1¼カップ

- 2人分はすべての材料を半量にする。

- ぜんざいは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作り方

〈焼きもちの下ごしらえ〉

- 1 もちは図のようにグリル皿に並べる。
● 2人分はグリル皿の中央に並べる。



〈ぜんざいの下ごしらえ〉

- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ゆで小豆と熱湯を入れて混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

〈加熱する〉

- 3 1のグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.145 決定 4人分 スタート

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)
もちの裏面には、焼き色は付きません。

- 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。
焼きもち：P.165を参照
ぜんざい：ラップなしで「毎日」レンジ」600Wで、約9～12分。
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

生地から手作り

ピザ・パン

ピザ・パン、
トーストもビストロで!

手作りピザ(ソフト生地)

目安時間：約12分

〈1/8枚分〉約146 kcal
塩分：約0.9 g



角皿

下段



材料(直径25cm丸型1枚分)

生地	薄力粉	130g
	砂糖	大さじ1/2
	ドライイースト	小さじ1/2
	(予備発酵不要の物)	
	塩	小さじ1/2
	スキムミルク	小さじ1 1/2

無塩バター(常温に戻す) 10g
ぬるま湯(約40℃) 75mL

具	たまねぎ(薄切り)	中1/4個(50g)
	マッシュルーム(缶詰/薄切り)	30g
	サラミソーセージ(薄切り)	10枚
	ピーマン(輪切り)	小1個(30g)
	ナチュラルチーズ(ピザ用)	100g
	トマトソース(→P.119)	大さじ3
	(またはピザソース(市販品))	

- 2段調理もできます。(上下段)
- 〈手動のとき〉
1段のとき：
「オープン」予熱あり1段 220℃で約10~14分。
2段のとき：
「オープン」予熱あり2段 220℃で約13~17分。

作り方

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

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約20~30分 スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地大きさは、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

料理集 番号で選ぶ No.146 決定 1段 スタート

- 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。麺棒で直径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)

スタート

・2段のとき：約15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。



クリスピーピザ

材料(直径25cm2枚分)

生地	強力粉	60g
	薄力粉	60g
	ドライイースト(予備発酵不要の物)	小さじ1
	塩	小さじ½
	砂糖	ひとつまみ
	オリーブ油	大きじ1½
	牛乳	60mL
具	トマトソース(→ 右記参照)	大きじ4 (またはピザソース(市販品))
	モッツアレラチーズ(1cmの角切り)	200g
	バジルの葉	適量

アルミホイル(角皿の大きさに切る) 1枚

- 2回に分けて焼きます。
 - 1枚分は材料を半量にします。
- ポイント

- 生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
- のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
- 連続してもう1枚焼くときは角皿を入れて、予熱から操作しましょう。
庫内が熱い場合は280℃に設定はできません。
230℃に設定し、必ず様子を見ながら焼いてください。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

目安時間：約6分

〈¼枚分〉 約79 kcal
塩分：約0.3 g



下段



作り方

- 1 ボウルに生地をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、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)を塗ったボウルに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

〈手動〉発酵〉スチームあり〉40℃〉約20~30分〉スタート

(発酵後の生地のおおきさは、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 角皿を入れて予熱する。
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。
予熱時間：約14分

〈料理集〉番号で選ぶ No.147 決定〉仕上がり調節へ〉スタート

- 4 アルミホイルに生地を移し、直径25cmに麺棒でのばし、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、モッツアレラチーズをのせる。
- 5 予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
(熱いのでやけどに注意)

スタート

加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱あり1段 280℃で約5~10分。



目安時間：約20分

〈大きじ3杯分〉 約16 kcal
塩分：約0.5g



トマトソース

材料

A	トマトの水煮	1缶(400g) (カットトマト缶詰)
	たまねぎ(すりおろす)	中¼個(50g)
	にんにく(すりおろす)	1片
	オレガノ(乾燥)	適量
	塩、こしょう	少々
	ローリエ(お好みで)	1枚

作り方

- 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。

〈料理集〉番号で選ぶ No.148 決定〉仕上がり調節へ〉スタート

・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。

- 〈手動のとき〉
毎日「レンジ」600Wで約19~21分。

スナックピザ

目安時間：約11分

〈1/8枚分〉 約68 kcal
塩分：約0.3 g



上段



材料(直径20cm 3枚分)

生地	薄力粉…………… 200g	具	ピザソース(市販品) …… 適量
	ベーキングパウダー …… 小さじ1/2		ナチュラルチーズ(ピザ用) … 90g
	砂糖…………… 小さじ1/2		ピーマン(輪切り) … 小1個(30g)
	サラダ油…………… 大さじ1 1/2		たまねぎ(薄切り) …… 中1/2個(100g)
	ぬるま湯(約40℃) …… 1/2カップ		スライスベーコン(1cm幅に切る) … 3枚
			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1/8量にします。

作り方

- 1 ボウルに生地の材料を入れて軽く混ぜ、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、図のように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1/8量ずつのせ上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.149 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

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、**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)
- **3**の残りの生地は冷凍もできます。冷凍した場合は、常温で解凍してください。



りんごの Snackピザ

目安時間：約11分

〈1/8枚分〉 約56 kcal
塩分：0.0g



上段



材料(直径20cm 3枚分)

A	薄力粉……………	200g	りんご(4~5mmの薄切り) 大1個(300g)	
	ベーキングパウダー、砂糖		無塩バター(細かく切る)……………	30g
	……………	各小さじ1/2	シナモン(粉)、粉糖……………	各適量
	サラダ油……………	大さじ1 1/2	クッキングシート(30×21cm)……………	1枚

ぬるま湯(約40℃)…………… 1/2カップ

B	グラニュー糖……………	大さじ3	● 3回に分けて焼きます。
	シナモン(粉)……………	大さじ1	● 1枚分はすべての材料を1/8量にします。
	(混ぜておく)		

作り方

- 1 ボウルにAを入れ軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。
粉っぽさがなくなりまとまったら、約2分こねる。
生地を3等分にする。
- 2 クッキングシートの上で1枚分の生地を直径20cmに薄くのばす。
残りの生地は乾燥しないよう、ラップをしておく。
- 3 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。
B(1/8量)をまんべんなくふり、りんご(1/8量)を放射状に並べる。
バター(1/8量)を散らし、シナモンをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.150 決定 仕上がり調節へ スタート

加熱後、茶こして粉糖をふりかける。

・ポイント→P.120「Snackピザ」参照



山形食パン

目安時間：約35分

〈1/2個分〉約199 kcal
塩分：約0.9 g

角皿

下段



材料(22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

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(常温に戻す) 25g

- ふきんを準備しておく

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。
(熱いのでやけどに注意)



アドバイス

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、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。
成形時には麺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。
そのまま食べるとしっとり、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。



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 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、ひとまとまり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、ひとまとまり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、くり返したとき



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。

手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約1時間 > スタート

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。



手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約30分 > スタート

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。

手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約20~25分 > スタート

4 生地を麺棒で円形(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。

手動 > 発酵 > スチームあり > 40℃ > 約50分~1時間 > スタート

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

料理集 > 番号で選ぶ > No.151 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

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

- 型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。
- <手動のとき>
「オープン」予熱あり1段 200℃
焼き上げ180℃で約30~40分。

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℃
フランスパン	24℃

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

発酵設定温度の目安

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

・時間について

生地のコね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。レンジの時間を目安にし、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)	発酵良好 (完了)	発酵しすぎ (バサついたパンになる)
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	生地が2~2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。	指穴の周囲にしわがで、生地が沈む。

・室温や生地のコ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。

● 「仕上がり調節へ」で焼き色の調整ができます。

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。

フランスパン

目安時間：約28分

〈½本分〉約259 kcal
塩分：約1.5 g

角皿

上下段



バゲット

ブール

プチパン

材料(約30cmバゲット* 2本分)

フランスパン専用粉……………280g
モルトパウダー……………1g(小さじ¼)
ドライイースト(予備発酵不要の物)……2g(小さじ1弱)
塩……………6g(小さじ1)
水……………175~195mL
打ち粉(強力粉)……………適量

※バゲットは長さが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。

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℃以上になります。時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「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「発酵」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。

手動発酵 スチームあり 30℃ 約1時間 スタート

- 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。

- ・少しムラがあっても、弾力がでて、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℃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℃の場所に約2時間おく。
(生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく)

生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。

穴がふさがらなかつたら発酵完了。

- 発酵具合について→ P.123

- 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℃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、常温で30~40分休ませる。
(プール：生地を2等分に作る)
(プチパン：生地を4等分に作る)



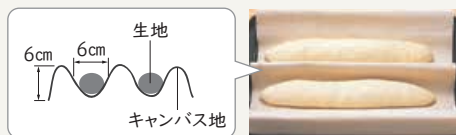
- 7** 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、1/2のところまで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう1度、同様に生地を2つに折る。
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
(プール、プチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下に丸め直す)



8 <2次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。

下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。



手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約40~50分 > スタート

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℃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16分

料理集 > 番号で選ぶ > No.152 決定 > 仕上がり調節へ > スタート

- 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。



- バゲットの場合：図のように1/3くらい重なるように切る。
(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。
- プールの場合：#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。

スタート

- ・加熱後、追加熱の表示が消えたとき
→ 手動「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら追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.123
- 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などで購入できます。
- こね上がり温度が24℃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くといでしょう。



バターロール

目安時間：約11分

〈1個分〉 約132 kcal
塩分：約0.4 g



下段



材料(12個：角皿1皿分)

強力粉 280g
ドライイースト(予備発酵不要の物) ... 4.5g (大さじ½)

A | 砂糖 36g
卵 L寸½個(正味30g)
塩 4g (小さじ1弱)
牛乳 80mL
水 80~90mL

無塩バター(常温に戻す) 35g

ドリ
リュ
ール | 卵 L寸½個弱(正味25g)
塩 少々

- 2段調理もできます。(上下段)

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.123)

- 1** ボウルに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。



- 2** 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまり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、ひとまとまりになるようにこねる。



たたきつける
生地の変えながら、くり返したとき



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。



3 〈1次発酵〉

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

手動 発酵 スチームあり 35℃ 約50分~1時間10分 スタート

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℃)

・発酵具合について→P.123

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、麺棒で細長い

三角形にのばす。
生地の手前を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)



手動 発酵 スチームあり 40℃ 約30~40分 スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約9分

料理集 番号で選ぶ No.153 決定 1段 スタート

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)

スタート

・2段のとき：約13分

● 〈手動のとき〉

- 1段のとき：「オープン」予熱あり1段 210℃
焼き上げ180℃で約8~15分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 210℃
焼き上げ180℃で約12~18分。

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)

アドバイス

● 記録を残して上手になろう

パンを上手に作ると思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のおね上げ温度、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。

● 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。

クイック・シュトーレン

目安時間：約9分

〈1/2個分〉 約91 kcal
塩分：約0.1 g



上段



材料(1個分)

クリームチーズ(常温に戻す) ……	25g	B	洋酒漬けドライフルーツ※ (軽く水けを切る) ……	85g
砂糖 ……	20g		くるみ ……	10g (好みの大きさに碎き、フライパンで軽くなる)
A	薄力粉 ……	75g	無塩バター ……	15g
	ベーキングパウダー、シナモン(粉)、 オールスパイス(ナツメグでも可) ……………	各小さじ½	粉糖 ……	適量
溶き卵 ……	M寸½個分(正味25g)		クッキングシート(25×15cm) ……	1枚

※ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。

作り方

- 1 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、ゴムべらでよく混ぜる。
Aをふるい入れ、切るように混ぜる。卵を加えて軽くこねる。
- 2 1にBを混ぜ込む。
グリル皿の中央にクッキングシートを敷き、その上に生地を高さ2cm、長さ17cmに整え、中央を軽くくぼませ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ **No.154** 決定 仕上がり調節へ **スタート**
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ふたをして庫内中央に置く。
毎日 レンジ 600W 約40秒 **スタート**
- 4 生地が熱いうちに、3をはけて塗り、茶こしで粉糖をふるいかける。
 - 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。薄くスライスしてお召し上がりください。

かんたん フォカッチャ



材料(2個分)

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
	お好みのハーブ(乾燥)	適量
	オリーブ油	小さじ2~3
	ローズマリー	適量

作り方

- 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½量のオリーブ油を塗り、**1**の生地を図のように½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。



料理集 番号で選ぶ No.155 決定 仕上がり調節へ スタート

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。



目安時間：約10分

<1個分> 約389 kcal
塩分：約1.8g



上段



ポテトブレッド

材料(2個分)

	じゃがいも	中½個(80g)
	(皮をむき1cm角に切る)	
A	薄力粉	150g
	ベーキングパウダー	小さじ1~1½
	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
	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

・ポイント→「かんたんフォカッチャ」上記参照



上段

目安時間：約10分

<1個分> 約414 kcal
塩分：約2.0g

作り方

- 1 じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
毎日 レンジ 600W 約2分 スタート
- 2 ボウルにAを入れ軽く混ぜ、Bを加え、ゴムべらで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
1のじゃがいもを加えて、形が残るよう生地に均等に混ぜ込む。
- 3 グリル皿に½量のオリーブ油を塗り、**2**の生地を½ずつ中央に寄せてのせ、直径約12cmに丸く形を整える。
- 4 **3**に残りのオリーブ油を塗り、Cをふりかけ、グリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.156 決定 仕上がり調節へ スタート



〈1枚分〉 約158 kcal
塩分：約0.8 g



上段

トースト

目安時間：約4分15秒



材料

食パン(6枚切り) 1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。→ P.131 表参照

作り方

- 1 スチームトーストのときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにパンをグリル皿に並べ、上段に入れる。

トースト

毎日 トースト/パン トースト 1枚 スタート

スチームトースト

毎日 トースト/パン スチームトースト 1枚 スタート

冷凍トースト

毎日 トースト/パン 冷凍トースト 1枚 スタート

スチームトースト

目安時間：約6分



冷凍トースト

目安時間：約6分5秒



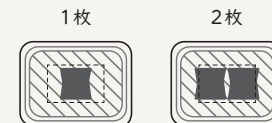
トースト共通のポイント

- 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。
- 仕上がりを変えるとき
5段階に調節できます。
パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて「仕上がり調節」を選んでください。
・メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。
- 追加熱をするときは
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。

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熱をしてください。
- スチームトーストは、底面が柔らかめの仕上がりとになります。

■ 置き方



グリル皿の中央に並べる



グリル皿の溝にかからないように並べる
(端の方は焼き色が付きません)

〈加熱時間の目安〉

■ トースト

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日 トースト/パン トースト 目安時間	エリア加熱 約4分15秒		約6分20秒	約6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

■ スチームトースト

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日 トースト/パン スチームトースト 目安時間	エリア加熱 約6分		約7分55秒	約8分25秒
手動 「グリル」片面上段 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

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日 トースト/パン 冷凍トースト 目安時間	エリア加熱 約6分5秒		約8分	約8分35秒
手動 「グリル」片面下段 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」片面上段 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

■ パンの上手な冷凍保存方法

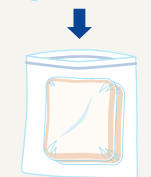
- 食パンを冷凍保存するときは

1 1枚ずつ空気が入らないようにラップに包む。

2 **1**を冷凍用保存袋に入れ密封して、平らに冷凍する。

- 冷凍保存期間は2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。



■ 冷凍トーストを焼くときのコツと注意

- 冷凍庫から取り出したらすぐに焼いてください。
- パンの表面に付いた霜は焼く前に取り除いてください。
- 冷凍状態によって焼き色が変わります。食パンの保存に気を付けてください。
- 中まであたたまりにくくなることや、裏面の焼き色が薄めになることがあります。様子を見ながら追加加熱をしてください。（追加加熱をするときは→ P.130）



フレンチシナモントースト

目安時間：約8分

〈1枚分〉 約379 kcal
塩分：約1.1 g



上段



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
砂糖	30g
シナモン (粉)	少々
バター	20g
シナモン (粉)、はちみつ	各適量

作り方

- 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。

料理集 番号で選ぶ No.157 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 器に盛り付け、シナモンをふり、はちみつをかける。

ビストロでお菓子作り

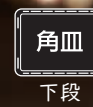
スイーツ

お家で手作りスイーツ三昧





ガトーショコラ



目安時間：約30分
 <1/8個分> 約205kcal
 塩分：約0.1g

材料(直径15cmの金属性丸型1個分)

- A 薄力粉..... 40g
 ココアパウダー..... 20g
 (合わせておく)
- ミルクチョコレート..... 100g
 無塩バター(1cmの角切り、常温に戻す)..... 60g
 卵..... M寸2個(正味100g)
 砂糖..... 70g
 粉糖..... 適量

・型の内側に薄くバター(分量外)を塗って、
 硫酸紙などを敷く。

作り方

- ボウルに卵を入れ、溶きほぐし砂糖を加え、
 ハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
- 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、低速にして生地のきめを細かくする。
- 深めの耐熱容器にバターとチョコレートを割り入れ、
 ふたをして庫内中央に置く。
 毎日レンジ 500W 約1分~1分20秒 スタート
 泡立て器で混ぜ完全に溶けない場合は
 様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 加熱後、泡立て器でよく混ぜる。
 2のボウルに3を入れハンドミキサーの低速で混ぜる。
- Aをふるい入れ、ゴムべらで、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。
- 予熱をする。(庫内に何も入れない)
 予熱時間：約5分
 料理集 番号で選ぶ No.158 決定 仕上がり調節へ スタート
 生地を型に流し入れ、角皿の中央にのせる。
 予熱完了後、下段に入れる。
 スタート
 加熱後、型から出して粗熱を取り粉糖をかける。



tsuji

アップルパイ



目安時間：約38分

〈1/4個分〉 約379 kcal
塩分：約0.5 g

材料(内径18~19cmのパイ皿：1個分)

〈パイ生地〉

A 強力粉 100g
薄力粉 100g
(合わせてふるう)

塩 小さじ½
無塩バター 150g
(冷やして、7mmの角切り)

B 卵黄 M寸1個分
冷水 70~80mL
(混ぜておく)

打ち粉(強力粉) 適量
卵白 M寸1個分
スライスアーモンド 10g
(フライパンで薄茶色に色付くまで軽くなる)

りんごの甘煮(→P.145)

〈ドリュール〉

卵黄 M寸1個分

作り方

1 Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、ねらないようにまとめる。



バターの固まりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。



生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのまま縦45cmにのばし3つ折りにする。



方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



2 幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を½に切り、それぞれを22cm四方の正方形にのばす。



バター(分量外)を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。
・特に角はていねいにパイ皿に沿わせる



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



3 りんごの甘煮(→P.145)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。



もう1枚の生地を空気を入れられないようにかぶせ、まわりの生地を切り落とし、冷蔵庫で15~20分休ませる。表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。放射状の切り込みに沿って所々にナイフの先で空気穴をあける。

4 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約10分

料理集 番号で選ぶ No.159 決定 仕上がり調節へ スタート

5 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 230℃
焼き上げ 180℃で約35~45分。

ポイント

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。少しバサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1個分です。種類により焼け方が変わるため様子を見ながら焼いてください。

tsuji

アドバイス

● 粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

● 生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。厚みにムラがあれば火の通り方が変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷いたりして、生地に水分がしみ込みにくくするのもよいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。



アップルケーキ

目安時間：約45分

〈1/4個分〉約167 kcal
塩分：約0.1g



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

A 薄力粉……………100g
ベーキングパウダー……………小さじ1
(合わせておく)

無塩バター(常温に戻す)……………100g
砂糖……………70g
卵……………M寸2個(正味100g)
りんご……………小1個(約200g)
レモン汁……………大さじ1

・型の内側に薄くバター(分量外)を塗って、硫酸紙などを敷く。

作り方

- 1 りんごは8等分にし、皮としんを取り、薄めのいちょう切りにし、レモン汁をかける。



- 2 ボウルにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまでハンドミキサーで混ぜる。砂糖を3回に分けて加え、よく混ぜる。

- 3 溶いた卵を少しずつ加え、ハンドミキサーで混ぜる。軽く水けを切ったりんごを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。



- 4 Aをふるい入れ、ゴムべらで粉が見えなくなるまで混ぜ合わせる。

- 5 予熱をする。(庫内に何も入れない) 予熱時間：約5分

料理集 番号で選ぶ No.160 決定 仕上がり調節へ スタート

- 6 型に生地をスプーンで平らにならしながら入れる。型をトントンたたいて空気を抜く。図のように角皿の中央にのせる。予熱完了後、下段に入れる。



加熱後、型に入れたまま冷ましておく。



いちごの ショートケーキ



目安時間：約34分
 <1/8個分> 約396 kcal
 塩分：約0.1 g

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

<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(またはバニラオイル) 少々

<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

● 15cm、21cmも「手動」「オープン」で調理できます。

生地材料	卵	砂糖	薄力粉	牛乳	無塩バター
直径15cm	M寸2個 (正味100g)	50g	50g	大さじ½	10g
直径21cm	M寸4個 (正味200g)	120g	120g	大さじ1	20g

<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
- 毎日「レンジ」600Wで約30~40秒加熱
- ブランデー(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。

作り方

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。

毎日「レンジ」500W「約20~30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℃)、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。

料理集「番号で選ぶ」No.161「決定」18cm「スタート」

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

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、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

直径15cmのとき：約32分
直径21cmのとき：約36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、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、冷やしながらかツノが立つくらいまで泡立ててホイップクリームを作る。
- スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。
- 縦半分に分けたいちごを並べ、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〉

「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	150℃	あり	約25~35分
18~19cm			約28~38分
21cm			約29~39分

- スチームプラスが使えます→取扱説明書 P.63



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。人肌にあたまっ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てままで泡立てます。

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

● 砂糖について

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

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



フルーツケーキ

目安時間：約50分

〈%個分〉約211 kcal
塩分：約0.1 g



下段



材料(20×8cmの金属製パウンド型1個分)

無塩バター(常温に戻す)……………100g
砂糖(ふるう)……………100g
卵……………M寸2個(正味100g)

A 薄力粉……………130g
ベーキングパウダー……………小さじ½
(合わせてふるう)

洋酒漬けドライフルーツ(軽く水けを切る)
……………130g

硫酸紙(またはグラシン紙など)

・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。

- 2個も調理できます。(下段)

作り方

- 1 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約5分

料理集 番号で選ぶ No.162 決定 1個 スタート

- 2 ボウルにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。

砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。

溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。

Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ぜ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。

- 3 図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、下段に入れる。



1個のとき



2個のとき

スタート

- 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段

160℃で約40分~1時間。

- 2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

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。

(熱いのでやけどに注意)

- 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。

チーズケーキ

目安時間：約48分

〈1/8個分〉 約229 kcal
塩分：約0.2 g

角皿

下段



材料

(直径18cmの金属製丸型〔底が抜ける型〕1個分)

〈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
毎日「レンジ」500Wで約30~40秒加熱

〈中身〉

クリームチーズ(常温に戻す) …………… 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
毎日「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)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。
- ・ 焼き上げ後、ケーキの表面がひび割れる場合があります。



作り方

1 ビスケットをビニール袋に入れて、麺棒で細かく砕き、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。



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毎日「あたため色々」お好み温度で20℃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。卵白はツ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。

3 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約4分

料理集 番号で選ぶ No.163 決定 仕上がり調節へ スタート

4 ケーキ型の内側に型と同じ高さで切った硫酸紙(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。

スタート

5 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。

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 150℃で約40~55分。

シフォンケーキ

目安時間：約50分

〈1/2個分〉 約263 kcal
塩分：約0.2 g

角皿

下段



材料(直径約20cmのアルミ製シフォン型1個分)

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 少々
(またはバニラオイル)
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にしてください。
- 上面の焼き色が濃く気になる場合は
残り時間約5~10分のときに、アルミホイルをかぶせて焼いてください。



作り方

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もったりするまで混ぜる。さらに、水を少しずつ加えて分離ないように混ぜる。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。

料理集 番号で選ぶ No.164 決定 20cm スタート

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1/2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。

スタート

直径17cmのとき：約40分

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。パレットナイフを型と生地の間に入れ、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〉
「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℃	あり	約35~45分
20cm			約45~55分

- スチームプラスが使えます→取扱説明書 P.63

ロールケーキ

目安時間：約10分

〈%本分〉 約225 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段



材料(1本分：角皿1皿分)

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

毎日「レンジ」500Wで約20~30秒加熱

バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム (→P.136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段は手動調理でしかできません。(上下段)

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、固く絞ったぬれぶきんを

のせ、紙を湿らせてからそっとはがすと

よいでしょう。



作り方

1 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約6分

料理集 番号で選ぶ No.165 決定 仕上がり調節へ スタート

2 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で、

卵と砂糖を泡立てる。→P.136

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。

スタート

4 粗熱を取り、紙をはがす。

(紙のはがし方→左記ポイント参照)

向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、

手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)

巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

●〈手動のとき〉

1段のとき：「オープン」予熱あり1段 180℃で約8~13分。

2段のとき：「オープン」予熱あり2段 180℃で約10~15分。

カステラ



材料 (20×20cm、高さ10cmの型1個分)

卵	M寸6個 (正味300g)
砂糖	220g
A	水あめ 15g
	はちみつ 15g
	水 大さじ1½
強力粉 (ふるう)	150g

〈新聞紙のカステラ型〉

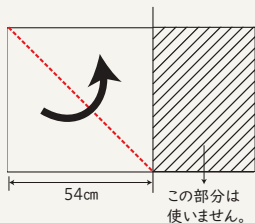
新聞紙	6~7枚
厚紙	
•底用: 20cm角	1枚
•側面用: 8×20cm	4枚
クッキングシート (または硫酸紙やグラシン紙)	
•底用: 25cm角	1枚
•側面用: 8×43cm	2枚

ポイント

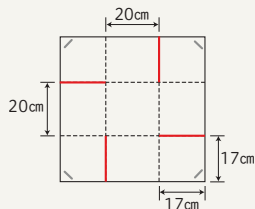
- 焼きムラが気になる場合は
残り時間約15分でカステラ型の
前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
- 焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が
味わえ、おいしくお召し上がりいただけます。

新聞紙のカステラ型 (20×20cm) の作り方

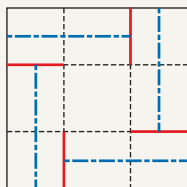
1 新聞紙を広げて6~7枚重ねます。赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。



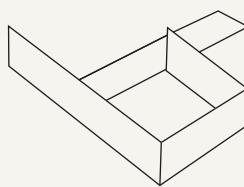
2 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ (赤線部分) に、はさみで切り込みを入れます。



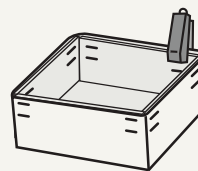
3 17cmの半分のところ (青点線部分) を山折にします。



4 各辺を折り込み、箱を組み立てます。



5 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。



6 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。



目安時間: 約1時間

〈1/2個分〉 約97 kcal
塩分: 約0.1 g

角皿

下段

作り方

1 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。

2 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、白っぽくもっ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。

毎日 > レンジ 600W > 約30秒 > スタート

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1~2分、高速で泡立てる。

3 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間: 約6分

料理集 > 番号で選ぶ No.166 決定 > 仕上がり調節 > スタート

4 生地に強力粉を2~3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2~3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。ゴムべらを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。

5 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

スタート

加熱後、型から出し、側面のクッキングシート (または硫酸紙やグラシン紙) を外す。粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 180℃で約20分。
さらに「オープン」予熱なし1段 150℃で約35~55分。

クッキー

目安時間：約15分

(5個分) 約247 kcal
塩分：0.0 g

角皿

上下段



材料(約48個：角皿2皿分)

無塩バター(常温に戻す)..... 120g
砂糖(ふるう)..... 120g
卵..... M寸1½個(正味75g)
バニラエッセンス..... 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉..... 240g
アルミホイル(またはクッキングシート)

- 1段調理もできます。(上段)

作り方

- 1 バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶いた卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。



薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10~20分休ませる。

- 2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分

料理集 > 番号で選ぶ > No.167 決定 > 2段 > スタート

- 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(またはクッキングシート)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。

スタート

- ・1段のとき：約13分

- <手動のとき>

1段のとき：「オープン」予熱あり1段 160℃で約10~18分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 160℃で約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。
(熱いのでやけどに注意)
- 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よいでしょう。
- 粉にココアパウダー小さじ2などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

カントリークッキー



材料(6個分)

- 無塩バター(1cmの角切り、常温に戻す) … 60g
 砂糖 …………… 80g
 塩 …………… ひとつまみ
 卵黄 …………… M寸2個分
 A 薄力粉 …………… 120g
 ベーキングパウダー …………… 小さじ¼
 (合わせておく)
- トッピング用
- ドライフルーツ …………… 適量
 ナッツ類 …………… 適量
- アルミホイル(またはクッキングシート)

作り方

1 耐熱ガラス製ボウルにバターを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。完全に溶けていない場合は様子を見ながら追加加熱をしてください。

毎日 レンジ 500W 約50秒~1分 スタート

2 **1**に砂糖、塩を加え、ゴムべらですり混ぜる。溶いた卵黄を加えてさらに混ぜる。

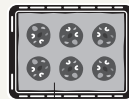
3 Aをふるい入れ、さっくりと粉が消えるまで混ぜ、6等分にして丸めておく。



4 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約4分

料理集 番号で選ぶ No.168 決定 仕上がり調節へ スタート

5 角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイル(またはクッキングシート)を敷く。図のように**3**を並べて、直径7cmに丸く成形する。お好みのトッピングをし、軽く押さえる。予熱完了後、上段に入れる。



アルミホイル

スタート

生地が柔らかいため粗熱が取れるまで冷ましておく。

目安時間：約19分

〈1個分〉 約275 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

上段



マドレーヌ

材料(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

- 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
毎日 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段は手動調理でしかできません。(上下段)

作り方

1 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたまったたら、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

料理集 番号で選ぶ No.169 決定 仕上がり調節へ スタート

3 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしておいた熱いバターを加えて、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。

スタート

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

● 〈手動のとき〉

1段のとき：「オープン」予熱あり1段 170℃で約12~18分。

2段のとき：「オープン」予熱あり2段 170℃で約12~18分。



目安時間：約14分

〈1個分〉 約244 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段





アメリカン スコーン



目安時間：約18分

〈1個分〉 約175 kcal
塩分：約0.3g



材料 (8個分)

A 薄力粉 200g
ベーキングパウダー 10g
砂糖 40g
塩 ひとつまみ
(合わせておく)

サラダ油 50g
牛乳 60mL
アルミホイル (またはクッキングシート)

作り方

1 ボウルにAをふるい入れて軽く混ぜ、
サラダ油を加えてゴムべらで切るように混ぜる。



2 生地がホロホロしてきたら牛乳を入れ
粉がなくなるまで底からすくうように混ぜる。

3 ゴムべらでひとまどめに
したあと、手のひらで
押し半分に折る。
(数回くり返す)



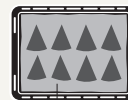
4 ラップを敷いた上に生地を取り出し、
直径約15cm、厚さ2cmの円形にのばし、
8等分する。



5 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約7分

料理集 番号で選ぶ No.170 決定 仕上がり調節へ スタート

6 角皿に周囲の穴をふさがないようにして
アルミホイル (またはクッキングシート) を敷き、
図のように生地を並べる。
予熱完了後、下段に入れる。



アルミホイル

スタート

カップ チーズケーキ



目安時間：約20分

〈1個分〉 約167 kcal
塩分：約0.3g



材料

(直径約7cm、高さ約4cmの耐熱性ココット型6個分)

クリームチーズ(常温に戻す) 100g
砂糖 30g
塩 ひとつまみ
生クリーム ½カップ
卵 M寸1個(正味50g)
薄力粉(ふるう) 9g
レモン汁 小さじ1

作り方

1 ボウルにクリームチーズを入れ、
なめらかになるまでゴムべらでよくねる。



2 砂糖を少しずつ加え塩を入れて
泡立て器で混ぜる。



3 溶いた卵、生クリーム、薄力粉、レモン汁
の順に加えそのつどよく混ぜる。
(空気を入れないように混ぜる)



4 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分

料理集 番号で選ぶ No.171 決定 仕上がり調節へ スタート

5 容器に生地を均等に流し入れ、図のように
角皿の中央に寄せて並べる。
予熱完了後、下段へ入れる。



スタート





いちごジャム

目安時間：約15分

〈大さじ2杯分〉 約83 kcal
塩分：0.0g



材料(でき上がり分量 約350g)

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。

作り方

1 いちごを深さ約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。

料理集 番号で選ぶ No.172 決定 仕上がり調節へ スタート

・途中で2~3回かき混ぜる。

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで、約14~16分。

途中で2~3回かき混ぜる。

ポイント

- ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみが出てきます。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。

りんごの甘煮

目安時間：約17分

〈1/8量分〉 約113 kcal
塩分：0.0g



材料(でき上がり分量 約530g)

りんご(固めの物)	600g
砂糖	100g
無塩バター	20g
レモン汁	1/2個分
シナモン(粉)	小さじ1/2
コーンスターチ	小さじ2
(同量の水で溶く)	
ラム酒(またはブランデー)	大さじ1/2
クッキングシート	

作り方

1 りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。塩水につけ、水分をふいて深めの耐熱ガラス製ボウルに入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。クッキングシートで落しぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。落しぶたについて→P.24

料理集 番号で選ぶ No.173 決定 仕上がり調節へ スタート

・途中で1回かき混ぜる。

● 〈手動のとき〉

毎日「レンジ」600Wで、約16~18分。

2 煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ラップなしで、庫内中央に置く。

毎日「レンジ 600W」約1分30秒~2分 スタート

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。



シュークリーム

目安時間：約26分

(1個分) 約142 kcal
塩分：約0.1 g



材料(12個：角皿1皿分)

〈シュー皮〉

A 無塩バター(1cmの角切り、常温に戻す) …… 60g
水 …… ½カップ
塩 …… ひとつまみ

薄力粉(ふるう) …… 60g
卵(常温に戻す) …… M寸3個(正味150g)
・生地のお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.147)
アルミホイル

- 2段階調理もできます。(上下段)

ポイント

- 2段階で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
- スチームが出るので霧吹きは使いません。

tsuji

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はなく、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。



作り方

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、なめらかなひとかたまりにする。

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)



2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約9分
給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 番号で選ぶ No.174 決定 1段 スタート

3 角皿に、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、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。



アルミホイル

4 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。
(2段のときは上下段に入れる)

スタート

・2段のとき：約27分

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½に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

- 〈手動のとき〉
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
- スチームプラスも使えます→取扱説明書 P.63
1段のとき：「オープン」予熱あり1段 210℃
焼き上げ190℃で、約20～30分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 210℃
焼き上げ190℃で、約20～30分。

tsuji

アドバイス

● ドアを開けずに焼きましょう

オープンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。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プンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんで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。

レンジで作るシュー



かんたんに電子レンジで作れます。(12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。

毎日 レンジ 600W 約2分30秒~3分30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60g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。

毎日 レンジ 600W 約30秒~1分 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ずつ加えて混ぜる。(加える卵はM寸3個(正味150g)が目安です)

- 3** **料理集**「No.174 シュークリーム」で焼くときは、仕上がりが**弱**で。

- 手動で焼くときは、生地の上に霧を吹き、「オープン」予熱あり1段 210℃ 焼き上げ 190℃で、約18~28分下段で焼く。

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。木べらですくってひどか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。
- **バターは常温に戻し、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。



カスタードクリーム



目安時間：約4分

(1個分) 約67 kcal
塩分：0.0 g

材料(シュークリーム12個分)

牛乳	1½カップ
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¼

作り方

- 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。

毎日 レンジ 600W 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ずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

- 2** 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.175 決定 仕上がりが調節へ スタート

・途中で2~3回かき混ぜる。
混ぜた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。

● <手動のとき>

毎日 「レンジ」600Wで、約3~5分。

・途中で2~3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。

カスタード プディング



材料 (90ml 金属製プリン型9個分)

牛乳 2 ½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、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よいでしょう。
- プディングがあたかいうちは、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。

カラメルソース

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



目安時間：約21分

〈1個分〉 約128 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段

作り方

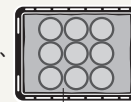
- 1 プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にいきわたるようになんぞじ½ずつ入れる。
- 2 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
毎日 <レンジ> <その他の出力> 800W <約3分~4分> <スタート>
加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。ボウルに卵を溶きほぐして入れ、均一になるまでしっかり混ぜる。あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こし、表面の泡を取り除く。バニラエッセンスを加えて混ぜる。

- 3 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。

- 4 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約3分

料理集 <番号で選ぶ> No.176 <決定> <仕上がり調節へ> <スタート>

- 5 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℃の湯2カップを注ぐ。



二重にした
キッチンペーパー

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

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。
竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

- 6 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

- <手動のとき>
「オープン」予熱あり1段 120℃で約18~25分。

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。

蒸しプリン

材料 (直径7cmの耐熱ガラス製または陶器製プリン型【ココット型】6個分)

牛乳 2カップ
砂糖 70g
卵 M寸3個(正味150g)
バニラエッセンス 少々
カラメルソース(→P.148)

- 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.148

ポイント

- 卵液が冷たいとうまく固まりません。
- 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。



中段

目安時間：約16分

〈1個分〉 約155kcal
塩分：約0.2g

作り方

1 カラメルソース(→P.148)をプリン型に、小さじ½ずつ入れ、底にいきわたらせる。

2 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

【毎日】レンジ【その他の出力】800W【約2分30秒~3分】スタート

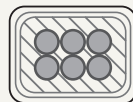
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
(でき上がりの牛乳の温度：約70℃)

3 ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

4 バニラエッセンスを加えて混ぜる。

1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
(卵液の温度：約50℃)

5 給水タンクに満水まで水を入れる。
プリン型を図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



【料理集】番号で選ぶ【No.177】決定【仕上がり調節へ】スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」95℃で、約14~18分



ふかしいも

材料

さつまいも 2~4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。



上段

目安時間：約30分

〈1本分〉 約297kcal
塩分：0.0g

作り方

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)
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。

【料理集】番号で選ぶ【No.178】決定【仕上がり調節へ】スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」100℃で約30分加熱後、さらに蒸す。
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、追加時間の画面を表示中に約10~20分に設定し、加熱する。



フルーツの おもちロール



材料(12個分)

白玉粉	60g
砂糖	30g
コーンスターチ	大さじ1
ココナッツミルク*1	45ml
水	40~50ml
こしあん(市販品)	75~85g
バナナ(小)	1本
(モンキーバナナの場合は3本)	
ココナッツミルクパウダー*2	適量
クッキングシート(33×21cm)	1枚



目安時間：約10分

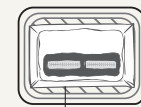
〈2個分〉 約124 kcal
塩分：0.0g

作り方

- 1 白玉粉、砂糖、コーンスターチをボウルに入れ、ココナッツミルク、水を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷く。(約29×17cmの四角になるよう、周囲を1cm幅で内側に2回折り込み立ち上げる)

料理集 番号で選ぶ No.179 決定 仕上がり調節へ スタート

- 3 生地が冷めたら、あんを生地の半分に広げ、皮をむいて縦半分に切ったバナナを並べる。クッキングシートをゆっくり引きながら、生地を巻く。(生地を触るときは、手にサラダ油を付けてもよいでしょう)



クッキングシート
折って立ち上げる

- 4 バットにココナッツミルクパウダーを入れ、3にまんべんなくまぶし12個に切り分ける*3。

*1 牛乳でも可。

*2 きな粉やココアパウダーでも可。

*3 切り分けにくい場合は、冷凍庫で軽く冷やしてからカットしてください。

いちご大福

目安時間：約4分

〈1個分〉 約97kcal
塩分：0.0g



材料(10個分)

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
	かたくり粉	適量

作り方

- 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 給水タンクに満水まで水を入れる。

- 2をラップなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約2~3分 スタート

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.180 決定 仕上がり調節へ スタート

加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

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

●〈手動のとき〉

毎日 「レンジ」300W スチームで、約3~4分。





焼きいも



目安時間：約50分

〈1本分〉約297kcal

塩分：0.0g

材料

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。

作り方

- 1 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。

料理集 番号で選ぶ No.181 決定 仕上がり調節へ スタート

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし1段300℃で約40分~1時間。

ポイント

アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。

ドライフルーツ



材料(角皿2皿分)

りんご…………… 400g
クッキングシート…………… 2枚

作り方

- 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。

手動 〉 オープン 〉 予熱なし2段 〉 100℃ 〉 約1時間~1時間15分 〉 スタート

すぐに角皿を取り出し、りんごを裏返したら角皿を上下段に入れ、再び加熱する。

(取り出すときはやけどに注意する)

手動 〉 オープン 〉 予熱なし2段 〉 100℃ 〉 約1時間~1時間15分 〉 スタート



低温調理

低温でじっくり調理して
しっかりうま味を閉じ込める



鶏肉のコンフィ



下段

〈1人分〉 約262 kcal
塩分：約1.4g

材料(4人分)

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

作り方

- 1 肉は余分な脂や血管などを取り除き、フォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。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。
- 2 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。
- 3 角皿にのせ、下段に入れる。



〈手動〉オープン〉予熱なし1段〉90℃〉約2時間~2時間30分〉スタート



さんまのコンフィ



下段

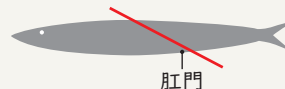
〈1人分〉 約270 kcal
塩分：約2.5g

材料(4人分)

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

作り方

- さんまは軽く水洗いし、水けをしっかりと切っておく。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、水分をしっかりとふき取る。
- 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、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。
→P.152の「鶏肉のコンフィ」**2**写真参照

- 角皿にのせ、下段に入れる。

手動>オープン>予熱なし1段>80℃>約3~4時間>スタート

コンフィとは

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ききます。加熱後は、そのままでも食べることもできますが、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。

コンフィのポイント

- 塩の分量は目安です。お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。



鶏ハム



〈1人分〉 約76 kcal
塩分：約1.5g



中段

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 …… お好みで
ラップ(30×45cm) …… 2枚

作り方

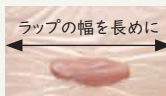
1 肉は余分な脂肪や血管を取り除き、観音開きにして厚みを均一にする。(味がしみ込みやすく、巻きやすくなります) 縦に2等分にする。



2 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。

3 袋から出した鶏肉をボウルへ入れ、流水にさらしながらよく洗い、塩を抜く。

4 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。(お好みでラップの上にハーブや黒こしょうをふっかけてもよいでしょう)

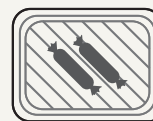


5 手前から奥へ空気が入らないように巻いていく。(直径約3~3.5cmの棒状にする)



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)

6 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。



【手動】スチーム 80℃ 約25~30分 スタート

竹く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、**2**で冷蔵庫に一晩寝かせるとういでしょう。

きゅうりの漬け物

〈1人分〉 約59 kcal
塩分：約1.7g



中段



材料(4人分)

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

作り方

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)



【手動】スチーム 65℃ 約10~15分 スタート

加熱後、きゅうりの表面の水分をしっかりふき取り、お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。お好みで、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。
- お好みで調味液を変えて味をアレンジできます。塩小さじ2、砂糖大さじ4、酢小さじ4、からし小さじ1を混ぜ合わせると、からしあえになります。





えびと野菜のマリネ



(1人分) 約72 kcal
塩分: 約1.2g

中段

材料(4人分)

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)、
パプリカ(薄切り)…………… 各50g
ヤングコーンの水煮(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…………… お好みで
(大きめのボウルに混ぜておく)

作り方

1 えびは殻をおき、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。

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



手動>スチーム>75℃>約15~20分>スタート

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

さばのかんたんみそ煮



(1人分) 約260 kcal
塩分: 約1.6g



中段

材料(4人分)

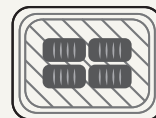
生さば切り身…………… 4切れ(1切れ100g)
塩…………… 少々

たれ
みそ…………… 65g
砂糖…………… 24g
酒…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 大さじ2
しょうが(せん切り)…………… 適量

作り方

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。

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。



手動>スチーム>80℃>約20~25分>スタート

3 たれをフライパンで合わせ、あたためておく。

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。



「発酵」機能を活用

発酵 メニュー

ヨーグルト・甘酒など



発酵メニューの 準備と作り方のコツ

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か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。

甘酒

材料(でき上がり分量 約600g)

ごはん(常温)..... 200g
米こうじ(乾燥タイプ)..... 100g
熱湯..... 1½カップ

- 「発酵メニューの準備と作り方のコツ」を必ずお読みください。
→右記参照

ポイント

- 冷やごはんを使う場合は、常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。



下段

〈100g分〉 約 107 kcal
塩分：0.0g

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
手動 > 発酵 > スチームなし > 60℃ > 約6時間 > スタート
- 4 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。



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.156) ……大さじ4~6
白みそ ……70g
(混ぜておく)

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 たれをきれいに取り除き、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 > グリル > 両面上段 > 約9~12分 > スタート

・2人分のとき：約8~11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.156) ……大さじ3
バター ……10~20g
はちみつ ……お好みで

作り方

- 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。

手動 > グリル > 両面上段 > 約9分 > スタート

- 3 器に盛り付け、お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.156) ……100g
A 薄力粉 ……150g
ベーキングパウダー ……小さじ1½
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) ……お好みで
紙ケース ……8個

作り方

- 1 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。
- 2 1に水を加え、生地と完全に混ぜ、油を加え、さらに混ぜる。
- 3 型に紙ケースを敷いて生地を流し入れ、お好みのトッピングをする。
- 4 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。

手動 > スチーム > 100℃ > 約20~24分 > スタート



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をご確認ください。
- ・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。

● 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℃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℃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。よく混ぜ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。
- ・お好みの仕上がりが、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)が多く出てくる場合があります。

● 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が、混ぜるとな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。

ヨーグルト



〈100g分〉 約67 kcal
塩分：約0.1g

下段

材料

でき上がり分量	約570g	約1150g
牛乳(成分無調整)	2½カップ	5カップ
プレーンヨーグルト*	50g	100g

※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、牛乳と混ぜやすくなります。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場合があります。

- 「発酵メニューの準備と作り方のコツ」を必ずお読みください。→P.156

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。

作り方

1 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。

2 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〉

毎日 レンジ 600W 約2~3分 スタート

〈約1150g〉

毎日 レンジ 600W 約4分~5分30秒 スタート

3 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。

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約4~6時間 スタート

4 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冷蔵庫に入れて半日以上冷やす。

白みそ

材料(でき上がり分量 約660g)

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

- 「発酵メニューの準備と作り方のコツ」を必ずお読みください。→P.156

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。



下段

〈大さじ1杯分〉 約24 kcal
塩分: 約1.0g

作り方

1 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。深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れてよく混ぜ合わせておく。

2 別の深めの耐熱容器に大豆水煮を入れてラップをし、庫内中央に置く。

毎日 > レンジ 600W > 約2分 > スタート

加熱後、あたたかいうちに大豆とぬるま湯を、ミキサーなどにかけてなめらかにする。

3 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。

手動 > 発酵 > スチームなし > 60℃ > 約8時間 > スタート

4 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。



塩こうじ

材料(でき上がり分量 約560g)

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

- 「発酵メニューの準備と作り方のコツ」を必ずお読みください。→P.156

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。



下段

〈大さじ1杯分〉 約20 kcal
塩分: 約2.3g

作り方

1 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。深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れてよく混ぜ合わせておく。

2 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。

手動 > 発酵 > スチームなし > 60℃ > 約6~8時間 > スタート

3 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。



離乳食

期毎のパクパクメニュー

お知らせ

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

お子さまに食べさせる前に

- 期毎の柔らかさの目安と1日の回数はあくまでも参考です。成長に合わせて、食品の柔らかさや量を調整しましょう。
- やけどをしないように温度を必ず確認してください。

お願い

清潔な庫内で調理できるように、こまめにお手入れしてください。

初期 (5~6か月)

なめらかになるまですりつぶして、ヨーグルトぐらいの柔らかさに。

- ・トロトロのポタージュ状にする。
- ・人肌ぐらいのあたたかさに。



中期 (7~8か月)

舌でつぶせる。豆腐ぐらいの柔らかさに。

- ・大人の指でつぶせる程度の柔らかさに。



10倍がゆ



材料

冷やごはん 大さじ1
水 大さじ4

作り方

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

毎日 レンジ 600W 約3分 スタート

- 3 少し蒸らしてから、すり鉢に移してトロトロになるまですりつぶす。



にんじんマッシュ



材料

ゆでたにんじん 10g
水(湯冷まし※) 大さじ1
※一度沸とうさせたお湯を冷ました物。

作り方

- 1 すり鉢ににんじんと水を入れてトロトロになるまですりつぶす。



かぼちゃ入りパンがゆ



材料

食パン(サンドウィッチ用) ½枚
ゆでたかぼちゃ 10g
水 大さじ2

作り方

- 1 深めの耐熱容器に小さくちぎったパンと水を入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約30秒 スタート

- 3 すべての材料をすり鉢に入れ、舌でつぶせるぐらいの柔らかさになるまですりつぶす。



さつまいも茶巾



材料

ゆでたさつまいも(すりつぶす) 100~300g

作り方

- 1 さつまいもを、すりつぶしローサイズに分ける。広げたラップにのせ、茶巾絞りにする。

ポイント

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



警告



●ふた、およびふた付きの容器は使用しない

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

●次の場合、自動で加熱しない

- 100g未満の野菜
発火や発煙のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物(にんじんやミックスペジタブルなど)
火花が出て焦げることがあります。

→毎日「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

後期

(9~11か月)

歯ぐきでつぶせる、バナナぐらいの柔らかさに。

・手づかみ食べがしやすい調理を。



完了期

(1歳~)

歯ぐきでかめる、肉だんごぐらいの柔らかさに。

・食材を少しずつ大きくする。
・手づかみ食べがしやすい調理を。



豆腐とひじきのつくね



材料(12個分)

- 鶏ひき肉..... 100g
- 絹ごし豆腐..... 100g
- 芽ひじき(乾燥)..... 5g
- かたくり粉..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ2
- 砂糖..... 小さじ1

作り方

- 1 芽ひじきは戻して水けを切り、刻む。
- 2 ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿に生地を大さじ1ずつ置き、(目安12個)上段に入れる。

手動 > スチーム > 100℃ > 約10分 > スタート



スティック野菜



材料

- にんじん(大根でも可)..... 100~300g

作り方

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

料理集 > 番号で選ぶ > No.192 決定 > 詳しく見る > スタート

- 大根の場合はNo.195大根を選ぶ
- 加熱後、歯ぐきでつぶせるぐらいの柔らかさになっているか確認する。



野菜うどん



材料

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

作り方

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

毎日 > レンジ 600W > 約2分 > スタート



ポテトチーズおやき



材料(12個分)

- ゆでたじゃがいも(すりつぶす)..... 200g
- かたくり粉..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 20g
- 牛乳..... 大さじ1

作り方

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

手動 > グリル > 両面上段 > 約11分 > スタート

下ごしらえに使える「離乳食用ゆで野菜」

季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。分量は100~300gまで。

No.192 にんじん

<にんじんをゆでる場合>



- 1 皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにし、水にくぐらせる。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
(平らに並びきらないときは2段に重ねる)

料理集 > 番号で選ぶ > No.192 決定 > 詳しく見る > スタート

加熱後、すぐにすりつぶす。

No.193 かぼちゃ



- 厚さ1cm程度に切り、水にくぐらせる。
- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。

No.194 いも(さつまいも・じゃがいも)



- 皮をむいて、厚さ1cmの輪切りにし、水にくぐらせる。
- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 平らに並びきらないときは2段に重ねる。

No.195 大根



- 皮をむいて、厚さ1cmの半月切りにし、水にくぐらせる。
- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 加熱後、流水にさらしアクを抜く。

No.196 ブロッコリー



- 小房に分け、水にくぐらせる。
- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 加熱後、流水にさらしアクを抜く。

No.197 ほうれん草



- 葉と茎は交互に重ねる。
- 太い茎には十文字に切り込みを入れ、水にくぐらせる。
- 耐熱性の平皿に並べてラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 加熱後、流水にさらしアクを抜く。

● キャベツ、白菜、小松菜などは「ほうれん草」の仕上がりが「強」で加熱してください。また、葉菜の茎や芯などは固さが残るため取り除いて、葉先の柔らかい部分を使うとよいでしょう。

知っている便利

ビストロの便利わざ

焼きなす

〈1本分〉約20 kcal
塩分：0.0g

材料

なす……………4本(1本100g)



上段

作り方

- 1 なすは洗って水分をふき、竹ぐして所々に穴をあける。
(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。

手動>グリル>片面上段>約15分>スタート
加熱後、なすを裏返し、



手動>グリル>片面上段>約10分>スタート

- 3 加熱後、皮をむく。



フライドポテト



〈1人分〉約151 kcal
塩分：約1.2g

材料(2人分)

じゃがいも……………中2個(300g)

A | オリーブ油……………小さじ2
塩……………小さじ½
こしょう……………少々

作り方

- 1 じゃがいもを皮付きのまま厚さ1.5~2cmのくし切りにし、水にさらす。
さらしたあと、水分を十分にふき取る。
- 2 ボウルにAを合わせ、じゃがいもを加えて混ぜ合わせる。
- 3 2をグリル皿に重ならないように並べ、上段に入れる。

手動>グリル>両面上段>約15~18分>スタート

・冷凍フライドポテト(皮付き) 300g を使用しても調理できます。手動「グリル」両面上段で約18~21分。
下揚げ済みの物は焦げやすいので、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。



とうもろこしをゆでる



〈1本分〉約230 kcal
塩分：0.0g

材料

とうもろこし……………1本(250~300g)

・大きさ、太さによって
でき上がりが変わります。

作り方

- 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 毎日 レンジ 600W 約4~6分 スタート

途中で裏返す。

加熱後、ラップをそのまま5分蒸らす。

- 日にちがたった物は、水分が少なくなるため、
うまく加熱できない場合があります。



栗を蒸す



〈全量〉 約577 kcal
塩分：0.0g

材料

栗(皮付き) …………… 約500g (1個15~30g)
・大きさによってでき上がりが変わります。



上段

作り方

- 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 **手動** 〈スチーム〉 100℃ 〈約30分〉 スタート
- 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。
追加時間の画面を表示中に約20~30分に設定し、加熱する。



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けが、やけど
のおそれがあります

うなぎのかば焼きあたたため

目安時間：約8分



上段

材料

市販のうなぎのかば焼き …………… 1尾(約150g)

- 冷凍したうなぎは自然解凍してから
あたためてください。
- 分量は½~2尾まで。
2尾をあたためる場合は仕上がりがやや強か
く強で様子を見ながら加熱してください。

作り方

- 1 かば焼き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。

料理集 番号で選ぶ No.198 決定 詳しく見る スタート

- 皮に焼き色を付けたくない場合
毎日 あたため色々 スチームあたため スタート

アドバイス

- ・ 頭や尾、身のふちは焦げやすいので、
様子を見ながら加熱してください。
- ・ うなぎの周囲のグリル皿に酒小さじ1
~大きじ1をかけて加熱すると
身が柔らかく仕上がります。
- ・ 皮をさらに焼きたい場合や、パリッと
させたい場合は様子を見ながら
追加加熱をしてください。



乾物を戻す



材料

干しいたけ …………… 4枚
水 …………… 1カップ

作り方

- 1 耐熱ガラス製のボウルに干しいたけを入れ、
しいたけがつかないように、ひたひたの水を入れる。
- 2 ラップを乾物に沿うようにかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.199 決定 詳しく見る スタート

アドバイス

- ・ 必ず、耐熱ガラス製ボウルに、乾物がつから
ないように、ひたひたの水を入れ、加熱します。
- ・ 容器が小さいと十分に戻らない場合があります。
- ・ ラップは乾物に沿うようにかけます。
(乾物の浮き防止)
しっかり水にひたすと上手に戻せます。
- ・ 目安時間が同じであれば、2種類の乾物を
一緒に戻せます。
- ・ 水量は乾物の重さの約10倍が目安です。
- ・ 豆類は戻すのに時間がかかるため、
加熱後は30分ほどおいておきます。

● おすすめの乾物と分量と目安時間

乾物	分量	水量	目安時間
干しいたけ	1枚	¼カップ	約4分
	4枚	1カップ	約7分
乾燥ひじき、 乾燥わかめ	5g	¼カップ	約4分
	20g	1カップ	約6分
切干し大根	10g	½カップ	約5分
	40g	2カップ	約10分
黒豆、大豆	10g	½カップ	約5分
	140g	4カップ	約15分

- ・ 乾物の種類によっては上手にできない物が
あります。麩(ふ)、高野豆腐など





もちを焼く

材料(4個分)

角もち(市販品) …… 4個(200g)

作り方

- 1 もちを図のようにグリル皿に並べ、上段へ入れる。



- 2 **手動** <グリル> <片面上面> 約7~8分 <スタート>

- 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。



ステーキを焼く

ステーキは肉の種類、形状、厚み、重量などによって、火の通り方や焼き上がり状態が変わります。必ず様子を見ながら焼いてください。

作り方

<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る。

手動 <グリル> <片面上面> 約6~7分 <スタート>

肉を裏返して、再び加熱する。

手動 <グリル> <片面上面> 約1~2分 <スタート>

お願い

表面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。



50℃のお湯に沸かす

しんなりした野菜を50℃のお湯で洗うとシャキッとするとされています

- 1 水(約1.5L)を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、庫内中央に置く。

- 2 **毎日** <あたため色々> <お好み温度> 50℃ <スタート>



アイスクリームを柔らかく

カチコチに凍ったアイスクリームをスプーンが入る固さにして食べやすく

- 1 アイスクリーム(110~500mL)のふたを取り、庫内中央に置く。

- 2 **毎日** <あたため色々> <お好み温度> -10℃または-5℃ <スタート>



チョコレートを溶かす

手作りチョコやお菓子作りのときにチョコレートの湯せんがかんたん

- 1 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳小さじ1を加えて、ふたなして庫内中央に置く。

- 2 **毎日** <レンジ> 500W 約50秒~1分10秒 <スタート>

- 固さは牛乳の量で調節してください。



にんにくの臭みを抜く

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 **毎日** <レンジ> 500W 約20秒 <スタート>

(大きさによって様子を見ながら)



豆腐を水切りする

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 **毎日** <レンジ> 600W

1丁(約400g) : 約2~3分 <スタート>

½丁 : 約1分~1分30秒 <スタート>

- 3 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。



めんつゆを作る

- 1 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん小さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

- 2 **毎日** <レンジ> 500W 約2分 <スタート>

- 3 粗熱を取り、茶こしでこす。

索引(50音順)

- []内の数字はビストロの **料理集** **番号で選ぶ** から設定していただくメニュー番号です。
- ビストロのタッチ画面の **料理集** から他の検索もできます。

あ アイスクリームを柔らかく 165	えびと野菜のペペロンチーノ [No.13] * 19	カラメルソース 148
アクアパッツア [No.120] 94	えびと野菜のマリネ 155	カルボナーラ [No.9] 17
あさりのゆずこしょうパスタ [No.12] 18	えびのチリソース [No.40] 35	● カレー
あじの開き [No.100] 80	えびフライ [No.77] 63	ココナッツカレー (カンボジア風) [No.54] ... 45
あじの開き：減塩 [No.101] 80	えび蒸ししょうが [No.116] 91	ビーフカレー [No.56] 46
アスパラの肉巻き [No.69] 58		野菜キーマカレー (インド風) [No.55] 45
厚揚げのチリ炒め (インドネシア風) [No.49] ... 42	お おかゆ (ごはんから) [No.137] 109	かわいいの煮付け [No.23] 24
アップルケーキ [No.160] 135	オクラの梅肉あえ [No.32] 30	かんたんフォカッチャ [No.155] 129
アップルパイ [No.159] 134	● お好み焼き	カントリークッキー [No.168] 143
甘酒 156	ふんわりお好み焼き [No.119] 93	乾物を戻す [No.199] 164
甘酒フレンチトースト 157	温泉卵 [No.124] 97	
甘酒蒸しパン 157		き キッシュ風オムレツ [No.45] 40
アメリカンスコーン [No.170] 144	か カスタードクリーム [No.175] 147	きのこの白みそパスタ [No.14] 19
	カスタードプディング [No.176] 148	きのこのナムル [No.29] 28
い いちごジャム [No.172] 145	カステラ [No.166] 141	キャベツメンチカツ [No.84] 70
いちご大福 [No.180] 150	カップチーズケーキ [No.171] 144	牛ステーキのトマトのせ [No.60] * 50
いちごのショートケーキ [No.161] 136	ガトーショコラ [No.158] 133	牛肉ときのこのクリーム煮 [No.47] 41
彩りしゅうまい [No.115] * 91	かに玉 [No.42] 37	牛肉と豆の煮込み (トルコ風) [No.51] 43
彩りチキン [No.67] 57	かにとかぶの中華煮 [No.22] * 24	きゅうりの漬け物 154
彩りピラフ [No.134] 107	かぼちゃ入りパンがゆ 160	● ぎょうざ
	かぼちゃのそばろ煮 (冷凍) [No.4] 12	えび蒸ししょうが [No.116] 91
う うなぎのかば焼きあたたため [No.198] 164	かぼちゃの煮物 [No.19] 23	チルドぎょうざ [No.113] 89
	● から揚げ	手作りぎょうざ [No.111] 88
え 枝豆 [No.138] 109	ごまごまから揚げ [No.75] 62	冷凍ぎょうざ [No.112] 89
えのきのタイ風サラダ [No.27] 27	鶏のから揚げ [No.108] 85	きんぴら [No.17] 22
えびと野菜のカレーマヨ焼き [No.106] 83	鶏のから揚げ & 白菜とあげの煮物 [No.140] ... 112	

く	クイック・シュートレーン [No.154]*	128
	クイック・ローストビーフ [No.117]*	92
	●クッキー	
	カントリークッキー [No.168]	143
	クッキー [No.167]	142
	●グラタン	
	たらとポテトのクリームグラタン [No.74]	62
	マカロニグラタン [No.73]	61
	クリームシチュー [No.57]	47
	クリームパスタ (冷凍対応) [No.8]	15
	クリスマスピザ [No.147]	119
	栗を蒸す	164
	黒豆 [No.25]	25

け | ●ケーキ

	アップルケーキ [No.160]	135
	いちごのショートケーキ [No.161]	136
	カップチーズケーキ [No.171]	144
	ガトーショコラ [No.158]	133
	シフォンケーキ [No.164]	139
	チーズケーキ [No.163]	138
	フルーツケーキ [No.162]	137
	ロールケーキ [No.165]	140

こ	ココナッツカレー (カンボジア風) [No.54]	45
	ごまごまから揚げ [No.75]	62
	五目豆 [No.24]	25

さ | ●さけの焼き物

	さけとしめじのホイル焼き [No.72]	60
	さけと野菜の白みそ風ソテー [No.105]	82
	塩ざげ [No.98]	79
	塩ざげ：減塩 [No.99]	79
	ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ [No.144]	116
	さけとしめじのホイル焼き [No.72]	60
	さけと野菜の白みそ風ソテー [No.105]	82
	さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風 [No.121]*	95
	さけのクリーム煮 [No.43]	39
	さつまいも茶巾	160

●さばの焼き物

	塩さば [No.96]	79
	塩さば：減塩 [No.97]	79
	塩さば&五色きんぴら [No.142]	114
	さばのかんたんみそ煮	155
	さわらの甘酒漬焼き	157
	さわらの漬焼き [No.102]	80
	さんまのコンフィ	153
	さんまの塩焼き [No.95]	78

し	塩こうじ	159
	塩ざげ [No.98]	79
	塩ざげ：減塩 [No.99]	79
	塩さば [No.96]	79
	塩さば：減塩 [No.97]	79
	塩さば&五色きんぴら [No.142]	114
	塩焼きそば [No.130]	102
	●シチュー	
	クリームシチュー [No.57]	47
	ビーフシチュー (ベトナム風) [No.53]	44
	シフォンケーキ [No.164]	139
	じゃがいもとベーコンの煮物 [No.21]	23
	じゃがいものたらこマヨネーズ [No.31]	29
	シュークリーム [No.174]	146
	●しゅうまい	
	彩りしゅうまい [No.115]*	91
	手作りしゅうまい [No.114]	90
	白ごはん (ごはんを炊く) [No.136]	108
	白みそ	159

索引(50音順)つづき

- []内の数字はピストロの料理集 番号で選ぶ から設定していただくメニュー番号です。
- ピストロのタッチ画面の料理集 から他の検索もできます。

す | ● スコーン

アメリカンスコーン [No.170]	144
スチームトースト	130
ズッキーニのチーズサラダ [No.30]	29
スティック野菜	161
ステーキを焼く	165
スナックピザ [No.149]	120
酢豚 [No.41]	36
スペアリブ(塩)	52

せ 赤飯 [No.135]	108
セロリとたこの酢みそあえ [No.35]	31

そ ソース焼きそば [No.129]	101
----------------------------	-----

た 大根とツナの煮物 [No.20]	23
たいの姿焼き	60
たいめし [No.133]	106
たらこ焼きうどん [No.126]	99
たらとポテトのクリームグラタン [No.74]	62
たらのプロヴァンス風 [No.44]	39
タンドリーチキン [No.62]	52

ち チーズカツレツ [No.79]	65
チーズケーキ [No.163]	138
チキンナゲット [No.68]	58

筑前煮(冷凍) [No.2]	11
● 茶わん蒸し	
茶わん蒸し [No.122]	96
ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ [No.144]	116
チョコレートを溶かす	165
チルドぎょうざ [No.113]	89

て 手作りぎょうざ [No.111]	88
手作りしゅうまい [No.114]	90
手作りピザ(ソフト生地) [No.146]	118
手作り焼きおにぎり [No.104]	81
手羽先焼き [No.91]	75
手羽元の甘辛焼き [No.90]	74
手羽元の彩り野菜添え [No.88]	73
手羽元の香味焼き [No.89]	74

と 豆腐とひじきのつくね	161
豆腐を水切りする	165
とうもろこしをゆでる	163

● トースト	
フレンチシナモントースト [No.157] *	131
トースト	130
トマトソース [No.148]	119
トマトパスタ(冷凍対応) [No.7]	15
ドライフルーツ	151
鶏と青菜の梅パスタ [No.10]	17
鶏と根菜のうま煮 [No.18] *	22

鶏肉のコンフィ	152
鶏肉のバジル炒め(タイ風) [No.48]	41
鶏肉のバスク風 [No.46]	40
鶏肉のレモン蒸し(モロッコ風) [No.50]	42
鶏のから揚げ [No.108]	85
鶏のから揚げ&白菜とあげの煮物 [No.140] ...	112
鶏のクリーム煮(冷凍) [No.6]	13
鶏の酒蒸し [No.118]	93
鶏の塩焼き [No.86]	72
鶏の照り焼き [No.87]	72
鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物 [No.139]	111
鶏のマヨ焼き&あさりのボンゴレ [No.141]	113
鶏のもも焼き(骨付き)	57
鶏ハム	154
とんかつ [No.76]	63

な なすの揚げ浸し [No.80]	65
ナポリタン [No.11]	18

に 肉じゃが* [No.15]	21
肉だんごと野菜の甘酢あん(冷凍) [No.1]	11
肉巻き野菜 [No.94]	77
肉まん(手作り) [No.110]	87
にらまんじゅう [No.109] *	86
にんじんのハニーマスタード [No.34]	31
にんじんマッシュ	160
にんにくの臭みを抜く	165

は	バターロール [No.153]	126
	八宝菜 [No.37]	34
	ハヤシライスソース [No.58]	47
	● 春巻き	
	豚キムチの春巻き [No.107]	84
	● ハンバーグ	
	ハンバーグ [No.81]	67
ひ	ビーフカレー [No.56]	46
	ビーフシチュー (ベトナム風) [No.53]	44
	ピーマンとツナの塩昆布あえ [No.33]	30
	ピーマンの肉詰め [No.93]	76
	● ピザ	
	クリスマスピザ [No.147]	119
	スナックピザ [No.149]	120
	手作りピザ (ソフト生地) [No.146]	118
	りんごのスナックピザ [No.150] *	121
	ピピンバ [No.132]	105
	ピリ辛そばろ焼きそば [No.131]	103
ふ	ふかしいも [No.178]	149
	豚キムチの春巻き [No.107]	84
	豚キムチ焼きうどん [No.128]	100
	豚と野菜のごまみそ焼き [No.82]	68
	豚とりんごのレモン焼き [No.65]	54
	豚肉の黒こしょう焼き [No.63]	53

豚肉の煮込み (フィリピン風) [No.52]	43
豚肉のみそ漬焼き [No.64]	53
豚バラグリル	51
豚バラ大根のマヨ照り焼き [No.83]	69
フライドポテト	163
フランスパン [No.152]	124
ブール [No.152]	124
プチパン [No.152]	124
ぶりの照り焼き [No.103]	81
● プリン	
カスタードプディング [No.176]	148
蒸しプリン [No.177]	149
フルーツケーキ [No.162]	137
フルーツのおもちロール [No.179]	150
ブルコギ [No.59]	49
フレンチシナモントースト [No.157] *	131
ふんわりお好み焼き [No.119]	93

ほ	回鍋肉 (ホイコーロウ) [No.38]	34
	ほうれん草の煮浸し (冷凍) [No.5]	13
	ポークトマト [No.85]	71
	ほっけの開き [No.71]	59
	ポテトチーズおやき	161
	ポテトブレッド [No.156] *	129
	ホワイトソース	61

ま	麻婆豆腐 [No.39]	35
	麻婆なす [No.36]	33
	麻婆なす (冷凍) [No.3]	12
	マカロニグラタン [No.73]	61
	マドレーヌ [No.169]	143
み	みそ焼きうどん [No.127]	100
	● ミートローフ	
	ミートローフ [No.70]	59
む	蒸しプリン [No.177]	149
め	めんつゆを作る	165
も	もちを焼く	165

索引(50音順)つづき

- []内の数字はビストロの料理集「番号で選ぶ」から設定していただくメニュー番号です。
- ビストロのタッチ画面の料理集から他の検索もできます。

や | 焼きいも [No.181] 151

● 焼きうどん

たらこ焼きうどん [No.126]	99
豚キムチ焼きうどん [No.128]	100
みそ焼きうどん [No.127]	100
焼きうどん [No.125]	98

● 焼きおにぎり

手作り焼きおにぎり [No.104]	81
焼きおにぎり&豚汁 [No.143]	115

● 焼きそば

塩焼きそば [No.130]	102
ソース焼きそば [No.129]	101
ピリ辛そばろ焼きそば [No.131]	103

焼きとり [No.61]	51
--------------------	----

焼きなす	163
------------	-----

焼き豚 [No.66]	55
-------------------	----

焼きもち&ぜんざい [No.145]	117
--------------------------	-----

焼き野菜 [No.92]	75
--------------------	----

野菜うどん	161
-------------	-----

野菜キーマカレー(インド風) [No.55]	45
------------------------------	----

山形食パン [No.151]	122
----------------------	-----

ゆ | 油淋鶏(ユウリンチー) [No.78] 64

ゆで卵 [No.123]	97
--------------------	----

よ | ヨーグルト 158

ら | ラタウイユ [No.16] 21

ラムチョップ	50
--------------	----

り | 離乳食用ゆで野菜いも [No.194] 162

離乳食用ゆで野菜かぼちゃ [No.193]	162
-----------------------------	-----

離乳食用ゆで野菜 大根 [No.195]	162
----------------------------	-----

離乳食用ゆで野菜にんじん [No.192]	162
-----------------------------	-----

離乳食用ゆで野菜ブロッコリー [No.196]	162
-------------------------------	-----

離乳食用ゆで野菜ほうれん草 [No.197]	162
------------------------------	-----

りんごの甘煮 [No.173]	145
-----------------------	-----

りんごのスナックピザ [No.150] *	121
-----------------------------	-----

れ | 冷凍ぎょうざ [No.112] 89

冷凍トースト	130
--------------	-----

レタスの中華風サラダ [No.26]	27
--------------------------	----

れんこんのカレーマヨきんぴら [No.28]	28
------------------------------	----

レンジで作るシュー	147
-----------------	-----

ろ | ローストチキン 56

● ローストビーフ

クイック・ローストビーフ [No.117] *	92
-------------------------------	----

ローストビーフ	54
---------------	----

ロールケーキ [No.165]	140
-----------------------	-----

数字 | 10倍がゆ 160

50℃のお湯に沸かす	165
------------------	-----

その他 |

ワンボウルメニュー 基本の作り方	8
------------------------	---

凍ったままグリル	66
----------------	----

合わせ技セット	110
---------------	-----

パン作りのコツ	123
---------------	-----

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 みないきぬこ

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

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 2024



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。

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

.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/>



家庭用スチームオーブンレンジ

NE-UBS10C

F0617-14D0

F0224-0