**お客様ご相談センター** フリーダイヤル 携帯OK **0120-345135**

受付時間　9:00～17:00　月曜日～金曜日（祝日・弊社休業日を除く）

●一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ……TEL（06）6356-2451（有料）

象印マホービン株式会社

ES-LA 型　ⓒⒷ

ZOJIRUSHI

EVERINO®
エブリノ

# スチーム オーブンレンジ Recipe Book　ES-LA30

# もくじ


## 焼きもの

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| ハンバーグ | 8 | レジグリ | 自動 |
| ハンバーグ 凍ったままレジグリ | 9 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の塩焼き | 10 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の塩焼き 凍ったままレジグリ | 10 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の照り焼き | 11 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の照り焼き 凍ったままレジグリ | 11 | レジグリ | 自動 |
| タンドリーチキン | 12 | レジグリ | 自動 |
| タンドリーチキン 凍ったままレジグリ | 12 | レジグリ | 自動 |
| 手羽先のロースト | 13 | レジグリ | 自動 |
| 手羽先のロースト 凍ったままレジグリ | 13 | レジグリ | 自動 |
| 野菜の肉巻き | 14 | レジグリ | 自動 |
| 野菜の肉巻き 凍ったままレジグリ | 14 | レジグリ | 自動 |
| 2種のローストポテト | 15 | レジグリ | 自動 |
| 2種のローストポテト 凍ったままレジグリ | 15 | レジグリ | 自動 |
| 塩鮭 | 16 | レジグリ | 自動 |
| 塩鮭 凍ったままレジグリ | 16 | レジグリ | 自動 |
| 塩さば | 17 | レジグリ | 自動 |
| 塩さば 凍ったままレジグリ | 17 | レジグリ | 自動 |
| ちゃんちゃん焼き | 18 | レジグリ | 手動 |
| 鮭のホイル焼き | 18 | オーブン | 自動 |
| ロースト芽キャベツ | 19 | オーブン | 手動 |
| 焼きなす | 19 | グリル | 手動 |
| れんこんのはさみ焼き | 20 | レジグリ | 手動 |
| ミートボール | 20 | レジグリ | 手動 |
| ピーマンの肉詰め | 21 | レジグリ | 自動 |
| キャベツの花しゅうまい | 21 | レジグリ | 手動 |
| ゴーヤと牛肉のチャンプルー | 22 | レジグリ | 手動 |
| トンテキ | 23 | グリレジ | 手動 |
| 回鍋肉 | 23 | レジグリ | 自動 |
| 鶏むね肉のねぎ塩だれ | 24 | レジグリ | 手動 |
| 手羽元のレモン焼き | 24 | レジグリ | 手動 |
| ソース焼きそば | 25 | レジグリ | 自動 |
| ねぎ塩焼きそば | 25 | レジグリ | 手動 |
| 上海焼きそば | 26 | レジグリ | 手動 |
| 焼きうどん | 27 | レジグリ | 手動 |
| 焼き豚チャーハン | 28 | レジグリ | 手動 |
| ホワイトソース | 28 | レンジ | 手動 |
| マカロニグラタン | 29 | レジグリ | 自動 |
| アスパラのゴマネーズ焼き | 30 | レジグリ | 手動 |

## ノンフライ

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 炒りパン粉 | 30 | ——— | |
| 一口とんかつ | 31 | オーブン | 自動 |
| ポテトコロッケ | 32 | オーブン | 手動 |
| えびフライ | 33 | オーブン | 自動 |
| 鶏のから揚げ | 34 | レジグリ | 自動 |
| 鶏のから揚げ 凍ったままレジグリ | 34 | レジグリ | 自動 |

## すご技オーブン

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 骨付き鶏のロースト | 35 | すご技オーブン | 手動 |
| チキンロール フードロス きんぴらごぼうリメイク | 36 | すご技オーブン | 手動 |
| ローストチキン | 37 | すご技オーブン | 自動 |
| ステーキ | 37 | すご技オーブン | 手動 |
| 大きめジューシーハンバーグ | 38 | すご技オーブン | 手動 |
| ローストビーフ | 39 | すご技オーブン | 手動 |
| ミートローフ | 40 | すご技オーブン | 自動 |
| ガーリック塩こうじスペアリブ | 41 | すご技オーブン | 手動 |
| 焼き豚 | 42 | すご技オーブン | 自動 |
| 大葉のポルケッタ | 43 | すご技オーブン | 手動 |
| ラムチョップの香草焼き | 44 | すご技オーブン | 手動 |
| 鯛の姿焼き | 44 | すご技オーブン | 手動 |
| 鮭のムニエル | 45 | すご技オーブン | 自動 |
| ハッセルバックポテト | 46 | すご技オーブン | 手動 |
| かぼちゃのクランブルケーキ | 47 | すご技オーブン | 手動 |
| 焼きりんご | 48 | すご技オーブン | 手動 |
| キャラメルバナナのスコップケーキ | 49 | すご技オーブン | 手動 |

## 蒸しもの

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 茶碗蒸し | 50 | オーブン | 自動 |
| 蒸し鶏 | 51 | Wレンジ | 自動 |
| あさりの酒蒸し | 51 | Wレンジ | 手動 |
| たらのレモン蒸し | 52 | スチームレンジ | 手動 |
| 鶏むねとズッキーニの重ね蒸し | 52 | レンジ | 手動 |
| 豚バラと白菜の重ね蒸し | 53 | レンジ | 手動 |
| 鶏ささみときゅうりの梅かつお和え | 54 | スチームレンジ | 手動 |
| しゅうまい | 55 | レンジ | 手動 |
| 肉まん | 56 | レンジ | 手動 |
| ベビーほたてのバター蒸し | 57 | スチームレンジ | 手動 |

## 煮物・煮込み

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 肉じゃが | 58 | Wレンジ | 自動 |
| 豚肉と大根の煮物 | 59 | Wレンジ | 手動 |
| さばのみそ煮 | 59 | Wレンジ | 手動 |
| 丸ごと玉ねぎのコンソメ煮 | 60 | Wレンジ | 手動 |
| ロールキャベツ | 61 | Wレンジ | 手動 |
| 肉豆腐 | 62 | Wレンジ | 手動 |
| かぼちゃの煮物 | 63 | Wレンジ | 自動 |
| ひじきの煮物 | 63 | Wレンジ | 手動 |
| 巾着煮 フードロス ひじきの煮物リメイク | 64 | Wレンジ | 手動 |
| 牛しぐれ煮 | 65 | レンジ | 手動 |
| ラタトゥイユ | 65 | Wレンジ | 自動 |
| ビーフカレー | 66 | Wレンジ | 自動 |
| チキンカレー | 67 | Wレンジ | 手動 |
| バターチキンカレー | 68 | Wレンジ | 手動 |
| グリーンカレー | 69 | Wレンジ | 手動 |
| クリームシチュー | 70 | Wレンジ | 自動 |
| ビーフシチュー | 71 | Wレンジ | 手動 |
| チャプチェ | 71 | Wレンジ | 手動 |
| すき焼き風煮込み | 72 | Wレンジ | 手動 |
| ポークチャップ | 72 | Wレンジ | 手動 |
| なすのおろしそぼろ | 73 | Wレンジ | 手動 |
| 豚にらキムチ | 74 | Wレンジ | 自動 |
| 筑前煮 | 74 | Wレンジ | 自動 |
| 豚の角煮 | 75 | レンジ | 自動 |
| 手羽元の黒酢煮 | 75 | Wレンジ | 手動 |
| チキンのトマト煮込み | 76 | Wレンジ | 手動 |
| 砂肝ときのこのトマト煮込み | 77 | Wレンジ | 手動 |
| ポトフ | 77 | レンジ | 自動 |
| おでん | 78 | レンジ | 手動 |
| サムゲタン風スープ | 79 | Wレンジ | 手動 |
| キャベツのサンラータン風スープ フードロス | 80 | Wレンジ | 手動 |
| あさりと豆腐のチゲ | 81 | Wレンジ | 手動 |
| 春雨とあさりのしょうがスープ | 81 | Wレンジ | 手動 |
| 大根とコーンの洋風スープ | 82 | Wレンジ | 手動 |

## その他のおかず

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| ドライカレー | 83 | レンジ | 手動 |
| 鶏肉と長芋のしょうゆバター | 84 | レンジ | 手動 |
| なすとピーマンのみそ炒め風 | 84 | レンジ | 手動 |
| プルコギ | 85 | レンジ | 手動 |
| にんじんしりしり | 85 | レンジ | 手動 |
| 麻婆豆腐 | 86 | レンジ | 手動 |
| きんぴらごぼう | 87 | レンジ | 自動 |
| 小松菜の煮びたし | 87 | レンジ | 手動 |
| ピーマンのじゃこ和え | 88 | レンジ | 手動 |
| 丸ごとピーマンの煮びたし フードロス | 88 | レンジ | 手動 |
| なすのピリ辛和え | 89 | レンジ | 手動 |
| さやいんげんのごまみそ和え | 89 | レンジ | 手動 |
| カラフル野菜のイタリアンマリネ | 90 | Wレンジ | 手動 |
| かぼちゃとりんごのサラダ | 90 | Wレンジ | 手動 |
| アーリオオーリオ風きのこのマリネ | 91 | レンジ | 手動 |
| もやしと豆苗の肉巻き | 91 | レンジ | 手動 |
| えびのチリソース | 92 | レンジ | 手動 |
| もやしのナムル | 93 | レンジ | 手動 |
| 焼きいものデリ風サラダ | 93 | ——— | |

## ご飯・麺

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 白ご飯 | 94 | Wレンジ | 自動 |
| 白ご飯(急速) | 94 | Wレンジ | 自動 |
| 赤飯 | 95 | Wレンジ | 手動 |
| 栗おこわ | 95 | Wレンジ | 手動 |
| 中華おこわ | 96 | Wレンジ | 手動 |
| 山菜おこわ | 96 | Wレンジ | 手動 |
| 牛丼 | 97 | レンジ | 手動 |
| 親子丼 | 97 | レンジ | 手動 |
| カルボナーラ | 98 | Wレンジ | 手動 |
| ベーコンとしめじの和風パスタ | 99 | Wレンジ | 手動 |
| ウインナーとなすのトマトパスタ | 100 | Wレンジ | 手動 |
| ボンゴレビアンコ | 101 | Wレンジ | 手動 |
| 鶏ひき肉のフォー | 102 | Wレンジ | 手動 |
| 台湾風混ぜうどん | 103 | レンジ | 手動 |

# もくじ つづき


| スイーツ | ページ | | |
|---|---|---|---|
| スポンジケーキ | 104 | オーブン | 自動 |
| スポンジケーキ(ココア) | 105 | オーブン | 自動 |
| ロールケーキ | 106 | オーブン | 自動 |
| チーズケーキ | 107 | オーブン | 手動 |
| パウンドケーキ | 108 | オーブン | 手動 |
| マロンのパウンドケーキ | 109 | オーブン | 手動 |
| 紅茶とオレンジのパウンドケーキ | 109 | オーブン | 手動 |
| あずきと抹茶のパウンドケーキ | 109 | オーブン | 手動 |
| スコーン | 110 | オーブン | 手動 |
| スコーン(ごま) | 111 | オーブン | 手動 |
| スコーン(オレンジとココア) | 111 | オーブン | 手動 |
| スコーン(チョコチップ) | 111 | オーブン | 手動 |
| オートミールクッキー | 112 | オーブン | 手動 |
| ガトーショコラ | 113 | オーブン | 自動 |
| ブラウニーバー | 114 | オーブン | 手動 |
| さつまいもマフィン | 115 | オーブン | 手動 |
| ベーコンとコーンのマフィン | 116 | オーブン | 手動 |
| カスタードプリン | 117 | オーブン | 手動 |
| 型抜きクッキー | 118 | オーブン | 自動 |
| 型抜きクッキー(ココア) | 119 | オーブン | 自動 |
| 型抜きクッキー(抹茶) | 119 | オーブン | 自動 |
| 型抜きクッキー(紅茶) | 119 | オーブン | 自動 |
| アップルパイ | 120 | オーブン | 手動 |
| りんごの甘煮 | 121 | レンジ | 手動 |
| 焼きいも | 121 | オーブン | 自動 |
| シフォンケーキ | 122 | オーブン | 手動 |
| シフォンケーキ(ココア) | 123 | オーブン | 手動 |
| シフォンケーキ(紅茶) | 123 | オーブン | 手動 |
| シュークリーム | 124 | オーブン | 手動 |
| カスタードクリーム | 125 | レンジ | 手動 |
| エクレア | 126 | オーブン | 手動 |
| スクエアスイートポテト | 127 | オーブン | 手動 |

| パン・ジャム | ページ | | |
|---|---|---|---|
| バターロール | 128 | オーブン | 自動 |
| いちごジャム | 129 | レンジ | 手動 |
| ブルーベリージャム | 130 | レンジ | 手動 |
| キウイジャム | 130 | レンジ | 手動 |
| 明太ポテトパン | 131 | オーブン | 手動 |
| フランスパン | 132 | オーブン | 手動 |
| ナン | 133 | オーブン | 手動 |
| 山型食パン | 134 | オーブン | 手動 |
| ピザ(マルゲリータ) | 135 | オーブン | 自動 |
| ピザ(牛しぐれ煮) フードロス 牛しぐれ煮リメイク | 136 | オーブン | 自動 |
| ピザ(クワトロフォルマッジ) | 137 | オーブン | 自動 |
| トースト・冷凍トースト | 138 | グリル | 自動 |

| 糖質ひかえめ | | | |
|---|---|---|---|
| 糖質ひかえめ和風ハンバーグ | 139 | レジグリ | 手動 |
| 糖質ひかえめチャプチェ | 140 | Wレンジ | 手動 |
| 糖質ひかえめカスタードクリーム | 140 | レンジ | 手動 |
| 糖質ひかえめチーズケーキ | 141 | オーブン | 手動 |
| 糖質ひかえめにんじんマフィン | 142 | オーブン | 手動 |
| 糖質ひかえめブラウニー | 143 | オーブン | 手動 |

| アイデアクッキング | | | |
|---|---|---|---|
| 豆腐の水切りをする | 144 | レンジ | 手動 |
| にんにくのにおいを少なくする | 144 | レンジ | 手動 |
| 干ししいたけをもどす | 144 | レンジ | 手動 |
| 即席袋めん(中華めん)を作る | 144 | Wレンジ | 手動 |
| アイスクリームをやわらかくする | 145 | お好み温度 | 自動 |
| チョコレートを溶かす | 145 | レンジ | 手動 |
| ゼラチンを溶かす | 145 | レンジ | 手動 |
| バターを溶かす | 145 | レンジ | 手動 |
| 枝豆をゆでる | 146 | レンジ | 手動 |
| もちを焼く | 146 | グリル | 手動 |
| とうもろこしをゆでる | 146 | レンジ | 手動 |
| せんべいの乾燥 | 146 | レンジ | 手動 |

## お願い

- メニュー・出力・時間などの設定方法、使い方については取扱説明書の「使い方」(P.27〜63)をお読みください。
- レシピブックに記載している調理温度や時間は目安です。様子を見ながら調理してください。
- 調理物の種類・形・分量・大きさ・温度、室温、電源電圧などによってできあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。
- レシピブックに記載している分量や食品の置き方で調理してください。分量や食品の置き方が異なるとうまく仕上がらないことがあります。
- オーブン調理の場合、型や条件によってはレシピブック記載の調理温度では、うまく仕上がらないことがあります。レシピブック記載の調理温度より10〜20℃高めまたは低めに設定して調理してください。
- 予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内などが熱くなっているため、ミトンなどを使用してください。
- 調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら調理してください。
(→取扱説明書P.18)

## 計量について

- このレシピブックで使用している計量単位
  - 1カップ=200mL　・大さじ1=15mL　・小さじ1=5mL

## 使用する調理器具について

- レシピブックに記載している調理器具を使用してください。
- 付属の角皿・スチームポケットの使用が記載されているレシピは、必ず使用してください。
- 付属のスチームポケットの使用が記載されていないレシピには使用しないでください。うまく仕上がらないことがあります。
- レシピブックに記載している「直径約25cmの耐熱ガラス製ボウル」は必ず直径約25cm、容量2.5Lのものを使用してください。サイズや形状が異なるボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。

直径約25cm 容量2.5L
耐熱ガラス製ボウル

## その他

- 写真は盛りつけ例です。
- エネルギー(kcal)について…
  人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
  (例)4〜6人分のときは、「6人分」として1人分のエネルギーを算出

## WEBサイトのご案内

**弊社WEBサイトにも、さまざまなレシピを掲載しています。**

https://www.zojirushi.co.jp/recipe/list/search/?pr=microwave-oven&pn=es-la30

# 「凍ったままレジグリ」のコツ

**下ごしらえをして冷凍しておくと
凍ったままの状態から
調理ができます！**

## 使い方

### 冷凍する

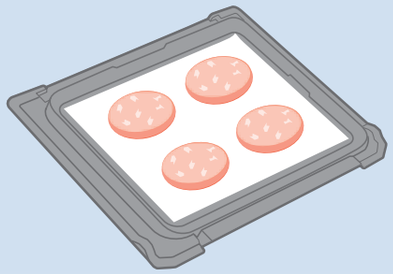
①ジッパーつき冷凍保存袋に食品を入れる

●レシピに応じてクッキングシートを入れる

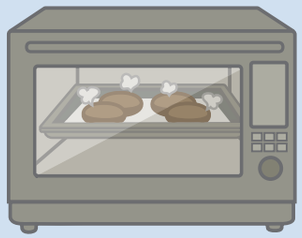
②金属トレーなどにのせて平らにして冷凍する

### 冷凍後、調理する

③角皿に新しいクッキングシートを敷き、袋から取り出して並べる



④自動メニュー「凍ったままレジグリ」を使って調理する



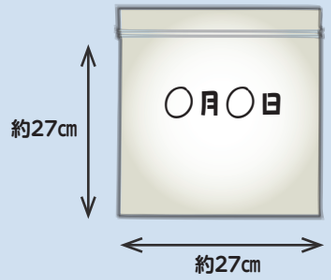
## お願い

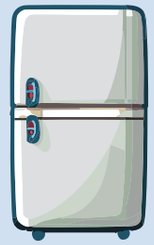
- 自動メニュー「凍ったままレジグリ」は、レシピブック記載のレシピで下ごしらえした食品を調理する機能です。（市販の冷凍食品はパッケージなどに記載されている方法で加熱してください。）
- 食品の種類・形・大きさ・厚み・鮮度、保存状態によってできあがりがかわります。
- 清潔なまな板や包丁を使用してください。食品は新鮮なものを使用し、生ものの取り扱いにはご注意ください。菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。
- ジッパーつき冷凍保存袋で使用したクッキングシートのまま角皿にのせないでください。



## 保存するときの袋について

- ジッパーつき冷凍保存袋を使用してください。
（大きさの目安：約27×27cm程度）
- ジッパーつき冷凍保存袋を閉めるときは、できるだけ空気を抜いて密封してください。
（空気が入ると、霜がつきやすくなります。）
- ジッパーつき冷凍保存袋は**再利用しない**でください。
菌が繁殖し、食中毒を起こす原因になります。
- ラップは使用しないでください。
（食品にからまり、はがせなくなることがあります。）
- ふたつきプラスチック容器は使用しないでください。
（表面に霜がつきやすくなり、うまく焼けなくなります。）



## 冷凍保存期間について

- 冷凍保存期間は2～3週間までとしてください。
保存期間が長くなると乾燥し、うまく焼けません。

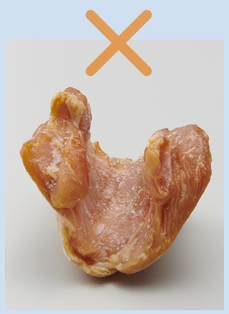
## 冷凍のコツ

- 肉・魚などの水分はふき取ってください。
- 食品の厚みはそろえてください。
厚みのある食品は火の通りが悪くなり、うまく焼けません。
- ジッパーつき冷凍保存袋の中で食品が重ならないように間隔をあけて並べてください。
（食品を重ねたり、くっつけた状態で冷凍すると、バラバラにすることができません。）

くっつけない

- 金属トレーなどにのせて平らに冷凍してください。折れ曲がっていると、うまく焼けません。

金属トレーなどを使って平らにする



折り曲げない

## 冷凍した食品の調理について

- **冷凍庫から出してすぐに調理してください。室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。**
- 冷凍した食品の表面に霜がついているときは、霜を落としてから調理してください。

# ハンバーグ

II
ハンバーグ
自動

角 皿
上 段

■材料 4個分　347kcal(1個分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)……130g
- バター……20g

B
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ1/2

C
- 卵……M寸1個(50g)
- 牛乳……小さじ2
- パン粉……3/4カップ(30g)
- トマトケチャップ……大さじ1/2
- こしょう……少々
- ナツメグ……少々

〈ソース〉
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……大さじ1/2
- 赤ワイン……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 4分30秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、あら熱を取ったあと、Cと混ぜ合わせる

2 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1を入れて混ぜ合わせ、4等分にする

3 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、2を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ2cmのだ円形に形を整える

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて上段に入れる

5 自動 II に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 9〜10 分 ➡ グリル 6 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

# ハンバーグ
# (凍ったままレジグリ)

28
凍ったままレジグリ ハンバーグ
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4個分　347kcal(1個分)
- ハンバーグの材料(→P.8)……1回分
- ソースの材料(→P.8)……1回分
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「ハンバーグ」の材料で厚さ2cmのだ円形に形を整えるところまで行う
(「ハンバーグ」作り方1〜3)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1のハンバーグ同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

角皿に新しいクッキングシートを敷き、ハンバーグを並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 28 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約23分

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 17 分 ➡ グリル 5〜6 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## 鶏の塩焼き

12 鶏の塩焼き
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分　238kcal(1人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(500g)
- 塩 …… 小さじ1/2〜1
- 黒こしょう …… 小さじ1/4
- 大葉 …… 適量
- わさび …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、皮目からフォークで穴をあける。1枚を2等分に切って4切れにし、両面に塩・黒こしょうをする

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる

3 自動 12 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 約18分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●お好みで大葉とわさびを添えてください。

手動で作るときは

レジグリ　レンジ 中 9分 ➡ グリル 8〜9分

(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 鶏の塩焼き
## (凍ったままレジグリ)

29 凍ったままレジグリ 鶏の塩焼き
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分　238kcal(1人分)

- 鶏の塩焼きの材料 …… 1回分
- 大葉 …… 適量
- わさび …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏の塩焼き」の材料で塩・黒こしょうをするところまで行う(「鶏の塩焼き」作り方1)

●鶏肉の切り方は、1枚を4等分に切って8切れにしてください。

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。

●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 29 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 約21分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●お好みで大葉とわさびを添えてください。

手動で作るときは

レジグリ　レンジ 中 14分 ➡ グリル 7〜8分

(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



レジグリ

## 鶏の照り焼き

13 鶏の照り焼き
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分　265kcal(1人分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(500g)
- 塩・こしょう …… 少々

〈たれ〉

- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、皮目からフォークで穴をあける。1枚を2等分に切って4切れにし、両面に塩・こしょうをする

2 1をたれに約30分漬ける(途中で裏返します。)

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目を上にして並べ、上段に入れる

●たれは残しておきます。

4 自動 13 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 約18分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは

レジグリ　レンジ 中 11分 ➡ グリル 6〜7分

(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 鶏の照り焼き
## (凍ったままレジグリ)

30 凍ったままレジグリ 鶏の照り焼き
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分　265kcal(1人分)

- 鶏の照り焼きの材料 …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏の照り焼き」の材料でたれに漬けるところまで行う(「鶏の照り焼き」作り方1〜2)

●鶏肉の切り方は、1枚を4等分に切って8切れにしてください。

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。

●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 30 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 約23分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは

レジグリ　レンジ 中 14分 ➡ グリル 6〜7分

(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## タンドリーチキン

14
タンドリーチキン
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分：約16個分 304kcal(1人分)

| | | |
|---|---|---|
| 鶏もも肉(4cm角(1個約30g)に切る) | | 500g |
| A | カレー粉 | 大さじ1 |
| | ヨーグルト(無糖) | 大さじ4 |
| | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | しょうが(すりおろしたもの) | 小さじ1 |
| | にんにく(すりおろしたもの) | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/3 |
| お好みのつけ合わせ | | 適量 |

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、鶏肉を入れてよくもみ込み、約1時間漬ける

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 14 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約17分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 11 分 ➡グリル 6〜7 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## タンドリーチキン
## (凍ったままレジグリ)

31
凍ったままレジグリ タンドリーチキン
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分：約16個分 304kcal(1人分)

| | |
|---|---|
| タンドリーチキンの材料 | 1回分 |
| お好みのつけ合わせ | 適量 |

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「タンドリーチキン」の材料で調味料Aに漬けるところまで行う(「タンドリーチキン」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 31 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約23分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 14 分 ➡ グリル 8〜9 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



レジグリ

## 手羽先のロースト

15
手羽先のロースト
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分：8本分 188kcal(1人分)

| | | |
|---|---|---|
| 鶏手羽先 | | 8本(480g) |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 酒 | 大さじ2 |
| | 塩 | 小さじ1/4 |
| | 黒こしょう | 小さじ1/4 |
| | ごま油 | 大さじ1 |
| | 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/4 |
| | にんにく(すりおろしたもの) | 小さじ1 |
| お好みのつけ合わせ | | 適量 |

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 手羽先はフォークで両面に穴をあけ、骨にそって半分ほど切り込みを入れる。
Aをよくもみ込み約1時間漬ける

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 15 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約19分

●大きさ・形状によって焼き加減が異なるため、様子を見ながら時間を追加してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 6 分 ➡グリル 12〜14 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 手羽先のロースト
## (凍ったままレジグリ)

32
凍ったままレジグリ 手羽先のロースト
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分：8本分 188kcal(1人分)

| | |
|---|---|
| 手羽先のローストの材料 | 1回分 |
| お好みのつけ合わせ | 適量 |

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「手羽先のロースト」の材料で調味料Aに漬けるところまで行う(「手羽先のロースト」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして手羽先同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、手羽先の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 32 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約22分

●大きさ・形状によって焼き加減が異なるため、様子を見ながら時間を追加してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 10 分 ➡グリル 11〜13 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## 野菜の肉巻き

16
野菜の肉巻き
自動

角 皿
上 段

■ 材料　4人分：8本分　389kcal(1人分)

豚バラ肉(薄切り)(約25cmの長さ)……16枚(320g)

A
- マヨネーズ……大さじ3
- みそ……大さじ2
- 砂糖……小さじ1 1/2

B
- エリンギ(石づきを取り、細切り)……2本(80g)
- パプリカ(赤)(細切り)……80g
- さやいんげん(筋を取る)……8本(64g)

塩・こしょう……少々

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 豚肉を2枚(約25×5cm)並べる。両端を約5cmずつ残して混ぜ合わせたAを塗る

2 1に8等分したBをのせ、Bがはみ出ないように巻きつける

3 2の表面に塩・こしょうをする

4 角皿にクッキングシートを敷き、3の巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

5 自動 16 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 9分 ➡ グリル 6〜7分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 野菜の肉巻き
## (凍ったままレジグリ)

33
凍ったままレジグリ 野菜の肉巻き
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分：8本分　389kcal(1人分)

野菜の肉巻きの材料……1回分

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「野菜の肉巻き」の材料で塩・こしょうをするところまで行う(「野菜の肉巻き」作り方1〜3)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。クッキングシートの上に1の巻き終わりを下にして、肉巻き同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、肉巻きの巻き終わりを下にして並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 33 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
目安時間 約21分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 17分 ➡ グリル 4〜5分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



レジグリ

## 2種のローストポテト

17
2種のローストポテト
自動

角 皿
上 段

■ 材料　4人分　173kcal(1人分)

じゃがいも……2個(300g)
さつまいも……1本(250g)

A
- オリーブ油……大さじ2
- ローズマリー(乾燥)(あれば)……小さじ1〜2

塩・黒こしょう……少々
サワークリーム……適量
トマトケチャップ……適量
はちみつ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 じゃがいもは皮つきのままくし形に切り、水にさらす。さつまいもは皮つきのまま一口大に切り、水にさらす

2 1の水気を切り、Aを混ぜ合わせる

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目が上になるように広げて上段に入れる

4 自動 17 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
目安時間 約20分

5 調理後、塩・黒こしょうをし、お好みでサワークリーム・トマトケチャップ・はちみつにつける

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 8分 ➡ グリル 11〜13分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 2種のローストポテト
## (凍ったままレジグリ)

34
凍ったままレジグリ 2種のローストポテト
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分　173kcal(1人分)

2種のローストポテトの材料……1回分
塩・黒こしょう……少々
サワークリーム……適量
トマトケチャップ……適量
はちみつ……適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ)使用

■ 冷凍の準備

1 「2種のローストポテト」の材料で調味料Aに混ぜ合わせるところまで行う(「2種のローストポテト」作り方1〜2)

2 ジッパーつき冷凍保存袋にいも同士が重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷き、2種のいもの皮目が上になるように広げて上段に入れる
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 34 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する
目安時間 約26分

3 調理後、塩・黒こしょうをし、お好みでサワークリーム・トマトケチャップ・はちみつにつける

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 14分 ➡ グリル 12〜13分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## 塩鮭

18
塩鮭
自動

角 皿
上 段

■ 材料　4人分　146kcal(1人分)

塩鮭 ---------- 4切れ(1切れ80g)

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷き、塩鮭の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

2 自動 18 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 5分 ➡ グリル 10〜11 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 塩鮭
## (凍ったままレジグリ)

35
凍ったままレジグリ 塩鮭
自動

角 皿
上 段

■ 材料 4人分　146kcal(1人分)

塩鮭(水分をふき取る) ---------- 4切れ(1切れ80g)

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 ジッパーつき冷凍保存袋に塩鮭の皮目を上にして重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

2 1を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷き、塩鮭の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 35 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約17分

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 9 分 ➡ グリル 7〜8 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



レジグリ

## 塩さば

19
塩さば
自動

角 皿
上 段

■ 材料　4人分　263kcal(1人分)

塩さば(皮目に切り込みを入れる) ---- 4切れ(1切れ100g)
お好みのつけ合わせ ---------- 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷き、塩さばの皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

2 自動 19 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約14分

●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 6 分 ➡ グリル 8〜9 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 塩さば
## (凍ったままレジグリ)

36
凍ったままレジグリ 塩さば
自動

角 皿
上 段

■ 材料　4人分　263kcal(1人分)

塩さば ---------- 4切れ(1切れ100g)
(水分をふき取り、皮目に切り込みを入れる)
お好みのつけ合わせ ---------- 適量

●クッキングシート
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 ジッパーつき冷凍保存袋に塩さばの皮目を上にして重ならないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

2 1を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する

●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿にクッキングシートを敷き、塩さばの皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 36 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約18分

●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
レジグリ　レンジ 中 10 分 ➡ グリル 7〜8 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## ちゃんちゃん焼き

**レジグリ**（手動）　角皿 上段

■ 材料　4人分　314kcal(1人分)

- 生鮭 …… 4切れ(1切れ100g)
- 塩・こしょう …… 少々
- A
  - キャベツ(一口大に切る) …… 200g
  - 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
  - ピーマン(細切り) …… 2個(60g)
  - にんじん(短冊切り) …… 1/3本(50g)
  - しめじ(石づきを取り、小房に分ける) …… 100g
- サラダ油 …… 大さじ1
- B
  - みそ …… 大さじ5
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ4
- バター(4等分にする) …… 20g
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 鮭の両面に塩・こしょうをする
2. Aにサラダ油を混ぜ合わせる
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2を広げてその上に1とバターをのせ、Bをかけて上段に入れる
   - ●Bを鮭の皮部分にかけると少し焦げやすくなります。
4. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、**レンジ** **中** **16分**、**グリル** **7〜8分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、鮭をほぐし、全体を混ぜ合わせる

## 鮭のホイル焼き

**25 ホイル焼き**（自動）　角皿 上段

■ 材料　4人分　188kcal(1人分)

- 生鮭 …… 4切れ(1切れ100g)
- 塩・こしょう …… 少々
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
- にんじん(せん切り) …… 1/3本(50g)
- しめじ(石づきを取り、小房に分ける) …… 50g
- A
  - しょうゆ …… 小さじ4
  - 酒 …… 大さじ2
  - レモン汁 …… 小さじ2〜4
- バター(4等分にする) …… 20g
- パセリ(刻む) …… 適量
- ●アルミホイル(25×25cm)4枚使用

■ 作り方

1. 鮭の両面に塩・こしょうをする
2. 材料を4等分にする
3. アルミホイルの上に玉ねぎを敷いて鮭をおき、にんじんとしめじをのせる。
   Aをかけ、バターをのせてしっかりと包む
4. 角皿に3を並べ、上段に入れる
   - ●間隔をあけて並べてください。
5. **自動** **25** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
   **目安時間 約35分**
   - ●お好みでパセリをかけてください。

**手動で作るときは**
**オーブン** 250℃(予熱なし) 33〜35分

## ローストン芽キャベツ

**オーブン**（手動）　角皿 上段

■ 材料　4人分　227kcal(1人分)

- A
  - 芽キャベツ(冷凍)(解凍し、根元を少し削って、大きいものは縦半分に切る) …… 500g
  - ベーコン(ブロック)(1cmの棒状に切る) …… 120g
  - にんにく(みじん切り) …… 1片(6g)
  - オリーブ油 …… 大さじ1 1/2
  - オレガノ(乾燥)(あれば) …… 小さじ1/2
  - 塩 …… 小さじ1/4
  - 黒こしょう …… 小さじ1/4
- 粉チーズ …… 適量
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. Aを混ぜ合わせる
2. **オーブン/すご技** キーを押し、**オーブン** に合わせる。
   **予熱** **190℃** に合わせて **スタート** キーを押し、予熱を開始する
   **予熱時間 約13分30秒**
3. 角皿にクッキングシートを敷き、1を広げる
4. 予熱が完了したら、3を上段に入れる。
   **25〜30分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
   - ●お好みで粉チーズをかけてください。

**〈生の芽キャベツを使用する場合〉**
- ●早めにできあがるので20分ごろから様子を見てください。また、竹串をさしてできあがりを確認してください。
- ●焼き色が濃い場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

## 焼きなす

**グリル**（手動）　角皿 上段

■ 材料　4本分　14kcal(1本分)

- なす(洗って水気をふき取る) …… 4本(320g)
- しょうゆ …… 適量
- しょうが(すりおろしたもの) …… 適量
- かつお節 …… 適量
- 青ねぎ(小口切り) …… 適量
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 破裂防止のため、なすに竹串などで数カ所穴をあける。角皿にクッキングシートを敷き、間隔をあけて並べ、上段に入れる
2. **グリル** **12〜14分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
3. 2の終了後、「とりけし」キーを押して角皿を取り出し、なすを裏返して上段に入れる
4. **グリル** **9〜14分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、へたを切り落として皮をむき、2等分に切り分ける
   - ●なすの大きさや種類などにより焼き加減が異なるため、竹串をさしてできあがりを確認してください。
   - ●皮をむく際は、なすが熱いのでやけどにご注意ください。
   - ●お好みでしょうゆ・かつお節・青ねぎをかけ、しょうがを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## れんこんのはさみ焼き

レジグリ　手動　／　角皿 上段

■ 材料　4人分　179kcal(1人分)

- れんこん(直径約6cm×12cm)　250g
- A
  - 水　1L
  - 酢　大さじ2
- 塩　1g
- B
  - 豚ひき肉　200g
  - 玉ねぎ(みじん切り)　30g
  - 生しいたけ(石づきを取り、みじん切り)　3枚(30g)
  - しょうゆ　大さじ1
  - 塩・こしょう　少々
  - 片栗粉　小さじ1
  - しょうが(すりおろす)　1/2片(10g)
- ごま油　小さじ2

〈たれ〉

- しょうゆ　大さじ1
- 酢　大さじ1
- ラー油(お好みで)　適量
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りを24枚作る。Aに約10分さらしてアクを抜いたあと、水気を切る
2. ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、12等分にする
3. 1のれんこんに塩をふって2枚1組にし、2を間にはさんで、穴が詰まる程度に押しつける
4. 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて表面にごま油を塗り、上段に入れる
5. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、
   **レンジ** 中 9分30秒〜10分、
   **グリル** 9分30秒〜10分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●れんこんの種類によっては、アクを抜いても色がかわる場合があります。
●お好みで混ぜ合わせたたれにつけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

## ミートボール

レジグリ　手動　／　角皿 上段

■ 材料　4人分:20個分　292kcal(1人分)

- 合びき肉　400g
- 牛乳　大さじ2
- パン粉　大さじ4(12g)
- A
  - マヨネーズ　大さじ1
  - しょうゆ　小さじ1
  - 片栗粉　大さじ1
  - 塩　小さじ1/4
  - こしょう　少々

〈ソース〉

- トマトケチャップ　大さじ2
- とんかつソース　大さじ1
- しょうゆ　小さじ1
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. ボウルに牛乳とパン粉を入れて混ぜ合わせる
2. 1に合びき肉とAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
   粘りが出たら20等分にして丸める
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2を並べて上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。

4. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、
   **レンジ** 中 5分、**グリル** 7〜8分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●お好みで混ぜ合わせたソースをかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

## ピーマンの肉詰め

21 ピーマンの肉詰め　自動　／　角皿 上段

■ 材料　4人分:12個分　235kcal(1人分)

- 合びき肉　300g
- 玉ねぎ(みじん切り)　1/4個(50g)
- 卵　M寸1個(50g)
- A
  - 薄力粉　大さじ1
  - しょうゆ　小さじ1
  - 塩　1g
  - こしょう　少々
- ピーマン(縦半分に切る)　6個(180g)

〈ソース〉

- トマトケチャップ　大さじ2
- とんかつソース　大さじ2
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、12等分にする
2. ピーマンに1を詰め、表面を平らにする
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2の肉を上にして並べ、上段に入れる
4. **自動** 21 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

**目安時間 約17分**

●お好みで混ぜ合わせたソースをかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

**手動で作るときは**

**レジグリ　レンジ 中 10分　➡グリル 7〜8分**

(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## キャベツの花しゅうまい

レジグリ　手動　／　角皿 上段 ＋スチームポケット

■ 材料　4人分:12個分　48kcal(1個分)

- キャベツ(せん切り)　200g
- 塩　小さじ1
- 豚ひき肉　180g
- 塩・こしょう　少々
- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)　80g
  - 生しいたけ(石づきを取り、みじん切り)　2枚(20g)
  - しょうゆ　小さじ2
  - 酒　小さじ2
  - ごま油　小さじ2
  - オイスターソース　小さじ1
  - 砂糖　小さじ1 1/3
  - 片栗粉　小さじ1
  - しょうが(すりおろしたもの)　小さじ1
- しょうゆ　適量
- 練りからし　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. キャベツは塩をして約10分おき、洗って水気をしっかり絞ったあと、12等分にする
2. 豚ひき肉に塩・こしょうをし、粘りが出るまでよく混ぜる。Aを入れて混ぜ合わせ、12等分にする
3. 2を丸め、1を全体にまぶして軽く押さえ、形をととのえる
4. 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べる
5. スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける
6. 5を上段に入れる
7. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、
   **レンジ** 中 8分30秒〜9分、**グリル** 5分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●お好みでしょうゆと練りからしをつけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## ゴーヤと牛肉のチャンプルー

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　170kcal(1人分)

- 木綿豆腐 …… 1/2丁(150g)
- ゴーヤ(正味)(2mm幅の薄切り) …… 1本(210g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- 牛肉(切り落とし)(1cm幅に切る) …… 150g
- 塩・こしょう …… 少々
- A しょうゆ …… 大さじ2 1/2
- A 酒 …… 大さじ1
- A ごま油 …… 小さじ2
- A しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2
- 卵(溶く) …… M寸1個(50g)

●キッチンペーパー
クッキングシート 使用

■ 作り方

1. 耐熱皿に豆腐をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く。
   レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 1分〜1分20秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
2. 1の終了後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る
3. ゴーヤは塩でもみ、約10分おいたあと、軽く水で洗って水気を切る
4. 牛肉に塩・こしょうをする
5. ボウルに A を入れ、4の牛肉を加えてほぐしながらよく混ぜる。
   手で大きめにちぎった2の豆腐と3を加えて混ぜ合わせる
6. 5に溶き卵を加えてざっくりと混ぜる
7. 角皿にクッキングシートを敷き、6をまんべんなく広げて上段に入れる
8. 設定ダイヤルで レジグリ に合わせる。
   レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、
   レンジ 中 11〜12分、グリル 5分 に合わせて
   スタート キーを押し、調理を開始する
9. 調理後、全体を混ぜ合わせる



グリレジ

## トンテキ

グリレジ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　253kcal(1人分)

- 豚ロース肉(厚切り) …… 4枚(1枚100g)
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう …… 少々
- A しょうゆ …… 小さじ1
- A 酒 …… 小さじ1/2
- A みりん …… 小さじ1/2
- A 酢 …… 小さじ1/2
- A 砂糖 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 適量
- しょうが(すりおろしたもの) …… 適量
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に1.5cm間隔で両面に切り込みを入れる。(焼き縮みや反り返りを防ぎます。)
   そのまま室温に約15分おく
2. 1の両面に塩・こしょうをする
3. 混ぜ合わせた A を2の両面にまんべんなく塗る
4. 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べて上段に入れる
   ●間隔をあけて並べてください。
5. 設定ダイヤルで レジグリ に合わせたあと、
   レンジ←グリル の表示に合わせる。
   グリル 10分、レンジ 3〜4分 に合わせて
   スタート キーを押し、調理を開始する
   ●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。
   取り出すときは十分に注意してください。
   ●お好みでしょうゆをかけ、しょうがを添えてください。
   ●お好みのつけ合わせを添えてください。

レジグリ

## 回鍋肉

22 回鍋肉 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　236kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(5cm幅に切る) …… 200g
- 塩・こしょう …… 少々
- キャベツ(4cm角に切り、水にさらして水気を切る) …… 200g
- ピーマン(3cm角に切る) …… 2 1/2個(75g)
- A 長ねぎ(みじん切り) …… 30g
- A しょうが(みじん切り) …… 1/4片(5g)
- A 甜麺醤 …… 大さじ1 1/2
- A 豆板醤 …… 大さじ1/2
- A しょうゆ …… 大さじ1/2
- A 酒 …… 大さじ1/2
- A ごま油 …… 小さじ1
- 片栗粉 …… 小さじ1

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをする
2. ボウルに混ぜ合わせた A と1の豚肉をよくほぐし入れ、片栗粉を加えて混ぜる。
   キャベツとピーマンを加えて混ぜ合わせる
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2をまんべんなく広げて上段に入れる
4. 自動 22 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約15分
5. 調理後、全体を混ぜ合わせる

手動で作るときは
レジグリ レンジ 中 8分 ➡ グリル 7〜8分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

## 鶏むね肉のねぎ塩だれ

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分　193kcal(1人分)

- 鶏むね肉(皮と余分な脂を取り除いたもの)　2枚(440g)
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々
- めんつゆ(2倍濃縮)　大さじ1
- 〈たれ〉
- 長ねぎ(みじん切りにし、水にさらしたあと水気を切る)　100g
- レモン汁　小さじ1/2
- ごま油　大さじ2 1/3
- 鶏ガラスープの素　小さじ1
- 砂糖　小さじ1/2
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々
- レモン　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 鶏肉は身の厚い部分を切り開き、フォークで全体に穴をあける。
   両面に塩・こしょうをし、めんつゆをふって約5分おく
2. 角皿にクッキングシートを敷き、1を並べて上段に入れる
3. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 中 12分、**グリル** 6〜7分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせたたれをかける

●お好みで、レモンを絞ってください。

レジグリ

## 手羽元のレモン焼き

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　4人分：8本分　207kcal(1人分)

- 鶏手羽元　8本(480g)
- A レモン汁　大さじ2
- A オリーブ油　大さじ2
- A 白ワイン　大さじ1
- A にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1/2
- A 塩　小さじ1/2
- A 黒こしょう　小さじ1/4
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 手羽元はフォークで両面に穴をあける。
   皮目を下にして、骨にそって切り込みを入れ、観音開きにする。
   Aをよくもみ込み約1時間漬ける

2. 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる

●間隔をあけて並べてください。

3. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 中 6分、**グリル** 9〜11分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●大きさ・形状によって焼き加減が異なるため、様子を見ながら時間を追加してください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。



レジグリ

## ソース焼きそば

23 ソース焼きそば 自動 ／ 角皿 上段

■ 材料　3人分　479kcal(1人分)

- 焼きそばめん(粉末ソース付き)(袋のままよくほぐす)　3玉(450g)
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)　150g
- 塩・こしょう　少々
- A キャベツ(一口大に切る)　150g
- A にんじん(せん切り)　1/3本(50g)
- A もやし　1/2袋(100g)
- 青のり　適量
- かつお節　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐしためんを広げて入れる
2. 1のめんが隠れるようにAの野菜をまんべんなく広げる

●野菜からめんが出ているとめんが固くなる場合があります。

3. 塩・こしょうをした豚肉を2にまんべんなく広げ、上段に入れる
4. **自動** 23 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
   **目安時間 約20分**
5. 調理後、全体を混ぜ合わせながら付属の粉末ソースをふりかけて、さらに混ぜ合わせる

●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま **レンジ** であたためてください。

●お好みで青のりとかつお節をかけてください。

**手動で作るときは**
**レジグリ** レンジ 中 14分 ➡ グリル 6〜7分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

レジグリ

## ねぎ塩焼きそば

レジグリ 手動 ／ 角皿 上段

■ 材料　3人分　521kcal(1人分)

- 焼きそばめん(ゆでまたは蒸し)(袋のままよくほぐす)　3玉(450g)
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)　150g
- A 長ねぎ(斜め切り)　1本(165g)
- A もやし　1/2袋(100g)
- ごま油　大さじ1 1/2
- さくらえび　15g
- B 鶏ガラスープの素　小さじ2
- B 塩　小さじ1/2
- B こしょう　小さじ1/3
- 青ねぎ(小口切り)　適量
- レモン(くし形切り)　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1. ボウルにAとごま油を入れて混ぜ合わせる
2. 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐしためんを広げて入れる
3. 2のめんが隠れるよう、さくらえび・1・豚肉の順にまんべんなく広げ、上段に入れる

●野菜からめんが出ているとめんが固くなる場合があります。

4. 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
   **レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 中 14分、**グリル** 6〜7分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、全体を混ぜ合わせながらBをふりかけて、さらに混ぜ合わせる

●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま **レンジ** であたためてください。

●お好みで青ねぎをかけて、レモンを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ

# 上海焼きそば

レジグリ 手動　角皿 上段

## ■ 材料　3人分　493kcal(1人分)

- 焼きそばめん（ゆでまたは蒸し）（袋のままよくほぐす） …… 3玉(450g)
- むきえび …… 100g
- チンゲン菜（4cm幅に切る） …… 1株(100g)
- もやし …… 1袋(200g)
- 塩 …… 少々
- 豚バラ肉（薄切り）（一口大に切る） …… 100g
- A
  - オイスターソース …… 大さじ3
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1
  - にんにく（すりおろしたもの） …… 小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1/2
- B
  - 塩・こしょう …… 少々
  - ごま油 …… 小さじ1/2

●キッチンペーパー
クッキングシート 使用

## ■ 作り方

1 むきえびは背わたを取り、水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る

2 チンゲン菜ともやしに塩をふる

3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる

4 別のボウルに3の2/3量を入れ、めんを加えてほぐしながら混ぜ合わせる

5 3の残りに、ほぐした豚肉と1を加えて混ぜる

6 角皿にクッキングシートを敷き、めんを広げて入れる

7 6のめんが隠れるよう、5・チンゲン菜・もやしの順にまんべんなく広げ、上段に入れる

●野菜からめんが出ているとめんが固くなる場合があります。

8 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
**レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、
**レンジ** 中 15分、**グリル** 6〜7分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

9 調理後、全体を混ぜ合わせながらBをふりかけて、さらに混ぜ合わせる

●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま **レンジ** であたためてください。



レジグリ

# 焼きうどん

レジグリ 手動　角皿 上段

## ■ 材料　3人分　412kcal(1人分)

- うどん（ゆで） …… 3玉(600g)
- A
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
- 豚バラ肉（薄切り）（一口大に切る） …… 150g
- 塩・こしょう …… 少々
- もやし …… 1/2袋(100g)
- キャベツ（芯を取り除き、一口大に切る） …… 150g
- にんじん（せん切り） …… 1/3本(50g)
- B
  - だしの素 …… 小さじ1
  - 塩・こしょう …… 少々
- かつお節 …… 適量
- 刻みのり …… 適量

●クッキングシート使用

## ■ 作り方

1 ボウルにうどんとAを入れて混ぜ合わせる

2 角皿にクッキングシートを敷き、よくほぐした1を広げて入れる

3 2のうどんが隠れるよう、もやし・キャベツ・にんじんの順にまんべんなく広げる

●野菜からうどんが出ているとうどんが固くなる場合があります。

4 塩・こしょうをした豚肉を3にまんべんなく広げ、上段に入れる

5 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
**レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、
**レンジ** 中 15分、**グリル** 6〜7分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

6 調理後、全体を混ぜ合わせながらBをふりかけて、さらに混ぜ合わせる

●あたためなおす場合は、角皿にのせたまま **レンジ** であたためてください。

●お好みでかつお節と刻みのりをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

## 焼き豚チャーハン

レジグリ　手動　／　角皿 上段

■ 材料　3〜4人分　230kcal(1人分)

- 白ご飯(人肌程度にあたためておく)　300g
- 塩　小さじ1/3
- A
  - 卵　M寸2個(100g)
  - しょうゆ　小さじ2
  - ごま油　大さじ1
  - こしょう　少々
- B
  - 焼き豚(1cm角に切る)　100g
  - キャベツ(粗みじん切り)　50g
  - 長ねぎ(みじん切り)　40g
  - しょうが(みじん切り)　1/4片(5g)
- 青ねぎ(小口切り)　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ボウルにあたためた白ご飯を入れ塩をふり、軽く混ぜる

2 1に混ぜ合わせたAを加えて混ぜ、Bを入れて全体をよく混ぜ合わせる

3 角皿にクッキングシートを敷き、2をまんべんなく広げて上段に入れる

4 設定ダイヤルで **レジグリ** に合わせる。
**レンジ➡グリル** の表示に合っていることを確認し、**レンジ** 中 8分、**グリル** 4分30秒〜5分に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

5 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで青ねぎをのせてください。

## ホワイトソース

レンジ　手動

■ 材料　1回分 (グラタン 4皿分)　909kcal(1回分)

- A
  - 薄力粉　50g
  - バター　50g
- 牛乳　600mL
- 塩・こしょう　少々

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。600W 1分〜1分30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押して耐熱容器を取り出し、泡立て器でよく混ぜる。
ダマにならないように牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

3 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。600W 7〜8分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

**●途中で2〜3回取り出して、かき混ぜてください。**
●とろみがつくまで時間を追加してください。

4 塩・こしょうで味を調える

## マカロニグラタン

24 グラタン　自動　／　角皿 上段

■ 材料　4皿分　454kcal(1皿分)

- マカロニ(ゆでておく)　70g
- A
  - 鶏もも肉(一口大に切る)　160g
  - 玉ねぎ(薄切り)　70g
  - マッシュルーム(薄切り)　20g
  - 白ワイン　小さじ4
  - バター　10g
  - 塩・こしょう　少々
- ホワイトソース(→P.28)　1回分
- ピザ用チーズ　80g

●耐熱グラタン皿　4皿使用

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 6分〜6分30秒 に合わせて **スタート** キーを押して加熱し、中まで火を通す

2 1・マカロニ・ホワイトソースを混ぜ合わせ、4等分にする
●お好みで塩・こしょう(分量外)で味を調えてください。

3 グラタン皿にバター(分量外)を薄く塗り、2を入れてチーズをのせる
●具が冷めている場合は **レンジ** 600W であたためてください。

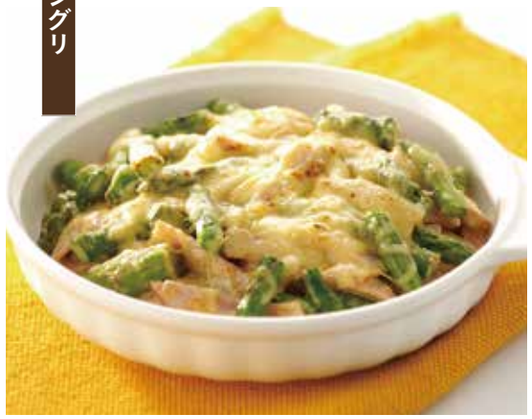
4 3を角皿に並べて上段に入れる。
**自動** 24 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
**目安時間 約16分**

**手動で作るときは**
**レジグリ** レンジ 中 10〜12 分 ➡ グリル 6 分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レジグリ



## アスパラのゴマネーズ焼き

レジグリ 手動 ／ 角 皿 上 段

■ 材料　4人分　297kcal(1人分)

A
- グリーンアスパラガス …… 10本(200g)
  （根元の固い部分を切り落とし、3cm幅に切り、太い部分は縦半分に切る）
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1個(200g)
- ハム(短冊切り) …… 8枚(80g)

バター …… 30g

B
- マヨネーズ …… 大さじ5
- すりごま …… 大さじ2 1/2
- 牛乳 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩・こしょう …… 少々

ピザ用チーズ …… 60g

●直径約18cm、高さ約4cmの耐熱グラタン皿 1皿使用

■ 作り方

1 フライパンにバターを入れて中火で熱し、Aを約5分炒め、あら熱をとる

2 ボウルにBを入れてよく混ぜ、1を加えて混ぜる

3 グラタン皿にバター（分量外）を薄く塗り、2を入れてチーズをのせる
●具が冷めている場合は、レンジ 600W であたためてください。

4 3を角皿の中央にのせて、上段に入れる

5 設定ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、
レンジ 中 6分 、グリル 5〜7分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

## 炒りパン粉

■ 材料　1回分　540kcal(1回分)

- パン粉 …… 1 1/2カップ(60g)
- サラダ油 …… 大さじ3

■ フライパンでの作り方

フライパンにパン粉とサラダ油を入れてよく混ぜ合わせ、火にかける。
全体が薄めのきつね色になるまで、焦げないように混ぜながら加熱する

●できあがりのきつね色がほぼそのまま衣の仕上がりの色になります。

●加熱しすぎると焦げる恐れがありますので、必ず様子を見ながら調理してください。

■ レンジ加熱での作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜ合わせる

2 ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
300W 6分〜6分30秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

**●途中で1分20秒〜1分30秒ごとに取り出して、かき混ぜてください。**

●できあがりのきつね色がほぼそのまま衣の仕上がりの色になります。

●加熱しすぎると焦げる恐れがありますので、必ず様子を見ながら調理してください。



オーブン

## 一口とんかつ

26 一口とんかつ 自動 ／ 角 皿 下 段

■ 材料　4人分：約12枚分　300kcal(1人分)

- 豚ヒレ肉(ブロック) …… 400g
- 塩・こしょう …… 少々

A
- 牛乳 …… 20mL
- 卵 …… M寸1個(50g)
- 薄力粉 …… 30g

- 炒りパン粉(→P.30) …… 1回分
- せん切りキャベツ …… 適量
- とんかつソース …… 適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 豚肉は12枚に切り、肉たたきなどでたたいて厚さ2cmにし、塩・こしょうをする

2 Aを混ぜ合わせる

3 1を2にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、下段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

5 自 動 26 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約28分

6 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●しっかりと加熱をしたいときは時間を追加してください。
●お好みでせん切りキャベツととんかつソースを添えてください。

手動で作るときは
オーブン 220℃(予熱なし)　27〜29 分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

# ポテトコロッケ

**オーブン**（手動）　角皿 下段

## ■ 材料　4人分：8個分　377kcal(1人分)

- じゃがいも …… 3個(450g)
- バター …… 30g
- 合びき肉 …… 80g
- A 玉ねぎ(みじん切り) …… 80g
- A サラダ油 …… 大さじ1
- B 砂糖 …… 大さじ1/2
- B ナツメグ …… 少々
- B 塩・こしょう …… 少々
- C 牛乳 …… 大さじ2
- C 卵 …… M寸1個(50g)
- C 薄力粉 …… 30g
- 炒りパン粉(→P.30) …… 1回分
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

## ■ 作り方

1 じゃがいもは洗ってそのまま耐熱性がある平皿にのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **自動** 8 (ゆで根菜) に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する。（→取扱説明書P. 40）
(調理後はラップをしたまま約5分蒸らす)

## ■ 作り方 つづき

3 2の終了後、熱いうちに皮をむいてマッシャーなどでつぶし、バターを加えてよく混ぜ、あら熱を取る

4 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに合びき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

5 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 3分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
●合びき肉に火が通るまで時間を追加してください。

6 5に3とBを混ぜ合わせて8等分にし、厚さ2cmのだ円形にする

7 Cを混ぜ合わせる

8 6を7にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

9 角皿にクッキングシートを敷き、8を並べて下段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

10 **オーブン/すご技** キーを押し、**オーブン** に合わせる。
予熱なし 220℃ 23〜25分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

11 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。



オーブン

# えびフライ

**27 えびフライ**（自動）　角皿 下段

## ■ 材料　4人分：12尾分　337kcal(1人分)

- えび …… 12尾(240g)
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 塩・こしょう …… 少々
- A 牛乳 …… 20mL
- A 卵 …… M寸1個(50g)
- A 薄力粉 …… 30g
- 炒りパン粉(→P.30) …… 1回分

〈タルタルソース〉

- ゆで卵(みじん切り) …… M寸2個(100g)
- 玉ねぎ(みじん切りにし、水にさらしたあと水気を切る) …… 20g
- ピクルス(またはきゅうり)(みじん切り) …… 20g
- パプリカ(赤)(みじん切り) …… 20g
- 酢 …… 大さじ1/2
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 塩・こしょう …… 少々
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

## ■ 作り方

1 タルタルソースの材料を混ぜ合わせる

2 えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。
片栗粉でよくもみ込んだあと、水で洗い、キッチンペーパーで水気を取る

3 2のえびの腹に3カ所切り込みを入れ、まっすぐにのばし、塩・こしょうをする

4 Aを混ぜ合わせる

5 3を4にくぐらせ、炒りパン粉を軽く押さえながら全体につける

6 角皿にクッキングシートを敷き、5を並べて下段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

7 **自動** 27 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
**目安時間 約22分**

8 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添え、タルタルソースをかけてください。

**手動で作るときは**
**オーブン** 220℃(予熱なし) 21〜23分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

レジグリ

## 鶏のから揚げ

20 鶏のから揚げ
自動

角皿 上段

■ 材料　4人分：約16個分　276kcal(1人分)

- 鶏もも肉(4cm角(1個約30g)に切る)……500g
- から揚げ粉(市販品・粉をまぶす粉末タイプ)……袋に記載された量
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
キッチンペーパー 使用

●から揚げ粉は肉をやわらかくする酵素入りタイプは使用しないでください。
●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、よくふって粉をまぶす

2 角皿にクッキングシートを敷き、1の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

3 自動 20-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

4 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
4人分 レジグリ　レンジ 中 7分 ➡グリル 8〜9分
2人分 レジグリ　レンジ 中 6分 ➡グリル 6〜7分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)

## 鶏のから揚げ
## (凍ったままレジグリ)

37 凍ったままレジグリ 鶏のから揚げ
自動

角皿 上段

■ 材料 4人分：約16個分　276kcal(1人分)

- 鶏のから揚げの材料……1回分
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
キッチンペーパー
ジッパーつき冷凍保存袋(約27×27cmの大きさ) 使用

■ 冷凍の準備

1 「鶏のから揚げ」の材料でから揚げ粉にまぶすところまで行う(「鶏のから揚げ」作り方1)

2 クッキングシートをジッパーつき冷凍保存袋に入る大きさに切り、保存袋に入れる。
クッキングシートの上に1の皮目を上にして鶏肉同士がくっつかないように並べ、できるだけ空気を抜いて密封する

3 2を金属トレーなどにのせ、平らにして冷凍する
●冷凍保存期間は2〜3週間までとしてください。

■ 作り方

1 角皿に新しいクッキングシートを敷き、鶏肉の皮目を上にして並べ、上段に入れる
●間隔をあけて並べてください。
●冷凍庫から出してすぐに調理してください。
(室温で放置した食品はうまく焼けないことがあります。)

2 自動 37-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約21分

3 調理後、すぐにキッチンペーパーの上で油を切る
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
4人分 レジグリ　レンジ 中 15分 ➡グリル 6〜7分
2人分 レジグリ　レンジ 中 10分 ➡グリル 5〜6分
(取扱説明書P.54の手動レジグリを参考にしてください。)



すご技オーブン

## 骨付き鶏のロースト

すご技オーブン
手動

角皿 中段

■ 材料　4本分　320kcal(1本分)

- 鶏骨付きもも肉……4本(1本200g)
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……小さじ1/4

〈たれ〉

- しょうゆ……大さじ3
- 酒……大さじ2
- みりん……小さじ1
- 砂糖……小さじ2
- にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 鶏肉は皮目を下にし、骨にそって皮目近くまでしっかり切り込みを入れる。
身の厚い部分を切り開き、皮目からフォークで穴をあけ、両面に塩・こしょうをする

2 1をたれに約30分漬ける(途中で裏返します。)

3 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、オーブン 予熱 210℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

4 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目を上にして並べる
●たれは残しておきます。
●間隔をあけて並べてください。

5 予熱が完了したら、4を中段に入れ、オーブン 14分、レンジ 14〜17分 に合わせて スタート キーを押す

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

すご技オーブン

## チキンロール きんぴらごぼうリメイク

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段 ／ フードロス

■ 材料　2本分　637kcal(1本分)

- 鶏もも肉 …… 2枚(500g)
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 小さじ1/4
- きんぴらごぼう(→P.87) …… 40g
- ごま油 …… 小さじ2

〈ソース〉

- マヨネーズ …… 大さじ2
- すりごま …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ1
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●タコ糸
　クッキングシート 使用

■ 作り方

1 鶏肉は皮目を下にして、切り込みを入れながら平らになるように広げ観音開きにする。
肉たたきなどでたたいて厚さ約1cmにし、両面に塩・こしょうをする

2 1の皮目を下にして横長に置き、2等分にしたきんぴらごぼうをそれぞれにのせて手前から巻く。
表面にごま油を塗り、タコ糸でしばる

3 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、
オーブン 予熱 210℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

4 角皿にクッキングシートを敷き、2の巻き終わりを下にして並べる

5 予熱が完了したら、4を中段に入れ、
オーブン 18〜20分 、レンジ 6分 に合わせて
スタート キーを押す

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。
　取り出すときは十分に注意してください。

●ソースは混ぜ合わせたものをお好みでかけてください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。



すご技オーブン

## ローストチキン

38 ローストチキン 自動 ／ 角皿 下段

■ 材料　1羽分(4〜6人分)　2636kcal(1羽分)

- 丸鶏 …… 1羽(約2kg)
- A 塩 …… 小さじ2
- A こしょう …… 小さじ1/4
- A ハーブミックス …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 大さじ2
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●タコ糸
　キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 鶏の首がついているものは、つけ根から切り落としておく。
よく洗って、キッチンペーパーで水気をふき取り、フォークで全体に穴をあける

2 1の外側と内側にAをよくすり込み、室温で約30分おく

3 自動 38 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約26分

4 2の手羽を背中側に曲げ、胸を上にして足先をタコ糸で結び、表面にオリーブ油を塗る。
角皿に胸を上にしてのせる

5 予熱が完了したら、4を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約1時間15分

●竹串をさして、澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。
　取り出すときは十分に注意してください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
すご技オーブン オーブン 250℃(予熱あり) 50 分
➡レンジ 20〜25 分
(取扱説明書P.58の手動すご技オーブンを参考にしてください。)

すご技オーブン

## ステーキ

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　2人分　443kcal(1人分)

- 牛ロース肉(ステーキ用) (厚さ約1.5cm) …… 2枚(1枚150g)
- 塩・こしょう …… 少々
- お好みのソース …… 適量
- お好みのつけ合わせ …… 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、
オーブン 予熱 210℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

2 牛肉の両面に塩・こしょうをする
●お好みで塩・こしょうの量を調整してください。

3 角皿にクッキングシートを敷き、2を並べる

4 予熱が完了したら、3を中段に入れ、
オーブン 7〜8分 、レンジ 2分30秒 に合わせて
スタート キーを押す

●お好みのつけ合わせを添え、お好みのソースをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

すご技オーブン

# 大きめジューシーハンバーグ

すご技オーブン 手動　角皿 中段

■ 材料　大きめ4個分　455kcal(1個分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)……160g
- バター……20g

B
- 合びき肉……560g
- 塩……小さじ2/3

C
- 卵……M寸1個(50g)
- 牛乳……大さじ2
- パン粉……1カップ(40g)
- トマトケチャップ……小さじ2
- こしょう……少々
- ナツメグ……少々

〈ソース〉
- トマトケチャップ……大さじ3
- ウスターソース……大さじ1/2
- 赤ワイン……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジキーを押しレンジに合わせる。
600W 5分に合わせてスタートキーを押して加熱し、あら熱を取ったあと、Cと混ぜ合わせる

2 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1を入れて混ぜ合わせ、4等分にする

3 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、2を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ3cmのだ円形に形を整える。1個ずつラップで包み冷蔵庫で約1時間冷やす

4 オーブン/すご技キーを押し、すご技オーブンに合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、オーブン 予熱 210℃に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

5 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べる

6 予熱が完了したら、5を中段に入れ、
オーブン 10分 、レンジ 12〜14分
に合わせてスタートキーを押す

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。



すご技オーブン

# ローストビーフ

すご技オーブン 手動　角皿 中段

■ 材料　4人分　116kcal(1人分)

牛もも肉(ブロック)(高さ3cm程度・冷蔵庫で冷やす)……300g

A
- にんにく(すりおろす)……1/2片(3g)
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々

〈ソース〉
- にんにく(すりおろす)……1/3片(2g)
- 水……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- こしょう……少々
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート
アルミホイル 使用

■ 作り方

1 耐熱容器にソースを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 50秒に合わせてスタートキーを押して加熱し、冷ましておく

2 オーブン/すご技キーを押し、すご技オーブンに合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、オーブン 予熱 210℃に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

3 冷蔵庫で冷やしておいた肉にAをよくもみ込む

4 角皿にクッキングシートを敷き、3をのせる

5 予熱が完了したら、4を中段に入れ、
オーブン 7分 、レンジ 5〜7分 に合わせて
スタートキーを押す

6 調理後、大きめのアルミホイルでピッタリと包み、そのまま室温に冷めるまでおく
●冷める際に肉汁が出ることがあるので、器やトレーにのせてください。

7 6を薄く切り分け、1のソースを添える
●冷蔵庫で冷やすと、薄く切りやすくなります。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

すご技オーブン

# ミートローフ

39 ミートローフ
自動

角 皿
中 段

■ 材料　4人分　329kcal(1人分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)　1/4個(50g)
- バター　10g

- パプリカ(赤、黄)(5mm角に切る)　各30g

B
- 合びき肉　300g
- 塩　小さじ1/3

- ベーコン(約22cmの長さ)　6枚(約100g)

C
- 卵　M寸1/2個(25g)
- 牛乳　小さじ2
- パン粉　20g
- トマトケチャップ　小さじ2
- ウスターソース　小さじ2/3
- こしょう　少々
- ナツメグ　少々

〈ソース〉
- トマトケチャップ　大さじ2
- ウスターソース　大さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- はちみつ　小さじ2
- にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 2分 に合わせて スタート キーを押して加熱し、あら熱を取ったあと、Cと混ぜ合わせる

2 別の耐熱容器にパプリカを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 50秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、あら熱を取る

3 ボウルにBを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1と2を入れて混ぜ合わせる

4 角皿にクッキングシートを敷き、ベーコンを少しずつ重ねて、約22×22cmに並べる

5 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、3を俵型になるようにまとめて、4のベーコンの中央にのせ、8cm×22cm、厚さ3cmに形を整える

■ 作り方　つづき

6 ベーコンで巻き、巻き終わりが下になるよう裏返して再度形を整える。
角皿の中央にのせる

7 自 動 39 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

8 予熱が完了したら、6を中段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約24分

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。

●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。

手動で作るときは
すご技オーブン オーブン 210℃(予熱あり) 16〜18 分
➡レンジ 8 分
(取扱説明書P.58の手動すご技オーブンを参考にしてください。)

すご技オーブン

# ガーリック塩こうじスペアリブ

すご技オーブン
手動

角 皿
中 段

■ 材料　4人分　559kcal(1人分)
- 豚スペアリブ　750g(約12本)

A
- 塩こうじ　大さじ4
- にんにく(すりおろしたもの)　大さじ1
- ハーブミックス　小さじ1
- 黒こしょう　小さじ1/4

- レモン(くし形切り)　適量
- お好みのつけ合わせ　適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 スペアリブは両面からフォークで穴をあけ、骨にそって半分ほど切り込みを入れる

2 ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、1を入れてよくもみ込み、約1時間漬ける

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の脂身を下にして並べ、中段に入れる
●間隔をあけて並べてください。

4 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
設定ダイヤルで オーブン←レンジ の表示に合わせる。
レンジ 強 10分 、オーブン 210℃ 14〜16分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。

●お好みでレモンとお好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

すご技オーブン

# 焼き豚

40 焼き豚 自動　角皿 中段

■ 材料　4人分　385kcal(1人分)

豚肩ロース肉(ブロック)(高さ4cm程度)……500g
〈たれ〉
しょうゆ……大さじ6
酒……大さじ1
砂糖……大さじ3
みそ……大さじ1
ごま油……大さじ1
しょうが(すりおろしたもの)……小さじ1/2
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 豚肉は両面からフォークで穴をあけて2等分に切り、たれに一晩漬けておく（途中で裏返します。）
●脂身は焦げやすいためお好みで取り除いてください。

2 自動 40 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

3 角皿にクッキングシートを敷き、1の脂身を下にして並べる
●たれは残しておきます。

4 予熱が完了したら、3を中段に入れ、スタート キーを押す
目安時間 約28分

●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●たれはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

**手動で作るときは**
すご技オーブン　オーブン 210℃(予熱あり) 13〜15分 ➡ レンジ 11分
●庫内に2分ほどおいてから取り出してください。
(取扱説明書P.58の手動すご技オーブンを参考にしてください。)



すご技オーブン

# 大葉のポルケッタ

すご技オーブン 手動　角皿 中段

■ 材料　2本分　811kcal(1本分)

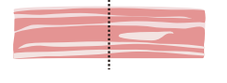
豚肩ロース肉(ブロック)(高さ3cm程度)……600g
塩……小さじ1/2
こしょう……小さじ1/4
A 大葉(みじん切り)……30枚
A 酒……大さじ1
A にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
〈ソース〉
梅干し(正味)(種を取って、刻む)……60g
酒……大さじ2
みりん……大さじ1 1/2
だしの素……小さじ1/2
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
お好みのつけ合わせ……適量

●タコ糸使用

■ 作り方

1 豚肉は2等分に切る。
それぞれ中央に切り込みを入れて肉を広げ、さらに中央から左右に切り込みを入れて観音開きにする。
肉たたきなどでたたいて厚さ約1cmにし、両面に塩・こしょうをする

豚肉(ブロック)を2等分に切る



●脂身は焦げやすいためお好みで取り除いてください。

■ 作り方 つづき

2 1の脂身を上にして横長に置き、混ぜ合わせたAを2等分にし、それぞれ上面にまんべんなく塗る。
塗った面を内側にして手前から巻き、タコ糸でしばる

3 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
オーブン➡レンジ の表示に合っていることを確認し、
オーブン 予熱 210℃ に合わせて
スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

4 角皿に2の巻き終わりを下にして並べる

5 予熱が完了したら、4を中段に入れ、
オーブン 20〜22分 、レンジ 8分 に合わせて
スタート キーを押す

●調理後は角皿に熱い肉汁などがあります。取り出すときは十分に注意してください。
●竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

すご技オーブン

## ラムチョップの香草焼き

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　4人分　369kcal(1人分)

- ラムチョップ(大きな脂身は取り除く)……8本(480g)
- A
  - オリーブ油……小さじ2
  - 塩……小さじ1/2
  - こしょう……少々
  - にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
- ローズマリー(1本を半分に切る)……4本
- じゃがいも……1個(150g)
  (1cm幅のくし形切りにし、洗って水気を切る)
- 塩……少々
- パプリカ(赤)(一口大に切る)……1/3個(50g)
- 〈ソース〉
- バルサミコ酢……大さじ2
- 粒マスタード……大さじ2
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ラムチョップにAをもみ込む

2 角皿にクッキングシートを敷き、1のラムチョップを広げ、ローズマリーをのせる

3 2の肉に重ならないように、塩をしたじゃがいもとパプリカをおき、中段に入れる

4 オーブン/すご技キーを押し、すご技オーブンに合わせる。設定ダイヤルでオーブン←レンジの表示に合わせる。
レンジ 強 8分、オーブン 210℃ 19〜21分に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する

●ソースはフライパンなどで少し煮詰めたものをお好みでかけてください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。

すご技オーブン

## 鯛の姿焼き

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　1尾分　360kcal(1尾分)

- 鯛(全長30〜35cm)……1尾(500g)
- 塩……小さじ1
- 塩(化粧塩用)……適量

●キッチンペーパー使用

■ 作り方

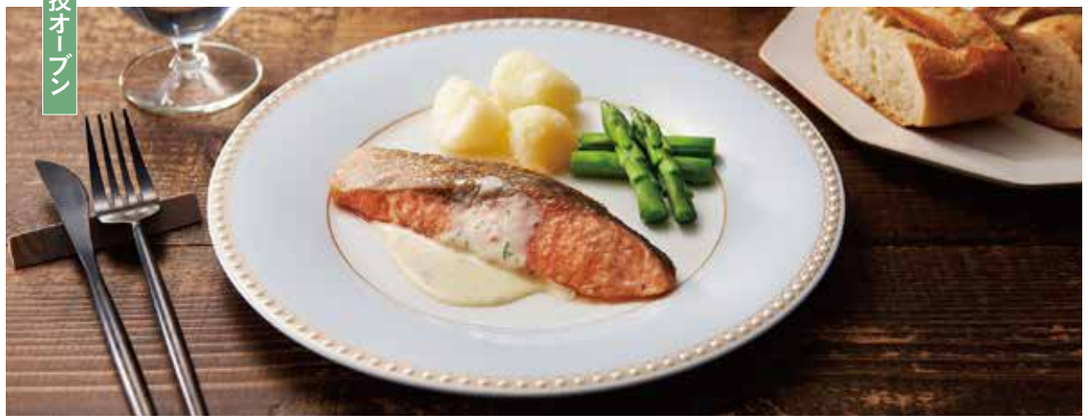
1 鯛はうろこ・エラ・内臓を取る。
水で洗って、キッチンペーパーで水気をふき取る

2 1の頭を左にして身の部分に十字の切り込みを入れ、両面に塩をする

3 角皿にサラダ油(分量外)を塗り、2をのせる。
胸びれ・背びれ・尾びれに塩(化粧塩)をして、中段に入れる

4 オーブン/すご技キーを押し、すご技オーブンに合わせる。
設定ダイヤルでオーブン←レンジの表示に合わせる。
レンジ 中 4分、オーブン 210℃ 40〜45分に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する

すご技オーブン



## 鮭のムニエル

41 鮭のムニエル 自動 ／ 角皿 中段

■ 材料　4人分　273kcal(1人分)

- 生鮭……4切れ(1切れ100g)
- 塩……小さじ1/3
- こしょう……小さじ1/4
- 薄力粉……大さじ1
- バター(4等分にする)……20g
- 〈ソース〉
- マヨネーズ……大さじ3
- バター(溶かしておく)……20g
- 砂糖……大さじ1
- 塩……少々
- レモン汁……大さじ1 1/2
- ディル(みじん切り)……1g
- お好みのつけ合わせ……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 自動 41に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

2 鮭の両面に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす

3 角皿にクッキングシートを敷き、2の皮目を上にして並べ、バターをのせる

●間隔をあけて並べてください。

4 予熱が完了したら、3を中段に入れ、
スタートキーを押す
目安時間 約15分

●ソースは混ぜ合わせたものをお好みでかけてください。

●お好みのつけ合わせを添えてください。

**手動で作るときは**
すご技オーブン オーブン 210℃(予熱あり) 9〜11分
➡ レンジ 5〜6分
(取扱説明書P.58の手動すご技オーブンを参考にしてください。)



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

すご技オーブン

# ハッセルバックポテト

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段 ＋スチームポケット

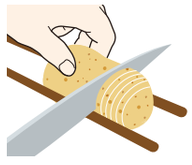
■ 材料　4個分　163kcal(1個分)

- じゃがいも(メークイン)……4個(1個150g)
- ベーコン(約22cmの長さ)……3枚(約50g)
- A
  - オリーブ油……大さじ2
  - 塩……小さじ1/4
  - 黒こしょう……少々
  - にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
- パルミジャーノ・レッジャーノチーズ(すりおろしたもの)……適量
- パセリ(乾燥)……適量
- お好みのつけ合わせ……適量

●割りばし
クッキングシート 使用

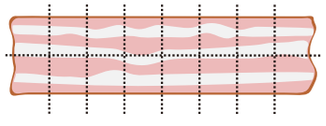
■ 作り方

1 割りばしを2本並べて、その間によく洗った皮付きのままのじゃがいもをはさむように置き、下まで切り落とさないよう、3mm間隔の切り込みを入れ、水にさらす



●じゃがいもの端を切り落とさないようにしてください。

2 ベーコンをそれぞれ16等分に切り、4つに分ける



■ 作り方 つづき

3 1の水気を切り、切り込みの間にところどころ2のベーコンを奥まではさみ入れ、混ぜ合わせたAを全体に塗る

●じゃがいもからベーコンが出ていると、ベーコンが焦げる場合があります。ベーコンが大きくはみ出さないように、じゃがいもの形状に合わせて大きさを調整してください。

4 角皿にクッキングシートを敷き、3を並べる

5 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける

6 5を中段に入れる

7 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
設定ダイヤルで オーブン←レンジ の表示に合わせる。
レンジ 強 14〜15分、オーブン 210℃ 12〜15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

●竹串をさして、スッと入ればできあがりです。

●お好みでチーズとパセリをかけ、お好みのつけ合わせを添えてください。



すご技オーブン

# かぼちゃのクランブルケーキ

すご技オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　角皿1枚分　247kcal(1/18切れ)

〈クランブル〉
- A
  - 砂糖……80g
  - 薄力粉……80g
  - アーモンドパウダー……80g
- バター(無塩)(5mm角に切り、冷蔵庫で冷やす)……80g

〈ケーキ生地〉
- かぼちゃ(正味)(3cm角に切る)……300g
- 生クリーム……50mL
- バター(無塩)(室温に戻す)……100g
- 砂糖(ふるう)……100g
- 卵(室温に戻す)……M寸2個(100g)
- B
  - 薄力粉……200g
  - ベーキングパウダー……小さじ1
  (Bを合わせてふるう)
- マーマレード……200g

●アルミホイル
クッキングシート 使用

●クッキングシートの四隅に切り込みを入れ、角皿の縁の高さまでくるように敷きます。

■ 作り方

1 クランブルを作る。
ボウルにAを入れて混ぜ、冷やしたバターを加える。粉をまぶしながら指でバターを手早くすり合わせ、そぼろ状にする

■ 作り方 つづき

2 1を金属トレーなどに広げ、ラップをかけて冷蔵庫で約30分休ませる

3 ケーキ生地を作る。
耐熱性がある平皿にかぼちゃを並べ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 4分〜4分30秒 に合わせて スタート キーを押し、加熱する

4 3の終了後、熱いうちにかぼちゃの皮を取り除いてマッシャーなどでつぶし、生クリームを加えてよく混ぜる

5 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

6 溶きほぐした卵を5に少しずつ加えて混ぜ、4も加えてよく混ぜる

7 6にBを加え、木じゃくしで切るようにさっくりと混ぜる

8 クッキングシートを敷いた角皿に7を入れて平らにならし、マーマレードを表面に塗る

9 8に2をまんべんなくかけて、中段に入れる

10 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
設定ダイヤルで オーブン←レンジ の表示に合わせる。
レンジ 中 10分、オーブン 150℃ 48〜52分 に合わせて スタート キーを押す

11 約40分後、角皿を取り出してアルミホイルをかぶせ、中段に入れる

12 スタート キーを押して調理を開始する

●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

13 調理後、角皿からすぐにはずしてクッキングシートをつけたまま脚つきあみの上であら熱を取る

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

すご技オーブン

# 焼きりんご

すご技オーブン 手動　角皿 下段

■ 材料　4個分　350kcal(1個分)

- りんご …… 4個(1個250g)
- A バター(室温に戻す) …… 50g
- A 砂糖 …… 70g
- A シナモン …… 大さじ1
- 〈チーズクリーム〉
- クリームチーズ(室温に戻す) …… 60g
- 砂糖 …… 大さじ1 1/3
- 牛乳 …… 小さじ2
- アイスクリームなど …… 適量

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿使用

■ 作り方

1 りんごは洗い、水気をふき取る。底に穴があかないようにナイフやスプーンなどで芯をくり抜き、竹串などで皮全体に穴をあける

2 耐熱ガラス製容器に1を並べ、芯をくり抜いた穴に混ぜ合わせたAを詰める

3 2を角皿の中央にのせて、下段に入れる

4 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
設定ダイヤルで オーブン←レンジ の表示に合わせる。
レンジ 強 7分、オーブン 210℃ 32〜34分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 チーズクリームを作る。
ボウルにクリームチーズを入れて木じゃくしでよく練り、なめらかにする。
砂糖・牛乳の順に加え、その都度よく混ぜる

6 調理後、器にのせ、5のチーズクリームを添える

●お好みでアイスクリームなどを添えてください。

●りんごの大きさや種類などにより焼き加減が異なるため、竹串をさしてできあがりを確認してください。



すご技オーブン

# キャラメルバナナのスコップケーキ

すご技オーブン 手動　角皿 下段

270kcal(1人分)

■ 材料 直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿分(8人分)

- バナナ(正味) …… 2本(240g)
- バター(無塩)(室温に戻す) …… 90g
- 砂糖(ふるう) …… 80g
- 卵(室温に戻す) …… M寸1個(50g)
- A 薄力粉 …… 100g
- A ベーキングパウダー …… 小さじ1
- (Aを合わせてふるう)
- くるみ(刻む) …… 30g
- 〈キャラメルソース〉
- 砂糖 …… 50g
- 水 …… 大さじ2
- バター(無塩) …… 20g

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器1皿
アルミホイル 使用

■ 作り方

1 バナナは皮をむいて、1本は1cm幅の輪切りにし、残りの1本は1cm角に切る

2 キャラメルソースを作る。
小なべに砂糖と水を入れて中火にかける。
焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につける。
火からおろしてバターを加えて混ぜる

**●バターを入れた瞬間にキャラメルソースが飛びはねることがあるので注意してください。**

■ 作り方 つづき

3 1で1cm角に切ったバナナを2に入れてからめる

4 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

5 溶きほぐした卵を4に少しずつ加えてよく混ぜ、3も加えて混ぜる

6 5にAを加え、木じゃくしで切るようにさっくりと混ぜる

7 耐熱ガラス製容器にバター(分量外)を薄く塗り、6を流し入れ、耐熱ガラス製容器の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

8 7にくるみをまんべんなくかけ、1で輪切りにしたバナナをのせる

9 8を角皿の中央にのせて、下段に入れる

10 オーブン/すご技 キーを押し、すご技オーブン に合わせる。
設定ダイヤルで オーブン←レンジ の表示に合わせる。
レンジ 中 6分、オーブン 150℃ 48〜52分 に合わせて スタート キーを押す

11 約25〜30分後、角皿を取り出してアルミホイルをかぶせ、下段に入れる

12 スタート キーを押して調理を開始する

●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# 茶碗蒸し

42 茶碗蒸し
自動

角皿
下段

■ 材料　4人分　96kcal(1人分)

- 卵 …… M寸2個(100g)
- A
  - だし汁 …… 360mL
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ1/2
  - みりん …… 大さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/3
- B
  - えび(尾を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾(80g)
  - 鶏肉(小さく切り、しょうゆ・酒(分量外)をかける) …… 50g
  - かまぼこ …… 4切れ(32g)
  - 生しいたけ(石づきを取り、飾り切りをする) …… 小4枚(40g)
  - ぎんなん(水煮) …… 8個
- ゆず …… 適量
- かいわれ …… 適量

●キッチンペーパー
茶碗蒸し容器(直径約7.5cm、高さ約8cm)4個(ふたつき) 使用

■ 作り方

1 卵は泡を立てないように溶きほぐし、Aと合わせて裏ごしする
●卵液の温度は25℃前後にします。高すぎたり、低すぎたりする場合は調理時間を調節してください。

2 Bを4等分にして茶碗蒸し容器に入れ、1を入れてふたをする
●必ずふたをしてください。
(ラップは使用しないでください。)

3 自動 42 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

4 角皿にキッチンペーパーを二重に敷き詰め、茶碗蒸し容器を並べる

5 予熱が完了したら、約50℃の湯300mLを角皿に注ぎ、下段に入れる。スタート キーを押す
目安時間 約30分

●角皿を入れるときはドアが熱くなっているので十分に注意してください。
●調理後は角皿に熱い湯が残っています。取り出すときは十分に注意してください。
●固まり具合がゆるめの場合、ふたをしたまま余熱を利用してください。
●お好みでゆずとかいわれをのせてください。

手動で作るときは
オーブン 180℃(予熱あり) 28〜29分
●庫内に2分ほどおいてから取り出してください。



Wレンジ

# 蒸し鶏

43 蒸し鶏
自動

■ 材料　1枚分　289kcal(1枚分)

- 鶏むね肉 …… 1枚(220g)
  (皮と余分な脂を取り除き、全体をフォークでさしたもの)
- 塩 …… 小さじ1/2
- あらびき黒こしょう …… 少々
- A
  - オリーブ油 …… 小さじ1
  - 酢 …… 小さじ1/2
  - レモン汁 …… 小さじ1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/2

■ 作り方

1 鶏肉の両面に塩・黒こしょうをし、ビニール袋に鶏肉とAを入れ、よくもみ込み約1時間漬ける

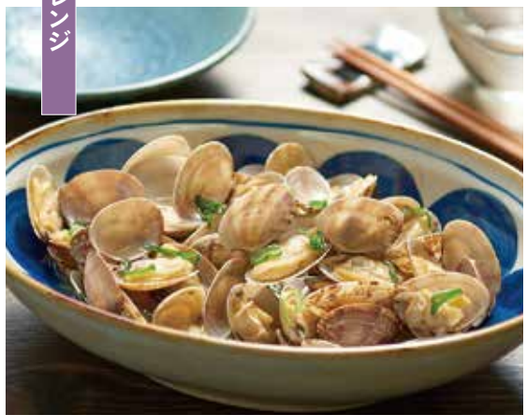
2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 自動 43 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約15分

4 調理後、鶏肉の表面にラップをかけて、そのまま冷めるまでおく

手動で作るときは
Wレンジ 弱 13〜15分

Wレンジ



# あさりの酒蒸し

Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　26kcal(1人分)

- あさり(砂抜きし、水気を切る) …… 400g
- A
  - 酒 …… 大さじ3
  - にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2
- B
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 青ねぎ(小口切り) …… 適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにあさりとAを入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 4分30秒〜5分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
●あさりの殻が開くまで時間を追加してください。

3 調理後、Bを加えて混ぜ合わせる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

スチームレンジ

## たらのレモン蒸し

スチームレンジ 手動

角皿 上段 ＋スチームポケット

■ 材料　4人分　80kcal(1人分)

- たら(2等分に切る)……4切れ(1切れ80g)
- 白ワイン……小さじ2
- A 塩……小さじ2/3
- A こしょう……少々
- A ハーブミックス……小さじ1/2
- レモン(2〜3㎜厚さの輪切り)……8枚
- 〈ソース〉
- マヨネーズ……大さじ1
- レモン汁……大さじ2/3
- ディル……適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 たらの両面に白ワインをかけ、Aをふる

2 角皿にクッキングシートを敷き、輪切りにしたレモンを並べ、その上にたらの皮目を上にしてのせる

●間隔をあけて並べてください。

3 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける

4 3を上段に入れる。
スチームレンジ 予湿なし 24〜25分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

●お好みでディルを添え、混ぜ合わせたソースをかけてください。

レンジ

## 鶏むねとズッキーニの重ね蒸し

レンジ 手動

377kcal(1皿分)

■ 材料　直径約23cm、高さ約4cmの耐熱グラタン皿 1皿分

- 鶏むね肉(皮と余分な脂を取り除いたもの)……1枚(220g)
- 塩・こしょう……少々
- ズッキーニ(5㎜幅の輪切り)……1本(170g)
- 酒……大さじ1
- 〈たれ〉
- しょうゆ……大さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- 酢……小さじ1/2
- はちみつ……小さじ1
- すりごま……大さじ1

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱グラタン皿 1皿使用

■ 作り方

1 鶏肉はフォークで穴を開け、5mm厚さのそぎ切りにし、塩・こしょうをする

2 グラタン皿に1の鶏肉とズッキーニを彩りよく交互に並べ酒をまわしかける

3 ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)

4 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 5分30秒〜6分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

●混ぜ合わせたたれをお好みでかけてください。



レンジ

## 豚バラと白菜の重ね蒸し

レンジ 手動

788kcal(1皿分)

■ 材料　直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿分

- 豚バラ肉(薄切り)……200g
- 塩・こしょう……少々
- 白菜……1/8玉(約300g)
- だし汁……50mL
- 〈たれ〉
- 大葉(せん切り)……4枚
- しょうゆ……大さじ1
- レモン汁……小さじ1/2
- 塩・こしょう……少々
- だし汁……100mL

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿使用

■ 作り方

1 豚肉に塩・こしょうをする

2 白菜の葉をめくりながら、広げた豚肉をはさむ。
芯の部分を切り落として4cm幅に切る

3 2の白菜の切り口を上にして耐熱ガラス製容器に敷き詰める

4 3にだし汁をまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

5 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 6分30秒〜7分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

●混ぜ合わせたたれをお好みでかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

スチームレンジ

## 鶏ささみときゅうりの梅かつお和え

スチームレンジ 手動

角 皿 上 段 ＋スチームポケット

■ 材料　1回分　332kcal(1回分)

- 鶏ささみ(筋を取り除いたもの)　4本(200g)
- A 鶏ガラスープの素　小さじ1/2
- A 塩・こしょう　少々
- 酒　大さじ2
- きゅうり　1本(100g)
- B 梅干し(正味)(種を取って、刻む)　10g
- B しょうゆ　大さじ2
- B 酢　大さじ2
- B 砂糖　小さじ4
- B かつお節　2g

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿使用

■ 作り方

1 鶏ささみはフォークで両面に穴をあけ、Aをかける

2 耐熱ガラス製容器に1を並べ、酒をまわしかけ、角皿の中央にのせる

3 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける

4 3を上段に入れる。
スチームレンジ｜予湿なし｜15〜16分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、ラップをかけて、そのまま冷めるまでおく

6 5の鶏ささみを手で食べやすい大きさに裂く

7 きゅうりは塩（分量外）をして板ずりし、めん棒で軽くたたいて食べやすい大きさに割る

8 6・7・Bを混ぜ合わせる



レンジ

## しゅうまい

レンジ 手動

■ 材料　1回分　605kcal(1回分)

- 玉ねぎ(みじん切り)　80g
- A 豚ひき肉　150g
- A 酒　大さじ1
- A オイスターソース　大さじ1/2
- A ごま油　大さじ1/2
- A 砂糖　小さじ1
- A 塩　小さじ1/2
- A しょうが(すりおろしたもの)　小さじ1
- B 干ししいたけ(水でもどし、みじん切り)　小2枚(4g)
- B 片栗粉　大さじ1
- しゅうまいの皮　12枚
- コーン(缶)(水気を切る)　36粒
- キャベツ(せん切り)　160g
- 水　大さじ2
- しょうゆ　適量
- 練りからし　適量

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱グラタン皿 1皿使用

■ 作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W｜40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、あら熱を取る

■ 作り方 つづき

2 ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1とBを入れて混ぜ合わせ、12等分にする

3 グラタン皿にまんべんなくキャベツを広げて入れる

4 親指と人差し指で輪をつくり、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰め、コーンを3粒ずつ軽く埋め込むようにのせる。
しゅうまいの皮の端部分を水(分量外)で濡らし、具に貼り付け、表面と底を平らに整える

5 3に4を並べ、全体に水をかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
●間隔をあけて並べてください。

6 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W｜5分30秒〜6分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

●お好みでしょうゆと練りからしをつけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

# 肉まん

レンジ
手動

■ 材料　4個分　179kcal(1個分)

A
- 強力粉 40g
- 薄力粉 70g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々

（Aを合わせてふるう）

- ドライイースト 小さじ1(2g)
- ぬるま湯(約40℃) 60mL
- サラダ油 小さじ1
- 玉ねぎ(粗みじん切り) 1/4個(50g)

B
- 豚ひき肉 70g
- たけのこ(水煮)(粗みじん切り) 20g
- 干ししいたけ(水でもどして、粗みじん切り) 小1枚(2g)
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 大さじ1/2
- オイスターソース 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1/2
- しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

練りからし 適量

●クッキングシート（10×10cm）4枚
直径約26cmの耐熱平皿 1皿 使用

■ 作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 30〜40秒 に合わせて
**スタート** キーを押して加熱し、あら熱を取る

2 ボウルにAとドライイーストを入れて木じゃくしで軽く混ぜたあと、ぬるま湯を加えて混ぜ合わせる

3 生地がまとまってきたら、サラダ油を加えて約10分耳たぶぐらいのやわらかさになるまで手でよくこねる

4 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。
角皿にボウルをのせて下段に入れる

5 **オーブン/すご技** キーを押し、**オーブン** に合わせる。
予熱なし 35℃ 30〜40分 に合わせて
**スタート** キーを押し、
1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

## 肉まん

■ 作り方 つづき

6 ボウルに1とBを入れよく混ぜ、4等分にする

7 5の生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで4等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

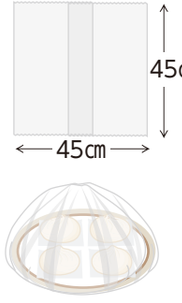
8 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

9 生地をめん棒で直径約12cmの円形にのばして6を中央にのせ、生地の端をひっぱり、つぼみのようにしっかり閉じる

10 角皿に間隔をあけてクッキングシートを並べ、その上に9の閉じ口を上にしてのせ、霧吹きをし、下段に入れる

11 **オーブン/すご技** キーを押し、**オーブン** に合わせる。
予熱なし 40℃ 15〜20分 に合わせて
**スタート** キーを押し、生地がふっくらするまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す

12 クッキングシートごと生地を耐熱平皿に間隔をあけて並べる。
生地に霧吹きをする。
ふんわりとラップ(ラップを2枚重ねて、約45×45cmにしたもの)をかける。耐熱平皿を庫内中央に置く
●生地にラップがつかないようにしてください。




13 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 3分〜3分30秒 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する
●お好みで練りからしを添えてください。

# ベビーほたてのバター蒸し

スチームレンジ
手動

角皿 上段 + スチームポケット

233kcal(1皿分)

■ 材料　直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器 1皿分

A
- キャベツ(芯を取り除き、一口大に切る) 150g
- ベビーほたて(ボイル) 100g
- えのきたけ 50g
(石づきを取り、半分の長さに切り、根元をほぐす)
- 塩昆布 5g

- バター 10g
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1

●直径約23cm、高さ約4cmの耐熱ガラス製容器1皿使用

■ 作り方

1 耐熱ガラス製容器に混ぜ合わせたAを入れ、バターをのせる

2 1にめんつゆをまわしかけ、角皿の中央にのせる

3 スチームポケットの水位目安の高さまで水を入れ、角皿に取りつける

4 3を上段に入れる。
**スチームレンジ** 予湿なし 18〜19分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

5 調理後、全体を混ぜ合わせる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

Wレンジ

## 肉じゃが

44
肉じゃが
自動

■ 材料　4人分　228kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)……200g
- にんじん(5㎜厚さのいちょう切り)……1/2本(75g)
- じゃがいも(2cm程度の乱切り)……2個(300g)
- 玉ねぎ(2〜3㎜幅の薄切り)……1個(200g)
- A
  - しょうゆ……大さじ3
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ2 1/2
- 水……100mL
- 絹さや(筋を取り、ゆでる)……適量

●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 牛肉をAに約5分漬けたあと、牛肉とつけ汁に分ける

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の牛肉・にんじん・じゃがいもを入れて混ぜ合わせ、玉ねぎを広げてのせる。
水とつけ汁をまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 自動 44-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約18分

4 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みで絹さやをのせてください。

手動で作るときは
4人分 Wレンジ 中8分 ➡ 弱 8〜10分
2人分 Wレンジ 中4分 ➡ 弱 7〜8分



Wレンジ

## 豚肉と大根の煮物

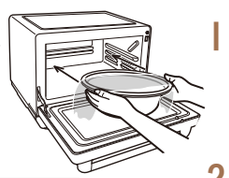
Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　216kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(4cm幅に切る)……150g
- 大根(1cm厚さのいちょう切り)……400g
- A
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ4
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - だしの素……小さじ1
- 七味とうがらし……適量
- 青ねぎ(小口切り)……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに豚肉を広げて入れ、大根を加えて混ぜ合わせたAをかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 8分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。
レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
弱 8〜9分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせ、5分ほどおいて味を染み込ませる

●お好みで七味とうがらしと青ねぎをかけてください。

Wレンジ

## さばのみそ煮

Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　224kcal(1人分)

- さば……4切れ(280g)
  (皮目に切り込みを入れ、熱湯に通す)
- 長ねぎ(8等分に切る)……2/3本(110g)
- しょうが(せん切り)……1片(20g)
- A
  - みそ……大さじ2
  - しょうゆ……小さじ1
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2
  - 水……大さじ3

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにさばの皮目を上にして並べ、長ねぎとしょうがを加えて、混ぜ合わせたAをかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
中 7〜8分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、そのまま5分ほどおいて味を染み込ませる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

# 丸ごと玉ねぎのコンソメ煮

**Wレンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　105kcal(1人分)

- 玉ねぎ(直径約7cmの小ぶりのもの)……4個
  (大きいときは外側をむいて大きさを調整してください。)
- A
  - ベーコン(1cm幅に切る)……40g
  - 水……300mL
  - コンソメ(顆粒)……小さじ2
  - バター……5g
- 塩・こしょう……少々
- 粉チーズ……適量
- パセリ(刻む)……適量

■ 作り方

1 玉ねぎは上下を切り落とし、上下ともに十字の切り込みを入れる

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **7分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。ボウルを取り出してAを入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

5 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**弱** **25〜30分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

6 調理後、塩・こしょうで味を調え、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みで粉チーズとパセリをかけてください。



Wレンジ

# ロールキャベツ

**Wレンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　224kcal(1人分)

- キャベツ……大6枚(480g)
- A
  - 合びき肉……160g
  - 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(50g)
  - パン粉……15g
  - 卵……M寸1/2個(25g)
  - 塩……小さじ1/4
  - こしょう……少々
  - ナツメグ……少々
- B
  - 水……400mL
  - コンソメ(顆粒)……小さじ2
  - ローリエ……1枚
  - ベーコン(1cm幅に切る)……70g
- ミニトマト(ヘタを取り、半分に切る)……小8個(80g)
- パセリ(刻む)……適量

●楊枝4本使用

■ 作り方

1 キャベツの芯を深く切り込み、1枚ずつていねいにはがす。芯の部分を軽くそぎ落とし、6枚中2枚は半分に切る

■ 作り方　つづき

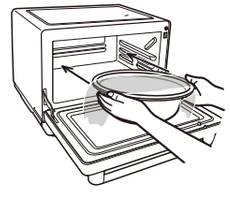
2 耐熱性がある平皿に1をのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。**レンジ/Wレンジ**キーを押し、**レンジ**に合わせる。**600W** **3分〜3分30秒**に合わせて**スタート**キーを押し、加熱する

●固い葉は時間を追加してください。

3 ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせて4等分にし、俵型に丸める

4 2の半分に切ってある4枚を使って、3にそれぞれ巻きつける。それから大きな1枚できっちりと包み、楊枝で留める

5 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、4の楊枝で留めた部分を下にして入れ、ミニトマトを加える。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



6 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **8分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

7 6の終了後、「とりけし」キーを押す。**レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**弱** **12〜14分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

8 調理後、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みでパセリをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## 肉豆腐

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　280kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)……300g
- 長ねぎ(斜め薄切り)……1本(165g)
- 木綿豆腐……1丁(300g)
  (縦横4つに切って16等分にする)
- A
  - 水……100mL
  - しょうゆ……大さじ2 1/2
  - 酒……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1 1/2
  - だしの素……小さじ1/2

●キッチンペーパー使用

■ 作り方

1. 耐熱皿に豆腐をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ/Wレンジ**キーを押し、**レンジ**に合わせる。600W 2分〜2分30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
2. 1の終了後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る
3. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに牛肉を広げて入れ、長ねぎを加えて2の豆腐をのせる。混ぜ合わせたAをまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。中 8〜9分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、豆腐をくずさないように混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる



Wレンジ

## かぼちゃの煮物

**45 かぼちゃの煮物**
**自動**

■ 材料　4人分　108kcal(1人分)

- かぼちゃ(正味)……400g
  (ところどころ皮をむいて、3cm角に切る)
- A
  - だし汁……160mL
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……小さじ4
  - 砂糖……小さじ4

■ 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て、混ぜ合わせたAをまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. **自動** 45 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
   **目安時間 約9分**
3. 調理後、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

手動で作るときは
Wレンジ 中 5分 ➡ 弱 3〜4分

Wレンジ

## ひじきの煮物

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　65kcal(1人分)

- 芽ひじき(乾燥)……15g
  (たっぷりの水でもどし、ざるで水切りをする)
- 油あげ(2cm長さの細切り)……1枚(20g)
- にんじん(2cm長さの細切り)……1/3本(50g)
- だし汁……100mL
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1
- みりん……小さじ1
- 砂糖……大さじ2
- ごま油……小さじ1/4

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。中 8〜9分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
3. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## 巾着煮 ひじきの煮物リメイク

Wレンジ 手動

フードロス

■ 材料　4個分　107kcal(1個分)

- 木綿豆腐 …… 1/3丁(100g)
- A
  - ひじきの煮物(→P.63) …… 50g
  - 鶏ももひき肉 …… 50g
  - しょうゆ …… 小さじ1
- 油あげ(湯通しをして半分に切り、水気を切る) …… 2枚(40g)
- B
  - 水 …… 60mL
  - めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ3
  - 砂糖 …… 大さじ1

●キッチンペーパー
楊枝4本 使用

■ 作り方

1 耐熱皿に豆腐をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る

3 ボウルに、2の豆腐とAを入れてよく混ぜ、4等分にする

4 油あげを袋状になるように開き、3を詰めて楊枝で口を留める

5 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに4を入れ、Bをまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

6 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
中 5〜6分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

7 調理後、裏返して5分ほどおいて味を染み込ませる



レンジ

## 牛しぐれ煮

レンジ 手動

■ 材料　4〜6人分　190kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(細切りにし、湯通しする) …… 400g
- しょうが(せん切り) …… 1片(20g)
- だし汁 …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ1 1/2
- 砂糖 …… 大さじ1 1/2

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

Wレンジ

## ラタトゥイユ

46 ラタトゥイユ 自動

■ 材料　4人分　116kcal(1人分)

- A
  - ズッキーニ(1.5cmの半月切り) …… 1本(170g)
  - なす(1.5cmの半月切り) …… 1本(80g)
  - パプリカ(赤、黄)(乱切り) …… 各1/2個(各75g)
  - 玉ねぎ(2cm角に切る) …… 1/2個(100g)
  - トマト(2cm角に切る) …… 中2個(400g)
  - にんにく(薄切り) …… 1片(6g)
  - 白ワイン …… 大さじ2
  - オリーブ油 …… 大さじ2
  - コンソメ(顆粒) …… 大さじ1
  - ローリエ …… 1枚
  - タイム …… 適量
- 塩・こしょう …… 少々

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 自動 46 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約14分

3 調理後、全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうでお好みの味に調える。
そのまましばらくおいて味を染み込ませる

手動で作るときは
Wレンジ 中 8分 ➡ 弱 5〜6分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

# ビーフカレー

47 カレー
自動

■ 材料　4人分　380kcal(1人分)

- 牛肉(カレー・シチュー用) …… 300g
- 塩・こしょう …… 少々
- A じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り) …… 2個(300g)
- A にんじん(2cm程度の乱切り) …… 2/3本(100g)
- A 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(200g)
- 市販カレールウ(固形)(細かく刻む) …… 80g
- チョコレート(お好みで) …… 1かけ
- 水 …… 400mL
- ご飯 …… 適量

●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 牛肉に塩・こしょうをする

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。カレールウとチョコレートをのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 自動 47-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約25分

4 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせる
●ご飯にかけていただきます。

手動で作るときは
4人分 Wレンジ 中10分 ➡ レンジ 150W 28〜30分
2人分 Wレンジ 中8分 ➡ レンジ 150W 18〜20分



Wレンジ

# チキンカレー

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　305kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る) …… 300g
- 塩・こしょう …… 少々
- A じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り) …… 2個(300g)
- A にんじん(2cm程度の乱切り) …… 2/3本(100g)
- A 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(200g)
- 市販カレールウ(固形)(細かく刻む) …… 80g
- チョコレート(お好みで) …… 1かけ
- 水 …… 400mL
- ご飯 …… 適量
- パセリ(乾燥) …… 適量

■ 作り方

1 鶏肉に塩・こしょうをする

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。カレールウとチョコレートをのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ/Wレンジ キーを押し、 Wレンジ に合わせる。 中 10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。
レンジ/Wレンジ キーを押し、 レンジ に合わせる。
150W 28〜30分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせる
●ご飯にかけていただきます。
(お好みでパセリをかけてください。)

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## バターチキンカレー

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　487kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)　500g
- A
  - 玉ねぎ(みじん切り)　1/2個(100g)
  - ヨーグルト(無糖)　200g
  - しょうが(すりおろしたもの)　小さじ2
  - にんにく(すりおろしたもの)　大さじ1
  - カレー粉　大さじ4
  - 砂糖　小さじ1
  - ガラムマサラ　小さじ1/3
- B
  - カットトマト(缶)　400g
  - 鶏ガラスープの素　大さじ1
  - バター　30g
- C
  - 牛乳　120mL
  - 生クリーム　大さじ2
  - バター　30g
- ナン　適量
- お好みのつけ合わせ　適量

■ 作り方

1 ビニール袋に鶏肉とAを入れ、よくもみ込み約30分漬ける

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを入れ混ぜ合わせる。
1をのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **8分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。
ボウルを取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

5 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**弱** **21〜23分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

6 調理後、Cを入れ全体を混ぜ合わせる
- ナンにつけていただきます。
- お好みのつけ合わせを添えてください。



Wレンジ

## グリーンカレー

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　291kcal(1人分)

- A
  - 鶏むね肉(皮を取り除いたもの)(一口大に切る)　200g
  - なす(2〜3cm程度の乱切り)　2本(160g)
  - トマト(ざく切り)　小1個(150g)
  - パプリカ(赤)(2〜3cm程度の乱切り)　1/2個(75g)
  - さやいんげん(半分に切る)　8本(64g)
  - たけのこ(水煮)(食べやすい大きさに切る)　100g
- B
  - グリーンカレーペースト(市販品)　50g
  - ココナッツミルク(缶)　1缶(400mL)
  - ナンプラー　大さじ1
  - 砂糖　大さじ1
- バジルの葉　適量
- ご飯　適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAと混ぜ合わせたBを入れる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **8分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。
ボウルを取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**弱** **18〜20分**に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

5 調理後、全体を混ぜ合わせる
- お好みでバジルの葉をのせ、ご飯を添えます。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

# クリームシチュー

48 シチュー
自動

■ 材料　4人分　331kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)　300g
- 塩・こしょう　少々
- 薄力粉　大さじ1
- A
  - じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り)　2個(300g)
  - にんじん(2cm程度の乱切り)　2/3本(100g)
  - 玉ねぎ(くし形切り)　1個(200g)
- 市販クリームシチュールウ(固形)(細かく刻む)　80g
- 水　450mL
- 〈後入れ〉
- 牛乳　80mL
- パセリ(刻む)　適量

●2人分の場合は、分量を半量にしてください。

■ 作り方

1 鶏肉に塩・こしょうをして薄力粉をまぶす

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、水をまわしかける。シチュールウをのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 自動 48-4人分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約30分

4 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせ、仕上げに牛乳を混ぜ合わせる
●お好みでパセリをかけてください。

手動で作るときは
4人分 Wレンジ 中 10分 ➡ レンジ 150W 18〜20分
2人分 Wレンジ 中 6分30秒 ➡ レンジ 150W 15〜17分

# ビーフシチュー

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　396kcal(1人分)

- 牛肉(カレー・シチュー用)　300g
- 塩・こしょう　少々
- A
  - じゃがいも(2〜3cm程度の乱切り)　2個(300g)
  - にんじん(2cm程度の乱切り)　2/3本(100g)
  - 玉ねぎ(くし形切り)　1個(200g)
- 市販ビーフシチュールウ(固形)(細かく刻む)　80g
- B
  - 水　350mL
  - 赤ワイン　50mL

■ 作り方

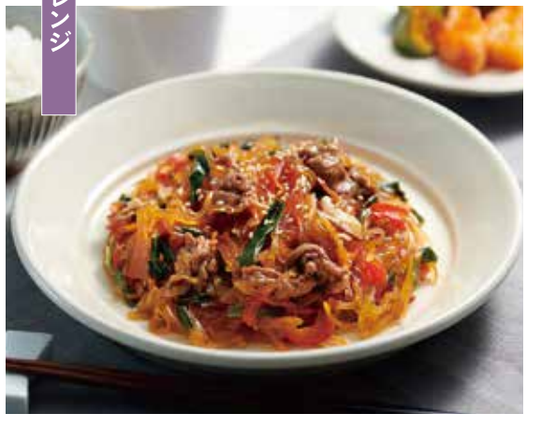
1 牛肉に塩・こしょうをする

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、Bをまわしかける。シチュールウをのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。150W 28〜30分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、ルウが溶けるまで全体を混ぜ合わせる



# チャプチェ

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　186kcal(1人分)

- A
  - 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)　100g
  - 春雨(長い場合は約10cmの長さに切る)　60g
  - パプリカ(赤)(せん切り)　1/2個(75g)
  - にんじん(5cm長さのせん切り)　1/2本(75g)
  - にら(3〜4cmの長さに切る)　1/2束(50g)
  - 生しいたけ(石づきを取り、薄切りにする)　3枚(30g)
- B
  - 水　150mL
  - しょうゆ　大さじ2
  - 酒　小さじ2
  - 砂糖　大さじ2
  - ごま油　大さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - コチュジャン　小さじ1
- 白ごま　適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、Aを入れてさらに混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで白ごまをかけてください。



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## すき焼き風煮込み

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　197kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)　150g
- 白菜(ざく切り)　200g
- 長ねぎ(1cm幅の斜め切り)　50g
- えのきたけ(石づきを取り、半分に切る)　50g
- 糸こんにゃく(下ゆでして食べやすい長さに切る)　100g
- 厚揚げ(4等分にし、湯通しする)　100g
- A 水　大さじ1
- A しょうゆ　大さじ2 1/2
- A 酒　大さじ2
- A みりん　大さじ2
- A 砂糖　大さじ2
- A だしの素　小さじ1
- 溶き卵　適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに牛肉を広げて入れ、白菜を平らにのせ、長ねぎ・えのきたけ・糸こんにゃく・厚揚げを加える
2. 混ぜ合わせたAをまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みで溶き卵につけてください。

## ポークチャップ

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　298kcal(1人分)

- 豚肉(切り落とし)(一口大に切る)　400g
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々
- 薄力粉　大さじ1
- A トマトケチャップ　大さじ4
- A ウスターソース　大さじ2
- A 酒　大さじ1
- A 砂糖　小さじ2
- A コンソメ(顆粒)　小さじ1/3
- 玉ねぎ(薄切り)　1/2個(100g)
- トマトケチャップ　大さじ1
- お好みのつけ合わせ　適量

■ 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをして薄力粉をまぶし、Aと混ぜ合わせる
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに玉ねぎを入れ、1をよくほぐしながら広げる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 8分30秒〜9分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

**●途中で1回取り出して、かき混ぜてください。**

4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、トマトケチャップを加えてさらに混ぜ合わせる

●お好みのつけ合わせを添えてください。

## なすのおろしそぼろ

W レンジ
手動

■ 材料　4人分　173kcal(1人分)

- なす(2〜3cm程度の乱切り)　4本(320g)
- 牛ひき肉　180g
- 塩・こしょう　少々
- 片栗粉　大さじ1
- A 水　100mL
- A 酒　大さじ1
- A しょうゆ　大さじ2
- A みりん　大さじ1
- A 砂糖　小さじ2
- A しょうが(すりおろしたもの)　小さじ1/2
- A だしの素　小さじ1/2
- 大根(すりおろし、軽く水気を切ったもの)　150g
- 青ねぎ(小口切り)　適量
- みょうが(小口切り)　適量
- 七味とうがらし　適量

■ 作り方

1. 牛ひき肉に塩・こしょうをして片栗粉をまぶす
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルになすを入れ、1の牛ひき肉をよくほぐしながら全体に広げてのせる
3. 混ぜ合わせたAをまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 10〜11分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
5. 調理後、なすをくずさないようにとろみがつくまで混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませ、おろした大根をのせる

●お好みで青ねぎ・みょうが・七味とうがらしをかけてください。



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## 豚にらキムチ

49
豚にらキムチ
自動

■ 材料　4人分　313kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(4cm幅に切る)……300g
- 塩・こしょう……少々
- にら(4cmの長さに切る)……1束(100g)
- A
  - 白菜キムチ……200g
  - 水……50mL
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - 酒……小さじ1
  - ごま油……小さじ2

■ 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをする
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1を広げて入れ、にらをのせて、混ぜ合わせたAをかける。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. 自動 49 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約8分
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

手動で作るときは
Wレンジ 中 7〜8 分

Wレンジ

## 筑前煮

50
筑前煮
自動

■ 材料　4人分　225kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)……250g
- A
  - 酒……大さじ5
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ3
  - 砂糖……小さじ4
- B
  - れんこん(皮をむき、2〜3cm程度の乱切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)……100g
  - ごぼう(皮をこそげ、2cm程度の乱切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)……1/2本(90g)
  - にんじん(2cm程度の乱切り)……1/3本(50g)
  - こんにゃく(2〜3cm程度の乱切りにし、下ゆでする)……100g
- 絹さや(筋を取り、ゆでる)……適量

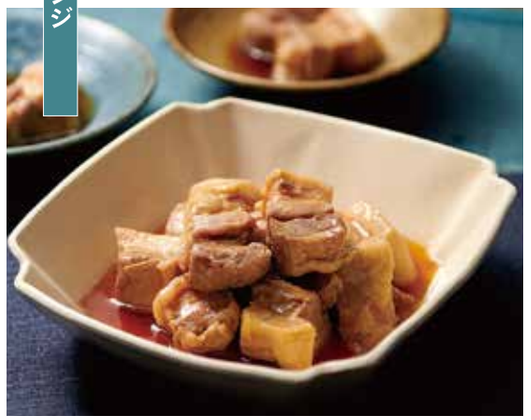
■ 作り方

1. 鶏肉をAに入れてよくもみ込み、約5分漬ける
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とBを入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. 自動 50 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約28分
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
   ●お好みで絹さやを添えてください。

手動で作るときは
Wレンジ 中 8 分➡ レンジ 150W 18〜20 分



レンジ



## 豚の角煮

51
豚の角煮
自動

■ 材料　4人分　522kcal(1人分)

- 豚バラ肉(ブロック)(3cm幅に切り、湯通しする)……500g
- 長ねぎ(5cmの長さに切る)……20g
- しょうが(薄切り)……3枚(6g)
- にんにく……2片(12g)
- 水……200mL
- しょうゆ……大さじ5
- 酒……100mL
- 氷砂糖……15g

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
   (手前と奥に約1cmずつすき間をあける)

2. 自動 51 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約45分
3. 調理後、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

手動で作るときは
レンジ 600W 5 分➡150W 40〜45 分

Wレンジ

## 手羽元の黒酢煮

Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　252kcal(1人分)

- 鶏手羽元(骨にそって切り込みを入れる)……8本(480g)
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々
- 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
- A
  - 水……50mL
  - 黒酢……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ1
  - 砂糖……大さじ1
  - だしの素……小さじ1/3
- かいわれ……適量

■ 作り方

1. 手羽元に塩・こしょうをし、Aと混ぜ合わせる
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに玉ねぎ・1の順に入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
   中 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
   ●お好みでかいわれをのせてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## チキンのトマト煮込み

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　316kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)　480g
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々
- キャベツ(せん切り)　70g
- 玉ねぎ(薄切り)　1/2個(100g)
- しめじ(石づきを取り、小房に分ける)　100g
- A
  - カットトマト(缶)　1缶(400g)
  - にんにく(みじん切り)　1片(6g)
  - オリーブ油　大さじ1 1/2
  - 白ワイン　大さじ1
  - コンソメ(顆粒)　小さじ2
  - 塩　小さじ1/4
  - こしょう　少々
- ブラックオリーブ(種無し)(輪切り)　適量

■ 作り方

1 鶏肉に塩・こしょうをする

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにキャベツ・玉ねぎ・しめじの順に入れ、1の鶏肉を広げてのせる

3 混ぜ合わせたAをまわしかける。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 8分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、「とりけし」キーを押す。レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。弱 10〜11分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる

●お好みでブラックオリーブをのせてください。

Wレンジ

## 砂肝ときのこのトマト煮込み

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　112kcal(1人分)

- 砂肝(1cm幅に切る)　300g
- カットトマト(缶)　250g
- マッシュルーム(石づきを取り、4等分に切る)　8個(64g)
- しめじ(石づきを取り、小房に分ける)　80g
- エリンギ(石づきを取り、長さ4cm、厚さ5mmの短冊切り)　80g
- A
  - 赤ワイン　大さじ3
  - 砂糖　大さじ1
  - 塩　小さじ1/2
  - コンソメ(顆粒)　小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - バジル(乾燥)　小さじ1/2
- 粉チーズ　適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。弱 7〜9分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせる

●お好みで粉チーズをかけてください。

レンジ

## ポトフ

**52 ポトフ**
**自動**

■ 材料　4人分　253kcal(1人分)

- A
  - ベーコン(ブロック)(8等分にする)　160g
  - ウインナー(切り込みを入れる)　8本
  - 玉ねぎ(くし形切り)　1/2個(100g)
  - にんじん(2cm程度の乱切り)　2/3本(100g)
  - キャベツ(芯を取り除き、ざく切り)　100g
- B
  - 水　400mL
  - コンソメ(顆粒)　大さじ1
  - ローリエ　1枚
- 塩・こしょう　少々
- パセリ(乾燥)　適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。Bを入れて、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)

2 自動 52 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約43分

3 調理後、塩・こしょうでお好みの味に調える

●お好みでパセリをかけてください。

手動で作るときは
レンジ 600W 8分 ➡ 150W 30〜35分



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レンジ

# おでん

**レンジ**
手動

■ 材料　2人分　233kcal(1人分)

- 大根(1.5cm厚さのいちょう切り)　100g
- A
  - こんにゃく　1/2枚(125g)
    (格子状に5mm幅の切り込みを入れ、三角に4等分にし、下ゆでする)
  - ごぼう天(湯通しする)　2本(52g)
  - さつまあげ(2等分にし、湯通しする)　2枚(60g)
  - 焼きちくわ(4等分に斜め切りにし、湯通しする)　1本(70g)
  - 昆布　1枚
    (15cm×6cm・水に通し、細長く4等分に切って結ぶ)
- B
  - 水　550mL
  - 薄口しょうゆ　大さじ4
  - みりん　大さじ4
- 練りからし　適量

●クッキングシート
(15×15cm、十字の切り込みを入れる) 1枚使用

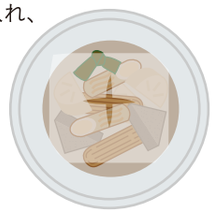
■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに大根を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

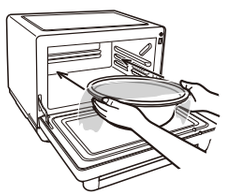
2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 2分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

■ 作り方 つづき

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。
ボウルを取り出して A を入れ、混ぜ合わせた B をかけ、クッキングシートで落としぶたをする



4 ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



5 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
600W 12分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

6 5の終了後、「とりけし」キーを押す。
**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
150W 30〜35分 に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

●お好みで練りからしを添えてください。



Wレンジ

# サムゲタン風スープ

**W レンジ**
手動

■ 材料　4人分　262kcal(1人分)

- もち米　大さじ4(50g)
- 水　600mL
- 鶏手羽元　8本(480g)
- 塩　小さじ1/2
- こしょう　少々
- ごぼう　30g
  (縦半分に切り、5mm厚さの斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげる)
- A
  - 長ねぎ(2cmの長さに切る)　1本(165g)
  - 甘栗(皮むきタイプ)　4個(20g)
  - 干しなつめ　4個(18g)
  - 松の実　大さじ1
  - クコの実　大さじ1
  - にんにく(軽くつぶす)　2片(12g)
  - しょうが(すりおろしたもの)　小さじ1
  - 鶏ガラスープの素　小さじ1

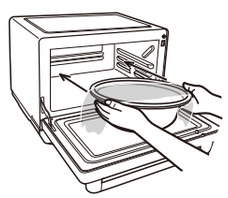
■ 作り方

1 もち米は洗って水気を切る

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1のもち米と水を入れ、2〜3時間つける

3 手羽元はフォークで両面に穴をあけ、骨にそって半分ほど切り込みを入れ、塩・こしょうをする

4 2に3と A を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



5 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**Wレンジ** に合わせる。
中 8分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

6 5の終了後、「とりけし」キーを押す。
**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**Wレンジ** に合わせる。
弱 27〜30分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

7 調理後、全体を混ぜ合わせる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## キャベツのサンラータン風スープ

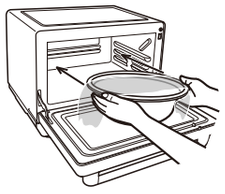
Wレンジ 手動　フードロス

■ 材料　4人分　138kcal(1人分)

- キャベツ(芯をつけたまま、4等分のくし形切り)……1/3玉(400g)
- 豚バラ肉(薄切り)(一口大に切る)……100g
- A
  - 水……400mL
  - しょうゆ……小さじ1
  - 鶏ガラスープの素……大さじ1
  - 塩・こしょう……少々
- B
  - 酢……大さじ1
  - ごま油……大さじ1/2
  - ラー油……小さじ1/2

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに豚肉を広げて入れ、キャベツの芯を下にしてのせ、Aをまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
中 7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 2の終了後、「とりけし」キーを押す。
レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
弱 14〜15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、Bを入れ、キャベツを裏返して味を染み込ませる



Wレンジ

## あさりと豆腐のチゲ

Wレンジ 手動

■ 材料　4人分　98kcal(1人分)

- にんじん(せん切り)……1/3本(50g)
- 長ねぎ(斜め薄切り)……50g
- えのきたけ(石づきを取り、半分に切る)……50g
- 白菜キムチ……120g
- あさり(砂抜きし、水気を切る)……200g
- 木綿豆腐……1丁(300g)
  (2cm角に切って約5分おいたあと、水気を切る)
- A
  - 水……300mL
  - コチュジャン……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ2
  - 酒……小さじ2
  - 鶏ガラスープの素……小さじ2
- 長ねぎ(小口切り)……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、にんじん・長ねぎ・えのきたけ・白菜キムチ・あさり・豆腐の順に入れて、混ぜ合わせたAをまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
中 9〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
●お好みで長ねぎをかけてください。

Wレンジ

## 春雨とあさりのしょうがスープ

Wレンジ 手動

■ 材料　4人分　67kcal(1人分)

- 春雨(長い場合は約10cmの長さに切る)……40g
- しょうが(せん切り)……1/2片(10g)
- 長ねぎ(斜め薄切り)……50g
- あさり(砂抜きし、水気を切る)……200g
- A
  - 水……600mL
  - 酒……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1/2
  - ごま油……大さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素……小さじ2
  - 塩・こしょう……少々
- 青ねぎ(小口切り)……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに春雨とAを入れて、はしで春雨を左右に揺らしてAになじませる

2 1にしょうが・長ねぎ・あさりをのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

3 レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。
中 9〜10分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで青ねぎをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

# 大根とコーンの洋風スープ

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　85kcal(1人分)

- 大根(5cm長さのせん切り) ---- 180g
- 塩 ---- 少々
- A
  - コーン(缶)(水気を切る) ---- 50g
  - 玉ねぎ(2cm長さの薄切り) ---- 1/4個(50g)
  - まいたけ(2cmに切る) ---- 50g
  - ベーコン(1cm幅に切る) ---- 40g
  - 水 ---- 500mL
  - 白ワイン ---- 小さじ1
  - バター ---- 10g
  - コンソメ(顆粒) ---- 小さじ2
- 塩・こしょう ---- 適量
- パセリ(刻む) ---- 適量

■ 作り方

1 大根に塩をして5分おき、洗って水気を軽く絞る

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)

3 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**Wレンジ** に合わせる。
**中** **10〜12分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

4 調理後、全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうでお好みの味に調える

●お好みでパセリをかけてください。



レンジ

# ドライカレー

**レンジ**
**手動**

■ 材料　4人分　362kcal(1人分)

- 玉ねぎ(みじん切り) ---- 2個(400g)
- バター ---- 30g
- 牛ひき肉 ---- 300g
- A
  - にんじん(みじん切り) ---- 1本(150g)
  - ピーマン(みじん切り) ---- 2個(60g)
  - にんにく(みじん切り) ---- 3片(18g)
  - レーズン ---- 20g
  - 赤ワイン ---- 大さじ5
  - トマトケチャップ ---- 大さじ4
  - カレー粉 ---- 大さじ2
  - ガラムマサラ ---- 小さじ1〜1 1/2
  - コンソメ(顆粒) ---- 大さじ1
  - 塩 ---- 小さじ1
  - こしょう ---- 少々
- ローリエ ---- 1枚

■ 作り方

1 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れて、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。
**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
**600W** **6〜7分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押して耐熱容器を取り出す

3 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに2とAを入れて、牛ひき肉をほぐしながら、よく混ぜ合わせる。ローリエをのせて、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
**600W** **10分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

5 4の終了後、「とりけし」キーを押して、ボウルを取り出してかき混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

6 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
**600W** **5〜6分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

**●途中で1回取り出して、かき混ぜてください。**

●牛ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## 鶏肉と長芋のしょうゆバター

レンジ
手動

■ 材料　4人分　194kcal(1人分)

- 鶏もも肉(一口大に切る)……1枚(250g)
- 塩・こしょう……少々
- A
  - 長芋……150g
    (5mm厚さの半月切りにし、洗って軽くぬめりを取る)
  - しめじ(石づきを取り、小房に分ける)……70g
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 酒……大さじ2
  - みりん……大さじ1 1/2
- バター……10g
- 青ねぎ(小口切り)……適量

■ 作り方

1. 鶏肉に塩・こしょうをよくもみ込む
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 7分30秒〜8分 に合わせて
   スタート キーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、そのまましばらくおいて味を染み込ませる
   ●お好みで青ねぎをかけてください。

## なすとピーマンのみそ炒め風

レンジ
手動

■ 材料　4人分　222kcal(1人分)

- 豚肉(切り落とし)(一口大に切る)……200g
- しょうゆ……小さじ2
- なす(2〜3cm程度の乱切り)……4本(320g)
- ピーマン(2〜3cm程度の乱切り)……4個(120g)
- A
  - みそ……大さじ3
  - 酒……大さじ3
  - 砂糖……大さじ4
  - ごま油……小さじ1
- 白すりごま……適量

■ 作り方

1. 豚肉をしょうゆに約5分漬ける
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、なす・ピーマン・Aを入れて混ぜ合わせる
3. 2に1の豚肉をよくほぐし入れ、混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   **●途中で1回取り出して、かき混ぜてください。**
   ●豚肉に火が通るまで時間を追加してください。
5. 調理後、全体を混ぜ合わせる
   ●お好みで白すりごまをかけてください。

## プルコギ

レンジ
手動

■ 材料　4人分　233kcal(1人分)

- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)……300g
- A
  - 玉ねぎ(薄切り)……1/2個(100g)
  - にんじん(せん切り)……1/3本(50g)
  - にら(4cmの長さに切る)……1/2束(50g)
  - もやし……1/2袋(100g)
- B
  - にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ1
  - コチュジャン……大さじ1
  - 砂糖……小さじ2
  - ごま油……小さじ1
- 白ごま……適量

■ 作り方

1. 牛肉をBに入れてよくもみ込み、約5分漬ける
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の牛肉をよくほぐし入れ、Aを入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 8〜9分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   **●途中で1回取り出して、かき混ぜてください。**
   ●牛肉に火が通るまで時間を追加してください。
4. 調理後、全体を混ぜ合わせる
   ●お好みで白ごまをかけてください。

## にんじんしりしり

レンジ
手動

■ 材料　4人分　100kcal(1人分)

- ツナ缶……1缶(70g)
- A
  - にんじん(5cm長さのせん切り)……1本(150g)
  - しょうゆ……小さじ1
  - 酒……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - だしの素……小さじ1
  - ごま油……大さじ1/2
- 卵(溶く)……M寸1個(50g)

■ 作り方

1. ツナ缶は油を切っておく
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 4分30秒〜5分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
4. 3の終了後、溶き卵を加えてさらに混ぜ合わせる。ラップをせずに、庫内中央に置く
5. レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
   600W 1分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
6. 調理後、全体を混ぜ合わせ、卵に火を通す

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

# 麻婆豆腐

レンジ
手動

■ 材料　4人分　155kcal(1人分)

- 豚ひき肉 …… 120g
- A
  - 長ねぎ(みじん切り) …… 20g
  - しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1/2
  - 豆板醤 …… 小さじ1/2〜1
  - 甜麺醤 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
- B
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 片栗粉 …… 大さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
  - 水 …… 大さじ2
- 木綿豆腐(2cm角に切る) …… 1丁(300g)
- 山椒 …… 適量
- 青ねぎ(小口切り) …… 適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに豚ひき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。600W 3分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
- 豚ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

3 2の終了後、ほぐしながら混ぜ合わせる。よく混ぜたBをかけ、豆腐をのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。600W 3分〜3分30秒 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、豆腐をくずさないように混ぜ合わせる
- お好みで山椒と青ねぎをかけてください。

# きんぴらごぼう

53 きんぴら
自動

■ 材料　4人分　84kcal(1人分)

- ごぼう …… 1本(180g)
  (皮をこそげ、5cm長さの細切りにし、水にさらしてアクを抜き、水気を切る)
- にんじん(4cm長さの細切り) …… 1/2本(75g)
- A
  - しょうゆ …… 大さじ1 1/2
  - 酒 …… 大さじ2
  - みりん …… 大さじ1 1/2
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1/2
- 白ごま …… 適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにごぼうとにんじんを入れ、Aをまわしかけて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 自動 53 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約10分

3 調理後、全体をよく混ぜ合わせ、あら熱を取る
- お好みで白ごまをかけてください。

手動で作るときは
レンジ 600W 6分 ➡ 150W 4〜5分

# 小松菜の煮びたし

レンジ
手動

■ 材料　4人分　52kcal(1人分)

- 小松菜(4cmの長さに切る) …… 1束(300g)
- 油あげ(2cm長さの細切り) …… 1枚(20g)
- 水 …… 100〜120mL
- A
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1/2
  - だしの素 …… 小さじ2/3
- かつお節 …… 適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。600W 6〜7分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせる
- お好みでかつお節をかけてください。



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## ピーマンのじゃこ和え

レンジ
手動

■ 材料　4人分　49kcal(1人分)

- ピーマン(2〜3cm程度の乱切り)　4個(120g)
- ちりめんじゃこ　15g
- しょうゆ　大さじ1/2
- 酒　大さじ1/2
- みりん　大さじ1/2
- ごま油　大さじ1

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 5分30秒〜6分に合わせて
スタートキーを押し、調理を開始する
3. 調理後、全体を混ぜ合わせる

## 丸ごとピーマンの煮びたし

レンジ
手動
フードロス

■ 材料　4人分　67kcal(1人分)

- ピーマン　8個(240g)
- A
  - 水　100mL
  - しょうゆ　大さじ1
  - 酒　大さじ1
  - みりん　大さじ1
  - きび砂糖　大さじ1
  - だしの素　小さじ2/3
  - ごま油　大さじ1
  - しょうが(すりおろしたもの)　小さじ1
- 白ごま　適量
- かつお節　適量

■ 作り方

1. ピーマンは手のひらで軽くつぶし、味が染み込みやすいように裂け目を作る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 7〜8分に合わせて
スタートキーを押し、調理を開始する
4. 調理後、全体を混ぜ合わせ、1時間ほどおいて味を染み込ませる

●お好みで白ごまとかつお節をかけてください。

## なすのピリ辛和え

レンジ
手動

■ 材料　4人分　51kcal(1人分)

- なす(くし形切り)　4本(320g)
- ごま油　大さじ1
- A
  - しょうゆ　大さじ1
  - 酢　大さじ1/2
  - 豆板醤　小さじ1/2
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1/2
  - 砂糖　小さじ1
  - 鶏ガラスープの素　小さじ2/3
- 青ねぎ(小口切り)　適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルになすを入れ、ごま油をまわしかける。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 8〜9分に合わせて
スタートキーを押し、調理を開始する
3. 調理後、なすの水気を切り、Aを入れて混ぜ合わせる

●お好みで青ねぎをかけてください。

## さやいんげんのごまみそ和え

レンジ
手動

■ 材料　4人分　52kcal(1人分)

- さやいんげん　20本(160g)
- 塩　少々
- A
  - みそ　大さじ1
  - めんつゆ(2倍濃縮)　大さじ1
  - 白すりごま　大さじ2
  - 砂糖　大さじ1
  - ごま油　小さじ1/2

■ 作り方

1. さやいんげんは洗って水気を切り、ヘタと筋を取って塩をふる
2. 耐熱性がある平皿に1を並べ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 3分30秒〜4分に合わせて
スタートキーを押し、調理を開始する
4. 調理後、冷水にさらし、水気を切ってから3等分に切り、Aを加えて混ぜ合わせる

●さやいんげんの大きさなどにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

## カラフル野菜のイタリアンマリネ

Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　112kcal(1人分)

- にんじん(5mm厚さの輪切り)　1/2本(75g)
- パプリカ(赤、黄)(3cm角に切る)　各2/3個(各100g)
- かぼちゃ(正味)(長さ4cm、厚さ1cmに切る)　150g
- 塩　小さじ1/2
- ズッキーニ(1cm厚さの輪切り)　70g
- 水　大さじ1
- A
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1/2
  - 酢　大さじ2
  - レモン汁　小さじ1
  - しょうゆ　小さじ1/4
  - 砂糖　小さじ1/2
  - オリーブ油　大さじ2
  - 塩・こしょう　少々
- イタリアンパセリ　適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、にんじん・パプリカ・かぼちゃ・塩を入れて全体を混ぜ合わせる。
   ズッキーニをのせて、水をまわしかける。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「Wレンジ」に合わせる。
   「中」「7〜8分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 調理後、水気を切り、Aを入れて全体を混ぜ合わせる。ときどき混ぜながら1時間以上おいて味を染み込ませる

●お好みでイタリアンパセリをのせてください。

## かぼちゃとりんごのサラダ

Wレンジ
手動

■ 材料　4人分　113kcal(1人分)

- かぼちゃ(正味)(皮をむき、2cm角に切る)　180g
- 塩　小さじ1/4
- りんご　1/2個(125g)
  (4等分のくし形切りにし、芯を取り1.5cm幅に切る)
- 水　大さじ2
- A
  - レモン汁　小さじ1/2
  - クリームチーズ　30g
  - マヨネーズ　大さじ1
  - 塩・こしょう　少々
- レーズン(ぬるま湯で洗って水気を切る)　20g
- お好みのつけ合わせ　適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃと塩を入れて混ぜる。
   りんごと水を加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「Wレンジ」に合わせる。
   「中」「5分30秒〜6分30秒」に合わせて
   「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 調理後、水気を切り、Aを入れてよく混ぜる
4. 3にレーズンを加えて混ぜ合わせ、あら熱を取ったあと、冷蔵庫で30分以上冷やす

●お好みのつけ合わせを添えてください。

## アーリオオーリオ風 きのこのマリネ

レンジ
手動

■ 材料　4人分　54kcal(1人分)

- A
  - しめじ(石づきを取り、小房に分ける)　100g
  - エリンギ(石づきを取り、長さ4cm、厚さ5mmの短冊切り)　100g
  - マッシュルーム(石づきを取り、端から3〜4等分にする)　100g
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - レモン汁　大さじ1 1/2
  - しょうゆ　大さじ1
  - 砂糖　小さじ1
  - 塩　小さじ1/4
  - こしょう　少々
  - オリーブ油　大さじ1
- パセリ(刻む)　適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「レンジ」に合わせる。
   「600W」「6分〜6分30秒」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 調理後、全体を混ぜ合わせる

●お好みでパセリをかけてください。

## もやしと豆苗の肉巻き

レンジ
手動

■ 材料　4人分　177kcal(1人分)

- 豚バラ肉(薄切り)(約15cmの長さ)　16枚(160g)
- 塩・黒こしょう　少々
- A
  - もやし　1/2袋(100g)
  - 豆苗(根を落とし半分に切る)　60g
- B
  - しょうゆ　大さじ1
  - 酒　小さじ1
  - 酢　小さじ1
  - 砂糖　小さじ1
  - ごま油　小さじ1
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1/2
  - 鶏ガラスープの素　小さじ1
  - 白すりごま　小さじ1

■ 作り方

1. 豚肉を広げ、それぞれの表面に塩・黒こしょうをする。豚肉1枚に16等分にしたAをのせ、きつめに巻く
2. 深めの耐熱容器に1の巻き終わりを下にして並べ、混ぜ合わせたBをまわしかける。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
3. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「レンジ」に合わせる。
   「600W」「4分〜4分30秒」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する

●豚肉に火が通るまで時間を追加してください。

4. 調理後、汁をからめる

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レンジ

## えびのチリソース

レンジ
手動

■ 材料　4人分　159kcal(1人分)

- えび　20尾(400g)
- 片栗粉　大さじ2
- 塩　少々
- A
  - 長ねぎ(みじん切り)　60g
  - しょうが(すりおろしたもの)　小さじ2
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ2
  - 水　大さじ4
  - しょうゆ　小さじ1
  - 酒　大さじ6
  - 砂糖　小さじ1
  - トマトケチャップ　大さじ4
  - 豆板醤　小さじ1
  - 片栗粉　大さじ1
- 白髪ねぎ　適量

●キッチンペーパー使用

■ 作り方

1 えびは殻をむいて背わたを取る。
片栗粉でもみ込んだあと、水で洗い、
キッチンペーパーで水気をふき取り、塩をする

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて
混ぜ合わせる

3 2に1を入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 7分30秒〜8分 に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

5 調理後、全体を混ぜ合わせる
●お好みで白髪ねぎをのせてください。



レンジ

## もやしのナムル

レンジ
手動

■ 材料　4人分　37kcal(1人分)

- もやし　1袋(200g)
- A
  - しょうゆ　小さじ1 1/2
  - ごま油　小さじ2
  - にんにく(すりおろしたもの)　小さじ1
  - 鶏ガラスープの素　小さじ1/2〜1
  - 白すりごま　小さじ2
- 黒こしょう　適量
- 青ねぎ(小口切り)　適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにもやしを
入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に
置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 3分〜3分30秒 に合わせて スタート キー
を押し、調理を開始する

3 調理後、ざるでもやしの水気を切る

4 3をボウルにもどし、Aを入れて混ぜ合わせる
●お好みで黒こしょうと青ねぎをかけてください。

## 焼きいものデリ風サラダ

■ 材料　4人分　191kcal(1人分)

- 焼きいも(→P.121)　1本分
- A
  - ゴルゴンゾーラチーズ(1cm角に切る)　50g
  - アーモンド(粗く刻む)　8粒
  - レモン汁　小さじ1
  - オリーブ油　大さじ1
  - はちみつ　大さじ1
  - 塩・黒こしょう　少々
- 生ハム(一口大に切る)　4枚
- はちみつ　適量
- ディル　適量

■ 作り方

1 焼きいもは皮をむき、1cm角に切る

2 1とAを混ぜ合わせる

3 2と生ハムを器に盛りつける
●お好みではちみつをまわしかけ、ディルを添え
てください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

## 白ご飯

54 白ご飯 自動

■ 材料　4人分　257kcal(1人分)

- 白米 …… 300g(2合)
- 水 …… 450mL

■ 作り方

1. 米は洗って、水気を切る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の米と水を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
   ●**加熱中にラップが破裂する恐れがありますので、ぴったりと密着させないでください。**
3. 自動 54 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約57分
4. 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせる

## 白ご飯（急速）

55 白ご飯(急速) 自動

■ 材料　4人分　257kcal(1人分)

- 白米 …… 300g(2合)
- 水 …… 430mL

■ 作り方

1. 米は洗って、水気を切る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1の米と水を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
   ●**加熱中にラップが破裂する恐れがありますので、ぴったりと密着させないでください。**
3. 自動 55 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   目安時間 約35分
4. 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせる



Wレンジ

## 赤飯

W レンジ 手動

■ 材料　4人分　295kcal(1人分)

- もち米 …… 300g(2合)
- あずき …… 50g
- あずきの煮汁 …… 330mL

■ 作り方

1. あずきは洗ってなべに入れ、水400mL(分量外)を加えて火にかけ、約2分沸とうさせてゆでこぼす。再び水700mL(分量外)を入れ、沸とうすれば弱火にし、指で押すとすぐつぶれる程度まで約30分ゆでたあと、あずきと煮汁に分け、両方とも室温まで冷ます
2. もち米は洗って、水気を切る
3. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに2のもち米と1のあずきの煮汁330mLを入れて混ぜ合わせ、約1時間つける
   ●あずきの煮汁が足りない場合は水を足してください。
4. 3に1のあずきを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
5. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   ●**途中で1〜2回取り出して、混ぜてください。**
6. 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

Wレンジ

## 栗おこわ

W レンジ 手動

■ 材料　4人分　351kcal(1人分)

- もち米 …… 300g(2合)
- 水 …… 330mL
- 栗の甘露煮(水気を切り、4等分に切る) …… 150g
- A みりん …… 小さじ2
- A 塩 …… 小さじ2/3

■ 作り方

1. もち米は洗って、水気を切る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1のもち米と水を入れ、約1時間つける
3. 2に A を入れてよく混ぜ合わせ、栗を平らにのせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. レンジ/Wレンジ キーを押し、Wレンジ に合わせる。中 11〜12分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
   ●**途中で1〜2回取り出して、混ぜてください。**
5. 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## 中華おこわ

Wレンジ

手動

■ 材料　4人分　323kcal(1人分)

- もち米 …… 300g(2合)
- A
  - 焼き豚(1cm角に切る) …… 100g
  - たけのこ(水煮)(1cm角に切る) …… 50g
  - 干しえび(水でもどす) …… 10g
  - 干ししいたけ(水でもどし、1cm角に切る) …… 小2枚(4g)
- 干しえびと干ししいたけのもどし汁 …… 350mL
- B
  - しょうゆ …… 大さじ2
  - 酒 …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1

■ 作り方

1. もち米は洗って、水気を切る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1のもち米ともどし汁350mLを入れて混ぜ合わせ、約1時間つける
   ●もどし汁が足りない場合は水を足してください。
3. 2にAとBを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「Wレンジ」に合わせる。「中」「12〜13分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
   **●途中で1〜2回取り出して、混ぜてください。**
5. 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

## 山菜おこわ

Wレンジ

手動

■ 材料　4人分　269kcal(1人分)

- もち米 …… 300g(2合)
- 水 …… 330mL
- 山菜(水煮)(水気を切る) …… 100g
- A
  - みりん …… 小さじ2
  - 塩 …… 小さじ2/3

■ 作り方

1. もち米は洗って、水気を切る
2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1のもち米と水を入れ、約1時間つける
3. 2にAを入れてよく混ぜ合わせ、山菜を平らにのせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「Wレンジ」に合わせる。「中」「11〜12分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
   **●途中で1〜2回取り出して、混ぜてください。**
5. 炊き上がったら、軽く混ぜ、ラップをして約10分蒸らす

## 牛丼

レンジ

手動

■ 材料　2人分　684kcal(1人分)

- 牛バラ肉(切り落とし)(一口大に切る) …… 200g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
- A
  - めんつゆ(2倍濃縮) …… 1/2カップ
  - 水 …… 70mL
  - 砂糖 …… 小さじ2
  - しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1/3
- ご飯 …… 適量
- 紅しょうが …… 適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに牛肉と玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「レンジ」に合わせる。「600W」「8分30秒〜9分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 調理後、全体をよく混ぜ合わせる

●ご飯にのせていただきます。
●お好みで紅しょうがを添えてください。

## 親子丼

レンジ

手動

■ 材料　2人分　532kcal(1人分)

- 鶏もも肉(1.5cm角に切る) …… 150g
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1/2個(100g)
- A
  - 水 …… 80mL
  - めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ4
  - 砂糖 …… 小さじ1
- B
  - 卵(室温に戻す) …… M寸3個(150g)
  - みつば(2cmの長さに切る) …… 10g
- ご飯 …… 適量
- 刻みのり …… 適量

■ 作り方

1. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
2. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「レンジ」に合わせる。「600W」「8分」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する
3. 2の終了後、混ぜ合わせたBを加えてさらに混ぜ合わせる。
   ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4. 「レンジ/Wレンジ」キーを押し、「レンジ」に合わせる。「600W」「1分〜1分30秒」に合わせて「スタート」キーを押し、調理を開始する

●ご飯にのせていただきます。
●お好みで刻みのりをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

# カルボナーラ

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　2人分　742kcal(1人分)

スパゲッティ（太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る）……200g
ベーコン（1cm幅に切る）……80g
にんにく（すりおろしたもの）……小さじ1

A
- 水……400mL
- コンソメ（顆粒）……小さじ2
- オリーブ油……大さじ2
- 塩……少々

B
- バター……10g
- 卵黄……M寸2個分
- 粉チーズ……大さじ2
- 黒こしょう……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる

●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 1にベーコンとにんにくをのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く（手前と奥に約1cmずつすき間をあける）

3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **10〜11分**に合わせて **スタート**キーを押し、調理を開始する

4 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる

●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。

●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。



Wレンジ

# ベーコンとしめじの和風パスタ

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　2人分　561kcal(1人分)

スパゲッティ（太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る）……200g
ベーコン（1cm幅に切る）……40g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）……60g
にんにく（すりおろしたもの）……小さじ1

A
- 水……400mL
- だしの素……小さじ2/3
- オリーブ油……大さじ2
- 塩……少々

B
- しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……小さじ1

粉チーズ……適量
ブロッコリースプラウト……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる



●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 1にベーコン・しめじ・にんにくをのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く（手前と奥に約1cmずつすき間をあける）

3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **10〜11分**に合わせて **スタート**キーを押し、調理を開始する

4 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる

●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。

●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。

●お好みで粉チーズをかけ、ブロッコリースプラウトをのせてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

Wレンジ

## ウインナーとなすのトマトパスタ

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　2人分　595kcal(1人分)

スパゲッティ
(太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る)……200g
ウインナー(斜め薄切り)……60g
なす(7㎜厚さの輪切り)……100g
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
A
- 水……400mL
- コンソメ(顆粒)……小さじ2
- オリーブ油……大さじ2
- 塩……少々

B
- トマトペースト……50g
- こしょう……少々

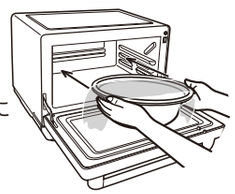
粉チーズ……適量
パセリ(乾燥)……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる

●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

2 にウインナー・なす・にんにくをのせ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **10〜11分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

4 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる

●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。
●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。
●なすをつぶさないように混ぜてください。
●お好みで粉チーズとパセリをかけてください。



Wレンジ

## ボンゴレビアンコ

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　2人分　618kcal(1人分)

スパゲッティ
(太さ1.6㎜ ゆで時間7分のもの・半分に折る)……200g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)……60g
にんにく(すりおろしたもの)……小さじ2
たかのつめ……1本
(種を取り、水につけてやわらかくし、輪切りにする)
あさり(砂抜きし、水気を切る)……400g
A
- 水……350mL
- コンソメ(顆粒)……大さじ1/2
- オリーブ油……大さじ2
- 白ワイン……80mL
- 塩……小さじ1/2

B
- バター……15g
- オリーブ油……小さじ2
- こしょう……少々

パセリ(刻む)……適量

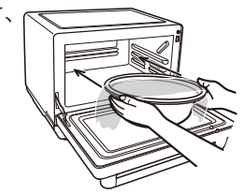
■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにスパゲッティとAを入れて、はしでスパゲッティを左右に揺らしてAになじませる

●加熱中にくっつきにくくするために、スパゲッティ同士にすき間ができるようにしてください。

■ 作り方 つづき

2 にしめじ・にんにく・たかのつめをのせ、あさりはまわりを囲むようにのせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



3 **レンジ/Wレンジ**キーを押し、**Wレンジ**に合わせる。**中** **12〜13分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

4 調理後、すぐに全体をよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらに混ぜ合わせる

●水分が残っている場合は、全体を混ぜ合わせ、スパゲッティにからませてください。
●しっかりスパゲッティをほぐし、Bをからませてください。
●お好みでパセリをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

Wレンジ

# 鶏ひき肉のフォー

**W レンジ**
**手動**

■ 材料　1人分　254kcal(1人分)

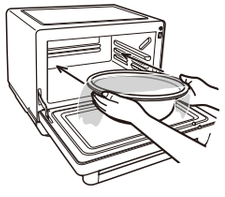
- フォー(乾燥) … 50g
- A
  - 水 … 250mL
  - ナンプラー … 小さじ2
  - 酒 … 小さじ1
  - 鶏ガラスープの素 … 大さじ1/2
  - 塩 … 少々
  - あらびき黒こしょう … 少々
- 鶏ももひき肉 … 60g
- しょうが(みじん切り) … 1/4片(5g)
- セロリ(斜め薄切り) … 30g
- パクチー … 適量

■ 作り方

1 フォーをたっぷりの水（分量外）につけて、10分ほどおいてかたまりをほぐし、水気をよく切る

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて、はしでフォーを左右に揺らしてAになじませる

3 2の中央に鶏ひき肉を入れてほぐし、しょうがとセロリをのせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
(手前と奥に約1cmずつすき間をあける)



4 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**Wレンジ** に合わせる。
**中** **7〜8分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

5 調理後、そのまま庫内に2分ほどおいてから取り出し、全体を混ぜ合わせる

●お好みでパクチーを添えてください。



レンジ

# 台湾風混ぜうどん

**レンジ**
**手動**

■ 材料　2人分　563kcal(1人分)

- 冷凍うどん … 2玉(360g)
- 豚ひき肉 … 150g
- にら(小口切り) … 30g
- A
  - みそ … 大さじ1
  - 豆板醤 … 小さじ1〜1 1/2
  - にんにく(すりおろしたもの) … 小さじ1
  - 水 … 大さじ2
  - 酒 … 大さじ2
- B
  - 鶏ガラスープの素 … 小さじ1
  - しょうゆ … 小さじ2/3
  - ごま油 … 大さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮) … 大さじ1
- 卵黄 … M寸2個分
- 青ねぎ(小口切り) … 適量
- 糸とうがらし … 適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに豚ひき肉を入れてよくほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
**600W** **3分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●豚ひき肉に火が通るまで時間を追加してください。

3 2の終了後、「とりけし」キーを押してボウルを取り出し、ほぐしながら混ぜ合わせる。
よく混ぜたBをかけ、にら・冷凍うどんの順にのせる。
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

4 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。
**600W** **6分30秒〜7分** に合わせて
**スタート** キーを押し、調理を開始する

5 調理後、めんつゆを入れて混ぜ合わせる

●卵黄をのせ、お好みで青ねぎと糸とうがらしをかけてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

# スポンジケーキ

56 スポンジケーキ
自動

角皿
下段

124kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

- 卵(室温に戻す)……M寸3個(150g)
- 砂糖(ふるう)……90g
- A 牛乳……小さじ2
- A バター(無塩)……15g
- 薄力粉(ふるう)……90g
- バニラエッセンス……少々
- ホイップクリーム……適量
- お好みのフルーツなど……適量

●クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。
●直径15cmケーキ型も オーブン で調理できます。

| 直径15cm 金属製ケーキ型(丸型)での分量と設定の目安 | |
|---|---|
| 卵(室温に戻す) | M寸2個(100g) |
| 砂糖(ふるう) | 60g |
| A 牛乳 | 小さじ2 |
| A バター(無塩) | 10g |
| 薄力粉(ふるう) | 60g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 調理方法・温度 | オーブン150℃(予熱あり) |
| 調理時間 | 29〜31分 |

■ 作り方

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。500W 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 自動 56 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約9分30秒

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、泡立て器(またはハンドミキサー)で混ぜながら湯せん(約60℃の湯)にかける。生地が人肌程度になれば、湯せんからはずし、しっかりと泡立てる

●泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。

●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

4 3にバニラエッセンスと薄力粉をふり入れ、ゴムベラで泡をつぶさないように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1を全体にまわし入れ、手早く混ぜる





■ 作り方 つづき

5 型に4を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れ、スタート キーを押す
目安時間 約38分

●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

7 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型からすぐにはずして底を上にし、脚つきあみの上であら熱を取る

●少しあら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みでホイップクリームとフルーツなどで飾ってください。

手動で作るときは
オーブン 150℃(予熱あり) 37〜39分

オーブン

## スポンジケーキのアレンジレシピ

# スポンジケーキ(ココア)

134kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

- スポンジケーキの材料(→P.104)……1回分
- ココアパウダー(無糖)(薄力粉と合わせてふるう)……20g

■ 作り方

1 「スポンジケーキ」作り方1〜7と同じ要領で作る

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# ロールケーキ

57 ロールケーキ
自動

角 皿
下 段

■ 材料　1本分　220kcal(1/8切れ)

〈ロールケーキ生地〉
- 卵(室温に戻す)……M寸4個(200g)
- A 砂糖(ふるう)……80g
- A 牛乳……小さじ2
- A バター(無塩)……15g
- 薄力粉(ふるう)……80g
- バニラエッセンス……少々

〈ホイップクリーム〉
- 生クリーム……150mL
- B 砂糖……大さじ2
- B バニラエッセンス……少々
- お好みのフルーツ・フルーツの缶詰……約200g
- 粉糖……適量

●クッキングシート使用
●クッキングシートの四隅に切り込みを入れ、角皿の縁の高さまでくるように敷きます。

■ 作り方

1 ロールケーキ生地を作る。耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 自動 57 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分30秒

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、泡立て器(またはハンドミキサー)で混ぜながら湯せん(約60℃の湯)にかける。生地が人肌程度になれば、湯せんからはずし、しっかりと泡立てる

●泡立て器ですくって落とした生地の跡がしばらく消えない状態(リボン状)になるまで泡立ててください。
●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

4 3にバニラエッセンスと薄力粉をふり入れ、ゴムベラで泡をつぶさないように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Iを全体にまわし入れ、手早く混ぜる

5 クッキングシートを敷いた角皿に4を流し入れて平らにならし、角皿の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 予熱が完了したら、5を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約25分

●全面にしっかり焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。
(端までしっかり焼けていることを確認してください。)

7 調理後、角皿からすぐにはずしてクッキングシートをつけたまま脚つきあみの上であら熱を取る
●少しあら熱が取れたら、乾燥しないようにラップなどでクッキングシートごと包んでください。

8 ホイップクリームを作る。生クリームにBを加え、氷水でボウルごと冷やし、角(つの)が立つぐらいまでしっかりめに泡立てる。お好みのフルーツは巻きやすいように小さめに切っておく

9 7の生地を裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返して、クッキングシートの上にのせる。巻きやすくするために、短い辺の一方に手前1cm程から平行に2本すじを入れる

10 向こう側約2cm残してホイップクリームとお好みのフルーツをのせ、両手で手前側をクッキングシートごと持ち上げ、少し引き寄せながら巻く。巻き終わりを下にしてクッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫にしばらく入れてなじませる

●お好みでホイップクリームを塗る前に缶詰のシロップを塗ってください。
●お好みで粉糖をまぶしてください。

手動で作るときは
オーブン 170℃(予熱あり)　23〜25 分



オーブン

# チーズケーキ

オーブン
手動

角 皿
下 段

350kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

〈クラスト〉
- A 薄力粉……150g
- A 砂糖……40g
- バター(無塩)(5mm角に切り、冷蔵庫で冷やす)……80g
- 卵……M寸1/2個(25g)

〈クリーム生地〉
- クリームチーズ(室温に戻す)……200g
- 砂糖……80g
- 卵(室温に戻す)……M寸1個(50g)
- 薄力粉(ふるう)……大さじ3
- 牛乳……180mL
- レモン汁……大さじ1
- バター(無塩)(1cm角に切る)……40g

●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗ります。

■ 作り方

1 クラストを作る。
ボウルにAと冷やしたバターを入れ、手でバターをつぶすようにしながらAと混ぜる。
溶きほぐした卵を加えて混ぜ、手でこねすぎないようにまとめる

2 バター(分量外)を塗った型に1を入れ3〜5mmの厚さに手で押しのばす
●型の側面は高さ45mm程度までのばします。
●型の隅は生地が厚くなりやすいので注意してください。

■ 作り方 つづき

3 クリーム生地を作る。
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 30〜40秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

4 ボウルにクリームチーズを入れて木じゃくしでよく練り、なめらかにする。砂糖を加えて泡立て器で混ぜる

5 4に溶きほぐした卵を数回に分けて加えて混ぜる。その後、薄力粉・牛乳・レモン汁・3の順に加え、その都度よく混ぜる

6 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

7 2の型に5を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

8 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。
55分〜1時間 に合わせて スタート キーを押す
●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

9 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# パウンドケーキ

オーブン　手動　／　角皿 中段

232kcal(1/9切れ)

■ 材料　18×8cm 金属製パウンド型 1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) 100g
- 砂糖(ふるう) 90g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- A 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ1/2
  (Aを合わせてふるう)
- B ドライフルーツ(粗みじん切りにし、ラム酒に約30分漬けたあと、ざるにあげて水気を切る) 70g
- B ラム酒 大さじ2
- B くるみ(粗みじん切り) 30g
- B バニラエッセンス 少々

●クッキングシート使用

●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

■ 作り方

1 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。予熱 160℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約10分30秒

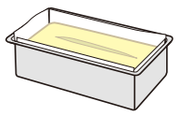
2 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

■ 作り方 つづき

3 溶きほぐした卵を2に少しずつ加えてよく混ぜる

4 3にBを加えて混ぜる。
Aを加え、木じゃくしで切るようにさっくりと混ぜる

5 型に4を入れ、生地の表面を平らにしたあと、中央部に底まで縦のくぼみを入れる。
型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする



6 予熱が完了したら、角皿の中央に5を横方向にのせて中段に入れる。
46〜48分 に合わせてスタートキーを押す

●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

7 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る

●あら熱が取れたら、型からはずして乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。



# パウンドケーキのアレンジレシピ

オーブン

## マロンのパウンドケーキ

208kcal(1/9切れ)

■ 材料　18×8cm 金属製パウンド型 1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) 100g
- 砂糖(ふるう) 90g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- A 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ1/2
  (Aを合わせてふるう)
- B 栗の甘露煮(水気を切り、6〜8等分に切って薄力粉(分量外)をまぶす) 80g
- B アーモンドパウダー 20g
- B バニラエッセンス 少々

■ 作り方

「パウンドケーキ」作り方1〜7と同じ要領で作る

## 紅茶とオレンジのパウンドケーキ

193kcal(1/9切れ)

■ 材料　18×8cm 金属製パウンド型 1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) 100g
- 砂糖(ふるう) 90g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- A 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ1/2
  (Aを合わせてふるう)
- B オレンジピール(細かく刻む) 50g
- B 紅茶葉(細かいもの) 5g

■ 作り方

「パウンドケーキ」作り方1〜7と同じ要領で作る

## あずきと抹茶のパウンドケーキ

190kcal(1/9切れ)

■ 材料　18×8cm 金属製パウンド型 1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) 100g
- 砂糖(ふるう) 90g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- A 薄力粉 100g
- A ベーキングパウダー 小さじ1/2
- A 抹茶 小さじ4
  (Aを合わせてふるう)
- B ゆであずき(缶)(水気を切る) 60g

■ 作り方

「パウンドケーキ」作り方1〜7と同じ要領で作る

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# スコーン

オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　約9個分　187kcal(1個分)

A
- 薄力粉 …… 250g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 砂糖 …… 60g

（Aを合わせてふるう）

- バター(無塩)(1cm角に切り、冷蔵庫で冷やす) …… 70g
- 牛乳 …… 100mL
- お好みのジャムやクロテッドクリームなど …… 適量

●直径約6cm抜き型（菊）
クッキングシート
ビニール袋(約25×35cmの大きさ) 使用

●仕上がりは生地の厚み・形・大きさでかわることがあります。

■ 作り方

1 ボウルにAとバターを入れ、製菓用カードでバターを切るように全体を混ぜる

2 バターがあずき粒ぐらいの大きさになったら、指先や手のひらでバターと粉をこするようにしてなじませる

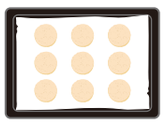
3 2に牛乳を少しずつ加えて製菓用カードで切るようにさっくりと混ぜてまとめる

■ 作り方 つづき

4 3を製菓用カードで半分に分けて重ね、上から軽く押さえる。これを4回繰り返す。
生地をビニール袋に入れて、めん棒で厚さ2cmにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる

5 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 200℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約15分

6 4のビニール袋を切って生地を取り出し、直径約6cmの抜き型で抜く。クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて並べる



●余った生地は、まとめてめん棒で再びのばして型で抜いてください。
●型抜きしにくい場合は、生地を冷蔵庫で冷やすか、打ち粉(薄力粉、分量外)をしてください。

7 予熱が完了したら、6を中段に入れ、
17〜19分 に合わせてスタートキーを押す
●きれいな焼き色がつけばできあがりです。

8 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る
●お好みでジャムやクロテッドクリームなどをつけてください。



# スコーンのアレンジレシピ

オーブン

## スコーン （ごま）

■ 材料　約9個分　200kcal(1個分)

- スコーンの材料(→P.110) …… 1回分
- 黒すりごま …… 大さじ2
- 黒ごま …… 大さじ1

■ 作り方

1 「スコーン」作り方1〜2と同じ要領で作ったあと、黒すりごまと黒ごまを加えて混ぜる

2 「スコーン」作り方3〜8と同じ要領で作る

## スコーン （オレンジとココア）

■ 材料　約9個分　200kcal(1個分)

- スコーンの材料(→P.110) …… 1回分
- ココアパウダー(無糖)(Aと合わせてふるう) …… 大さじ1
- オレンジピール(刻む) …… 30g

■ 作り方

1 「スコーン」作り方1〜2と同じ要領で作ったあと、オレンジピールを加えて混ぜる

2 「スコーン」作り方3〜8と同じ要領で作る

## スコーン （チョコチップ）

■ 材料　約9個分　205kcal(1個分)

- スコーンの材料(→P.110) …… 1回分
- チョコチップ …… 30g

■ 作り方

1 「スコーン」作り方1〜2と同じ要領で作ったあと、チョコチップを加えて混ぜる

2 「スコーン」作り方3〜8と同じ要領で作る

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

# オートミールクッキー

オーブン
手動

角皿
下段

## ■ 材料　約12枚分　105kcal(1枚分)

- バター(無塩)(室温に戻す)……50g
- 砂糖……大さじ5
- 卵(室温に戻す)……M寸1個(50g)
- バニラエッセンス……少々
- A
  - 薄力粉……60g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/4
  - シナモン……小さじ1/2
  - 塩……小さじ1/4
  - (Aを合わせてふるう)
- B
  - オートミール(ロールドオーツ)……80g
  - レーズン……50g

●アルミホイル使用
●仕上がりは生地の厚み・形・大きさでかわることがあります。

## ■ 作り方

1 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えてなめらかになるまでよくすり混ぜる

2 溶きほぐした卵を1に少しずつ加えてよく混ぜる。その後、バニラエッセンス・A・Bの順に加え、その都度よく混ぜる

## ■ 作り方 つづき

3 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

4 角皿にアルミホイルを敷き、3の生地を12等分（1個あたり大さじ1程度）にして並べる。手に薄力粉（分量外）をつけ、生地を上から押さえて、直径約5cmの大きさにする



●生地同士は間隔をあけてください。

5 予熱が完了したら、4を下段に入れる。
18〜20分 に合わせて スタート キーを押す
●少し焼き色がつけばできあがりです。

6 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る



オーブン

# ガトーショコラ

58 ガトーショコラ
自動

角皿
下段

187kcal(1/8切れ)

## ■ 材料　直径15cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

- A
  - ミルクチョコレート(刻む)……50g
  - バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す)……50g
- 卵(室温に戻す)……M寸2個(100g)
- 砂糖……80g
- 生クリーム……大さじ3
- B
  - 薄力粉……20g
  - ココアパウダー(無糖)……40g
  - (Bを合わせてふるう)
- 粉糖……適量

●クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。
●ボウルや泡立て器などに水分や油分があると泡立ちが悪くなることがありますので道具はよく洗い、乾いているものを使用してください。

## ■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 40〜50秒 に合わせて スタート キーを押し、加熱する
●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください。

## ■ 作り方 つづき

2 自動 58 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約10分30秒

3 ボウルを2つ用意し、卵黄と卵白に分ける
●卵白の泡立ちが悪くなるため、卵白に卵黄が混ざらないようにしてください。

4 3の卵黄を溶きほぐして、約半量の砂糖を加えて、泡立て器で全体が白っぽくなるまで混ぜる。
1と生クリームを加えて混ぜる

5 3の卵白を全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、角(つの)が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る
(ボウルを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)

●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

6 4に5のメレンゲ1/3量を加え、泡立て器でメレンゲが消えるまで混ぜ合わせる

7 6にBの1/2量を加えて混ぜ合わせる

8 7に残りのメレンゲ1/2量・残りのB・残りのメレンゲの順に加え、その都度さっくりと混ぜる。生地を型に流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

9 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れ、スタート キーを押す
目安時間 約40分
●竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

10 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、型からはずして乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みで粉糖をまぶしてください。

手動で作るときは
オーブン 160℃(予熱あり) 37〜40 分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# ブラウニーバー

オーブン
手動

角 皿
下 段

186kcal(1本分・1/10切れ)

■ 材料　18x18x6cm 金属製ケーキ型(角型) 1台分

A
- ミルクチョコレート(刻む) 120g
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) 70g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 60g
- 牛乳 大さじ2
- バニラエッセンス 少々

B
- 薄力粉 70g
- ココアパウダー(無糖) 15g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2

(Bを合わせてふるう)

- ペン型のデコレーション用チョコレート・アラザン・ナッツなど 適量

●約8cmの木製のバーまたはピック(10本分)
クッキングシート 使用

●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 1分10秒〜1分20秒 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する

●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください。

■ 作り方 つづき

2 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 170℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分30秒

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を加え、牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜる

4 3に1を数回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

5 4にBを加え、粉が見えなくなるまでゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

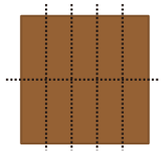
6 型に5を入れ、生地の表面を平らにしたあと、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

7 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。
28〜30分 に合わせて スタート キーを押す

8 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る

9 あら熱が取れたら型からはずしてスティック状(10本)に切り分け、バーをさす

●お好みでペン型のデコレーション用チョコレート・アラザン・ナッツなどで、飾ってください。



半分に切り、それぞれ5等分にして、約9cm×約3.5cmに切り分けます。



オーブン

# さつまいもマフィン

オーブン
手動

角 皿
中 段

■ 材料　紙製マフィンカップ 6個分　243kcal(1個分)

- さつまいも(1cm角に切り、水にさらしてざるで水気を切る) 100g
- バター(無塩)(1cm角に切る) 60g

A
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 50g
- 牛乳 大さじ2
- シナモン 小さじ1/4

- ホットケーキミックス 150g

●紙製マフィンカップ
(直径約6cm、高さ約5cm) 6個使用

■ 作り方

1 耐熱容器にさつまいもを重ならないように並べ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 2分 に合わせて スタート キーを押し、加熱する

2 1の終了後、「とりけし」キーを押す

3 別の耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジ/Wレンジ キーを押し、
レンジ に合わせる。500W 40〜50秒 に合わせて
スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

■ 作り方 つづき

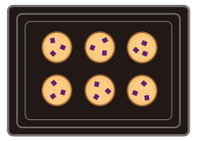
4 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

5 ボウルにAと3を入れ、泡立て器でよく混ぜる

6 1のさつまいものうち、飾りに使用する18個分を取り分け、残りを5に入れて混ぜる。
ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

7 マフィンカップに6を入れ、カップの底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

8 6で取り分けておいたさつまいもを7のマフィンカップに3個ずつのせ、角皿に並べる



9 予熱が完了したら、8を中段に入れる。
20〜22分 に合わせて スタート キーを押す

●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

10 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

●あら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

## ベーコンとコーンのマフィン

オーブン 手動 ／ 角皿 中段

■ 材料　紙製マフィンカップ6個分　235kcal(1個分)

- ブロックベーコン(1cm角に切る)……70g
- コーン(缶)(水気を切る)……60g
- バター(無塩)(1cm角に切る)……60g
- A 卵(室温に戻す)……M寸2個(100g)
- A 牛乳……大さじ3
- A 粉チーズ……大さじ2
- ホットケーキミックス……150g
- 黒こしょう……少々
- お好みのつけ合わせ……適量

●紙製マフィンカップ
(直径約6cm、高さ約5cm) 6個使用

■ 作り方

1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 40〜50秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

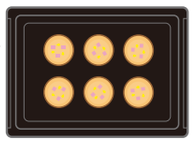
3 ボウルにAと1を入れ、泡立て器でよく混ぜる

■ 作り方 つづき

4 ベーコンとコーンのうち、飾りに使用する18個分をそれぞれ取り分け、残りを3に入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

5 マフィンカップに4を入れ、カップの底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

6 4で取り分けておいたベーコンとコーンを5のマフィンカップに3個ずつのせ、黒こしょうをふり、角皿に並べる



7 予熱が完了したら、6を中段に入れる。
23〜25分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

8 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。



オーブン

## カスタードプリン

オーブン 手動 ／ 角皿 下段

148kcal(1個分)

■ 材料　耐熱ガラス製容器(直径約7.5cm) 6個分

- 牛乳……380mL
- 卵(室温に戻す)……M寸3個(150g)
- 砂糖……60g
- バニラエッセンス……少々

〈カラメルソース〉

- 砂糖……50g
- 水……大さじ2
- 湯……大さじ1

●直径約7.5cm、高さ約6cmの耐熱ガラス製容器6個
アルミホイル(8×8cm) 6枚
キッチンペーパー 使用

■ 作り方

1 カラメルソースを作る。
小なべに砂糖と水を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたらなべを動かして、色を均一につける。火からおろして湯を加えてのばし、耐熱ガラス製容器に手早く均等に入れる
**●湯を入れた瞬間にカラメルソースが飛びはねることがあるので注意してください。**

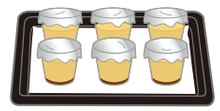
2 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 3分 に合わせて スタート キーを押し、加熱する

■ 作り方 つづき

3 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えて泡立てないように混ぜ合わせ、2とバニラエッセンスを合わせて裏ごす。1に静かに流し入れ、アルミホイルで1個ずつふたをする

4 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 170℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分30秒

5 角皿にキッチンペーパーを二重に敷き詰め、3の耐熱ガラス製容器を間隔をあけて並べる



6 予熱が完了したら、約50℃の湯300mLを角皿に注ぎ、下段に入れる。
33〜35分 に合わせて スタート キーを押す
●角皿を入れるときはドアが熱くなっているので十分に注意してください。
●調理後は角皿に熱い湯が残っています。取り出すときは十分に注意してください。
●竹串をさして生の卵液がでなければできあがりです。
●固まり具合がゆるめの場合、庫内に入れて余熱を利用してください。

7 調理後、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

## 型抜きクッキー

59 クッキー 自動

角皿 中段

■ 材料　約25枚分　45kcal(1枚分)

- バター(無塩)(室温に戻す) …… 60g
- 砂糖(ふるう) …… 50g
- 卵(室温に戻す) …… M寸1/2個(25g)
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉(ふるう) …… 130g

●直径約4cmクッキー型
アルミホイル
ビニール袋(約25×35cmの大きさ) 使用

●仕上がりは生地の厚み・形・大きさでかわることがあります。

■ 作り方

1 ボウルにバターを入れて木じゃくしでクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよくすり混ぜる

2 溶きほぐした卵を1に少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

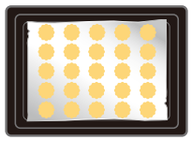
3 2に薄力粉を加え、切るようにさっくりと混ぜてまとめる。生地をビニール袋に入れて、めん棒で厚さ5mmにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる

■ 作り方 つづき

4 自動 59 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する

予熱時間 約11分30秒

5 3のビニール袋を切って生地を取り出し、直径約4cmのクッキー型で抜く。
アルミホイルを敷いた角皿に並べる



●余った生地は、まとめてめん棒で再びのばして型で抜いてください。

●型抜きしにくい場合は、生地を冷蔵庫で冷やすか、打ち粉(薄力粉、分量外)をしてください。

6 予熱が完了したら、5を中段に入れ、スタート キーを押す

目安時間 約20分

●少し焼き色がつけばできあがりです。

7 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

手動で作るときは
オーブン 170℃(予熱あり) 19〜21分



オーブン

## 型抜きクッキーのアレンジレシピ

### 型抜きクッキー（ココア）

■ 材料　約25枚分　46kcal(1枚分)

- 型抜きクッキーの材料(→P.118) …… 1回分
- ココアパウダー(無糖) …… 大さじ1
  (薄力粉と合わせてふるう)

■ 作り方

1 「型抜きクッキー」作り方1〜7と同じ要領で作る

### 型抜きクッキー（抹茶）

■ 材料　約25枚分　45kcal(1枚分)

- 型抜きクッキーの材料(→P.118) …… 1回分
- 抹茶 …… 大さじ1
  (薄力粉と合わせてふるう)

■ 作り方

1 「型抜きクッキー」作り方1〜7と同じ要領で作る

### 型抜きクッキー（紅茶）

■ 材料　約25枚分　45kcal(1枚分)

- 型抜きクッキーの材料(→P.118) …… 1回分
- 紅茶葉(細かいもの)(ふるった薄力粉に加える) …… 6g

■ 作り方

1 「型抜きクッキー」作り方1〜7と同じ要領で作る

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

## アップルパイ

オーブン 手動　角皿 下段

■ 材料　直径21cmパイ皿1皿分　264kcal(1/8切れ)

- 冷凍パイシート(18×18cm・使用直前まで冷蔵庫で冷やしておく)　2枚(320g)
- りんごの甘煮(→P.121)　1回分
- A 卵　M寸1/2個(25g)
- A 水　大さじ1

●パイ皿の底と側面にバター(分量外)を塗り、その上に薄力粉(分量外)をふりかけ、はたきます。

■ 作り方

1 パイシートのうち1枚はパイ皿より一回り大きくのばして、パイ皿に合わせて敷きつめる。パイ皿からはみ出した生地は切り取る。フォークで底全体に穴をあける
(余った生地は縁飾りに使用します。)

2 もう1枚のパイシートは2cm幅に8本切り取る
(余った生地は縁飾りに使用します。)

■ 作り方 つづき

3 1のパイ皿に水気を切ったりんごの甘煮を入れ、混ぜ合わせたAを生地の縁に塗る

4 3の上に2の生地を網目状にのせ、1と2で余った生地を縁飾りにする。
冷蔵庫で約30分休ませる

5 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 210℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

6 残りのAを4の生地の表面に塗る

7 予熱が完了したら、角皿の中央にパイ皿をのせて下段に入れる。
32〜36分 に合わせて スタート キーを押す
●調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

8 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る



レンジ

## りんごの甘煮

レンジ 手動

■ 材料　1回分　848kcal(1回分)

- りんご(正味)(皮と芯を取り除き、5mm幅のいちょう切り)　3個(630g)
- A 砂糖　120g
- A レモン汁　大さじ1 1/2
- ラム酒　大さじ1
- シナモン　小さじ1/2

■ 作り方

1 りんごは塩水（分量外）にさらして、水気をよく切る

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1を入れて、Aを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

3 レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
●必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。
●アクが気になる場合は取ってください。

4 3の終了後、「とりけし」キーを押す。
ボウルを取り出してかき混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

5 レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
300W 3~5分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する

6 調理後、あら熱を取ったあと、ラム酒とシナモンを加えて混ぜ合わせる

オーブン

## 焼きいも

60 焼きいも 自動　角皿 下段

■ 材料　4本分　318kcal(1本分)

- さつまいも(太さ約4cm、1本約250g)　4本

●アルミホイル使用

■ 作り方

1 さつまいもを洗い、水気をふき取る。
破裂防止のため竹串などで穴をあける

2 アルミホイルを敷いた角皿に1を間隔をあけて並べ、下段に入れる

3 自動 60 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
目安時間 約50分

●竹串をさして、スッと入ればできあがりです。

手動で作るときは
オーブン 250℃(予熱なし) 45〜55 分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

## シフォンケーキ

オーブン
手動

角皿
下段

142kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径17cm アルミ製シフォンケーキ型 1台分

- 卵黄 …… M寸3個分
- 卵白 …… M寸4個分
- 砂糖(ふるう) …… 80g
- サラダ油 …… 大さじ3
- 水 …… 大さじ3
- バニラエッセンス …… 少々
- 薄力粉(ふるう) …… 80g
- ホイップクリーム …… 適量
- ミント …… 適量

●パレットナイフをご用意ください。
●ボウルや泡立て器などに水分や油分があると泡立ちが悪くなることがありますので、道具はよく洗い、乾いているものを使用してください。
●フッ素加工やシリコン製の型では生地がすべり、うまく焼けないことがあります。アルミ製のものを使用してください。

■ 作り方

1 ボウルを2つ用意し、卵黄と卵白に分ける
●卵白の泡立ちが悪くなるため、卵白に卵黄が混ざらないようにしてください。

2 1の卵黄を溶きほぐして約1/3量の砂糖を加えて、泡立て器で全体が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。さらに分離しないように水を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる。薄力粉を入れ、粉が混ざるまで泡立て器でよく混ぜる

3 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。予熱 160℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約10分30秒

4 1の卵白を全体が白っぽくなるまで泡立てたあと、残りの砂糖を2〜3回に分けて加え、角（つの）が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る（ボウルを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
●ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。

■ 作り方 つづき

5 2に4のメレンゲ1/3量を加え、泡立て器でメレンゲが消えるまで混ぜ合わせ、さらに残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる

6 残りのメレンゲの入ったボウルに5を加えて、ゴムベラで泡をつぶさないように、メレンゲの固まりがなくなるまで手早く混ぜる。生地を高い位置から型に一気に流し入れ、型を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

7 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。
48〜52分 に合わせて スタート キーを押す
●途中でドアを開けないでください。
ドアを開けるとうまく膨らみません。

8 調理後、すぐに型を逆さまにして十分に冷ます
●ビンの口などに型の中心の筒を差し込み、冷ましてください。
●十分に冷まさないとしぼむ原因になります。

9 完全に冷めたあと、パレットナイフを型と生地の間に入れ、型から取り出す
●お好みでホイップクリームやミントを添えてください。

オーブン

# シフォンケーキのアレンジレシピ

## シフォンケーキ（ココア）

147kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径17cm アルミ製シフォンケーキ型 1台分

- シフォンケーキの材料(→P.122) …… 1回分
- ココアパウダー(無糖)(薄力粉と合わせてふるう) …… 大さじ2

■ 作り方

1 「シフォンケーキ」作り方1〜9と同じ要領で作る

## シフォンケーキ（紅茶）

143kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径17cm アルミ製シフォンケーキ型 1台分

- シフォンケーキの材料(→P.122) …… 1回分
- 紅茶葉(細かいもの)(ふるった薄力粉に加える) …… 6g

■ 作り方

1 「シフォンケーキ」作り方1〜9と同じ要領で作る



調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

# シュークリーム

オーブン
手動

角皿
下段

## ■ 材料　9個分　158kcal(1個分)

〈シュー生地〉

A
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す)……40g
- 水……80mL

薄力粉(ふるう)……50g
卵(室温に戻す)……M寸2個(100g)
卵白(カスタードクリームで余った卵白を使用)……M寸1〜2個分

カスタードクリーム(→P.125)
または糖質ひかえめカスタードクリーム(→P.140)……1回分
粉糖……適量

●クッキングシート
絞り出し袋(直径約1cmの丸口金) 使用

## ■ 作り方

1 卵2個分と卵白は別々に溶いておく

2 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 2分30秒〜2分40秒に合わせて
スタートキーを押し、十分に沸とうするまで加熱する。
薄力粉を加えて、木じゃくしで手早くよく混ぜ合わせる

## ■ 作り方 つづき

3 2をラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 30〜40秒に合わせてスタートキーを押して加熱し、よく混ぜる

4 3に1の溶きほぐした卵を少しずつ加えて手早く混ぜ合わせる。

生地は木じゃくしですくってゆっくりと落ち、その先が逆三角形に残るくらいの固さにする
●固さは1の溶きほぐした卵で調節します。まずは卵2個分を使い、足りない場合はカスタードクリームで余った卵白を使用してください。
●生地が固くてもやわらかすぎてもうまく膨らみません。

5 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 190℃に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒





## ■ 作り方 つづき

6 角皿にクッキングシートを敷く。
生地を絞り出し袋に入れ、直径約5cmの大きさに絞り出す
●生地同士は間隔をあけてください。

7 予熱が完了したら、生地の表面に霧吹きをし、6を下段に入れる。
35〜37分に合わせてスタートキーを押す
●途中でドアを開けないでください。ドアを開けるとうまく膨らみません。

8 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

9 できあがったシュー皮を横にスライスして、中にカスタードクリームを入れる

●冷やしておいたカスタードクリームはボウルに入れ、ゴムベラで混ぜてなめらかにしてください。
(一部固まりが気になる場合はゴムベラでボウルの側面に押しつけるようにして混ぜてください。)
●お好みで粉糖をまぶしてください。

レンジ

# カスタードクリーム

レンジ
手動

## ■ 材料 1回分(シュークリーム 9個分)　783kcal(1回分)

A
- 砂糖……80g
- 薄力粉……大さじ2
- コーンスターチ……大さじ2

牛乳……400mL
卵黄(卵白はシュークリームで使用)……M寸2個分
バニラエッセンス……少々

## ■ 作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。600W 4分に合わせてスタートキーを押し、加熱する

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて泡立て器で混ぜ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる。溶きほぐした卵黄を少しずつ加えてその都度よく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

3 レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。
600W 2分30秒〜3分に合わせて
スタートキーを押し、加熱する
●**必ず1分ごとに取り出して、かき混ぜてください。取り出した際、冷めるととろみがつきにくくなりますので手早くかき混ぜてください。**
●とろみが足りない場合は様子を見ながら時間を追加してください。

4 バニラエッセンスを手早く混ぜ合わせる。
あら熱が取れたら、乾燥しないように表面にラップを密着させて冷蔵庫で冷やす
●シュークリーム(→P.124)やエクレア(→P.126)に使用してください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

## エクレア

オーブン 手動　角皿 下段

■ 材料　8個分　213kcal(1個分)

- シュークリームの生地(→P.124) ---- 1回分
- カスタードクリーム(→P.125)
- または糖質ひかえめカスタードクリーム(→P.140) ---- 1回分
- 〈チョコレートソース〉
- チョコレート(割る) ---- 50g
- 牛乳 ---- 大さじ1

●クッキングシート
絞り出し袋(直径約1cmの丸口金)使用

■ 作り方

1 「シュークリーム」の材料で、卵を加えて混ぜ合わせるところまで行う(「シュークリーム」作り方1〜4を参考にしてください。)

2 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 190℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

3 角皿にクッキングシートを敷く。
生地を絞り出し袋に入れ、約3×10cmの棒状に絞り出す

●生地同士は間隔をあけてください。

■ 作り方 つづき

4 予熱が完了したら、生地の表面に霧吹きをし、3を下段に入れる。
35〜37分 に合わせて スタート キーを押す
●途中でドアを開けないでください。ドアを開けるとうまく膨らみません。

5 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

6 できあがったエクレアの上から約1/3の部分を横にスライスして、中にカスタードクリームを入れる
●冷やしておいたカスタードクリームはボウルに入れ、ゴムベラで混ぜてなめらかにしてください。(一部固まりが気になる場合はゴムベラでボウルの側面に押しつけるようにして混ぜてください。)

7 チョコレートソースを作る。
耐熱容器にチョコレートと牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジに合わせる。
500W 20〜30秒 に合わせて スタート キーを押して加熱する
●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください。

8 6の表面にチョコレートソースを塗る



オーブン

## スクエアスイートポテト

オーブン 手動　角皿 上段

■ 材料　16個分　71kcal(1個分)

- さつまいも(正味) ---- 450g
- (皮をむいて2cm幅の輪切りにし、水にさらしたあと水気を切る)

A
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) ---- 40g
- 卵黄(Bの卵黄(小さじ1)を取り分けておく) ---- 1個分
- 牛乳 ---- 小さじ1
- きび砂糖 ---- 60g
- 塩 ---- 少々

B
- 卵黄 ---- 小さじ1
- みりん ---- 小さじ1/2

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 耐熱性がある平皿にさつまいもを並べ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 自動 8 (ゆで根菜)に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する(→取扱説明書P.40)
(調理後はラップをしたまま約5分蒸らす)

3 2の終了後、熱いうちにマッシャーなどで粗くつぶし、Aを加えてよく混ぜる。
なめらかになるまで、さらにマッシャーなどでつぶす

4 3を約14×14cmの形にまとめる。
縦横に4つに切って16個にし、1つずつ形を整える

5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べる。
混ぜ合わせたBを表面に塗る

6 オーブン/すご技 キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 190℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

7 予熱が完了したら、5を上段に入れる。
16〜18分 に合わせて スタート キーを押す

8 調理後、あら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# バターロール

61
バターロール
自動

角 皿
下 段

■ 材料　9個分　113kcal(1個分)

A
- 強力粉 …… 180g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/3
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) …… 3g

B
- 牛乳(約30℃) …… 100mL
- 卵(室温に戻す) …… M寸1/2個(25g)

- バター(無塩)(室温に戻す) …… 30g
- 溶き卵(仕上げ用) …… 適量
- ●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、バターを加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる

■ 作り方　つづき

4 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱なし 35℃ 40〜50分 に合わせて
スタート キーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで9等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

7 生地をころがして円すい形にし、めん棒で細長くのばす。
次に幅の広い方から、巻いていき、巻き終わりはしっかりと閉じる

8 クッキングシートを敷いた角皿に巻き終わりを下にして間隔をあけて並べ、霧吹きをして下段に入れる

9 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱なし 40℃ 30〜40分 に合わせて
スタート キーを押し、生地が約2倍の大きさになるまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す





■ 作り方　つづき

10 自動 61 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

11 9に仕上げ用の溶き卵を薄めに塗る

12 予熱が完了したら、11を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約16分
- ●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
- ●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

13 調理後、脚つきあみの上に取り出してあら熱を取る
- ●あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。

手動で作るときは
オーブン 190℃(予熱あり) 14〜16分

**パン・ピザについてのお願い**

- ●ドライイーストは予備発酵がいらないものを使用してください。
(生イーストは使えません。)
- ●室温や材料の配合・質によって、同じように焼いてもふくらみ方や焼き色が多少異なることがあります。
- ●国産の強力粉を使うと生地をこねる際に扱いにくくなります。また、ふくらみが悪くなることがあります。
- ●材料は正確に計ってください。
材料を計るときは、デジタルスケール(電子はかり)の使用をおすすめします。

レンジ

# いちごジャム

レンジ
手動

■ 材料　1回分　567kcal(1回分)

- いちご(正味)(ヘタを取り、2〜4等分に切る) …… 300g

A
- 砂糖 …… 120g
- レモン汁 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 2滴

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにいちごを入れてAを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 13〜15分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
- ●**必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。**
- ●アクが気になる場合は取ってください。
- ●ジャムは冷めるととろみがでるので、加熱しすぎないようにしてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

レンジ

## ブルーベリージャム

レンジ
手動

■ 材料　1回分　618kcal(1回分)

- ブルーベリー　300g
- A 砂糖　120g
- A レモン汁　大さじ1
- A サラダ油　2滴

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにブルーベリーを入れてAを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。600W 13〜15分 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する

- **必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。**
- アクが気になる場合は取ってください。
- ジャムは冷めるととろみがでるので、加熱しすぎないようにしてください。

レンジ

## キウイジャム

レンジ
手動

■ 材料　1回分　625kcal(1回分)

- キウイ(正味)(皮をむいて、2〜3mm厚さのいちょう切り)　300g
- A 砂糖　120g
- A レモン汁　大さじ1/2
- A サラダ油　2滴

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにキウイを入れてAを全体にふりかける。ラップをせずに庫内中央に置く

2 レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。600W 11〜13分 に合わせてスタートキーを押し、調理を開始する

- **必ず5分後、10分後に取り出して、かき混ぜてください。**
- アクが気になる場合は取ってください。
- ジャムは冷めるととろみがでるので、加熱しすぎないようにしてください。



オーブン

## 明太ポテトパン

オーブン
手動
角皿 下段

■ 材料　9個分　161kcal(1個分)

- バターロールの生地(→P.128)　1回分
- 〈具〉
- じゃがいも(皮をむいて1cm厚さに切る)　130g
- A 明太子(薄皮はのぞく)　30g
- A マヨネーズ　30g
- 〈トッピング〉
- 溶き卵　適量
- マヨネーズ　適量
- パセリ(乾燥)　適量

- クッキングシート使用

■ 作り方

1 具を作る。
耐熱容器にじゃがいもと水大さじ1(分量外)を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジキーを押し、レンジに合わせる。600W 3〜4分 に合わせてスタートキーを押し、加熱する

2 1を熱いうちに粗くつぶし、Aを加えて混ぜ、9等分にする

3 「バターロール」の材料で生地を9等分にし、休ませるところまで行う
(「バターロール」作り方1〜6を参考に9等分にしてください。)

■ 作り方 つづき

4 3の生地を直径約9cmの円形にのばして2をのせ、上下の生地を合わせて合わせ目をしっかりと閉じ、押さえて形を整える
- 生地が扱いにくい場合は、打ち粉(強力粉、分量外)をしてください。

5 合わせ目を下にし、両端を少し残して包丁で切れ目を入れ、中身が見えるように切れ目を少し広げる

6 クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて5を並べ、霧吹きをして下段に入れる

7 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。予熱なし 40℃ 30〜40分 に合わせてスタートキーを押し、生地が約2倍の大きさになるまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す

8 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。予熱 190℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

9 7にトッピングの溶き卵を塗り、マヨネーズやパセリで飾る

10 予熱が完了したら、9を下段に入れる。15〜17分 に合わせてスタートキーを押す
- きれいな焼き色がつけばできあがりです。
- 裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

11 調理後、脚つきあみの上に取り出してあら熱を取る
- あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# フランスパン

オーブン
手動

角 皿
下段

■ 材料　3本分　342kcal(1本分)

A
- 強力粉 250g
- 薄力粉 50g
- 塩 小さじ1/2
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) 3g

B
- 水(約30℃) 190mL
- レモン汁 3mL(3g)

●キャンバス地(約90×50cmの大きさ)
クッキングシート 使用

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる

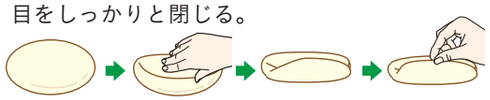
4 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱なし 35℃ 50分〜1時間 に合わせて
スタート キーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

■ 作り方 つづき

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで3等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

7 生地をめん棒で約10×15cmのだ円形にのばす。奥から1/3を手前に折り返し、合わせ目をしっかりと閉じる。手前からも折り返して、合わせ目をしっかりと閉じる。



生地をころがして約20cm長さの棒状にする

8 キャンバス地を折ってうねを作り、閉じ目を下にして生地を並べ、その上からキャンバス地をかぶせる。そのまま室温で50分〜1時間おく(生地が約2倍の大きさになるまで2次発酵させる)

●生地は形よく仕上げるため、キャンバス地のうねで発酵させます。
●うねと生地の間は、わずかにすき間を開けてください。

9 2次発酵完了後、オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 220℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約18分

10 クッキングシートを敷いた角皿に閉じ目を下にして間隔をあけて並べる。カミソリやよく切れる包丁で、生地の表面に深さ1〜2cmの切れ目を3本入れる

11 予熱が完了したら、10の生地に霧吹きをして角皿を下段に入れ、15〜20分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

12 調理後、脚つきあみの上に取り出してあら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。



オーブン

# ナン

オーブン
手動

角 皿
下段

■ 材料　2枚分　342kcal(1枚分)

A
- 強力粉(ふるう) 160g
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/3
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) 2g

B
- 水 90mL
- ヨーグルト(無糖) 大さじ1
- サラダ油 小さじ1

バター(無塩)(室温に戻す) 10g
溶かしバター 適量

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、バターを加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる

■ 作り方 つづき

4 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱なし 35℃ 40〜50分 に合わせて
スタート キーを押し、1次発酵を開始する。
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

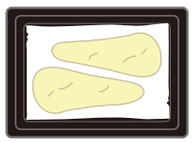
1次発酵完了後、角皿ごと生地を取り出す

5 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 250℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約26分

6 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで2等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

7 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

8 生地を長さ30cmの細長い三角形になるように手で伸ばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる



9 予熱が完了したら、8を下段に入れる。
10〜12分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。
●お好みで溶かしバターを塗ってください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

# 山型食パン

オーブン
手動

角皿
下段

222kcal(1/6切れ)

■ 材料　19×9×10cm 金属製食パン型1個分

A
- 強力粉 …… 270g
- 砂糖 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ2/3
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) …… 4g

牛乳(約30℃) …… 190mL
バター(無塩)(室温に戻す) …… 30g

●クッキングシート 30×18cm、9×38cm 各1枚
アルミホイル 使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

■ 作り方

1 ボウルにAを入れて混ぜ、牛乳を加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、バターを加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる

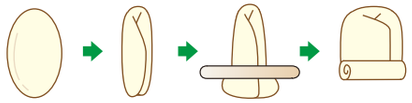
4 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱なし | 35℃ | 50分〜1時間 に合わせて
スタートキーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

■ 作り方 つづき

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをし、スケッパーなどで2等分にする
(生地が傷むので手でちぎらないようにする)

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

7 生地をめん棒で約20×15cmのだ円形にのばし、左右から折り返して中央で重ねる。次に重ねた生地をめん棒で約25×8cmの大きさに軽くのばし、手前から巻いていき、巻き終わりはしっかりと閉じる



●生地中に気泡が残っていると、穴のあいた状態に焼き上がる恐れがあります。生地のガス抜きや生地をのばす・重ねる・巻くときは気泡が残らないようご注意ください。

8 型に7の巻き終わりを下にして両端に寄せて並べる。角皿の中央に型をのせ、霧吹きをして下段に入れる

9 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱なし | 40℃ | 50分〜1時間 に合わせて
スタートキーを押し、生地の表面が型の高さより高くなるまで2次発酵を開始する。
2次発酵完了後、角皿ごと取り出す

10 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱 | 210℃ に合わせてスタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約16分30秒

11 予熱が完了したら、「とりけし」キーを押し、9を下段に入れる

12 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱なし | 180℃ | 33〜37分 に合わせて
スタートキーを押す

13 約20分後、角皿を取り出してアルミホイルをかぶせ、下段に入れる

14 スタートキーを押して調理を開始する

15 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型からすぐにはずして、脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないようにビニール袋に入れてください。



オーブン

# ピザ（マルゲリータ）

62 ピザ
自動

角皿
下段

■ 材料　直径20cm 1枚分　59kcal(1/8切れ)

〈生地〉

A
- 強力粉 …… 70g
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 塩 …… 1g
- ドライイースト(予備発酵がいらないもの) …… 1g

水(約30℃) …… 大さじ3
オリーブ油 …… 小さじ1

〈トッピング〉

ピザソース(市販品) …… 大さじ3
モッツァレラチーズ(薄切り・8枚) …… 50g
ミニトマト(ヘタを取り、輪切り) …… 3個
バジルの葉 …… 5枚

●クッキングシート使用

■ 作り方

1 生地を作る。
ボウルにAを入れて混ぜ、水を加えて木じゃくしで軽く混ぜたあと、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる

2 生地がまとまってきたら、約15分手でよくこねる
(表面がなめらかになり、生地が透けて指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこねあがりです。)

■ 作り方 つづき

3 別のボウルに薄くサラダ油(分量外)を塗り、生地を表面がなめらかになるように丸めて入れ、ラップをかける。角皿にボウルをのせて下段に入れる

4 オーブン/すご技キーを押し、オーブンに合わせる。
予熱なし | 35℃ | 40〜50分 に合わせて
スタートキーを押し、1次発酵を開始する
(生地が約2倍の大きさになり、指(強力粉をつける)を差し込み、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。)

5 生地を手のひらで軽く押さえてガス抜きをする

6 生地の表面がなめらかになるように丸め、乾燥を防ぐためにラップをかけて約10分休ませる

7 自動 | 62 に合わせて、スタートキーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

8 クッキングシートの上で6の生地をめん棒で直径20cmの円形にのばし、フォークで穴をあける

9 角皿にクッキングシートごと8をのせる。
ピザソースを塗り、モッツァレラチーズとミニトマトをのせる

10 予熱が完了したら、9を下段に入れ、
スタートキーを押す
目安時間 約18分

●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。

11 調理後、バジルの葉をのせる

手動で作るときは
オーブン 190℃(予熱あり) 17〜19分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

オーブン

少し残った
「牛しぐれ煮」を使って
リメイクレシピ

## ピザ（牛しぐれ煮）牛しぐれ煮リメイク

62 ピザ 自動　角皿 下段　フードロス

■ 材料　直径20cm 1枚分　97kcal(1/8切れ)

- ピザ(マルゲリータ)の生地(→P.135)……1回分

〈トッピング〉

A
- マヨネーズ……大さじ2
- みそ……小さじ1/2

- 牛しぐれ煮(→P.65)(水気を切ったもの)……80g
- ピザ用チーズ……40g
- 青ねぎ(小口切り)……適量
- 刻みのり……適量

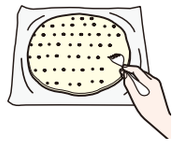
●クッキングシート使用

■ 作り方

1 「ピザ（マルゲリータ）〈生地〉」の材料で生地を休ませるところまで行う
(「ピザ（マルゲリータ）」作り方1～6を参考にしてください。)

2 自動 62 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

3 クッキングシートの上で1の生地をめん棒で直径20cmの円形にのばし、フォークで穴をあける



4 角皿にクッキングシートごと3をのせる。
混ぜ合わせたAを塗り、牛しぐれ煮をのせ、ピザ用チーズをかける

5 予熱が完了したら、4を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約18分

●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。
●お好みで青ねぎと刻みのりをかけてください。

手動で作るときは
オーブン 190℃(予熱あり) 17～19分



オーブン

## ピザ（クワトロフォルマッジ）

62 ピザ 自動　角皿 下段

■ 材料　直径20cm 1枚分　78kcal(1/8切れ)

- ピザ(マルゲリータ)の生地(→P.135)……1回分

〈トッピング〉

A
- ゴルゴンゾーラチーズ(1cm角に切る)……30g
- モッツァレラチーズ(薄切り・5枚)……30g
- パルミジャーノ・レッジャーノチーズ(すりおろしたもの)……20g
- ピザ用チーズ……20g

- はちみつ……適量
- あらびき黒こしょう……適量
- お好みのつけ合わせ……適量

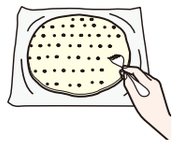
●クッキングシート使用

■ 作り方

1 「ピザ（マルゲリータ）〈生地〉」の材料で生地を休ませるところまで行う
(「ピザ（マルゲリータ）」作り方1～6を参考にしてください。)

2 自動 62 に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約13分30秒

3 クッキングシートの上で1の生地をめん棒で直径20cmの円形にのばし、フォークで穴をあける



4 角皿にクッキングシートごと3をのせる。
Aをまんべんなく広げる

5 予熱が完了したら、4を下段に入れ、
スタート キーを押す
目安時間 約18分

●きれいな焼き色がつけばできあがりです。
●裏面のみもう少し焼き色をつけたい場合は、アルミホイルをかぶせて調理してください。
●お好みではちみつとあらびき黒こしょうをかけてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。

手動で作るときは
オーブン 190℃(予熱あり) 17～19分

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## トースト

9 トースト(裏返し) 自動　角皿 上段

## 冷凍トースト

10 冷凍トースト(裏返し) 自動　角皿 上段

### ■ 材料　149kcal(1枚分)

食パン(6枚切り)……1〜4枚

- 1〜4枚まで自動または手動で焼けます。（下図参照）
- 食パンの種類・大きさ・厚さなどにより、焼き色がかわります。
- 油脂類や糖類の多いパン・厚いパンは、焼き色が濃くなります。
- 冷凍した食パンは表面の霜を取り除き、凍ったまま焼いてください。
- 冷凍した食パンは種類・大きさ・厚さ・冷凍状態によって焼き色がかわります。また、中まであたたまりにくいことがあります。
- バターやジャムを塗ったパンは焼かないでください。
- 庫内天井内部にあるヒーターが均一に発熱するため、熱が逃げにくい中央付近は色が濃くなる傾向があります。

### ■ 作り方　〈トースト(裏返し)「2枚」を設定するとき〉

1 食パンを角皿に並べ、上段に入れる（並べ方は下図参照）

2 自動　9-2枚　に合わせて
スタート キーを押し、調理を開始する

目安時間 下図参照

- 裏返すまでの目安時間は約5分30秒〜6分です。
(冷凍トーストの場合は約6分〜6分30秒)
(残り時間は裏返したあと、再スタート時に表示します。)
- 仕上がりは3段階に調節できます。(→取扱説明書P.42)
食パンの種類・大きさ・厚さ・お好みなどに合わせて、仕上がりを選んでください。

| | | | 調理時間の目安 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 食パンの場合 | 自動 | 9 トースト(裏返し) | 約7分30秒 | | 約8分 | |
| | 手動 | グリル | 約5分30秒〜6分加熱後、裏返してさらに約2分〜2分30秒 | | | |
| 冷凍した食パンの場合 | 自動 | 10 冷凍トースト(裏返し) | 約8分 | | 約9分 | |
| | 手動 | グリル | 約6分〜6分30秒加熱後、裏返してさらに約2分〜2分30秒 | | | |
| 並べ方 | | | | | | |

### ■ 作り方　つづき

3 ブザーが鳴り、表示部に「裏返し」が点滅したらすぐにドアを開けて角皿を取り出し、食パンをすばやく裏返したあと上段に入れ、ドアを閉める

- 熱いのでやけどに注意してください。
- ブザー音が「OFF(消す)」のときは裏返しブザーは鳴りません。表示部の「裏返し」の点滅表示を確認して、裏返してください。

4 スタート キーを押し、調理を開始する
- 再スタートし、残り時間を表示します。

〈お願い〉
- 「裏返し」のブザーが鳴ればすぐにドアを開け、食パンをすばやく裏返して調理を再開してください。
- 最初のブザーが鳴ってから、6分以内に裏返してください。
6分以内に調理を再開しないと設定が取り消され、初期画面にもどります。
- 設定が取り消されたときは、手動の グリル で様子を見ながら調理してください。

## 糖質ひかえめ和風ハンバーグ

レジグリ 手動　角皿 上段

### ■ 材料　4個分　342kcal(1個分)

A
- 大根(みじん切り)……130g
- ごま油……大さじ1 1/2

B
- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ1/2

- 牛乳……大さじ4
- 高野豆腐(乾燥のまますりおろす)……20g

C
- 卵……M寸1個(50g)
- しょうゆ……大さじ1/2
- こしょう……少々

- 大根(すりおろし、軽く水気を切ったもの)……40g
- 大葉(せん切り)……4枚
- ポン酢……大さじ4
- お好みのつけ合わせ……適量

- クッキングシート使用

◆糖質ひかえめ和風ハンバーグ
エネルギー 342kcal（1個分）　糖質 4.3g（1個分）
◆基本のハンバーグ(P.8)
エネルギー 347kcal（1個分）　糖質 12.6g（1個分）
- 文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。
(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

### ■ 作り方

1 耐熱容器に A を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
600W 3分 に合わせて スタート キーを押して加熱し、あら熱を取る

2 すりおろした高野豆腐を牛乳にひたしておく

3 ボウルに B を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。粘りが出たら1・2・C を入れて混ぜ合わせ、4等分にする

4 手に薄くサラダ油（分量外）を塗り、3を両手で交互に打ちつけて空気を抜き、厚さ2cmのだ円形に形を整える

5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べて上段に入れる

6 設定ダイヤルで レジグリ に合わせる。
レンジ➡グリル の表示に合っていることを確認し、レンジ 中 11分 、
グリル 5〜6分 に合わせて スタート キーを押し、調理を開始する
- 竹串をさして澄んだ肉汁が出ればできあがりです。
- お好みで大根おろしと大葉をのせ、ポン酢をかけてください。
- お好みのつけ合わせを添えてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

Wレンジ

## 糖質ひかえめチャプチェ

**W レンジ**
手動

■ 材料　4人分　165kcal(1人分)

A
- 糸こんにゃく(下ゆでして食べやすい長さに切る)……400g
- 牛肉(切り落とし)(一口大に切る)……100g
- ピーマン(せん切り)……2個(60g)
- にんじん(5cm長さのせん切り)……1/2本(75g)
- にら(3〜4cmの長さに切る)……1/2束(50g)
- 生しいたけ(石づきを取り、薄切りにする)……3枚(30g)

B
- しょうゆ……大さじ3
- 酒……大さじ3
- 砂糖……大さじ3
- ごま油……大さじ1
- にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1
- コチュジャン……小さじ2

糸とうがらし……適量

■ 作り方

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに B を入れて混ぜ合わせ、A を入れてさらに混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**Wレンジ** に合わせる。**中** **7〜8分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

3 調理後、全体を混ぜ合わせる
- お好みで糸とうがらしをのせてください。

◆糖質ひかえめチャプチェ
エネルギー 165kcal（1人分）　糖質 12.8g（1人分）
◆基本のチャプチェ(P.71)
エネルギー 186kcal（1人分）　糖質 21.9g（1人分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

レンジ

## 糖質ひかえめカスタードクリーム

**レンジ**
手動

■ 材料 1回分(シュークリーム 9個分)　734kcal(1回分)

A
- 砂糖……70g
- 薄力粉……30g

- 牛乳……300mL
- ヨーグルト(無糖)……100g
- 卵黄(卵白はシュークリームで使用)……M寸2個分
- バニラエッセンス……少々

■ 作り方

1 耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**600W** **3分** に合わせて **スタート** キーを押し、加熱する

2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに A を入れて泡立て器で混ぜ、1を少しずつ加えて混ぜ合わせる

3 2にヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。溶きほぐした卵黄を少しずつ加えてその都度よく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く

4 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**600W** **3分30秒〜4分** に合わせて **スタート** キーを押し、加熱する
- **必ず1分ごとに取り出して、かき混ぜてください。取り出した際、冷めるととろみがつきにくくなりますので手早くかき混ぜてください。**
- とろみが足りない場合は様子を見ながら時間を追加してください。

5 バニラエッセンスを手早く混ぜ合わせる。あら熱が取れたら、乾燥しないように表面にラップを密着させて冷蔵庫で冷やす
- シュークリーム(→P.124)やエクレア(→P.126)に使用してください。

◆糖質ひかえめカスタードクリーム
エネルギー 734kcal（1回分）　糖質 111.6g（1回分）
◆基本のカスタードクリーム(P.125)
エネルギー 783kcal（1回分）　糖質 123.2g（1回分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)



オーブン

## 糖質ひかえめチーズケーキ

**オーブン**
手動

角皿 下段

337kcal(1/8切れ)

■ 材料　直径18cm 金属製ケーキ型(丸型) 1台分

〈クラスト〉

A
- 薄力粉……150g
- 砂糖……30g

- バター(無塩)(5mm角に切り、冷蔵庫で冷やす)……80g
- 卵……M寸1/2個(25g)

〈クリーム生地〉
- クリームチーズ(室温に戻す)……200g
- 砂糖……70g
- 卵(室温に戻す)……M寸1個(50g)
- アーモンドパウダー(ふるう)……25g
- ヨーグルト(無糖)……180g
- レモン汁……小さじ1
- バター(無塩)(1cm角に切る)……30g

●キッチンペーパー使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗ります。

◆糖質ひかえめチーズケーキ
エネルギー 337kcal（1/8切れ分）　糖質 28.3g（1/8切れ分）
◆基本のチーズケーキ(P.107)
エネルギー 350kcal（1/8切れ分）　糖質 33.1g（1/8切れ分）
●文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」に準じた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

■ 作り方

1 ざるの上にキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトをのせて、約1時間水切りをする

■ 作り方 つづき

2 クラストを作る。
ボウルに A と冷やしたバターを入れ、手でバターをつぶすようにしながら A と混ぜる。
溶きほぐした卵を加えて混ぜ、手でこねすぎないようにまとめる

3 バター(分量外)を塗った型に2を入れ3〜5mmの厚さに手で押しのばす
- 型の側面は高さ45mm程度までのばします。
- 型の隅は生地が厚くなりやすいので注意してください。

4 クリーム生地を作る。
耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**500W** **30〜40秒** に合わせて **スタート** キーを押して加熱し、バターを溶かす

5 ボウルにクリームチーズを入れて木じゃくしでよく練り、なめらかにする。砂糖を加えて泡立て器で混ぜる

6 5に溶きほぐした卵を数回に分けて加えて混ぜる。その後、アーモンドパウダー・1のヨーグルト・レモン汁・4の順に加え、その都度よく混ぜる

7 **オーブン/すご技** キーを押し、**オーブン** に合わせる。**予熱** **180℃** 合わせて **スタート** キーを押し、予熱を開始する
**予熱時間 約12分30秒**

8 3の型に6を流し入れ、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

9 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。**55分〜1時間** に合わせて **スタート** キーを押す
- 調理の途中で良い焼き色がついたら、アルミホイルをかぶせてください。

10 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取ったあと、冷蔵庫で冷やす

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。（→取扱説明書 P.18）

オーブン

## 糖質ひかえめにんじんマフィン

オーブン 手動　角皿 中段

■ 材料　紙製マフィンカップ6個分　224kcal(1個分)

A
- バター(無塩)(1cm角に切る) 60g
- にんじん(皮をむいて、すりおろす) 100g
- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 50g
- シナモン 小さじ1/4

- ホットケーキミックス 150g
- お好みのつけ合わせ 適量

●紙製マフィンカップ
(直径約6cm、高さ約5cm) 6個使用

◆糖質ひかえめにんじんマフィン
エネルギー 224kcal(1個分)　糖質 27.7g(1個分)
◆基本のさつまいもマフィン(P.115)
エネルギー 243kcal(1個分)　糖質 31.9g(1個分)
●文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)」に準じた数値。
(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

■ 作り方

1 耐熱容器にバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 40〜50秒 に合わせて スタート キーを押して加熱し、バターを溶かす

2 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 180℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約12分30秒

3 ボウルにAと1を入れ、泡立て器でよく混ぜる

4 3にホットケーキミックスを加え、ゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

5 マフィンカップに4を入れ、カップの底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをして、角皿に並べる



6 予熱が完了したら、5を中段に入れる。
25〜27分 に合わせて スタート キーを押す
●きれいな焼き色がつき、竹串をさして生地がついてこなければできあがりです。

7 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。
●お好みのつけ合わせを添えてください。



オーブン

## 糖質ひかえめブラウニー

オーブン 手動　角皿 下段

175kcal(1/10切れ)

■ 材料　18x18x6cm 金属製ケーキ型(角型) 1台分

A
- ミルクチョコレート(刻む) 80g
- バター(無塩)(1cm角に切る・室温に戻す) 70g

- 卵(室温に戻す) M寸2個(100g)
- 砂糖 60g
- ヨーグルト(無糖) 大さじ2
- バニラエッセンス 少々

B
- 薄力粉 50g
- アーモンドパウダー 20g
- ココアパウダー(無糖) 30g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2

(Bを合わせてふるう)

●クッキングシート使用
●型の底と側面にバター(分量外)を薄く塗り、クッキングシートを敷きます。

◆糖質ひかえめブラウニー
エネルギー 175kcal(1/10切れ)　糖質 14.8g(1/10切れ)
◆基本のブラウニーバー(P.114)
エネルギー 186kcal(1/10切れ)　糖質 17.9g(1/10切れ)
●文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)」に準じた数値。
(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

■ 作り方

1 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジ/Wレンジ キーを押し、レンジ に合わせる。
500W 1分〜1分10秒 に合わせて
スタート キーを押し、加熱する
●チョコレートが溶けるまで時間を追加してください

2 オーブン/すご技 キーを押し、オーブン に合わせる。
予熱 170℃ に合わせて スタート キーを押し、予熱を開始する
予熱時間 約11分30秒

3 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖・ヨーグルトの順に加えて、その都度泡立て器でよく混ぜる

4 3に1を数回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスも加えて混ぜる

5 4にBを加え、粉が見えなくなるまでゴムベラで切るようにさっくりと混ぜる

6 型に5を入れ、生地の表面を平らにしたあと、型の底を軽く数回たたき、生地の空気抜きをする

7 予熱が完了したら、角皿の中央に型をのせて下段に入れる。28〜30分 に合わせて スタート キーを押す

8 調理後、型ごと10cm程度の高さから台の上に落とす。型に入れたまま脚つきあみの上であら熱を取る
●あら熱が取れたら、型からはずして乾燥しないように皿にのせてラップをかけたり、ビニール袋に入れてください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

## 豆腐の水切りをする

豆腐 …… 1丁(300g)

●キッチンペーパー使用

1 耐熱皿に豆腐1丁をのせ、ラップをせずに庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。600W 2分〜2分30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

3 調理後、約5分おいたあと、キッチンペーパーで表面の水気をふき取る

●豆腐の種類・大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

## にんにくのにおいを少なくする

にんにく(薄皮がついたままのもの) …… 1片(6g)

1 薄皮をつけたままのにんにく1片をラップで包み、庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。500W 20秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

3 調理後、薄皮をむく

●にんにくの大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

## 干ししいたけをもどす

干ししいたけ …… 2〜3枚
水 …… ひたひたになる程度

1 耐熱容器に干ししいたけを2〜3枚入れ、水を加える。(ひたひたになる程度まで加える)ラップをせずに庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。600W 30〜40秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

3 調理後、しばらくおく

●干ししいたけの種類・大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

●軸が固い場合は長めにおいてください。

●もどし汁はだし汁にお使いください。

## 即席袋めん(中華めん)を作る

即席袋めん(中華めん・粉末スープ付き) …… 1食分
(袋に「500mLの湯で3分ゆでる」と記載のあるもの)

●水をご用意ください。

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに水450mLと即席袋めんを入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し **Wレンジ** に合わせる。中 5分 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

●分量・調理時間を守ってください。(ふきこぼれが発生し、やけど・けがの恐れがあります。)

3 調理後、付属の粉末スープを入れて混ぜ合わせる





## アイスクリームをやわらかくする

アイスクリーム …… 200〜500mL

1 アイスクリーム(200〜500mL)のふた(内ぶた含む)を取り、庫内中央に置く

2 **自動** 5 (お好み温度)、-5℃ または -10℃ に合わせる。**スタート** キーを押し、調理を開始する

## チョコレートを溶かす

チョコレート …… 50g
牛乳 …… 大さじ1

1 耐熱容器にチョコレート50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加える。ラップをせずに庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。500W 20〜30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

3 調理後、混ぜる

## ゼラチンを溶かす

ゼラチン …… 5g
水 …… 50mL

1 耐熱容器にゼラチン5gを入れ、水50mLを加える。ラップをせずに庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。600W 30秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

3 調理後、混ぜる

## バターを溶かす

バター(1cm角に切る) …… 40g

1 耐熱容器にバター40gを入れ、ラップをして庫内中央に置く

2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。500W 30〜40秒 に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●様子を見ながら調理してください。

調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。(→取扱説明書 P.18)

# アイデアクッキング

## 枝豆をゆでる

枝豆 …… 200g
塩 …… 小さじ1
塩(仕上げ用) …… 適量

1 枝豆は洗って水気を切る
2 塩もみをし、約5分おく
3 耐熱性がある平皿に2を広げてふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
4 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**300W** **8〜9分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●お好みで塩をかけてください。

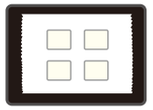
●枝豆の種類や大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

## もちを焼く

市販パックきりもち …… 4個(1個約50g)

●クッキングシート使用

1 角皿にクッキングシートを敷き、市販パックきりもち4個を図のように並べ、上段に入れる



2 **グリル** **8〜9分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
3 2の終了後、「とりけし」キーを押して角皿を取り出し、もちを裏返して上段に入れる
4 **グリル** **2〜3分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●もちの分量・種類・状態により、できあがりがかわります。大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら調理してください。

## とうもろこしをゆでる

とうもろこし(皮とひげを取り除いたもの) …… 1本(200〜250g)

1 とうもろこしは洗い、水気を切らずにラップで包む
2 1を耐熱性がある平皿にのせ、庫内中央に置く
3 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**600W** **4〜6分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
4 調理後、ラップをしたまま約5分蒸らす

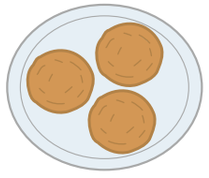
●とうもろこしの種類や大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。

## せんべいの乾燥

せんべい(お菓子) …… 2〜3枚

1 耐熱性がある平皿にせんべいを重ならないように並べ、ラップをせずに庫内中央に置く
2 **レンジ/Wレンジ** キーを押し、**レンジ** に合わせる。**500W** **20秒** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する

●せんべいの種類や大きさにより、できあがりがかわります。様子を見ながら調理してください。





調理後、もう少し加熱したいときは時間を追加し、様子を見ながら加熱してください。 (→取扱説明書 P.18)

# もくじ 素材別


### 牛肉料理

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| ゴーヤと牛肉のチャンプルー | 22 | レジグリ | 手動 |
| ステーキ | 37 | すご技オーブン | 手動 |
| ローストビーフ | 39 | すご技オーブン | 手動 |
| 肉じゃが | 58 | Wレンジ | 自動 |
| 肉豆腐 | 62 | Wレンジ | 手動 |
| 牛しぐれ煮 | 65 | レンジ | 手動 |
| ビーフカレー | 66 | Wレンジ | 自動 |
| ビーフシチュー | 71 | Wレンジ | 手動 |
| すき焼き風煮込み | 72 | Wレンジ | 手動 |
| ドライカレー | 83 | レンジ | 手動 |
| プルコギ | 85 | レンジ | 手動 |

### 豚肉料理

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 野菜の肉巻き | 14 | レジグリ | 自動 |
| 野菜の肉巻き 凍ったままレジグリ | 14 | レジグリ | 自動 |
| トンテキ | 23 | グリレジ | 手動 |
| 回鍋肉 | 23 | レジグリ | 自動 |
| 一口とんかつ | 31 | オーブン | 自動 |
| ガーリック塩こうじスペアリブ | 41 | すご技オーブン | 手動 |
| 焼き豚 | 42 | すご技オーブン | 自動 |
| 大葉のポルケッタ | 43 | すご技オーブン | 手動 |
| 豚バラと白菜の重ね蒸し | 53 | レンジ | 手動 |
| しゅうまい | 55 | レンジ | 手動 |
| 肉まん | 56 | レンジ | 手動 |
| 豚肉と大根の煮物 | 59 | Wレンジ | 手動 |
| ポークチャップ | 72 | Wレンジ | 手動 |
| 豚にらキムチ | 74 | Wレンジ | 自動 |
| 豚の角煮 | 75 | レンジ | 自動 |
| なすとピーマンのみそ炒め風 | 84 | レンジ | 手動 |
| 麻婆豆腐 | 86 | レンジ | 手動 |
| もやしと豆苗の肉巻き | 91 | レンジ | 手動 |

### 鶏肉料理

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 鶏の塩焼き | 10 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の塩焼き 凍ったままレジグリ | 10 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の照り焼き | 11 | レジグリ | 自動 |
| 鶏の照り焼き 凍ったままレジグリ | 11 | レジグリ | 自動 |
| タンドリーチキン | 12 | レジグリ | 自動 |
| タンドリーチキン 凍ったままレジグリ | 12 | レジグリ | 自動 |
| 手羽先のロースト | 13 | レジグリ | 自動 |
| 手羽先のロースト 凍ったままレジグリ | 13 | レジグリ | 自動 |
| 鶏むね肉のねぎ塩だれ | 24 | レジグリ | 手動 |
| 手羽元のレモン焼き | 24 | レジグリ | 手動 |
| 鶏のから揚げ | 34 | レジグリ | 自動 |
| 鶏のから揚げ 凍ったままレジグリ | 34 | レジグリ | 自動 |
| 骨付き鶏のロースト | 35 | すご技オーブン | 手動 |
| チキンロール フードロス きんぴらごぼうリメイク | 36 | すご技オーブン | 手動 |
| ローストチキン | 37 | すご技オーブン | 自動 |
| 蒸し鶏 | 51 | Wレンジ | 自動 |
| 鶏むねとズッキーニの重ね蒸し | 52 | レンジ | 手動 |
| 鶏ささみときゅうりの梅かつお和え | 54 | スチームレンジ | 手動 |
| 巾着煮 フードロス ひじきの煮物リメイク | 64 | Wレンジ | 手動 |
| チキンカレー | 67 | Wレンジ | 手動 |
| バターチキンカレー | 68 | Wレンジ | 手動 |
| グリーンカレー | 69 | Wレンジ | 手動 |
| クリームシチュー | 70 | Wレンジ | 自動 |
| 筑前煮 | 74 | Wレンジ | 自動 |
| 手羽元の黒酢煮 | 75 | Wレンジ | 手動 |
| チキンのトマト煮込み | 76 | Wレンジ | 手動 |
| 砂肝ときのこのトマト煮込み | 77 | Wレンジ | 手動 |
| サムゲタン風スープ | 79 | Wレンジ | 手動 |
| 鶏肉と長芋のしょうゆバター | 84 | レンジ | 手動 |

### 合いびき肉料理

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| ハンバーグ | 8 | レジグリ | 自動 |
| ハンバーグ 凍ったままレジグリ | 9 | レジグリ | 自動 |
| ミートボール | 20 | レジグリ | 手動 |
| ピーマンの肉詰め | 21 | レジグリ | 自動 |
| 大きめジューシーハンバーグ | 38 | すご技オーブン | 手動 |
| ミートローフ | 40 | すご技オーブン | 自動 |
| 糖質ひかえめ和風ハンバーグ | 139 | レジグリ | 手動 |

### 野菜料理

| | ページ | | |
|---|---|---|---|
| 2種のローストポテト | 15 | レジグリ | 自動 |
| 2種のローストポテト 凍ったままレジグリ | 15 | レジグリ | 自動 |
| ロースト芽キャベツ | 19 | オーブン | 手動 |
| 焼きなす | 19 | グリル | 手動 |
| れんこんのはさみ焼き | 20 | レジグリ | 手動 |

# もくじ 素材別 つづき

## 野菜料理 つづき


| | ページ | |
|---|---|---|
| キャベツの花しゅうまい | 21 | レジグリ 手動 |
| アスパラのゴマネーズ焼き | 30 | レジグリ 手動 |
| ポテトコロッケ | 32 | オーブン 手動 |
| ハッセルバックポテト | 46 | すご技オーブン 手動 |
| 丸ごと玉ねぎのコンソメ煮 | 60 | Wレンジ 手動 |
| ロールキャベツ | 61 | Wレンジ 手動 |
| かぼちゃの煮物 | 63 | Wレンジ 自動 |
| ひじきの煮物 | 63 | Wレンジ 手動 |
| ラタトゥイユ | 65 | Wレンジ 自動 |
| チャプチェ | 71 | Wレンジ 手動 |
| なすのおろしそぼろ | 73 | Wレンジ 手動 |
| ポトフ | 77 | レンジ 自動 |
| キャベツのサンラータン風スープ フードロス | 80 | Wレンジ 手動 |
| 大根とコーンの洋風スープ | 82 | Wレンジ 手動 |
| にんじんしりしり | 85 | レンジ 手動 |
| きんぴらごぼう | 87 | レンジ 自動 |
| 小松菜の煮びたし | 87 | レンジ 手動 |
| ピーマンのじゃこ和え | 88 | レンジ 手動 |
| 丸ごとピーマンの煮びたし フードロス | 88 | レンジ 手動 |
| なすのピリ辛和え | 89 | レンジ 手動 |
| さやいんげんのごまみそ和え | 89 | レンジ 手動 |
| カラフル野菜のイタリアンマリネ | 90 | Wレンジ 手動 |
| かぼちゃとりんごのサラダ | 90 | Wレンジ 手動 |
| アーリオオーリオ風きのこのマリネ | 91 | レンジ 手動 |
| もやしのナムル | 93 | レンジ 手動 |
| 焼きいものデリ風サラダ | 93 | ――― |
| 糖質ひかえめチャプチェ | 140 | Wレンジ 手動 |


## 魚介料理


| | ページ | |
|---|---|---|
| 塩鮭 | 16 | レジグリ 自動 |
| 塩鮭 凍ったままレジグリ | 16 | レジグリ 自動 |
| 塩さば | 17 | レジグリ 自動 |
| 塩さば 凍ったままレジグリ | 17 | レジグリ 自動 |
| ちゃんちゃん焼き | 18 | レジグリ 手動 |
| 鮭のホイル焼き | 18 | オーブン 自動 |
| えびフライ | 33 | オーブン 自動 |
| 鯛の姿焼き | 44 | すご技オーブン 手動 |
| 鮭のムニエル | 45 | すご技オーブン 自動 |
| あさりの酒蒸し | 51 | Wレンジ 手動 |
| たらのレモン蒸し | 52 | スチームレンジ 手動 |


## 魚介料理 つづき


| | ページ | |
|---|---|---|
| ベビーほたてのバター蒸し | 57 | スチームレンジ 手動 |
| さばのみそ煮 | 59 | Wレンジ 手動 |
| あさりと豆腐のチゲ | 81 | Wレンジ 手動 |
| 春雨とあさりのしょうがスープ | 81 | Wレンジ 手動 |
| えびのチリソース | 92 | レンジ 手動 |


## ご飯・麺料理


| | ページ | |
|---|---|---|
| ソース焼きそば | 25 | レジグリ 自動 |
| ねぎ塩焼きそば | 25 | レジグリ 手動 |
| 上海焼きそば | 26 | レジグリ 手動 |
| 焼きうどん | 27 | レジグリ 手動 |
| 焼き豚チャーハン | 28 | レジグリ 手動 |
| ホワイトソース | 28 | レンジ 手動 |
| マカロニグラタン | 29 | レジグリ 自動 |
| 白ご飯 | 94 | Wレンジ 自動 |
| 白ご飯(急速) | 94 | Wレンジ 自動 |
| 赤飯 | 95 | Wレンジ 手動 |
| 栗おこわ | 95 | Wレンジ 手動 |
| 中華おこわ | 96 | Wレンジ 手動 |
| 山菜おこわ | 96 | Wレンジ 手動 |
| 牛丼 | 97 | レンジ 手動 |
| 親子丼 | 97 | レンジ 手動 |
| カルボナーラ | 98 | Wレンジ 手動 |
| ベーコンとしめじの和風パスタ | 99 | Wレンジ 手動 |
| ウインナーとなすのトマトパスタ | 100 | Wレンジ 手動 |
| ボンゴレビアンコ | 101 | Wレンジ 手動 |
| 鶏ひき肉のフォー | 102 | Wレンジ 手動 |
| 台湾風混ぜうどん | 103 | レンジ 手動 |


## その他


| | ページ | |
|---|---|---|
| ラムチョップの香草焼き | 44 | すご技オーブン 手動 |
| 茶碗蒸し | 50 | オーブン 自動 |
| おでん | 78 | レンジ 手動 |


## スイーツ


| | ページ | |
|---|---|---|
| かぼちゃのクランブルケーキ | 47 | すご技オーブン 手動 |
| 焼きりんご | 48 | すご技オーブン 手動 |
| キャラメルバナナのスコップケーキ | 49 | すご技オーブン 手動 |
| スポンジケーキ | 104 | オーブン 自動 |
| スポンジケーキ(ココア) | 105 | オーブン 自動 |
| ロールケーキ | 106 | オーブン 自動 |
| チーズケーキ | 107 | オーブン 手動 |
| パウンドケーキ | 108 | オーブン 手動 |
| マロンのパウンドケーキ | 109 | オーブン 手動 |
| 紅茶とオレンジのパウンドケーキ | 109 | オーブン 手動 |
| あずきと抹茶のパウンドケーキ | 109 | オーブン 手動 |
| スコーン | 110 | オーブン 手動 |
| スコーン(ごま) | 111 | オーブン 手動 |
| スコーン(オレンジとココア) | 111 | オーブン 手動 |
| スコーン(チョコチップ) | 111 | オーブン 手動 |
| オートミールクッキー | 112 | オーブン 手動 |
| ガトーショコラ | 113 | オーブン 自動 |
| ブラウニーバー | 114 | オーブン 手動 |
| さつまいもマフィン | 115 | オーブン 手動 |
| ベーコンとコーンのマフィン | 116 | オーブン 手動 |
| カスタードプリン | 117 | オーブン 手動 |
| 型抜きクッキー | 118 | オーブン 自動 |
| 型抜きクッキー(ココア) | 119 | オーブン 自動 |
| 型抜きクッキー(抹茶) | 119 | オーブン 自動 |
| 型抜きクッキー(紅茶) | 119 | オーブン 自動 |
| アップルパイ | 120 | オーブン 手動 |
| りんごの甘煮 | 121 | レンジ 手動 |
| 焼きいも | 121 | オーブン 自動 |
| シフォンケーキ | 122 | オーブン 手動 |
| シフォンケーキ(ココア) | 123 | オーブン 手動 |
| シフォンケーキ(紅茶) | 123 | オーブン 手動 |
| シュークリーム | 124 | オーブン 手動 |
| カスタードクリーム | 125 | レンジ 手動 |
| エクレア | 126 | オーブン 手動 |
| スクエアスイートポテト | 127 | オーブン 手動 |
| 糖質ひかえめカスタードクリーム | 140 | レンジ 手動 |
| 糖質ひかえめチーズケーキ | 141 | オーブン 手動 |
| 糖質ひかえめにんじんマフィン | 142 | オーブン 手動 |
| 糖質ひかえめブラウニー | 143 | オーブン 手動 |


## パン・ジャム


| | ページ | |
|---|---|---|
| バターロール | 128 | オーブン 自動 |
| いちごジャム | 129 | レンジ 手動 |
| ブルーベリージャム | 130 | レンジ 手動 |
| キウイジャム | 130 | レンジ 手動 |
| 明太ポテトパン | 131 | オーブン 手動 |
| フランスパン | 132 | オーブン 手動 |
| ナン | 133 | オーブン 手動 |
| 山型食パン | 134 | オーブン 手動 |
| ピザ(マルゲリータ) | 135 | オーブン 自動 |
| ピザ(牛しぐれ煮) フードロス 牛しぐれ煮リメイク | 136 | オーブン 自動 |
| ピザ(クワトロフォルマッジ) | 137 | オーブン 自動 |
| トースト・冷凍トースト | 138 | グリル 自動 |

# 手動加熱するときの目安時間

| | |
|---|---|
| ⚠ 警告 | **食品・飲み物は加熱しすぎない**<br>発煙・発火・やけどの原因になります。<br>飲み物は加熱後、取り出すときや取り出したあとに突然の沸とうによる飛び散りなどで、やけどの恐れがあります。設定時間をひかえめにし、様子を見ながら加熱してください。 |
| ⚠ 注意 | **お弁当をあたためるときは、ふた・ラップをはずし、ゆで卵やアルミケース、調味料類は取り出す**<br>火花が出たり破裂したりして、けが・やけどの恐れがあります。 |

**手動で加熱するときの時間の目安です。**

## レンジ600W(あたため)

| 種類 | 食品 | 分量 | 設定時間(約) レンジ 600W | 設定時間(約) Wレンジ 中 | ラップ ふた |
|---|---|---|---|---|---|
| 冷蔵 | 冷やご飯 | 1杯 150g | 1分20秒 | 1分 | ー |
| | 野菜の煮物 | 1人分 150g | 1分10秒 | 1分 | ー |
| | しゅうまい | 12個 140g | 1分 | 50秒 | あり |
| | 牛乳 | 1杯 200mL | 1分40秒 | 1分20秒 | ー |
| 常温 | みそ汁 | 1杯 160mL | 1分30秒 | 1分10秒 | ー |
| | カレー・シチュー | 1人分 300g | 3分 | 2分20秒 | あり |
| | ポタージュスープ | 1杯 180mL | 1分～1分20秒 | 50秒～1分 | ー |
| | 粒入りスープ | 1杯 180mL | 1分 | 50秒 | あり |
| | 焼きそば | 1人分 200g | 1分30秒 | 1分10秒 | ー |
| | 肉まん・あんまん | 1個 80g | 30秒 | 20秒 | あり |
| | バターロールなど | 1個 30g | 10秒 | ー | ー |
| | コーヒー | 1杯 150mL | 1分 | 50秒 | ー |
| | お酒 | 1本 180mL | 50秒 | 40秒 | ー |
| | お弁当 | 400g | 1分10秒～1分30秒 | 1分～1分10秒 | ー |

| 種類 | 食品 | 分量 | 設定時間(約) レンジ 600W | 設定時間(約) Wレンジ 中 | ラップ ふた |
|---|---|---|---|---|---|
| 冷凍 | ご飯(固まり) | 1杯 150g | 2分30秒 | 2分 | あり |
| | チャーハン | 1人分 200g | 3分30秒 | 2分50秒 | あり |
| | カレー・シチュー | 1人分 300g | 6～7分 | 4分50秒～5分40秒 | あり |
| | しゅうまい | 12個 170g | 2分30秒 | 2分 | あり |
| | ミックスベジタブル | 100g | 2分10秒 | 1分40秒 | あり |
| | 枝豆 | 100g | 1分30秒～２分 | 1分10秒～1分40秒 | あり |

- 加熱不足や加熱ムラが気になる場合は､取り出して混ぜたり、並べかえたりして追加加熱をしてください。
- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を２倍弱に合わせてください。
- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。
- いか・えびなどははじけやすいため、手動のレンジ300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンは時間が経過すると固くなるので食べる直前にあたためてください。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューは加熱後に混ぜてください。
  (こびりつきが気になるときは途中で取り出して混ぜてください。)
- ポップコーンはパッケージに記載の加熱方法に従って、必ず様子を見ながら加熱してください。
- 市販の冷凍食品（レンジ用）や加工食品はパッケージに記載の加熱方法に従ってください。
- あんまん・まんじゅうは、あんの方が先に熱くなるので注意してください。
- まんじゅうは、種類によっては仕上がりが異なることがあるので注意してください。



## レンジ 600W(ゆでる)

| 食品 | 分量 | 設定時間(約) レンジ 600W | ラップ ふた | ※1 色止め | ※2 蒸らし |
|---|---|---|---|---|---|
| ほうれん草 | 200g | 3～4分 | あり | 要 | ー |
| キャベツ | 100g | 1～3分 | | ー | ー |
| 小松菜 | 200g | 4～5分 | | 要 | ー |
| ブロッコリー | 100g | 1～2分 | | ー | ー |
| かぼちゃ | 200g | 3～4分 | | ー | ー |
| じゃがいも | 1個 150g | 3～4分 | | ー | 要 |
| さといも | 4個 200g | 5～6分 | | ー | 要 |
| にんじん | 100g | 1～2分 | | ー | 要 |

※1 色止め…加熱後に流水にさらす
※2 蒸らし…加熱後にラップをしたまま約5分蒸らす

## Wレンジ 弱(解凍)

| 食品 | 分量 | 設定時間(約) Wレンジ 弱 | ラップ ふた |
|---|---|---|---|
| ひき肉 | 300g | 2～3分 | ー |
| 薄切り肉 | 200g | 1分30秒～2分 | |
| 厚切り肉 | 300g 3枚 | 3～4分 | |
| 鶏もも肉(骨なし) | 250g | 2分30秒～3分 | |
| えび | 200g 10尾 | 1分30秒～2分 | |
| まぐろ(ブロック) | 200g | 1～2分 | |

- 冷凍庫から出して時間の経過した(温度が上がった)食品は、設定時間をひかえめにしてください。

## スチームレンジ 予湿あり(あたため)

- 1人分などの少ない分量に適しています。ラップはしません。

| 種類 | 食品 | 分量 | 設定時間(約) | ラップ | コツ |
|---|---|---|---|---|---|
| 冷蔵 | 冷やご飯 | 1杯(150g) | 3分～3分30秒 | ー | |
| | 肉まん | 1個 80g | 1分30秒～2分 | ー | |
| | あんまん | 1個 80g | 1分30秒～2分 | ー | |
| | しゅうまい | 12個 140g | 3分～3分30秒 | ー | 皿の中央を避けて並べる |
| 常温 | バターロール | 2個 60g | 20～30秒 | ー | |
| | まんじゅう | 1個 60g | 30～50秒 | ー | |

| 種類 | 食品 | 分量 | 設定時間(約) | ラップ | コツ |
|---|---|---|---|---|---|
| 冷凍 | 肉まん | 1個 80g | 2分30秒～3分 | ー | |
| | あんまん | 1個 80g | 2分～2分20秒 | ー | |
| | しゅうまい | 12個 170g | 6分30秒～7分 | ー | 皿の中央を避けて並べる |