



# STAN. で暮らしの スタンバイ

ES-SA26 オーブンレンジ レシピブック



詳しいレシピ  
最新情報はこちらから



象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 電話 (06)6356-2451

ES-SA 型 N-©®

お客様  
ご相談センター



**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)
- FAXでのお問い合わせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・FAX(06)6356-6143(有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。



STANDBY STANDARD STANCE

あなたの暮らしにスタンバイ。  
スタンダードをつくり続ける。  
それが象印のスタンスです。

# STAN.



## もくじ

### STORY 1 日常のスタンバイ。<忙しい毎日でも大満足レシピ>

スペアリブ	8	オープン 手動
ガーリックシュリンプ	10	グリル 手動
スパイシー蒸し鶏	12	うきレジ 自動
アスパラの肉巻き	14	レジグリ 手動

### STORY 2 休日のスタンバイ。<ゆっくり味わうレシピ>

ほうれん草のキッシュ	18	オープン 手動
チョコバナナのパウンドケーキ	20	オープン 手動
さつまいもの甘煮	22	レンジ 手動
スノーボールココアクッキー	24	オープン 手動
簡単デザートピザ	26	オープン 手動

### STORY 3 笑顔のスタンバイ。<離乳食>

10倍がゆ	31	レンジ 手動
かぼちゃと豆腐のとろとろ煮	32	レンジ 手動
鯛と野菜のおかゆ	33	レンジ 手動
さつまいものりんご煮	34	レンジ 手動
バナナとにんじんのディップ	35	
野菜とひじきの鶏そぼろ	36	レンジ 手動
さつまいものグラタン	38	レジグリ 手動

## 【お願い】

- 使い方については、付属の「取扱説明書」に記載しています。ご使用前に、必ず取扱説明書をお読みください。
- 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。
- オープン調理の場合、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。

## 【計量について】

レシピブックで使用している計量単位  
・ 大きじ 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。
- レシピブックに付属の角皿・ボウル・ボウルセ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。

## 【その他】

- 写真は盛りつけ例です。

## 日常のスタンバイ。

<忙しい毎日でも大満足レシピ>

共働き夫婦のわが家。

仕事のある平日は  
どうしても  
夕ご飯は簡単なもの  
になってしまいがちだけど、

それでも食べ応えのある  
ごはんを作ってあげたいな。

モリモリ食べて、  
明日も仕事に学校に頑張ろう。

STAN.で  
日常のスタンバイ。





RECIPE

# 01 スペアリブ

漬け込んだスペアリブを焼くだけで、メインディッシュのできあがり。

オープン

手動

角皿

下段

材料：4人分 608kcal / 1人分

豚スペアリブ ..... 750g (約12本)  
塩・黒こしょう ..... 少々

<たれ>

マーマレード ..... 80g  
しょうゆ ..... 大さじ4  
酒 ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ..... 大さじ1/2

玉ねぎ(1cm幅の半月切り) ..... 1個(200g)

●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て塩・黒こしょうをし、混ぜ合わせたたれに約1時間漬ける。(途中で裏返します。) 焼く直前に玉ねぎもたれに漬ける
- 2 **オープン** 予熱 230°C 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14分
- 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**を下段に入れる。  
27~30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。  
●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。

RECIPE

02

# ガーリックシュリンプ



にんにくとバターが食欲をそそるハワイ料理です。

グリル

手動

角皿

上段

材料：4人分 153kcal/1人分

えび(殻つき) ..... 20尾(400g)  
片栗粉 ..... 大さじ1 1/2

**A** にんにく(すりおろし) ..... 大さじ1  
白ワイン ..... 小さじ1  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
黒こしょう ..... 小さじ1/2

バター ..... 15g

**B** パセリ(刻む) ..... 適量  
レモン(くし切り) ..... 適量

●クッキングシート使用

## 作り方

- ① えびは殻つきのまま、はさみなどで背全体に切り込みを入れて背わたを取る。尾の先端を切り、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取る
- ② ビニール袋に①と**A**を入れ、よくもみ込み、約10分漬ける
- ③ 角皿にクッキングシートを敷き、②のえびを並べ、上段に入れる  
●間隔をあけて並べてください。
- ④ **グリル** **14~15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、バターを混ぜ合わせ、お好みで**B**をかける

# スパイシー蒸し鶏



しっかり味がついているので、そのままおいしく食べられます。

22 蒸し鶏

自動

角皿

上段 + ボウルセット

材料：1枚分 284kcal/1枚分

鶏むね肉（皮と余分な脂を取り除き、全体をフォークでさしたもの）… 1枚（220g）

<b>A</b>	カレー粉	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	酢	小さじ1/2
	トマトケチャップ	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	少々
	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
	にんにく(すりおろし)	小さじ1
	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1時間漬ける
- ② 付属のボウルにボウルリングを取りつける。  
①を入れ、ふんわりとラップをかける
- ③ 上段に角皿を入れ、②のボウルセットを角皿下部のレールに差し込む  
●ラップがはずれないようにご注意ください。
- 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8分
- ⑤ 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  
●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

うきレジ / 600W / 7分30秒～8分

RECIPE

# 04

## アスパラの肉巻き



シンプルな味付けで、おかずにもおつまみにも。

レジグリ

手動

角皿

上段

材料：4人分 155kcal/1人分

アスパラガス（根元の固い部分を切り落とし、ピーラーで下側 1/3 の皮をむく） …… 8本（160g）

豚バラ肉（薄切り） …… 8枚（160g）

塩・黒こしょう …… 少々

トマトケチャップ …… 適量

黒こしょう …… 適量

●クッキングシート使用

### 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。  
アスパラガス1本に豚肉を1枚ずつ巻きつける
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、①を並べ、上段に入れる
- 3 切換ダイヤルで **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 **600W** **3~4分**、グリル **10~11分** に合わせて  
**スタート** キーを押し、調理を開始する
  - 固めがお好みの場合は **レンジ** の時間を短めにしてください。
  - お好みでトマトケチャップや黒こしょうをかけてください。
  - アスパラガスの大きさや種類、季節によりできあがり異なります。



## 休日のスタンバイ。

<ゆっくり味わうレシピ>

明日は休日。

どこかにお出かけするのも  
いいけれど

気の合う友人たちを呼んで  
ゆっくりおうちで過ごそう。

きっと、積もる話がたくさんあるから、  
ゆっくり話ができる、  
そんな料理を用意しよう。

友人たちとの休日が、  
ゆっくりリフレッシュできる  
時間となりますように。

STAN.で  
休日のスタンバイ。



ほうれん草のキッシュ



卵と生クリームを使って作るフランスの郷土料理。  
切り分けていただきます。

オーブン

手動

角皿

下段

材料：直径約 21 cm 金属製タルト型 1 皿分 409kcal/ 1/4 切れ

冷凍パイシート (18×18 cm・使用直前まで冷蔵庫で冷やしておく) ..... 1 枚 (160g)

**A** | ほうれん草 (3 ~ 4 cm 幅に切る) ..... 3 株 (60g)  
ベーコン (1 cm 幅に切る) ..... 60g

バター ..... 10g

**B** | 卵 ..... M 寸 2 個 (100g)  
生クリーム ..... 100 mL  
ナツメグ ..... 少々  
カイエンペッパー (お好みで) ..... 少々  
塩・こしょう ..... 少々

ピザ用チーズ ..... 50g

●アルミホイル使用

●型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 フライパンにバターを入れて中火で熱し、**A** を炒めてあら熱をとる
- 2 **オーブン** 予熱 **200°C** 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
- 3 パイシートはタルト型より一回り大きくのぼして、型に合わせて敷きつめ、底全体にフォークで穴をあける
- 4 3のタルト型に1・チーズの順に入れ、よく混ぜ合わせた**B**を流し入れる
- 5 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。  
**20 ~ 22 分** に合わせて **スタート** キーを押す
- 6 5の終了後、良い焼き色がつけば「とりけし」キーを押す。角皿を取り出して、アルミホイルをかぶせ、下段に入れる
- 7 **オーブン** 予熱なし **180°C** **18 ~ 22 分** に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する  
●竹串をさして生の生地がついてこなければできあがりです。
- 8 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱をとる

# チョコバナナの パウンドケーキ



ほんのりバナナが香るパウンドケーキです。

オーブン

手動

角皿

下段

材料：18×8 cm 金属製パウンド型 1個分 207kcal/ 1/9 切れ

バター（無塩）（室温に戻す）…………… 100g  
 砂糖（ふるう）…………… 80g  
 卵（室温に戻す）…………… M寸 2個（100g）

**A** 薄力粉…………… 100g  
 ベーキングパウダー…………… 小さじ1  
 ココアパウダー（無糖）…………… 20g  
 （**A**を合わせてふるう）

バナナ（正味）（よく熟したもの）…………… 1本（120g）

**B** 砂糖（ふるう）…………… 大きじ1  
 シナモン（あれば）…………… 少々

チョコレート（刻む）…………… 20g

ホイップクリーム…………… 適量

ミント…………… 適量

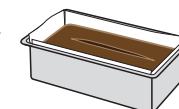
●クッキングシート使用

●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。

## 作り方

- ① バナナは皮をむいてフォークなどでペースト状につぶし、**B**と混ぜ合わせる
- ② **オーブン** 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7分
- ③ 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
- ④ 溶きほぐした卵を③に少しずつ加えてよく混ぜる
- ⑤ **A**を④に加え、木じゃくしで切るようにさっくりと混ぜる
- ⑥ ①とチョコレートを⑤に加え、木じゃくしで切るように混ぜ合わせる

- ⑦ 型に⑥を入れ、生地を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
- ⑧ 予熱が完了したら、角皿の中央に⑦を横方向にのせて、下段に入れる。  
1時間～1時間5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。
- ⑨ 調理後、型に入れたまま脚つきあみの上であら熱をとる  
●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。  
●お好みでホイップクリームやミントを添えてください。



さつまいもの甘煮



レンジで簡単にスイーツ料理。

レンジ

手動

ボウル

材料：4人分 119kcal/1人分

さつまいも ..... 1本(250g)

**A** 水 ..... 大さじ2  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 みりん ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ2

バター ..... 5g

黒ごま ..... 小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま2cmの乱切りにする。  
水にさらしたあと、水気をよく切る
- ② 付属のボウルに①と**A**を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- ③ **レンジ** **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。
- ④ 調理後、バター・黒ごまを加えて混ぜる

スノーボール  
ココアクッキー



サクサクと軽い食感のクッキーです。

オーブン 手動 角皿 下段

材料：30個分 52kcal/1個分

- バター(無塩)(室温に戻す) ..... 60g
- 粉糖 ..... 40g
- 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 ..... 90g
- アーモンドパウダー ..... 35g
- ココアパウダー(無糖) ..... 10g
- (**A**)を合わせてふるう)

- くるみ(細かく刻む) ..... 30g
- 粉糖(仕上げ用) ..... 20~30g

●クッキングシート使用

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、粉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**A**を加え、切るようにさっくりと混ぜ、くるみも混ぜ合わせる。生地をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分~1時間休ませる
- ④ **オーブン** 予熱 **170°C** 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8分
- ⑤ ③の生地をラップから取り出し、30等分にして丸める。クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて並べる
- ⑥ 予熱が完了したら、⑤を下段に入れる。**25~28分** に合わせて **スタート** キーを押す
- ⑦ 調理後、脚つきあみの上であら熱をとる
- ⑧ あら熱が取れたら、粉糖を全体にまぶす



RECIPE

09

# 簡単デザートピザ

発酵いらずの生地で簡単にピザのできあがり。

オーブン

手動

角皿

下段

材料：約 18×24 cm | 枚分 744kcal/ | 枚分

<p><b>A</b> 薄力粉 ..... 60g          ベーキングパウダー ..... 小さじ 1/2          砂糖 ..... 小さじ 1 1/2</p>	<p><b>C</b> りんご ..... 60g          (皮つき・5 mm厚さの薄切り)          はちみつ ..... 小さじ 1</p>
<p><b>B</b> オリーブ油 ..... 大さじ 1/2          牛乳 ..... 大さじ 2</p>	<p><b>D</b> 砂糖 ..... 大さじ 1 1/2          シナモン ..... 小さじ 1/3</p>

くるみ(刻む) ..... 20g

チョコレート(刻む) ..... 20g

マシュマロ(4つに切る) ..... 4個

スライスアーモンド ..... 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、まとまるまで手でしっかりこねる。  
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
- ② 耐熱容器に **C** を入れ、ラップをして庫内中央に置く。  
**レンジ** [600W] [50秒~1分] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
- ③ ② に **D** をからめたあと、水気を切っておく
- ④ **オーブン** [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 10 分
- ⑤ クッキングシートの上で、① の生地をめん棒で約 18×24 cm にのばす
- ⑥ ⑤ の半分に ③ を並べ、くるみをのせる。  
残りの半分にチョコレートを広げ、マシュマロとスライスアーモンドをのせる。  
クッキングシートごと角皿にのせる
- ⑦ 予熱が完了したら、角皿を下段に入れる。  
[15~17分] に合わせて **スタート** キーを押す  
●良い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。

## 笑顔のスタンバイ。

### < 離乳食 >

新しい家族が増え、  
大変な毎日にも  
少しずつ慣れてきた我が家。

ひとつずつ、できることが増えて  
みんなを笑顔にしてくれるね。

口をもぐもぐさせる仕草。  
そろそろ離乳食を  
始めてみてもいい時期かも。

いろんな味に触れて  
食べる楽しさを知って欲しいな。

これからも  
ずっと笑って元気に暮らせますように。

STAN.で  
笑顔のスタンバイ。



## 【離乳食レシピについて】



離乳食レシピで使用しているゆで野菜は、

**自動** **35** (離乳食用ゆで野菜) で調理してください。

(取扱説明書P.36参照)

「離乳食用ゆで野菜」メニューでは、野菜をすり鉢やスプーンでつぶしやすいやわらかさになるまで加熱します。

- P.32～39で紹介しているレシピの野菜の下ごしらえに使用します。
- 季節や野菜の状態などにより仕上がりが異なる場合がありますため、必ずやわらかさを確認してください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量 100g の調理ができます。調理後、適量を取り分けて各レシピにご使用ください。



なめらかにすりつぶした状態・ポタージュ～ペースト状。  
1日1回1さじから開始。

レンジ

手動

### 材料

ご飯 ..... 10g (大さじ1くらい)  
水 ..... 大さじ4

### 作り方

- ① 大きめの耐熱ボウルにすべてを入れ、軽くほぐす。  
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- ② **レンジ** **600W** **4分～4分10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、そのまま約 10 分蒸らす  
●ラップが密着している場合がありますので、少しすき間をあけて蒸らしてください。
- ④ すり鉢ですりつぶす

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないように、固さを加減してあげてください。



# 11 かぼちゃと 豆腐の とろとろ煮

〈月齢の目安 生後5か月ごろ〜〉



なめらかにすりつぶした状態・ポタージュ〜ペースト状。  
1日1回、離乳食に慣れてきたころに。

レンジ

手動

### 材料

ゆでたかぼちゃ(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)…… 30g  
絹ごし豆腐(1cm角に切る) …… 10g  
水 …… 大さじ2

### 作り方

- 耐熱容器にすべて入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- レンジ** [600W] [1分30秒~1分40秒] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
- 調理後、裏ごす  
●さらになめらかにしたい場合は、すり鉢ですりつぶしてください。

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量100gの調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。

# 12

## 鯛と野菜のおかゆ

〈月齢の目安 生後7か月ごろ〜〉



舌でつぶせる、絹ごし豆腐程度のやわらかさに。

レンジ

手動

### 材料

**A** 鯛(正味)(刺身用) …… 20g  
だし汁 …… 大さじ1 1/2

ゆでた大根 …… 10g  
(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)

ゆでたにんじん …… 10g  
(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)

**B** ご飯 …… 30g  
水 …… 120mL

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量100gの調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。

### 作り方

- ゆでた大根とにんじんはみじん切りにする
- 耐熱容器に**A**を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。  
**レンジ** [600W] [50秒] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する  
●鯛に火が通るまで時間を追加してください。
- 調理後、すり鉢ですりつぶす
- 大きめの耐熱ボウルに**1**と**B**を入れ、ご飯を軽くほぐす。ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- レンジ** [600W] [4分~4分10秒] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
- 調理後、そのまま約10分蒸らす  
●ラップが密着している場合がありますので、少しすき間をあけて蒸らしてください。
- 3**に**6**を入れて、さらにすり鉢で軽くすりつぶす



RECIPE

13

# さつまいもの りんご煮

〈月齢の目安 生後7か月ごろ〜〉



RECIPE

14

# バナナと にんじんの ディップ

〈月齢の目安 生後9か月ごろ〜〉

舌でつぶせる、絹ごし豆腐程度のやわらかさに。

レンジ

手動

## 材料

ゆでたさつまいも(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)..... 15g  
 りんご(すりおろす)..... 15g  
 水..... 大さじ1

## 作り方

- 耐熱容器にすべて入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- レンジ** [600W] [1分20秒~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  
 ●様子を見ながら、調理してください。
- 調理後、すり鉢ですりつぶす

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量100gの調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。

歯ぐきでつぶせる、バナナ程度のやわらかさに。

## 材料

食パン(サンドイッチ用)..... 1枚  
 ゆでたにんじん(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)..... 10g  
 バナナ..... 10g

## 作り方

- 食パンは1cm幅×5cmの長さに切る
- ゆでたにんじんとバナナは、それぞれすりつぶしたあと、混ぜ合わせる
- ②を①につける

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、大きさ・固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量100gの調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。

# 野菜とひじきの 鶏そぼろ

〈月齢の目安 生後 12 か月ごろ〜〉

歯ぐきで噛める、肉団子ぐらのやわらかさに。

レンジ

手動

## 材料

鶏ひき肉(むね).....	45g
芽ひじき(乾燥)(水でもどし、ざるで水切りし、粗みじん切り).....	小さじ 1/2
ゆでた小松菜(葉先)(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用).....	5g
ゆでたじゃがいも(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用).....	50g
トマト(正味)(皮と種を取り、1cm角に切る).....	50g
だし汁.....	150mL
トマトケチャップ.....	小さじ 1/2

## 作り方

- ① ゆでた小松菜は粗みじん切りに、ゆでたじゃがいもは1cm角に切る
- ② 大きめの耐熱ボウルにすべて入れ、鶏ひき肉、小松菜を軽くほぐす。  
ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く
- ③ **レンジ** **600W** **7分** に合わせて **スタート** キーを押し、  
調理を開始する  
● やわらかくなるまで時間を追加してください。
- ④ 調理後、ほぐすように混ぜる

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないように、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量100gの調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。

# さつまいもの グラタン

〈月齢の目安 生後 12 か月ごろ〜〉



歯ぐきで噛める、肉団子ぐらいのやわらかさに。

レンジリ 手動 角皿 上段

## 材料

**A** 鮭(正味)(刺身用)..... 15g  
水..... 大さじ2

ゆでたさつまいも(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)..... 40g  
ゆでたブロッコリー(「離乳食用ゆで野菜」メニュー使用)..... 15g  
牛乳..... 小さじ4  
ピザ用チーズ(刻む)..... 5g  
パン粉(お好みで)..... 小さじ1

●直径約 6.5 cm、高さ約 4 cmの耐熱ココット皿 2 個使用

## 作り方

- 耐熱容器に**A**を入れ、ふんわりとラップをかけ、庫内中央に置く。  
レンジ [600W] [30秒] に合わせて [スタート] キーを押し、調理を開始する  
●鮭に火が通るまで、時間を追加してください。
- 調理後、水を切り約 1 cm くらいにほぐす
- ゆでたさつまいもの半量をすり鉢ですりつぶし、牛乳で溶く(とろみをつける)
- 残りのさつまいも、ゆでたブロッコリーは 1 cm 角に切る
- 耐熱ココット皿に**2**と**4**を入れ、**3**をかける。ピザ用チーズをのせ、お好みでパン粉をかける
- 5**を角皿の中央に並べ、上段に入れる
- 切換ダイヤルで**レンジリ**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 [600W] [1分]、グリル [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

- やけどをしないようにお子さまにあげる前に温度をお確かめください。
- お子さまの成長に合わせて、のどに詰まらせないよう、具をつぶすなどして大きさ・固さを加減してあげてください。
- 「離乳食用ゆで野菜」メニューは、分量 100 g の調理ができます。調理後、適量を取り分けてご使用ください。