



# STAN. で暮らしの スタンバイ

ES-SB26 オープンレンジ レシピブック



詳しいレシピ  
最新情報はこちらから



<https://www.zojirushi.co.jp/syohin/stan/recipe/?product=oven-range&pn=es-sb26>

通信費はお客様負担となります。  
予めご了承ください。

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

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。 <忙しい日に食べたいレシピ>

ガーリックシュリンプ	8	グリル 手動
スパイシー蒸し鶏	10	うきレジ 自動
野菜の焼きびたし	12	グリル 手動
豚のしょうが焼き	13	グリル 手動

### STORY 2 団らんの日のスタンバイ。 <食卓を彩るレシピ>

大皿グラタン	16	グリル 手動
ホワイトソース	17	レンジ 手動
デミグラスハンバーグ	18	グリル 手動
アクアパッツァ風	20	グリル 手動
ビビンバ	22	グリル 手動
ほうれん草のキッシュ	24	オープン 手動

### STORY 3 子供とスタンバイ。 <子供と一緒に作るレシピ>

オリジナル型抜きクッキー	28	オープン 手動
簡単デザートピザ	30	オープン 手動
チョコバナナの Pound ケーキ	32	オープン 手動
フレンチトースト	34	グリル 手動

### STORY 4 笑顔のスタンバイ。 <離乳食>

10倍がゆ	39	レンジ 手動
かぼちゃと豆腐のとろとろ煮	40	レンジ 手動
鯛と野菜のおかゆ	41	レンジ 手動
さつまいものりんご煮	42	レンジ 手動
バナナとにんじんのディップ	43	
野菜とひじきの鶏そぼろ	44	レンジ 手動
さつまいものグラタン	46	レンジグリ 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  
・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。
- レシピブックに付属の角皿・深型焼きプレート・ボウル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。
- イラストはイメージです。実際の仕様とは異なる場合があります。

## 日常のスタンバイ。

<忙しい日に食べたいレシピ>

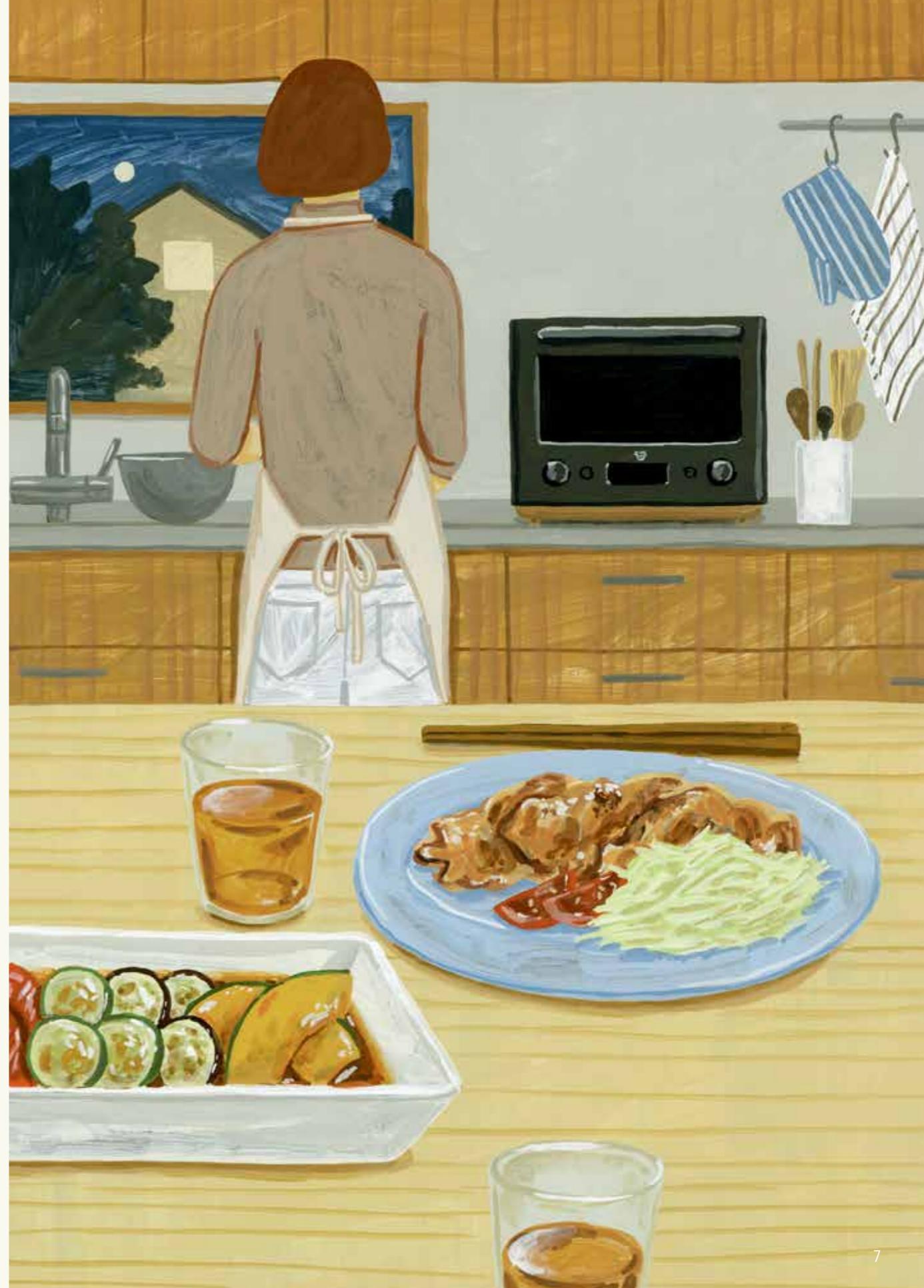
共働き夫婦のわが家。

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

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

## 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(すりおろしたもの) ..... 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

パセリ(刻む) ..... 適量  
 レモン(くし形切り) ..... 適量

●キッチンペーパー  
 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ふき取る
- 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 切換ダイヤルで **グリル** に合わせる。  
グリル 上火 の表示に合っていることを確認し、  
上火 **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る  
●お好みでパセリをかけ、レモンを添えてください。

# 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。

31 蒸し鶏

自動

角皿

上段 + ボウル

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

## 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 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** **31** に合わせて **スタート** キーを押し、  
すぐに **仕上がり・弱** に合わせて調理を開始する  
目安時間：約 7 分  
●加熱開始後、表示部の **仕上がり・中** が点滅中（約 12 秒間）に、  
設定ダイヤルを回して **弱** を選択します。
- 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 / 6分30秒～7分

# 03 野菜の焼きびたし



めんつゆで簡単に作れる彩り豊かな一品です。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：4人分 53kcal/1人分

作り方

- なす ..... 8切れ(1切れ約10g)  
(1cm厚さの輪切り)
- パプリカ(赤) ..... 4切れ(1切れ約10g)  
(縦に2cm幅に切る)
- A** ズッキーニ ..... 4切れ(1切れ約10g)  
(1cm厚さの輪切り)
- かぼちゃ ..... 4切れ(1切れ約30g)  
(長さ8cm、厚さ1.5cmに切る)
- 生しいたけ ..... 小4枚(40g)  
(軸を取る)

- B** めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ6
- 水 ..... 大さじ3

かつお節 ..... 適量

- ① 角皿に深型焼きプレート載せる
- ② 深型焼きプレートに**A**を重ねないように並べ、角皿ごと上段に入れる



- ③ 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルでグリル下火→上火の表示に合わせる。下火[火力・強]6分、上火[8~9分]に合わせて**スタート**キーを押し、調理を開始する

- 焼き色を追加したい場合は**上火グリル**、内部をもう少し加熱したい場合は**下火グリル**の時間を追加してください。

- ④ 調理後、混ぜ合わせた**B**に③をひたし、30分ほどおいて味を染み込ませる  
●お好みでかつお節をかけてください。



# 04

## 豚のしょうが焼き

ご飯がすすむ定番の味です。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：2人分 311kcal/1人分

作り方

- 豚ロース肉(しょうが焼き用) ..... 200g(約6枚)  
(厚さ約5mm)
- 片栗粉 ..... 小さじ1

- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- A** みりん ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ1
- しょうが(すりおろしたもの) ..... 大さじ1

お好みのつけ合わせ ..... 適量

- ① 豚肉の両面に片栗粉をまぶす。ビニール袋に**A**を入れてよく混ぜ、豚肉を入れてよくもみ込み、約15分漬ける

- ② 角皿に深型焼きプレート載せる

- ③ 深型焼きプレートに①を肉同士がくっつかないように並べ、角皿ごと上段に入れる

- ④ 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルでグリル下火→上火の表示に合わせる。下火[火力・強]6分30秒、上火[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  
●お好みのつけ合わせを添えてください。

## 団らんの日のスタンバイ。

### <食卓を彩るレシピ>

忙しくて、頻繁には会えないけど、  
定期的に会いたくなる仲間たち。

次の連休は、  
たまたまみんなの予定が合ったので、  
我が家で集まることに。

せっかくだから、  
ワイワイ話しながら  
みんなで食べられる  
大皿料理を用意しよう。

久々に会う友人たちと、  
料理を囲んで話す時間が、  
また明日から頑張ろうと思える、  
リラックスした時間となりますように。

STAN.で  
団らんの日のスタンバイ。



一度に作れるので、みんなで楽しく取り分けられます。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：4人分 545kcal/1人分

作り方

マカロニ(ゆでておく)..... 100g

**A** | 鶏もも肉(一口大に切る)..... 200g  
玉ねぎ(薄切り)..... 1/2個(100g)  
マッシュルーム(薄切り)..... 40g  
白ワイン..... 大さじ2  
バター..... 15g  
塩・こしょう..... 少々

ホワイトソース(下記参照)..... 1回分

ピザ用チーズ..... 120g

① 付属のボウルに**A**を入れ、ラップをして庫内中央に置く。  
**レンジ** [600W] [8~9分]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る  
●お好みで塩・こしょう(分量外)で味を調整してください。

③ 深型焼きプレートにバター(分量外)を薄く塗る

④ 角皿に③の深型焼きプレートを載せる

⑤ 深型焼きプレートに②を入れて表面を平らにしたあと、チーズをのせ、角皿ごと上段に入れる

●具が冷めている場合は**レンジ** [600W] であたためてください。

⑥ 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルで**グリル 下火→上火**の表示に合わせる。  
**下火** [火力・強] [7分]、**上火** [6~7分]に合わせて**スタート**キーを押して、調理を開始する

## ホワイトソース

レンジ

手動

材料：1回分 909kcal/1回分

作り方

**A** | 薄力粉..... 50g  
バター..... 50g

牛乳..... 600mL

塩・こしょう..... 少々

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** [600W] [1分~1分30秒]に合わせて**スタート**キーを押して、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** [600W] [7~8分]に合わせて**スタート**キーを押して、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

●深型焼きプレートは熱に弱いものの上に置かないでください。

RECIPE

05

大皿グラタン

RECIPE

# 06

## デミグラス ハンバーグ



本格的な料理もお手軽に作れます。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：4個分

402kcal/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〉デミグラスソース(缶)..... 290g  
 水..... 大さじ3  
 トマトケチャップ..... 小さじ4  
 ウスターソース..... 小さじ2  
 砂糖..... 大さじ1

お好みのつけ合わせ..... 適量

### 作り方

- 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** [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
- 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
- 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
- 角皿に深型焼きプレート載せる
- 深型焼きプレートに**3**を並べ、角皿ごと上段に入れる
- 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルで**グリル 下火→上火**の表示に合わせる。  
**下火** [火力・強] [4分]、**上火** [7分] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
- 6**の終了後、「とりけし」キーを押し、角皿ごと取り出す。  
 ハンバーグに混ぜ合わせたソースをまわしかけ、角皿ごと上段に入れる
- 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルで**グリル 下火**の表示に合わせる。  
**下火** [火力・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
- 調理後、器に盛りつけ、ソースをかける  
 ●お好みのつけ合わせを添えてください。

アクアパッツァ風



●深型焼きプレートは熱に弱いものの上に置かないでください。

魚介のうまみがたっぷり味わえるイタリア料理です。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：4人分 222kcal/1人分

鯛(皮目に切り込みを入れる).....	4切れ(1切れ80g)
<b>A</b> にんにく(みじん切り).....	2片
白ワイン.....	大さじ1
塩.....	小さじ2/3
こしょう.....	小さじ1/4
あさり(砂抜きし、水気を切る).....	100g
エリンギ(石づきを取り、縦に4等分に切る).....	100g
ミニトマト(ヘタを取り、半分に切る).....	12個
オリーブ油.....	大さじ2
ローズマリー(乾燥).....	小さじ1
白ワイン.....	大さじ3

作り方

- ① 鯛の両面に**A**をすり込み、約30分おく
- ② 角皿に深型焼きプレート載せる
- ③ 深型焼きプレートに①の皮目を上にして間隔をあけて並べ、オリーブ油の半量を皮目に塗る
- ④ ③の鯛のまわりにエリンギとミニトマトを並べて、ローズマリーをふりかける。深型焼きプレートの溝にあさりと白ワインを入れ、残りのオリーブ油を全体にかけ、角皿ごと上段に入れる
- ⑤ 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルで**グリル 下火→上火**の表示に合わせる。  
下火 **火力・強** **12分**、上火 **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、器に盛りつけ、汁をかける



●深型焼きプレートは熱に弱いものの上に置かないでください。

下ごしらえも調理もオーブンレンジで。  
ボリュームたっぷりの一品です。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

下段

材料：4人分 552kcal/1人分

<p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>もやし……………1/2袋(100g)</li> <li>ほうれん草(3cmの長さに切る)…100g</li> <li>にんじん(せん切り)……………1/3本(50g)</li> </ul>	<p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ……………小さじ2</li> <li>ごま油……………大さじ1</li> <li>にんにく(すりおろしたもの)……小さじ2</li> <li>鶏ガラスープの素……………小さじ2</li> <li>白すりごま……………大さじ1</li> </ul>	<p>牛肉(切り落とし)(一口大に切る)……300g</p>	<p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ……………大さじ1</li> <li>砂糖……………大さじ1</li> <li>ごま油……………大さじ1</li> <li>にんにく(すりおろしたもの)……小さじ1</li> </ul>
		<p>ご飯(あたためておく)……………700g</p>	<p>白菜キムチ……………80g</p>

作り方

- 1 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
- 2 **レンジ** [600W] [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 2の終了後、水気を切り **B** を混ぜ合わせる。しばらくおいたあと、野菜と汁に分ける
  - 汁は残しておきます。
  - 水気を切るときや野菜と汁に分けるときは熱いので、やけどに注意してください。
- 4 付属のボウルに **C** を入れて混ぜ合わせ、牛肉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
- 5 **レンジ** [600W] [5分～5分30秒] 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、牛肉をほぐし、牛肉と汁に分ける
  - 汁は残しておきます。
  - 牛肉と汁に分けるときは熱いので、やけどに注意してください。
- 7 角皿に深型焼きプレート載せる
- 8 深型焼きプレートにご飯を平らに敷き詰め、その上に6の牛肉と3の野菜をまんべんなく広げてのせ、角皿ごと下段に入れる
- 9 切換ダイヤルで **グリル** に合わせたあと、設定ダイヤルで **グリル 下火** の表示に合わせる。  
下火 [火力・強] [12～14分] に合わせて **スタート** キーを押し、調理を開始する
- 10 調理後、3と6の汁と白菜キムチを加えて混ぜ合わせる

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** を炒めてあら熱を取る
- 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ばして、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 **190°C** **28 ~ 30 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取る

## 子供とスタンバイ。

<子供と一緒に作るレシピ>

最近、ご飯を作っていると、  
「私もお手伝いしたい！」  
と、料理に興味が出てきた我が子。

一人ではまだ難しいけれど、  
一緒に作ることができる  
お菓子作りのときには、  
いつもとっても楽しそうにしている。

次のお休みは、  
一緒にクッキーを作ろう！  
と約束をしていたので、  
少し特別感のあるクッキーを、  
作ってみようかな。

子供との時間が、  
より大切な思い出となる  
時間となりますように。

STAN.で  
子供とスタンバイ。



子供と一緒に可愛いクッキー作りをお楽しみください。

オープン

手動

角皿

下段

材料：約 16 枚分 56kcal/1 枚分

バター（無塩）（室温に戻す）…………… 50g  
砂糖（ふるう）…………… 40g  
卵（室温に戻す）…………… 20g  
バニラエッセンス…………… 少々  
薄力粉（ふるう）…………… 100g

●付属のオリジナルクッキー型抜きセット（抜き型・スタンプ型）  
ビニール袋（約25×35cmの大きさ）  
アルミホイル（25×30cmの大きさ）使用

●仕上がりは生地の厚み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、切るようにしっか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 5 mm にのばし、冷蔵庫で約 30 分休ませる
- 4 ③のビニール袋を切って生地を取り出し、抜き型で型を抜く。トレーなどにアルミホイルを敷き、アルミホイルの両端を少しあけて並べて冷蔵庫で約 30 分休ませる
  - 余った生地は、まとめてめん棒で再びのばして抜き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。
- 5 **オープン** [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 8 分
- 6 ④の生地をアルミホイルごと角皿にのせる
- 7 スタンプ型が入る大きさの平皿に薄力粉（分量外）を用意する。  
スタンプ型の突起部分全体に薄力粉を付着させ、余分な粉をふり落とす。  
⑥の生地の形に合わせて、スタンプ型を突起部分が隠れるまで押し、絵柄をつける
  - 押す力が強いと崩れ、弱いと絵柄が薄くなる場合があります。
  - 突起部分に生地や粉が詰まった場合は、楊枝などでていねいに取り除いてください。



- 8 予熱が完了したら、⑦を下段に入れる。  
[24～25分] に合わせて **スタート** キーを押し  
●少し焼き色がつけばできあがりです。
- 9 調理後、脚つきあみの上であら熱を取る

RECIPE

10

オリジナル型抜きクッキー



RECIPE

11

# 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。

オープン

手動

角皿

下段

材料：約 18×24 cm | 枚分 744kcal/ | 枚分

**A** 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

**B** オリーブ油 ..... 大さじ 1/2  
 牛乳 ..... 大さじ 2

**C** リンゴ ..... 60g  
 (皮つき・5mm厚さの薄切り)  
 はちみつ ..... 小さじ 1

**D** 砂糖 ..... 大さじ 1 1/2  
 シナモン ..... 小さじ 1/3

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

- 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
- 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
- 2** に **D** をからめたあと、水気を切っておく
- オープン** [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
- 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
- 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
- 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。

# 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

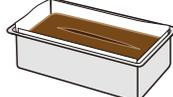
ミント…………… 適量

●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。  
●お好みでホイップクリームとミントを添えてください。

RECIPE

# 13

## フレンチトースト



裏返す手間なく、ふんわりとした食感に。

グリル

手動

角皿+深型焼きプレート

上段

材料：2人分 468kcal/1人分

食パン(6枚切り)(1枚を4等分に切る)..... 2枚

**A** 牛乳..... 250mL  
卵..... M寸2個(100g)  
砂糖..... 50g

バター(8等分にする)..... 20g

粉糖..... 適量

### 作り方

- ① バットに混ぜ合わせた**A**を入れ、食パンを約30分漬ける  
(途中で裏返し、食パンの両面にしっかりとひたしておきます。)
- ② 角皿に深型焼きプレートを載せる
- ③ 深型焼きプレートに①を並べ、角皿ごと上段に入れる
- ④ 切換ダイヤルで**グリル**に合わせたあと、設定ダイヤルで  
グリル 下火→上火 の表示に合わせる。  
下火 [火力・強 6分]、上火 [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
- ⑤ 調理後、バターをのせる  
●お好みで粉糖をかけてください。

## 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** **44** (離乳食用ゆで野菜) で調理してください。

(取扱説明書P.40参照)

「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.40～47 で紹介しているレシピの野菜の下ごしらえに使います。
- 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るため、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。



RECIPE

14

# 10倍がゆ

〈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。

# 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。

# 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

17

# さつまいもの りんご煮

〈月齢の目安 生後7か月ごろ〜〉



RECIPE

18

# 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、肉団子ぐらいのやわらかさに。

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

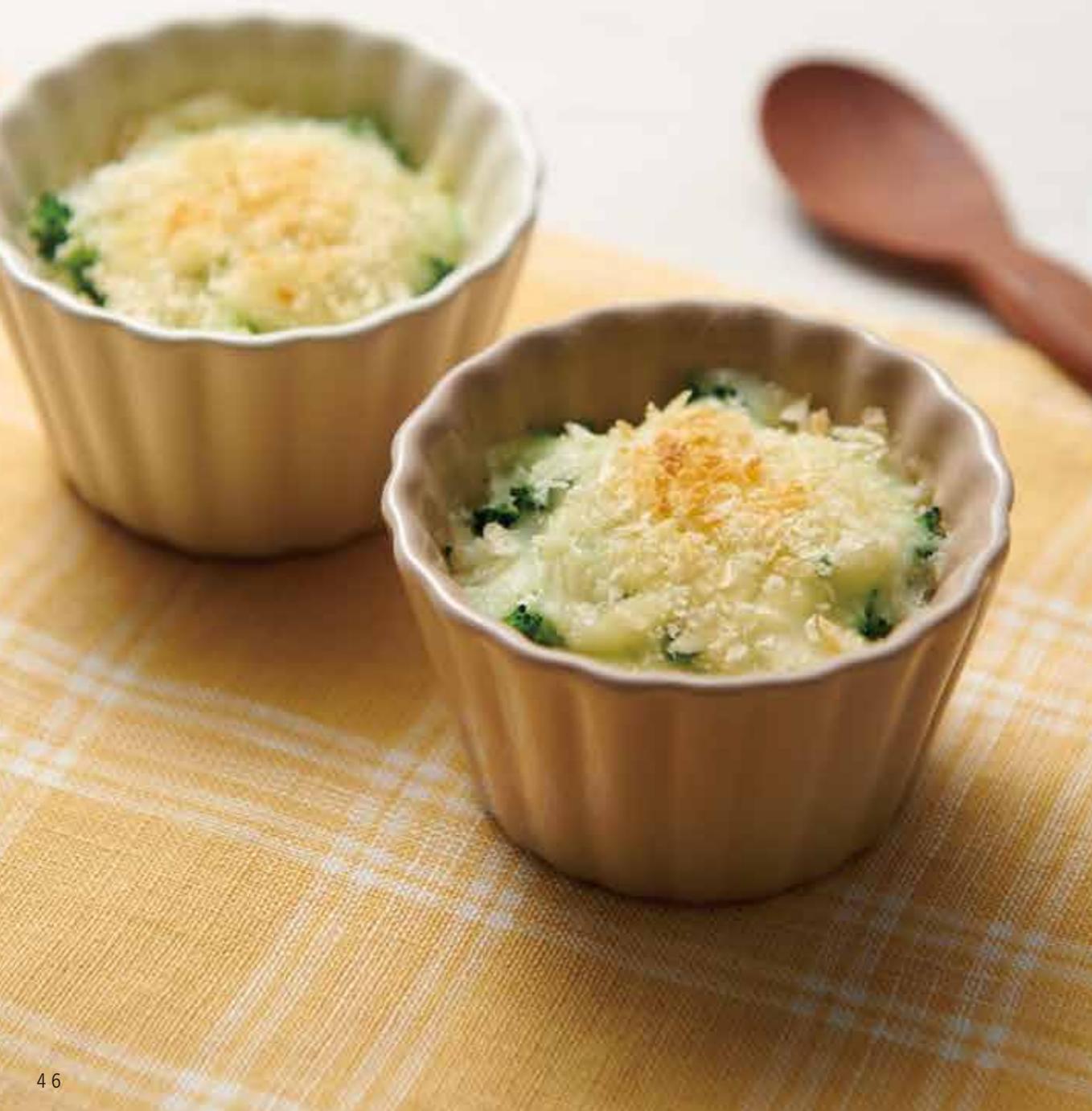
## 作り方

- 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。

レンジグリ 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

- ① 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。
- ② ①の終了後、水気を切り1cmくらいの大きさになるようにほぐす
- ③ 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)
- ④ 残りのさつまいも、ゆでたブロッコリーは1cm角に切る
- ⑤ 耐熱ココット皿に②と④を入れ、③をかける。チーズをのせ、お好みでパン粉をかける
- ⑥ ⑤を角皿の中央に並べ、上段に入れる
- ⑦ 切換ダイヤルで**レンジグリ**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] [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。