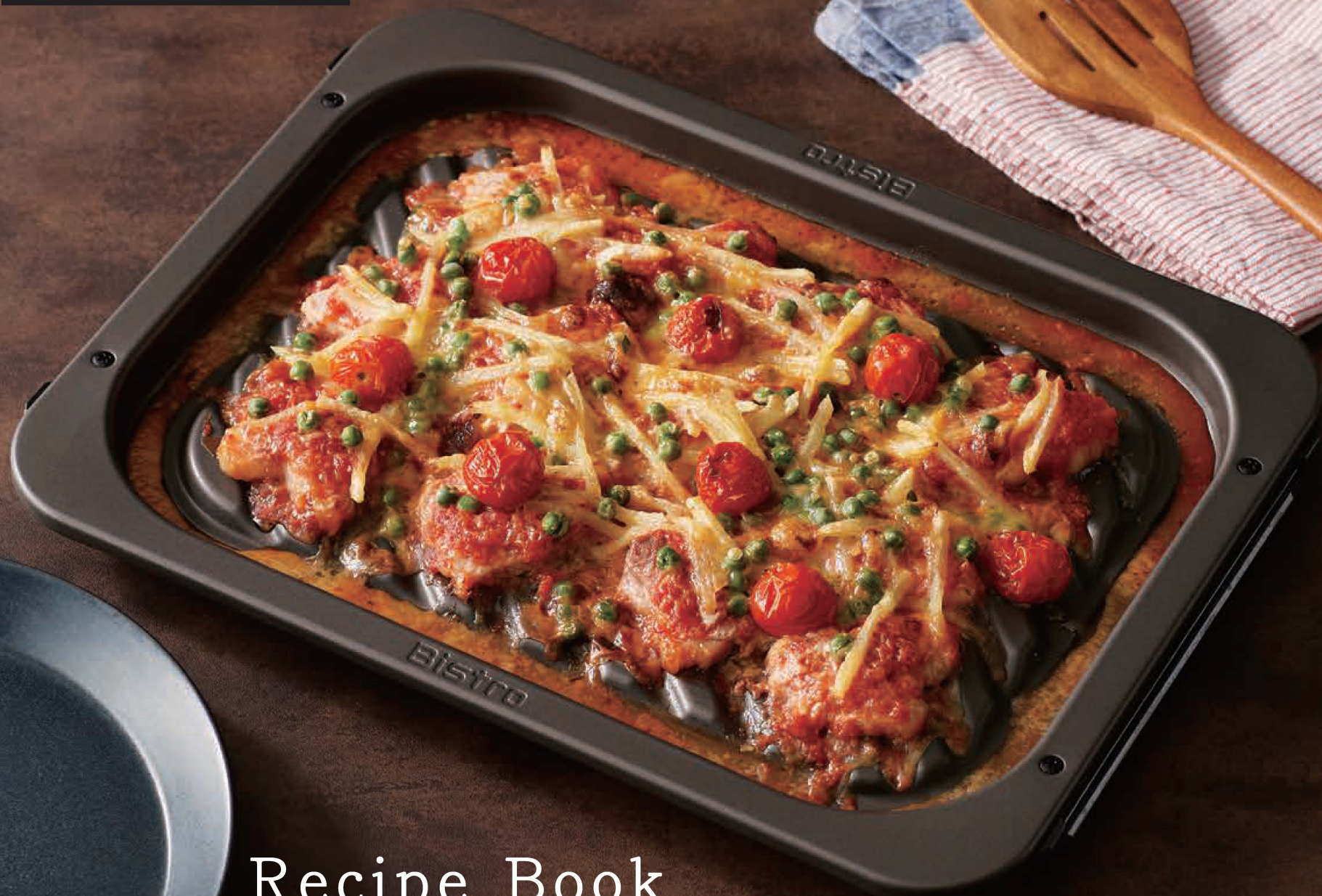


Panasonic



Recipe Book

ビストロで、焼く・煮る・蒸す・揚げる
おうちごはんも、おもてなし料理も





タッチ画面（表示部）から選ぶだけのかんたん操作。



手動では、レンジの出力、オープンや発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱します。
分量・仕上がりは設定しません。

〈ビストロの設定手順〉

料理集 > 番号で選ぶ > No.81 > 決定 > 4人分 > スタート

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

(操作説明に料理集のメニュー番号を記載)

ビストロだから、お料理の幅が広がる



ワンボウルメニュー 6

ボウルひとつで時短煮物や
パスタ、カレー、中華なども



焼く・揚げる 48

高火力でカリッ!サクッ!
すばやく、こんがり、ヘルシーに



凍ったままグリル 78

下ごしらえして冷凍した食品を
解凍せずに一気に焼き上げ



3素材×3ステップ 108

材料は3つだけ
3ステップでパッとできる



蒸す／蒸し焼き 114

温泉卵も火加減いらず
ぎょうざやしゅうまいも



ごはん・麺・その他 130

チキンライス・焼きそばなどの
定番メニュー



合わせ技セット 136

焼き物と煮物などを
2品同時調理



ピザ 148

みんな大好きピザ系メニュー
かんたんに焼き上げ



料理集 **みんなの料理教室** メニュー

左のマークがあるメニューは「みんなの料理教室」からも選べます。ここで紹介しているメニューは画面で材料・作りかたがご覧いただけます。



辻調グループ [大阪・東京・フランス]
辻調グループ考案メニュー

上記のマークがあるメニューは、辻調グループの先生方の考案メニューです。また、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しているレシピもあります。



パン 154

手作りパンもビストロで！
トーストもふっくら焼き上げ



お菓子・ケーキ 164

ケーキ・クッキー・スコーン・プリン…
おうちで手作りスイーツ三昧



低温調理 194

低温オーブン／低温スチームで
じっくり調理



発酵メニュー 198

甘酒・みそ・塩こうじ・ヨーグルトなど
発酵メニューも手作りできます！



離乳食 202

期毎に合わせたやさしい
離乳食メニューを



ビストロの便利わざ 204

知っていると便利！
いろいろ活用、レンジの便利わざ

ご注意ください

- 付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。
- 「目安時間」は仕上げの加熱時間のみを示しています。
(下ごしらえや発酵などの時間は含んでいません)
- 本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾りは含みません。
- 料理をするときは、記載の分量や食品の置きかたをお守りください。
分量や置きかたが違くと上手にできない場合があります。
- 角皿を使うメニューのみ、アルミホイルや金属製のケーキ型などが使えます。

ワンボウル メニュー

ボウルに材料を入れたら
あとはおまかせ!
下ごしらえも火加減もなしで、
かんたんらくらく

直径約25cm、容量2.5Lの
耐熱ガラス製ボウルを使う

サイズが極端に違うボウルは、
加熱不足やふきこぼれの
原因になります。



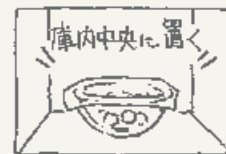
基本の作りかた



ガラスボウルに
材料を入れる



ラップをふんわり
ゆったりかける



メニュー番号を選んで、
加熱する



熱いうちに混ぜる



お皿に取り分ける

ラップはふんわり・ゆったりと
加熱途中でラップが破れると蒸らし
効果がなくなり、うまくできません。

シリコン製のラップや
これに類似した樹脂製のふた、
落としふたを使用しないでください
赤外線センサーが正しく検知できず、
うまくできません。

One-bowl Menu



たっぷり野菜を手軽に調理

やみつき野菜 8



下ゆで不要、いきなりパスタ

パスタ 16



おまかせて定番のとりみ中華

中華 22



気軽に楽しむ、おしゃれな一品

フレンチ 28



材料とルーを入れてまかせっきり

シチュー 34



火加減おまかせ時短でおいしい

煮物 36

やみつき 野菜

たっぷり野菜を手軽にワンボウルで
やみつきになるおいしさです

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

やみつき野菜・作りかたのコツ

- 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う
- アレンジについて
 - ・ 色々な野菜に変更できます。
 - ・ 違う種類の野菜に変更する場合は、**No.217 ワンボウルやみつき野菜**で加熱してください。
 - ・ 火通りの早い野菜は、仕上がりが(弱)に設定。
例) セロリ、レタス、豆苗、えのき
- 分量は
 - ・ 野菜は、100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせて
お好みで調整してください。
- アクの強い野菜は
 - ・ アク抜きをしてください。
水につける : さつまいもなど
酢水につける : れんこん、長いも、ごぼうなど
塩水につける : なすなど

ポイント



ボウルにラップをふんわりゆったりかける

加熱途中でラップが破れると
蒸らし効果がなくなり、
うまくできません。



加熱後は、野菜の水けを切る

ざるなどを使って、水分をしっかり
切ってください。



あとは、調味料であえるだけ

調味料などは野菜の分量に
合わせて、お好みで調整して
ください。





レタスの中華風サラダ

目安時間：約5分

〈1人分〉 約88 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

レタス(2cm幅に切る)	400g
A 薄口しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1
(混ぜておく)	
かにかまぼこ(ほぐす)	100g

- レタスは100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせて
お好みで調整してください。

レタスを下記の野菜にかえられます。[No.217 ワンボウルやみつき野菜](#)で加熱してください。

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

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにレタスを入れる。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
[料理集](#) > [番号で選ぶ](#) > [No.1](#) > [決定](#) > [決定](#) > [スタート](#)
- 3 加熱後、水けを切り、かにかまぼこと一緒にAであえる。



えのきのタイ風サラダ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約44 kcal

塩分：約2.1g

材料(4人分)

えのき(ほぐす) …………… 300g
セロリ(筋を取って斜め薄切り) …………… 100g

A ナンプラー、レモン汁、砂糖 …… 各大さじ2
ピーナッツ(砕く) …………… 適量
一味とうがらし …………… 適量
(混ぜておく)

- 野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、えのき、セロリの順に入れる。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集** 番号で選ぶ **No.2** 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。
お好みで、プチトマト、セロリの葉など添える。

えのき、セロリを下記の野菜にかえられます。**No.217 ワンボウルやみつき野菜**で加熱してください。

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



インドネシア風サラダ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約150 kcal

塩分：約1.5g

材料(4人分)

さやいんげん(3cmに切る) …………… 100g
もやし …………… 300g

A ピーナッツバター …………… 70g
しょうゆ、酢、砂糖 …………… 各大さじ2
(混ぜておく)

- 野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。
- ピーナッツバターの甘さに応じてお好みで砂糖の量を調節してください。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、さやいんげん、もやしの順に入れる。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集** 番号で選ぶ **No.3** 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、水けを切って器に盛りAをかける。
お好みで、ゆで卵、厚揚げ、プチトマトなど添える。

さやいんげん、もやしを下記の野菜にかえられます。**No.217 ワンボウルやみつき野菜**で加熱してください。

小松菜(4cmに切る) しめじ(ほぐす) …………… 各200g	ブロッコリー(小房を半分にする) キャベツ(一口大に切る) … 各200g	グリーンアスパラガス(斜め切り) スナップエンドウ(斜め半分に切る) …………… 各200g
-------------------------------------	--	--

ズッキーニのチーズサラダ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約33 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

ズッキーニ(厚さ5mmの輪切り) …… 3本(400g)

A 粉チーズ …… 大さじ2
 顆粒洋風スープ …… 大さじ1
 (混ぜておく)

- ズッキーニは100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、ズッキーニを入れる。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.4 決定 > 決定 > スタート
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

ズッキーニを下記の野菜にかえられます。No.217 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

カリフラワー、ブロッコリー …… 各200g
 (小房を半分に切る)

パプリカ(8mm幅に切る) …… 400g

かぼちゃ …… 400g
 (厚さ5mmの一口大に切る)



じゃがいものたらこマヨネーズ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約195 kcal

塩分：約1.4g

材料(4人分)

じゃがいも(厚さ5mmの細切り) …… 大2個(400g)

A たらこ(皮からはがす) …… 100g
 マヨネーズ …… 大さじ4
 (混ぜておく)

- じゃがいもは100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

- 1 じゃがいもは水にさらし、水を切る。
 - 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、じゃがいもを入れる。
 - 3 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 > 番号で選ぶ > No.5 決定 > 決定 > スタート
- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

じゃがいもを下記の野菜にかえられます。No.217 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

れんこん …… 400g
 (厚さ2mmの半月切り)

スナップエンドウ …… 400g
 (斜め半分に切る)

オクラ …… 400g
 (斜め半分に切る)





れんこんのカレーマヨきんぴら

目安時間：約6分

〈1人分〉 約115 kcal
塩分：約1.4g

材料(4人分)

れんこん(厚さ2mmの半月切り)…………… 300g
にんじん(厚さ3mmの細切り)…………… 100g

A めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ3
マヨネーズ……………大さじ2
カレー粉……………小さじ1
(混ぜておく)

- 野菜は、合わせて100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

- 1 れんこんは酢水につけてアクを抜き、水けをふき取る。
- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、れんこん、にんじんの順に入れる。
- 3 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
料理集 番号で選ぶ No.6 決定 決定 スタート
- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

れんこん・にんじんを下記の野菜にかえられます。No.217 ワンボウルやみつき野菜で加熱してください。

かぼちゃ…………… 400g
(厚さ5mmの一口大に切る)

ごぼう(ささがき)…………… 300g
にんじん(厚さ3mmの細切り) 100g

カリフラワー…………… 400g
(小房を半分に切る)

にんじんのハニーマスタード

目安時間：約6分

〈1人分〉 約89 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

にんじん(厚さ3mmの細切り) 400g
 A | オリーブ油 大さじ1
 粒マスタード 大さじ1
 はちみつ 大さじ1
 塩 小さじ½
 (混ぜておく)

- にんじんは、100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、
 にんじんを入れる。

2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > **No.7** > 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、水けを切りAであえる。

にんじんを下記の野菜にかえられます。[No.217 ワンボウルやみつき野菜](#)で加熱してください。

かぼちゃ 400g
 (厚さ5mmの一口大に切る)

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

カリフラワー 400g
 (小房を半分に切る)



セロリとたこの酢みそあえ

目安時間：約4分

〈1人分〉 約93 kcal

塩分：約1.3g

材料(4人分)

セロリ(筋を取って斜め薄切り) 300g
 A | 白みそ 70g
 酢 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 (混ぜておく)

ゆでたこ(薄切る) 100g

- セロリは、100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、
 セロリを入れる。

2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > **No.8** > 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、水けを切り、たこと一緒にAであえる。

セロリを下記の野菜にかえられます。[No.217 ワンボウルやみつき野菜](#)で加熱してください。

ブロッコリー 400g
 (小房を半分に切る)

じゃがいも 400g
 (厚さ5mmの細切り)

グリーンアスパラガス 400g
 (斜め切り)





オクラの梅肉あえ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約42 kcal

塩分：約1.0g

材料(4人分)

オクラ(斜め半分に切る) 400g
 A | 梅肉 大さじ2
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 かつおぶし 適量
 (混ぜておく)

- オクラは、100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.9 決定 決定 スタート

- 4 加熱後、水けを切りAであえる。

オクラを下記の野菜にかえられます。No.217 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

えのき(ほぐす) 400g
 ・仕上がり「弱」に設定

セロリ 300g
 (筋を取って斜め薄切り)
 ・仕上がり「弱」に設定

れんこん 400g
 (厚さ2mmの半月切り)

ピーマンとツナの塩昆布あえ

目安時間：約6分

〈1人分〉 約78 kcal

塩分：約1.1g

材料(4人分)

ピーマン(5mm幅に切る) 400g
 A | 塩昆布 20g
 ツナ缶(汁も使う) 70g

- ピーマンは、100~400gまで調理できます。
 その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.10 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

ピーマンを下記の野菜にかえられます。No.217 ワンボウルやみつき野菜 で加熱してください。

にんじん 400g
 (厚さ3mmの細切り)

なす 400g
 (1cm角の棒状に切る)

キャベツ 400g
 (一口大に切る)





きのこのナムル

目安時間：約6分

〈1人分〉 約77 kcal

塩分：約0.9g

材料(4人分)

しめじ(ほぐす)	200g
エリンギ(長さを半分に切り、厚さ5mmの薄切り)	200g
A いらごま(白)	大さじ2
顆粒中華風スープ	大さじ1
ごま油	大さじ1
(混ぜておく)	

- きのこは、100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、エリンギ、しめじの順に入れる。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 番号で選ぶ **No.11** 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、水けを切りAであえる。

きのこを下記の野菜にかえられます。[No.217 ワンボウルやみつき野菜]で加熱してください。

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

白菜の水キムチ風

目安時間：約6分

〈1人分〉 約35 kcal

塩分：約1.5g

材料(4人分)

白菜(一口大に切る)	400g
A 甘酒*	½カップ
水	1½カップ
塩	小さじ1
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく、おろししょうが、赤とうがらし(輪切り)	各適量
(混ぜておく)	

- 白菜は、100~400gまで調理できます。
その他の材料は、野菜の分量に合わせてお好みで調整してください。
※ビストロで作った甘酒(→P.198)、市販品どちらでも可。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、白菜を入れる。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 番号で選ぶ **No.12** 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。

白菜を下記の野菜にかえられます。[No.217 ワンボウルやみつき野菜]で加熱してください。

大根(厚さ5mmのいちょう切り)	400g	パプリカ(8mm幅に切る)	400g
------------------	------	---------------	------



パスタ

ガラスボウルに二つ折りにした
スパゲティと材料を入れて
あとはおまかせ

- えびと野菜のペペロンチーノ
- カルボナーラ
- 鶏と青菜の梅パスタ
- きのこの白みそパスタ
- あさりのゆずこしょうパスタ
- ナポリタン



Pasta

- 1~4人分(スパゲティは80~320g)まで調理できます
分量の目安表を参考に加減してください。
- 太さが3種類選べます。(1.4mm、1.6mm、1.8mm)
太さにより加熱時間が異なります。
早ゆでタイプのスパゲティは使えません。
- 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う
材料は、ボウルの8分目以下になるように押さえてください。
ボウルの8分目以上になると、赤外線センサーが正しく
検出できなかったり、ふきこぼれたりする場合があります。
- 分量を合わせれば、お好みの具に変更できます。
- **No.213 ワンボウルパスタ**でも加熱できます。
- ボウルに材料を入れたらすぐに加熱する
スパゲティを長時間水につけておくと、
加熱後にくっ付きやすくなります。
- スパゲティをお好みの仕上がりにしたいときは
水量を多めにすると、柔らかめに仕上がります。
スパゲティの分量の1.5~2倍量の水量で調整してください。

● 分量の目安表

	スパゲティ	水	具	油
1人分	80g	120ml	100g	大さじ1
2人分	160g	240ml	200g	大さじ2
3人分	240g	360ml	300g	大さじ3
4人分	320g	480ml	400g	大さじ4

ポイント



太さに注意

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



方向をそろえて入れる

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



しっかりほぐしソースをよく絡ませる

加熱後、すぐに底から混ぜ合わせる。
煮汁が残っている場合は、全体を
混ぜ合わせ、スパゲティにからませる。

パスタのみをゆでるときは
(市販のパスタソースなどを使用)

- 1 分量の目安表を参考に、直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに水と油を合わせ、半分に折ったスパゲティを方向をそろえて入れる。
- 2 はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
- 3 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 **No.213 ワンボウルパスタ**「麺の太さ」を選んで、**仕上がりが<弱>**に合わせ、すぐに加熱する。
- 5 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、市販のソースであえる。



えびと野菜の ペペロンチーノ

目安時間：約15分

〈1人分〉 約478 kcal
塩分：約1.4g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm／半分に折る) 160g
むきえび 100g
パプリカ(1cm幅に切る) 60g
さやいんげん(筋を取り、半分に切る) 40g
おろしにんにく 小さじ $\frac{3}{4}$
赤とうがらし(輪切り) 少々

A | 水 240ml
| オリーブ油 大さじ2

B | 塩 小さじ $\frac{3}{4}$

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、おろしにんにく、赤とうがらしを入れて混ぜる。
方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上に、むきえび、パプリカ、さやいんげんを広げて入れる。
ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 > 番号で選ぶ > No.13 決定 > 1.6mm > スタート

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





カルボナーラ

目安時間：約15分

〈1人分〉 約955 kcal
塩分：約2.9g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
グリーンアスパラガス(斜め切り)	100g
厚切りベーコン(厚めの棒状に切る)	100g
A	
水	240ml
オリーブ油	大さじ2
B	
顆粒洋風スープ	小さじ2
卵黄	M寸2個分
生クリーム	½カップ
粉チーズ	大さじ3
黒こしょう	少々
(混ぜておく)	

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上にグリーンアスパラガスとベーコンを広げてラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集 番号で選ぶ No.14 決定 1.6mm スタート
- 3 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。



鶏と青菜の梅パスタ

目安時間：約15分

〈1人分〉 約584 kcal
塩分：約3.9g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
鶏もも肉(一口大に切る)	150g
小松菜(5cmに切る)	50g
A 水	240ml
ごま油	大さじ2
B めんつゆ(3倍濃縮タイプ)	大さじ2
梅肉	大さじ1

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
さらに小松菜を上げて入れ、その上に肉を重ねないようにしてのせて、ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.15 決定 1.6mm スタート

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

- 加熱中、鶏肉がはじける音がする場合があります。



きのこの白みそパスタ

目安時間：約14分

〈1人分〉 約907 kcal
塩分：約3.4g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
しめじ(ほぐす)	100g
スライスベーコン(1cm幅に切る)	100g
A	
水	240ml
オリーブ油	大さじ2
B	
生クリーム	½カップ
白みそ	70g
黒こしょう	少々

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16
- 4人分のときは、材料がボウルの8分目以下になるように押さえてください。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上にしめじ、ベーコンを広げて入れ、ラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集 番号で選ぶ No.16 決定 1.6mm スタート
- 3 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。

あさりのゆずこしょうパスタ

目安時間：約15分

〈1人分〉 約448 kcal
塩分：約1.9g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
キャベツ(一口大に切る)	50g
あさり(砂出しをする)	150g
A 水	240ml
オリーブ油	大さじ2
B 白ワイン(酒でも可)	大さじ1
顆粒中華風スープ	小さじ2
ゆずこしょう	小さじ½

- あさりの砂出しのコツ→ P.124
- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
さらにキャベツを広げて入れ、その上にあさりをおせてラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.17 決定 1.6mm スタート

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



ナポリタン

目安時間：約15分

〈1人分〉 約632 kcal
塩分：約2.7g

材料(2人分)

スパゲティ(1.6mm/半分に折る)	160g
ウィンナー(斜め切り)	7本(100g)
たまねぎ(薄切り)	中¼個(50g)
生マッシュルーム(薄切り)	50g
A 水	240ml
サラダ油	大さじ2
B トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1

- 1~4人分まで調理できます。
分量の目安表→P.16

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。
はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
その上にウィンナー、たまねぎ、マッシュルームを広げてラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.18 決定 1.6mm スタート

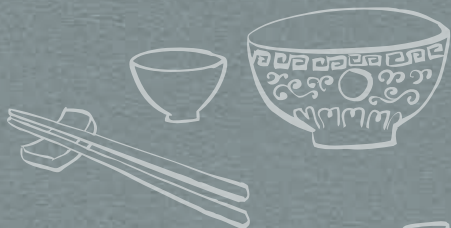
3 加熱後、すぐに底から全体を混ぜ合わせてほぐし、Bを加えてさらに混ぜ合わせる。



中華

中華の定番をワンボウルで
かんたんクッキング!

- 麻婆なす
- たらと野菜の中華丼
- 麻婆豆腐
- えびのチリソース
- 八宝菜
- 回鍋肉(ホイコーロウ)
- 酢豚
- かに玉



● 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う

サイズの違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。

● 調味液について

- ・すべての材料の上からかけてください。調味液を材料全体に混ぜてから加熱すると、こびり付く場合があります。

● 加熱前に

- ・ボウルにラップをふんわりゆったりかけて加熱してください。加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。
- ・落としぶたをしないでください。赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。

● 加熱後は

食材からの水分の出かたなどにより、仕上がりのとろみ具合が異なります。とろみが足りないときは、加熱後、熱いうちに水溶性片栗粉(片栗粉大さじ1を水大さじ1で溶く)を加えてよく混ぜ合わせ、「レンジ」600Wで様子を見ながら追加加熱をしてください。

● アレンジについて

- ・分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。
- ・**No.215 ワンボウル中華**でも加熱できます。
- ・主に魚介類を使う場合は仕上がり<弱>に設定
- ・薄切り以外の肉を使う場合は仕上がり<強>に設定
- ・根菜は薄めに切ってください。

ポイント



片栗粉でとろみを付ける

耐熱ガラス製ボウルに肉、魚介類を入れ、全体に片栗粉をまぶす。



火の通りにくい材料から順に入れる

材料を入れたあと、合わせ調味液をまわしかける。



とろみをよく馴染ませる

加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。

市販の合わせ調味料を使うときは

例：麻婆なす 材料 なす、豚ひき肉、片栗粉

- 1 なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、**全体に片栗粉をまぶす。**
その上に水けを切ったなすを入れ、市販の調味料をまわしかける。

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

料理集 番号で選ぶ **No.215** 決定 決定 スタート

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

麻婆なす

目安時間：約15分

〈1人分〉 約171 kcal
塩分：約1.6g

材料(4人分)

なす	4本(400g)
豚ひき肉	200g
片栗粉	大さじ1
A	
にら(小口切り)	60g
しょうが(みじん切り)	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
豆板醤	小さじ2
甜麵醬	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
	(混ぜておく)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

1 なすは一口大に切り、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、全体に片栗粉をまぶす。
その上に水けを切ったなすを入れ、Aをまわしかける。

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

料理集 番号で選ぶ No.19 決定 決定 スタート

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



tsuji



たらと野菜の中華丼

目安時間：約13分

〈1人分〉 約506 kcal
塩分：約2.1g

材料(4人分)

たら切り身(骨なし1切れ100g) … 4切れ	B	ごま油 ……………	小さじ2
片栗粉 ……………		オイスターソース ……………	大さじ1
にんじん ……………		みそ ……………	小さじ2
セロリ ……………		すりごま(白) ……………	大さじ2
ズッキーニ ……………		砂糖 ……………	小さじ1
A		黒酢 ……………	小さじ2
にんにく(みじん切り) ……………		あたたかいごはん ……………	800g
顆粒中華風スープ ……………			
ごま油 ……………			
塩、こしょう ……………			
干しえび(あれば) ……………			
水 ……………			
(混ぜておく)			

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

- 1 たらは一口大に切り、野菜はせん切りにする。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたらを入れ、全体に片栗粉をまぶす。
その上ににんじん、セロリ、ズッキーニの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.20 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせて、ごはんと一緒に器に盛り付け、合わせたBをのせる。

麻婆豆腐

目安時間：約13分

〈1人分〉 約181 kcal

塩分：約1.5g

材料(4人分)

豚ひき肉	160g
片栗粉	大さじ1
絹ごし豆腐(2cm角に切る)	400g
青ねぎ(小口切り)	適量
A 赤みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
おろしにんにく(お好みで)	小さじ1
豆板醤(お好みで)	小さじ1
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、全体に片栗粉をまぶす。
その上に豆腐を加えてAをまわしかける。

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

料理集 > 番号で選ぶ No.21 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、豆腐をくずさないよう、底からふんわり混ぜながら、肉をほぐす。
仕上げに青ねぎを散らす。



えびのチリソース

目安時間：約11分

〈1人分〉 約129 kcal

塩分：約1.8g

材料(4人分)

むきえび	400g
片栗粉	大さじ1
A トマトケチャップ	大さじ4
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
酢	大さじ1
白ねぎ(みじん切り)	½本(50g)
豆板醤(お好みで)	小さじ1
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにえびを入れ、全体に片栗粉をまぶす。
Aをまわしかける。

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

料理集 > 番号で選ぶ No.22 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、全体をよく混ぜ合わせる。





八宝菜

目安時間：約15分

〈1人分〉 約148 kcal
塩分：約1.0g

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(一口大に切る)	100g
むきえび	50g
いか(一口大に切る)	50g
片栗粉	大さじ1
白菜	300g
生しいたけ(5mm幅に切る)	3枚(60g)
にんじん(厚さ2mmの短冊切り)	40g
A 水	½カップ
酒	大さじ1
顆粒中華風スープ	大さじ1
おろししょうが	小さじ1
こしょう	少々
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切りにして分けておく。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉、むきえび、
いかを入れ、全体に片栗粉をまぶす。
その上になんじん、しいたけ、白菜の軸、葉の順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、
全体をよく混ぜ合わせる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.23 > 決定 > 決定 > スタート



回鍋肉(ホイコーロウ)

目安時間：約15分

〈1人分〉 約248 kcal
塩分：約1.3g

材料(4人分)

豚バラ肉(焼肉用/一口大に切る)	200g
片栗粉	大さじ1
キャベツ(ざく切り)	¼個(300g)
ピーマン(乱切り)	小3個(60g)
白ねぎ(斜め切り)	½本(40g)
A 赤みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体に片栗粉をまぶす。
その上に白ねぎ、ピーマン、キャベツの順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 3 加熱後、底にたまったとろみが均一になるように、
全体をよく混ぜ合わせる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.24 > 決定 > 決定 > スタート

酢豚

材料(4人分)

豚肩ロース肉	3枚(1枚80g)
(とんかつ用/一口大に切る)	
片栗粉	大さじ1
たまねぎ(乱切り)	大 $\frac{1}{2}$ 個(160g)
パプリカ(赤、黄/乱切り)	合わせて120g
ピーマン(乱切り)	小4個(80g)
A 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

目安時間：約16分

〈1人分〉 約222 kcal
塩分：約1.4g

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体に片栗粉をまぶす。
その上にたまねぎ、パプリカ、ピーマンの順に入れ、
Aをまわしかける。

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

料理集 番号で選ぶ No.25 決定 決定 スタート

3 加熱後、底にたまったとろみが一になるように、
全体をよく混ぜ合わせる。

- 豚肉を揚げないため、ヘルシーであっさりした酢豚です。



かに玉

材料(4人分)

卵	M寸4個(正味200g)
かに身(かまぼこでも可/ほぐす)	100g
ゆでたけのこ(せん切り)	50g
生しいたけ(せん切り)	2~3枚(50g)
水	½カップ
あん(1~4人分共通)	
A 水	1カップ
しょうゆ、砂糖	各大さじ1
酢、顆粒中華風スープ	各小さじ1
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

- 1~3人分はあん以外のすべての材料を
人数分に合わせて調整する。
また、できたあんは量を調節してかけると
よいでしょう。

目安時間：約12分

〈1人分〉 約125 kcal
塩分：約1.5g

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに
あん以外のすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.26 決定 決定 スタート

3 加熱後、へらなどを使ってボウルから取り出し、器に盛る。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

手動 レンジ 600W 約3分 スタート

加熱後、Bを加えて混ぜ合わせ**3**にかける。



フレンチ

シャレたフレンチの一品も
火加減おまかせの手軽さ

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



● 直径約25cm、容量2.5Lの 耐熱ガラス製ボウルを使う

サイズの違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。

● 調味液について

すべての材料の上からかけてください。
調味液を材料全体に混ぜてから加熱すると、
こびり付く場合があります。

● 加熱前に

・ボウルにラップをふんわりゆったりかけて加熱してください。
加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、
うまくできません。

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

● アレンジについて

- ・分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。
- ・**No.216 ワンボウルフレンチ**でも加熱できます。
- ・主に魚介類を使う場合は仕上がり<弱>に設定
- ・薄切り以外の肉を使う場合は仕上がり<強>に設定。
- ・根菜は薄めに切ってください。

ポイント



薄力粉で肉や魚介類が 固くなることを防ぐ

耐熱ガラス製ボウルに肉、魚介類を
入れ、全体に薄力粉をまぶす。



火の通りにくい材料から順に入れる

材料を入れたあと、合わせ調味液を
まわしかける。



熱いうちにソースをからめる

加熱後、ソースがからむように底から
軽く混ぜ合わせる。





さけのクリーム煮

目安時間：約13分

〈1人分〉 約292 kcal
塩分：約0.9g

材料(4人分)

生さけ切り身	4切れ(骨なし1切れ80g)
薄力粉	大さじ1
たまねぎ(厚さ2mmの薄切り)	中½個(100g)
しめじ(ほぐす)	100g
ほうれん草(4cm幅に切る)	80g
A 生クリーム	½カップ
白ワイン	¼カップ
塩	小さじ½
黒こしょう	少々 (混ぜておく)
バター	20g

● 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 さけは1切れを3等分に切る。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにさけを入れ、
全体に薄力粉をまぶす。
(皮を下にすると煮くずれしにくくなります。)
その上にたまねぎ、しめじ、ほうれん草の順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.27 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、バターを入れ、ソースがからむように
底から軽く混ぜる。



たらのプロヴァンス風※

※主に、にんにく、トマト、オリーブ油などを用いる
プロヴァンス地方様式の料理。

目安時間：約13分

〈1人分〉 約218 kcal
塩分：約1.5g

材料(4人分)

たら切り身 …… 4切れ(骨なし1切れ80g)	A	白ワイン …………… ¼カップ
薄力粉 …………… 大さじ1		オリーブ油 …………… 大さじ1
たまねぎ(みじん切り) …… 中½個(100g)		にんにく(みじん切り) …… 小さじ1
プチトマト …………… 100g		塩 …………… 小さじ½
スライスベーコン(1cm幅に切る) …… 4枚		黒こしょう …………… 少々
ブラックオリーブ …………… 12個		(混ぜておく)
		パセリ(みじん切り) …… 少々

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

- 1 たらは1切れを3等分にする。プチトマトはヘタを取り、切り込みを入れる。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにたらを入れ、全体に薄力粉をまぶす。(皮を下にすると煮くずれしにくくなります。)その上にたまねぎ、ベーコン、プチトマト、オリーブの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.28 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。仕上げにパセリをふりかける。

牛肉ときのこのクリーム煮

目安時間：約15分

〈1人分〉 約413 kcal
塩分：約0.9g

材料(4人分)

牛薄切り肉(一口大に切る)	300g
薄力粉	大さじ1
たまねぎ	中½個(100g)
(厚さ2mmの薄切り)	
生マッシュルーム(薄切り)	100g
しめじ(ほぐす)	100g
A 生クリーム	¾カップ
白ワイン	¼カップ
顆粒洋風スープ	小さじ1
塩	小さじ½
黒こしょう	小さじ½
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体に薄力粉をまぶす。
その上にたまねぎ、マッシュルーム、しめじの順に入れ、
Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.29 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。



豚肉のマスタードソース

目安時間：約16分

〈1人分〉 約251 kcal
塩分：約1.0g

材料(4人分)

豚肩ロース肉(とんかつ用)	4枚(1枚80g)
薄力粉	大さじ1
トマト(1cmの角切り)	大1個(180g)
たまねぎ	中½個(100g)
(厚さ2mmの薄切り)	
A 白ワイン	¼カップ
ピクルス(あれば/みじん切り)	40g
マスタード	大さじ1
塩	小さじ½
黒こしょう	少々
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 肉は1枚を4等分に切る。
直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体に薄力粉をまぶす。
その上にたまねぎ、トマトの順に入れ、Aをまわしかける。
- 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)

料理集 番号で選ぶ No.30 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。





鶏肉のバスク風[※]

目安時間：約16分

〈1人分〉 約277 kcal
塩分：約1.8g

※主に、にんにく、ピーマン、トマトなどを用いる
バスク地方様式の料理。

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	300g
薄力粉	大さじ1
パプリカ(赤、黄/1cm幅に切る)	合わせて120g
たまねぎ(みじん切り)	中½個(100g)
スライスベーコン(1cm幅に切る)	4枚
A トマトの水煮(カットトマト缶詰)	150g
赤ワイン	¼カップ
にんにく(みじん切り)	1片
顆粒洋風スープ	小さじ1
塩	小さじ½
黒こしょう	少々
赤とうがらし(輪切り)	お好みで
(混ぜておく)	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに肉を入れ、
全体に薄力粉をまぶす。
その上にたまねぎ、ベーコン、パプリカの順に入れ、
Aをまわしかける。
 - 2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
(材料を入れたらすぐに加熱する)
- 料理集 番号で選ぶ No.31 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、ソースがからむように底から軽く混ぜる。



キッシュ風オムレツ

目安時間：約12分

〈1人分〉 約370 kcal
塩分：約1.2g

材料(4人分)

卵 M寸4個(正味200g)
ナチュラルチーズ(ピザ用) 100g
生クリーム ½カップ
スライスベーコン(1cm角に切る) 4枚
パプリカ(赤/1cm角に切る) 60g
ブラックオリーブ(スライス) 20g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。
- 生クリームとチーズの量が多めのため、全体的に
柔らかめの仕上がりがりとなっています。気になる場合は、
様子を見ながら1~2分追加加熱をしてください。

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに卵、チーズ、
生クリーム、ベーコン、パプリカを入れ、
混ぜ合わせる。
オリーブを上から散らすように加える。

2 ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.32 決定 決定 スタート

3 加熱後、へらなどを使ってボウルから取り出し、
オリーブが上になるように、器に盛り付ける。

● 〈追加加熱の表示が消えたとき〉

手動「レンジ」600Wで1~2分追加加熱をしてください。

ワンボウルメニュー

シチュー

市販の固形ルウを使って
レンジで一気にかんたん調理

- ビーフカレー
- クリームシチュー
- ハヤシライスソース




みんなの
料理教室

ワンボウルシチュー・作りかたのコツ

● 上手に加熱するために

- ・直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使ってください。サイズの違うボウルは、加熱不足やふきこぼれの原因になります。
- ・具とルウはできるだけ水につかるようにしてください。
- ・材料を入れたらすぐに加熱してください。時間がたつと、ルウの油脂が溶け出て、赤外線センサーが早く検知し、加熱不足になります。

● ルウについて

- ・必ず固形のルウをお使いください。
- ・粉や顆粒のルウはダマになり、うまくできません。ルウなして加熱して、加熱後にルウを加えて溶かしてください。
- ・ルウの種類によって、とろみなどの仕上がりが異なります。ルウの量を加減してください。

● 加熱後は

- ・とろみが強いときやカレーの辛みを抑えたいときは、仕上げにプレーンヨーグルトや牛乳を適量混ぜるとよいでしょう。

● 追加加熱の表示が消えたとき

- ・ラップなしで、**手動「レンジ」600W**で様子を見ながら加熱してください。

● アレンジについて

- ・分量を合わせれば、お好みの材料に変更できます。具の量が多すぎると、加熱不足になります。
- ・**[No.214 ワンボウルシチュー]**でも加熱できます。ビーフカレー、ハヤシライスソースは仕上がりが強くて。

ビーフカレー

目安時間：約28分

〈1人分〉 約289 kcal
塩分：約2.2g

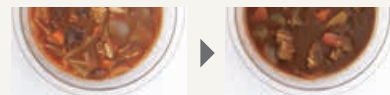
材料(5~6人分)

牛肉（一口大に切る）…………… 200g
たまねぎ…………… 中1個(200g)
じゃがいも…………… 中1個(150g)
にんじん…………… ¼本(50g)
（それぞれ乱切りにする）
水…………… 2½カップ
固形のカレールウ……………5~6皿分
（市販品/割る）
ココア（粉）……………お好みで小さじ1

- 1~6人分まで調理できます。
分量の目安表を参考に加減してください。

作りかた

- 1** すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。
ラップをふんわりゆったりかける。
- 2** 庫内中央に置く。（材料を入れたらすぐに加熱する）
料理集〈番号で選ぶ **No.33** 決定〉決定〉スタート
- 3** 加熱後、熱いうちにルウの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。



● 分量の目安表

	具（肉と野菜）	水	固形のルウ
1~2人分	200g	1カップ	1~2皿分
3~4人分	400g	350 ml	3~4皿分
5~6人分	600g	2½カップ	5~6皿分

クリームシチュー

目安時間：約28分

〈1人分〉 約203 kcal
塩分：約1.9g

材料 (5~6人分)

鶏もも肉（一口大に切る）…………… 200g

たまねぎ…………… 中1個 (200g)

じゃがいも…………… 中1個 (150g)

にんじん…………… ¼本 (50g)

（それぞれ乱切りにする）

水…………… 2½カップ

固形のクリームシチューのルー

（市販品／割る）…………… 5~6皿分

- 1~6人分まで調理できます。
分量の目安表→P.34

作りかた

1 すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
（材料を入れたらすぐに加熱する）

料理集〉番号で選ぶ No.34 決定〉決定〉スタート

3 加熱後、ルーの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。
（仕上げにお好みで牛乳を加えたいときは、熱いうちに加えて混ぜ合わせてください）



ハヤシライスソース

目安時間：約28分

〈1人分〉 約280 kcal
塩分：約2.2g

材料 (5~6人分)

牛薄切り肉（一口大に切る）…………… 300g

たまねぎ（薄切り）…………… 中1½個 (300g)

水…………… 2½カップ

固形のハヤシライスのルー

（市販品／割る）…………… 5~6皿分

- 1~6人分まで調理できます。
分量の目安表→P.34

作りかた

1 すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせる。ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。
（材料を入れたらすぐに加熱する）

料理集〉番号で選ぶ No.35 決定〉決定〉スタート

3 加熱後、ルーの溶け残りがなくなるまで全体をよく混ぜ合わせる。



煮物

(葉果菜／根菜)

【葉果菜】

- ラタトゥイユ
- 豚と水菜の煮物
- かぼちゃの煮物

【根菜】

- 鶏と根菜のうま煮
- かにとかぶの中華煮
- 野菜のカレー煮
- きんぴら
- 肉じゃが
- じゃがいもとベーコンの煮物
- 大根とツナの煮物



葉果菜とは

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



根菜とは

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

煮物・作りかたのコツ

● 直径約25cm、容量2.5Lの耐熱ガラス製ボウルを使う

- ・200g以下の場合、直径約20cm、容量1.5L以上の耐熱ガラス製ボウルを使う。(浅いボウルはふきこぼれます)
- ・分量に対してボウルが大きすぎると、効率が悪くなります。また、ボウルが小さすぎると、材料がかさばり煮汁が材料全体にいきわたらず、しみ込みが悪くなります。

● アクの強い根菜は

- ・アク抜きをしてください。
水につける : さつまいもなど
酢水につける : れんこん、長いも、ごぼうなど
塩水につける : なすなど

● 煮汁について

- ・できるだけ煮汁(調味液)は少なくしてください。
- ・野菜の分量に合った量で(分量の目安表参照)
- ・〈煮汁を市販のめんつゆで〉お好みの野菜約400gと市販のストレートタイプのめんつゆ(大さじ4~5)を使用してもOKです。
- ・短時間で加熱しているため、野菜の質によっては追加加熱が必要な場合があります。

● 分量の目安表

野菜の量	煮汁(調味液)の分量
500gの場合	大さじ7~8 (約100~120ml)
300~400gの場合	大さじ4~5 (約60~75ml)
200g以下の場合	大さじ3 (約45ml)

〈調味液の配合はお好みで変更できます。〉
100~500g^{*}の野菜を煮ることが出来ます。
分量に合わせて、煮汁(調味液)を調整してください。次のメニューは分量にご注意ください。

※「豚と水菜の煮物」は300gまで。

「かにとかぶの中華煮」は400gまで。

● 加熱前に

- ・ボウルにラップをふんわりゆったりかけて加熱してください。加熱途中でラップが破れると蒸らし効果がなくなり、うまくできません。
- ・落としぶたをしないでください。
赤外線センサーが正しく検知できず、うまくできません。

● アレンジについて

- ・レシピに準じていれば、違う種類の葉果菜、根菜に変更してもOKです。
- ・材料は、野菜4 : 肉など1 : 煮汁(調味液)1の割合がよいでしょう。
肉類を少なくすることで、加熱ムラをおさえます。
- ・肉類を含む煮物をするときは、
No.218 ワンボウル煮物(葉果菜)の仕上がり〈強〉に設定。
No.219 ワンボウル煮物(根菜)の仕上がり〈強〉に設定。

ポイント



ボウルに材料を入れ、
ラップをふんわりゆったりかける

加熱途中でラップが破れると蒸らし
効果がなくなり、うまくできません。



煮汁がいきわたるよう
混ぜ合わせる

加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。



ラタトウイユ

目安時間：約10分
 <1人分> 約92 kcal
 塩分：約0.3g

材料(4人分)

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

[葉果菜]

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量目安表→P.36

作りかた

- 1 なす、パプリカ、ズッキーニは2cmの角切りにし、なすはしばらく塩水につけてアクを抜いておく。にんにくは薄切りにする。
 - 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れよく混ぜる。ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 番号で選ぶ No.36 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて塩、こしょうで味を調える。



鶏と根菜のうま煮

目安時間：約15分

(1人分) 約211 kcal
塩分：約1.8g

材料(4人分)

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

[根菜]

作りかた

- 肉は約3cmの角切りにする。Aをもみ込んで約5分おく。さといもは皮をむいて乱切りにし、塩でもみ洗いをしてぬめりを取る。にんじん、ごぼう、れんこんは小さめの乱切りにし、ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜く。
- しいたけは4等分に切る。こんにやくは小さめにちぎる。さやいんげんは3等分に切る。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ポウルにBを合わせ、さやいんげん以外の野菜を入れて混ぜる。肉を漬け汁ごと散らして、さやいんげんをのせてラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > No.37 決定 > 決定 > スタート

- 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。



豚と水菜の煮物

目安時間：約11分

〈1人分〉 約182 kcal
塩分：約0.4g

材料(4人分)

〔葉果菜〕

豚バラ薄切り肉	150g
水菜	300g
薄揚げ	30g
A だし汁	1/3カップ
みりん	大さじ1 1/2
薄口しょうゆ	大さじ1 1/2

- 水菜は、100~300gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

- 1 肉は適当な大きさに切る。
水菜は4cmの長さ、薄揚げは長さ4cmの短冊に切る。
 - 2 1の肉、薄揚げ、水菜の順に直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを加える。
ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 料理集 番号で選ぶ No.38 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで一味とうがらしをかけてもよいでしょう。



かにとかぶの中華煮

目安時間：約13分

〈1人分〉 約108 kcal
塩分：約1.3g

材料(4人分)

〔根菜〕

かに身(かにかまぼこでも可)…………… 160g
かぶ(葉付き)…………… 小5~6個(400g)
しょうが(せん切り)…………… 少々
A 水…………… ½カップ
酒…………… 大さじ1
顆粒中華風スープ…………… 小さじ2
塩、こしょう…………… 少々

- かぶは、100~400gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

- 1 かに身は大きめにほぐす。
かぶは軸の付け根から3cmほど残して皮を厚めにむき、茎ごと6等分に切る。(茎に土が付いているときは、しっかり竹くしで根元を洗う)
かぶの葉はみじん切りにしておく。
- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを合わせ、かに身、かぶ、しょうがを加えてさらに混ぜ合わせる。
かぶの葉を散らしてラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.39 決定 決定 スタート

- 3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

かぼちゃの煮物

目安時間：約8分

〈1人分〉 約113 kcal

塩分：約0.6g



ポイント

短時間で加熱しているため、かぼちゃの質によっては追加加熱が必要な場合があります。

材料(4人分)

[葉果菜]

かぼちゃ(3×4cmの角切り)	400g
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1

- かぼちゃは、100～500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。
- 乾燥が気になる場合は、水量を大さじ1～2増やすとよいでしょう。

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃの皮を下にして入れ、混ぜ合わせたAを加えてラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > No.40 > 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、味のしみ込みが悪い場合は、かぼちゃの上下を返して煮汁にしばらくつけておく。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約7～8分。



tsuji

野菜のカレー煮

目安時間：約10分

(1人分) 約244 kcal
塩分：約1.6g

材料(4人分)

〔根菜〕

キャベツ(ざく切り) 100g
 じゃがいも(厚さ5mmの半月切り) 大½個(100g)
 れんこん(薄い半月切り) 50g
 たまねぎ(薄切り) 小½個(50g)
 にんにく(薄切り) ½片
 赤とうがらし(種を取る) 1本
 塩、こしょう 少々
 厚切りベーコン(拍子木切り) 100g
 白ワイン ¼カップ
 水 ¼カップ
 カレールウ(市販品/細かく刻む) 30g
 トマトペースト 大さじ½

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

1 れんこんは酢水につけてアクを抜く。
すべての材料を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、混ぜ合わせてラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.41 決定 決定 スタート

3 加熱後、よく混ぜる。

● <手動のとき>

「レンジ」600Wで、約9~10分。



tsuji

きんぴら

目安時間：約13分

〈1人分〉 約140 kcal
塩分：約2.0g

材料(4人分)

〔根菜〕

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

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

- 1 ごぼう、れんこんは酢水につけてアクを抜き、水けをふき取る。
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
野菜とこんにゃくを直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aと混ぜ合わせる。
ラップをふんわりゆったりかける。
 - 2 庫内中央に置く。
- 料理集 番号で選ぶ No.42 決定 決定 スタート
- 3 加熱後、一味とうがらしといりごまを加えて、軽く全体を混ぜ合わせる。
- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約12~13分。



肉じゃが

目安時間：約16分

〈1人分〉 約290 kcal
塩分：約2.0g

材料(4人分)

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

- 野菜は、合わせて100~500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

〔根菜〕

作りかた

1 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに下から肉、にんじん、じゃがいもの順番で入れ、一番上にたまねぎをのせてめんつゆを入れ、ラップをふんわりゆったりかける。

2 庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.43 決定 決定 スタート

3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。
でき上がりにゆでたまねぎをのせる。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約15~16分。

じゃがいもとベーコンの煮物

目安時間：約11分

〈1人分〉 約184 kcal
塩分：約1.1g

材料(4人分) [根菜]

じゃがいも…………… 大2個(400g)
スライスベーコン(1cm幅に切る) …… 4枚

A 砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1

- じゃがいもは、100～500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

1 一口大に切ったいもとベーコンを直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れる。
Aと混ぜ合わせ、ラップをふんわりゆったりとかける。

2 庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.44 決定 決定 スタート

3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約10～11分。



大根とツナの煮物

目安時間：約12分

〈1人分〉 約98 kcal
塩分：約0.8g

材料(4人分) [根菜]

大根(厚さ1cmに切り、4等分する) ……400g
ツナ(缶詰)……………80g

A 砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1

- 大根は、100～500gまで調理できます。
分量目安表→P.36
- 調味液の配合はお好みで変更できます。

作りかた

1 大根とツナを直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを混ぜて加え、ラップをふんわりゆったりとかける。

2 庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.45 決定 決定 スタート

3 加熱後、軽く全体を混ぜ合わせる。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約10～12分。





かれいの煮付け

目安時間：約27分

〈1人分〉 約153 kcal
塩分：約2.0g

落としぶたについて

容器の大きさに合わせて切り、中央に穴をあけたクッキングシートを使います。金属製の落としぶたは使えません。



材料(4人分)

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

クッキングシート

ポイント

ふんわりと落としぶたをすると皮がくっ付きません。

作りかた

- 1 皮目に切り込みを入れる。
- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかれいを入れ、Aを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.46 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「レンジ連動」600Wで約10~12分、次に(150Wで)約15~17分。

五目豆

目安時間：約30分

〈%量分〉約49 kcal

塩分：約0.7g

材料

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

作りかた

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

毎日 解凍/乾物/ゆで野菜 乾物を戻す スタート

加熱後、戻し汁を残しておく。

- 2 戻した昆布と干しいたけは、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、ごぼうは酢水につけてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切る。

- 3 1のボウルの戻し汁が1カップあることを確認し(少なければ水を加える)、Bを加える。大豆と2を入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.47 決定 決定 スタート

●〈手動のとき〉

「レンジ連動」600Wで約8分、次に(150Wで)約22分。



黒豆

目安時間：約2時間30分

〈%量分〉約97 kcal

塩分：約0.3g

材料

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

作りかた

- 1 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに黒豆と水を入れ、ラップを黒豆に沿わせてかけ、庫内中央に置く。

毎日 解凍/乾物/ゆで野菜 乾物を戻す スタート

加熱後、そのまま約30分つけておく。

- 2 1にAを入れる。クッキングシートで落としぶたをし、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.48 決定 決定 スタート

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

● 落としぶたについて→P.46

●〈手動のとき〉

「レンジ連動」600Wで約8分、次に(150Wで)約2時間20分～2時間40分。

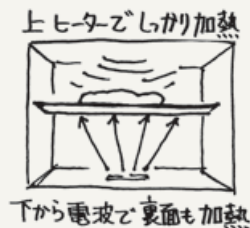


焼く・揚げる

メニューに応じて、グリル皿と角皿を使い分けましょう！



両面焼きグリル



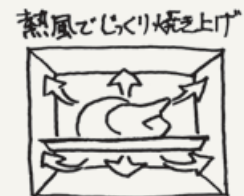
グリル皿

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

グリル皿の上で金属製のへらやトング、包丁などは使わないでください。表面のフッ素コートが傷ついたり、はがれたりする原因になります。



オーブン



角皿

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

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。



■食品の置きかた

● 全面加熱時

グリル調理時、食品は周囲の溝にできるだけかからないように並べてください。



● 中央加熱時(エアア加熱)

中央(枠線内のグレー部分)に食品を寄せて並べてください。一部のメニューは線を越えることもあります。加熱に問題はありません。各レシピページのイラストを参照して食品を並べてください。



すばやく、こんがり

焼く

高火力でメニューに合わせて
こんがり焼き上げ

プルコギ

目安時間：約9分

〈1人分〉 約358 kcal

塩分：約1.4g



上段

材料 (3人分)

牛ロース薄切り肉	200g
A たまねぎ	中 ¼個 (45g)
にんじん	10g
しめじ	25g
B リンゴジュース	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
すりごま	大さじ1
たまねぎ、にんにく	各大さじ½ (みじん切り)
酒、ごま油、はちみつ	各大さじ½
こしょう	少々
ごま油	適量

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.49 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、
手動「グリル」両面焼き上段で約10分加熱する。

tsuji

牛ステーキのトマトのせ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約323 kcal

塩分：約0.8g



上段

材料(2人分)

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

作りかた

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



料理集 番号で選ぶ No.50 決定 決定 スタート

焼きとり

目安時間：約11分

〈1人分〉 約193 kcal

塩分：約0.6g



上段

材料(4人分)

鶏もも肉(24個に切る) 300g

白ねぎ(3cmの長さの物) 24個

たれ
しょうゆ ½カップ
みりん ¼カップ
サラダ油 ¼カップ
砂糖 大さじ2
(混ぜておく)

竹ぐし 12本

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.56 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約10~13分。





ラムチョップ

(1人分) 約379 kcal
塩分：約1.9g



上段

材料(4人分)

ラムチョップ(1本約50~80g)..... 8本
塩..... 小さじ1
こしょう..... 小さじ½
A 卵黄..... M寸2個分
粒マスタード..... 小さじ2
(混ぜておく)

● 2人分も調理できます。

作りかた

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



手動>グリル>両面焼き上段>約10~14分>スタート

● 2人分のとき：約7~11分



豚とりんごのレモン焼き

目安時間：約8分

〈1人分〉 約451 kcal
塩分：約0.8g



上段

材料(2人分)

豚ロース肉 …… 2枚(とんかつ用1枚100g)
スライスベーコン …… 3枚
りんご …… 小½個(100g)
塩、黒こしょう …… 各少々
A レモン汁 …… 大さじ2
はちみつ …… 大さじ1
黒こしょう …… 小さじ½

作りかた

- 肉は半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
- 肉を図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。(りんごの漬け汁はとっておく)



料理集 番号で選ぶ No.51 決定 決定 スタート

- 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。
- 4人分は、ベーコンは2人分のまま、その他の材料は2倍量にし、手動「グリル」両面焼き上段で約13分加熱する。



豚バラグリル

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



材料(4人分)

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

作りかた

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



手動 > グリル > 両面焼き中段 > 約25~29分 > スタート

- 加熱後、スライスして器に盛り付ける。
お好みで、韓国風たれやしそだれでお召し上がりください。

豚肉の黒こしょう焼き



上段

目安時間：約10分

〈1人分〉 約318 kcal

塩分：約1.7g

材料(2~3人分)

豚バラ肉(焼き肉用) 200g
 片栗粉 適量
 にんにく(薄切り) 1片

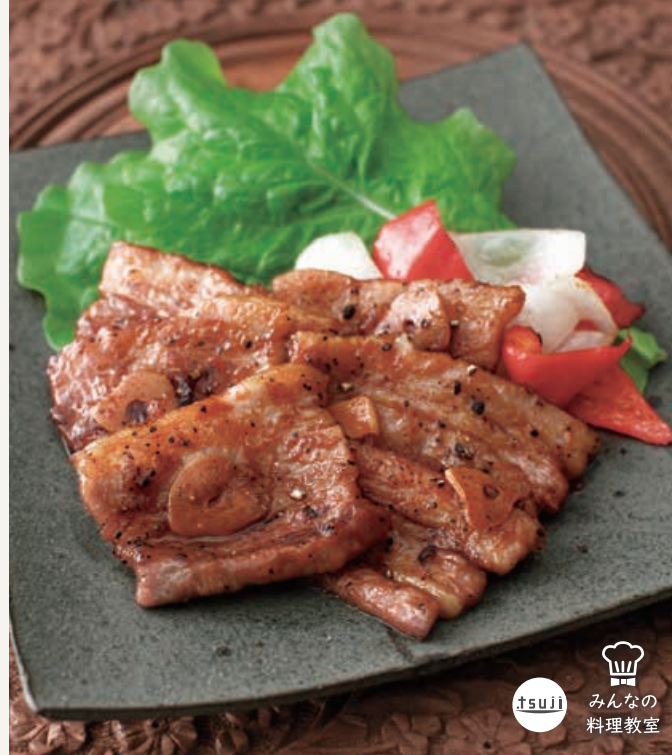
A | しょうゆ 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 粗びき黒こしょう 小さじ½

たまねぎ 中½個(60g)
 ピーマン 中1個(40g)
 塩 少々
 サラダ油 大さじ½

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.52 決定 決定 スタート



みんなの
料理教室



豚肉のみそ漬焼き



上段

目安時間：約8分

〈1人分〉 約330 kcal

塩分：約1.7g

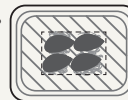
材料(2人分)

豚ロース肉 4枚(しょうが焼き用150g)
 たまねぎ 大½個(80g)
 パプリカ 小¼個(40g)

A | みそ 大さじ1½
 砂糖 大さじ1½
 サラダ油 大さじ1
 しょうが汁 小さじ½

作りかた

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



料理集 番号で選ぶ No.53 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「グリル」両面焼き上段で約11分加熱する。



スペアリブ(塩)

〈1人分〉 約462 kcal
塩分：約1.1g



上段

材料(4人分)

豚肉 スペアリブ	700g
(長さ8cmの物)	
A 塩	小さじ $\frac{3}{4}$
粗びきこしょう	小さじ2
酒	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
(混ぜておく)	

- 2人分も調理できます。

作りかた

- 1 火通りをよくするため、写真のように肉に切り込みを入れる。Aを合わせて、上下を返しながら漬け込む。



- 2 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



手動>グリル>両面焼き上段>約18~22分>スタート

- 2人分のとき：約15~19分

焼き豚

目安時間：約33分

〈1人分〉 約263 kcal

塩分：約0.8g

角皿

上段

材料(8人分)

豚肩ロース(固まり)	700g
塩	4g
はちみつ(仕上げにかける)	大さじ4
たれ	
たまねぎ(みじん切り)	中¼個(50g)
しょうゆ	大さじ8
はちみつ	大さじ4
ごま油、すりごま(白)	各大さじ2
にんにくチップ(市販品/細かくつぶす)	大さじ2
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
(混ぜておく)	

アルミホイル



tsuji

みんなの
料理教室

作りかた

〈下ごしらえ〉

1 肉は4等分し、フォークなどで刺す。
4gの塩をすり込んで約1時間おく。

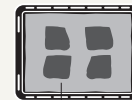


2 肉の表面の水分をふき取り、
合わせておいたたれに上下を
返しながらか約1時間漬け込む。



〈焼く〉

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



アルミホイル

料理集 番号で選ぶ No.54 決定 決定 スタート

加熱後、表面にはちみつをかけ、切り分ける。

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

● 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし1段 180℃で、約30~40分。



アドバイス

厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで
刺しておくとき味がしみ込みやすくなり、
肉も柔らかく焼き上がります。



ローストチキン

〈1人分〉 約377 kcal
塩分：約2.3g

角皿

下段

材料(6人分)

若鶏(室温に戻す)* 1羽(約1.8kg)
塩 小さじ2
こしょう 少々
バター 25g
(耐熱容器に入れ、ふたをする。【手動】「レンジ」500Wで約30秒加熱)
たこ糸
鶏を焼くときにまわりに置く野菜：
にんじん、たまねぎ、セロリ(大きめの乱切り) 各100g

- 油の飛び散りを防ぐための野菜です。食べられません。
- 野菜の分量で鶏の焼け具合が変わります。分量は守ってください。

※鶏は室温で十分に温度をなじませておきます。
冷蔵庫に入れて冷え切ったまま焼くと、内部に生が残ることがあります。

作りかた

- 1 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約14分

【手動】オープン ▶ 予熱あり1段 ▶ 250℃ ▶ スタート

- 2 鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴に付け、くして留めるか、たこ糸で縛る。

- 3 鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。まわりに野菜を置く。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。

【約55分～1時間15分】スタート

スタート後 【230℃】に合わせる。

- 竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。



鶏のもも焼き

〈1本分〉 約331 kcal
塩分：約1.8g



上段

材料(4本分)

鶏もも肉(骨付き) …………… 4本(1本200g)

た れ	しょうゆ ……………	大さじ3
	水 ……………	大さじ3
	砂糖 ……………	大さじ1
	顆粒和風だし ……	小さじ¼(お好みで)
	(混ぜておく)	

アルミホイル

- 皮の薄い部分が焦げやすいときは皮を下に折り込んでください。

作りかた

- 1 関節から下の骨を取り、骨に沿って根元まで肉を切り開く。身の厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 2 皮目を上にして、フォークなどで穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
- 3 肉とたれを合わせ、上下を返しながら約30分漬け込む。(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)
- 4 アルミホイルを敷いた角皿に皮目を上にして並べ、上段に入れる。

手動>オープン>予熱なし1段>250℃>約23~28分>スタート



タンドリーチキン

目安時間：約16分

〈1人分〉約281 kcal
塩分：約1.8g



上段

ポイント

肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。
焼き野菜として食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなど
お好みで、1cm程度の厚さに切ります。(くし切りや一口大に)
一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。

材料(4人分)

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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 肉を4等分に切って8切れにし、厚い部分には
包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。
- 2 肉とAを合わせる。途中上下を返しなが
ら約30分漬け込む。
- 3 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、
上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.55 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約16~18分。

ローストビーフ

〈1人分〉 約360 kcal
塩分：約0.7g

角皿

下段

材料(8人分)

牛ロース肉または牛もも肉(固まり) … 800g
塩、こしょう … 少々
にんにく(すりおろす) … 1片
サラダ油 … 大さじ1

A セロリ … 1本(100g)
(葉、茎も使用/5cmに切る)
にんじん(5mmの短冊切り) … ½本(100g)
たまねぎ(8等分する) … 中½個(100g)

グレービーソース

B 赤ワイン、水 … 各½カップ
しょうゆ(またはウスターソース) … 大さじ1
バター … 15g
ねりからし … 小さじ1
塩、こしょう … 少々
アルミホイル



作りかた

1 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油(分量外)を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
・もも肉の場合は、肉の上に牛脂(分量外)を薄く広げてのせる。

2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約14分

手動 > オープン > 予熱あり1段 > 250℃ > スタート

3 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。

約25~35分 > スタート

・金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。
(冷たい場合は加熱時間を追加)

加熱後、アルミホイルに包み、15~20分おいて蒸らす。

4 角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

〈デコレーション例〉



クマさんハンバーグ

目安時間：約16分

〈1人分〉 約234 kcal
塩分：約0.3g
・デコレーション分は
ふくまれていません。



上段

材料(4人分)

ふたひき肉 300g
れんこん(すりおろす) 150g
れんこん(みじん切り)* 150g
卵 M寸1個(正味50g)
塩、こしょう 少し
※たまねぎやコーンでもできます。

デコレーション材料

スライスチーズ
パプリカ(赤)
ブラックオリーブ
のり

作りかた

- 1 ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせ4等分にする。
- 2 耳と顔の部分に分け、中の空気をぬきながらクマさんの形にする。(厚さ1.5cm)



- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.59 決定 決定 スタート

- 4 デコレーションする。(材料外)

材料(4人分)

合びき肉	260g
にんじん	30g
ピーマン	小1個(30g)
たまねぎ(みじん切り)	大½個(120g)
バター	10g
ゆで卵	M寸3個
塩	小さじ½
こしょう、ナツメグ	各少々
A 溶き卵	M寸1個分(正味50g)
パン粉	¼カップ
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	小さじ1 (混ぜておく)

ポイント

- ゆで卵を肉の中央に寄せて並べることで、加熱後、取り出すときの肉の割れを防ぐことができます。
- 肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。
→P.60ポイント参照

作りかた

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

毎日 レンジ600W 約3分40秒 スタート

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

毎日 レンジ600W 約1分30秒~2分 スタート

- 2 ボウルに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにAと、冷ました1を加えてよく混ぜる。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。生地をひとまとめにし、ゆで卵を肉の中央に寄せて並べる。長さ18cm、幅10cm、厚さ4.5cmの大きさに成形して、図のようにグリル皿の中央に置き、中段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.57 決定 決定 スタート

- 竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたらでき上がりです。

ミートローフ



目安時間：約26分

<1人分> 約315 kcal

塩分：約1.7g



中段

こんがりミートローフ



材料(2~3人分)

合びき肉	200g
塩	小さじ¼
こしょう、ナツメグ	各少々
にんじん	¼本(50g)
パプリカ	中½個(30g)
さやいんげん(筋を取る)	4本
たまねぎ(粗みじん切り)	中½個(25g)
A 溶き卵	M寸½個分(正味25g)
パン粉	¼カップ
うずら卵(ゆでておく)	6個
ローズマリー	1~2本
赤ワイン	¼カップ
おろしにんにく	小さじ½
B 中濃ソース	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2

作りかた

- 1 にんじん、パプリカは8mm角に、さやいんげんは2cmの長さに切る。
- 2 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約3分 スタート

加熱後、水けを切って粗熱を取る。

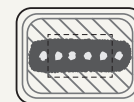
- 3 ボウルに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パプリカを加えて混ぜる。図のようにグリル皿の中央に28×12cmに広げ、ゆでたうずら卵を並べる。

厚さ1cmになるように形を整える。
ローズマリーをのせて上段に入れる。

※うずら卵は肉の表面より少し出ます。

料理集 番号で選ぶ No.58 決定 決定 スタート

- 4 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて1分ほど煮立て、Bを入れて少し煮詰める。
- 3を切り分けて盛り付け、ソースをかける。





いわしとトマトの重ね焼き

目安時間：約8分

〈1人分〉 約247 kcal
塩分：約0.5g



上段

材料(2人分)

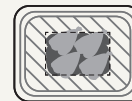
いわし	4尾(1尾50g)	A	白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	少々		おろしにんにく	小さじ½
トマト	小1個(100g)	B	パン粉	大さじ2
じゃがいも	中½個(75g)		粉チーズ	大さじ2
たまねぎ	中¼個(50g)		ピーナッツ(細かく刻む)	4~5粒
バジルの葉(細かく切る)	2枚		オリーブ油	適量

作りかた

- 1 いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうをする。トマトは厚さ2mmの薄切りにする。
- 2 じゃがいも、たまねぎは厚さ2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうをして混ぜ合わせ、ふたをして庫内中央に置く。

毎日 > レンジ600W > 約4分 > スタート

- 3 2を図のようにグリル皿の中央に厚みがでないように平らに広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしの皮目を上にして、重ならないように並べる。いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、軽く手で押さえる。^{*}上段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.62 > 決定 > 決定 > スタート

※できるだけ厚みがでないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程2の加熱を約6分にし、**手動**「グリル」両面焼き上段で約9分加熱する。

tsuji

れんこんハンバーグ



上段

目安時間：約9分

〈1人分〉 約182 kcal

塩分：約1.2g

材料(2人分)

鶏ひき肉	150g
塩	少々
れんこん	40g
片栗粉	適量
青じそ(せん切り)	4枚
生しいたけ	1枚(15g)
しょうが(みじん切り)	小さじ1
A	
溶き卵	大さじ1
酒、みりん、薄口しょうゆ	各小さじ1
パン粉	大さじ1
まいたけ	80g

- お好みでたれなどを添える。

梅干し(種を取りたく)1個、薄口しょうゆ、
サラダ油を各大さじ½ずつ、水を大さじ1
合わせて混ぜる。

作りかた

- れんこんは厚さ3mmで4枚の輪切りにし、酢水につける。
残りは1cm角に切る。水けをふき取ったれんこんに
片栗粉をまぶす。
- 肉と塩をボウルに入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
Aを加えてさらに混ぜ、角切りにしたれんこん、
1cm角に切ったしいたけ、青じそ、しょうがを加え
混ぜ合わせて4等分にする。厚さ1.5cmになるように
成形して、れんこんをのせる。
- 2**をグリル皿の中央に並べ、まわりにほぐした
まいたけを並べて、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.60 決定 決定 スタート



tsuji



tsuji

豆腐バーグきのこあんかけ



上段

目安時間：約8分


〈1人分〉 約220 kcal

塩分：約1.9g

材料(2人分)

A	
鶏ひき肉	100g
木綿豆腐(軽く水けを切る)	75g
パン粉	大さじ3
溶き卵	M寸½個分(正味25g)
おろししょうが	小さじ½
しょうゆ	小さじ½
きのこ(しめじ、生しいたけなど) 合わせて	80g
B	
だし汁	½カップ
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2

作りかた

- ボウルにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに
成形しながら中の空気を抜く。
 - 図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、
まわりに食べやすい大きさに切った
きのこを散らして上段に入れる。
- 
- 料理集 番号で選ぶ No.61 決定 決定 スタート
- 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、
水溶性片栗粉でとろみを付け、**2**のきのこを加える。
 - 皿に**2**の豆腐バーグを盛り付け、**3**のあんをかける。
- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「グリル」両面焼き上段で約13分加熱する。

焼く・揚げる



たいの姿焼き

〈1尾分〉 約611 kcal
塩分：約8.2g



中段

材料(1尾分)

まだい 1尾(約700g)
ふり塩 小さじ2弱
化粧塩 大さじ1½

- たい以外の一尾魚も焼けます。
(重量は500~800gまで)
- 脂のりや身の厚さで焼けかたが変わるので
様子を見ながら焼いてください。

ポイント

おどりがしを打つときは

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



くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、
下にする。

- 竹ぐしはためて長めのタイプをお使い
ください。
- 電波を使うため、金ぐしは使えません。

作りかた

- 1 うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。
竹ぐしてたいの皮の所々に穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
- 2 グリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、
たいをのせて中段に入れる。

手動 > グリル > 両面焼き中段 > 約25~30分 > スタート

さけとしめじの ホイル焼き



上段

目安時間：約20分

〈1人分〉 約250 kcal
塩分：約1.0g

材料(4人分)

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

作りかた

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

- 2 角皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.64 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし1段、280℃で約17～23分。



みんなの
料理教室

ほっけの開き

目安時間：約12分

〈1枚分〉 約128 kcal
塩分：約1.5g



上段

材料(2枚分)

ほっけの開き…………… 2枚(1枚150g)

作りかた

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



料理集 番号で選ぶ No.63 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約11～13分。

グリルで揚げ物

揚げる

ビストロならかんたん揚げ物
油の後始末も不要です



油淋鶏 (ユーリンチー)

目安時間：約15分

〈1人分〉 約393 kcal
塩分：約3.1g



上段

材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚 (1枚250g)	B	砂糖	大さじ4
A	塩	小さじ $\frac{3}{8}$	しょうゆ	大さじ2 $\frac{1}{2}$
	こしょう	少々	酢	大さじ3
	酒	大さじ2	レモン汁	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1	水	大さじ1
	にんにく(みじん切り)	小さじ $\frac{1}{2}$	白ねぎ(みじん切り)	½本 (50g)
	溶き卵	M寸½個分 (正味25g)	しょうが(みじん切り)	1片
	(混ぜておく)		ごま油	小さじ2
			赤とうがらし(輪切り)	1本
			(混ぜておく)	
片栗粉	60g			

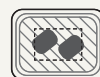
● 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.65 決定 4人分 スタート

- 加熱後、食べやすい大きさに切って器に盛り付け、Bをかける。

ポイント

肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。焼き野菜として食べられます。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みて。1cm程度の厚さに切ります。(くし切りや一口大に)一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。

とんかつ



上段

目安時間：約15分

〈1人分〉 約532 kcal

塩分：約0.7g

材料(4人分)

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

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

キッチンペーパー

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.66 決定 4人分 スタート

- 4 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

ポイント

● 衣を付けるときは

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

● 衣がふくらんで焼きムラが出る場合があります

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



えびフライ



上段

目安時間：約13分

〈1人分〉 約171 kcal

塩分：約0.4g

材料(4人分)

えび …………… 250g (12尾程度)

衣
 パン粉(細目) …… ¾~1カップ
 サラダ油 …………… 大さじ1½~2
 薄力粉 …………… 適量
 溶き卵 M寸1個分(正味50g)

キッチンペーパー

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

- 1 えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
腹の方に4か所深めに包丁を入れて筋を切る。
- 2 ボウルにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順番に付ける。
・衣を付けるときは→上記参照
- 3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.67 決定 4人分 スタート

- 4 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。



チーズカツレット

目安時間：約7分

(1人分) 約365 kcal
塩分：約0.7g



上段

材料(2人分)

豚ロース肉 …………… 2枚(とんかつ用1枚100g)
 塩、こしょう …………… 少々
 バター …………… 10g

A | パン粉 …………… 大さじ2~3
 | 粉チーズ …………… 大さじ2~3

イタリアンドレッシング …………… 適量
 (角切りトマト、パジルの葉などを加えて)

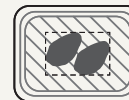
作りかた

1 バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

【手動】レンジ 500W 約20~30秒 スタート

溶かしたバターとAを混ぜ合わせておく。

2 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の中央に寄せて並べる。



1 のパン粉全量を肉にのせて軽く手で押さえ、上段に入れる。

【料理集】番号で選ぶ No.68 決定 決定 スタート

3 加熱後、皿に盛り付ける。
イタリアンドレッシングをかける。

● 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程**1**の加熱を約20~40秒にし、

【手動】「グリル」両面焼き上段で約11分加熱する。



ごまごまから揚げ

目安時間：約8分

〈1人分〉 約380 kcal
塩分：約1.6g



上段

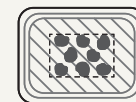
材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)
A 酒、しょうゆ	各大さじ½
溶き卵	小さじ2
塩	小さじ½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
いりごま(白)	大さじ2

作りかた

1 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。ビニール袋にAと肉を入れて、よく混ぜ合わせる。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)ポウルに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。

2 **1**にいりごまをまぶす。皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.69 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「グリル」両面焼き上段で約13分加熱する。



tsuji

えびの マヨネーズソース

目安時間：約7分

〈1人分〉 約229 kcal
塩分：約0.7g



上段

材料(3人分)

えび	150g (12尾)
A 紹興酒(酒でも可)	小さじ1
塩、こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B マヨネーズ	大さじ3½
トマトケチャップ	大さじ½
砂糖	小さじ2
カシューナッツ	適量

作りかた

1 えびは殻をむき、背側に切り込みを入れて背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。
A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。

2 **1**を図のようにグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.70 決定 決定 スタート

3 ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、**2**を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。



なすの揚げ浸し

目安時間：約8分

〈1人分〉 約171 kcal
塩分：約1.4g



上段

材料(2人分)

なす…………… 2本(1本80g)
大根おろし、青ねぎ…………… 各適量
サラダ油…………… 大さじ2

A | だし汁…………… 80ml
| みりん、しょうゆ…………… 各大さじ1

作りかた

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

2 **1**の皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.71 決定 > 決定 > スタート

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

● 4人分は、すべての材料を2倍量にし、
手動「グリル」両面上段で約13分加熱する。



なすのツナ入り ボートグラタン

目安時間：約7分

〈1人分〉 約117 kcal
塩分：約0.4g



上段

材料(2人分)

- なす……………2本(1本100g)
(縦半分に切り、皮目内側に包丁で切り込みを入れる)
- 塩、こしょう……………少々
- A | たまねぎ(みじん切り)……………中½個(30g)
| ツナ缶……………30g
- パン粉……………大さじ2
粉チーズ……………大さじ1
プチトマト……………6個
オリーブ油……………適量

作りかた

1 なすを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

毎日 > レンジ 600W > 約2~3分 > スタート

2 **1**をボート型になるようくり抜き、くり抜いた中身は粗く刻む。型に塩、こしょうをする。刻んだ中身とAをボウルでよく混ぜ、塩、こしょうをし、4等分にして型に詰める。

3 **2**の表面に、合わせたパン粉と粉チーズをふり、グリル皿の中央に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.72 > 決定 > 決定 > スタート

4 **3**を器に盛り付け、オリーブ油をかける。

tsuji

たらとポテトの クリームグラタン

目安時間：約10分

〈1人分〉 約222 kcal
塩分：約0.8g



上段

材料(2人分)

たら切り身	2切れ(骨なし1切れ80g)
塩、こしょう	少々
じゃがいも	中1個(150g)
たまねぎ	小¼個(40g)
にんにく	½片
A	
バター	10g
パセリ(乾燥)	大さじ½
塩、こしょう	少々
牛乳(室温に戻す)	80ml
粉チーズ	大さじ2

作りかた

- 1 たらを半分に切って4切れにし、塩、こしょうをする。
- 2 じゃがいもは厚さ2~3mmの薄切りにし、たまねぎ、にんにくも薄切りにする。
- 3 2とAをそれぞれ2等分にしてグラタン皿に入れる。ラップをして庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約4分 スタート

- 4 加熱した3に牛乳を半量ずつ入れ、その上に、たらの皮目を下にしてのせ、粉チーズを散らす。 Grill皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.73 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にする。
工程3の加熱を約7分にし、
手動「 Grill」両面焼き上段で約14分加熱する。



tsuji

マカロニグラタン

目安時間：約17分

(1人分) 約536 kcal
塩分：約1.4g



中段



材料(4人分)

マカロニ	80g
A 鶏もも肉(1cmの角切り)	100g
マッシュルーム(缶詰/薄切り)	40g
たまねぎ(薄切り)	中½個(100g)
白ワイン	大さじ2
バター	15g
塩、こしょう	少々
サラダ油、塩、こしょう	各少々
ホワイトソース(→ P.77参照)	3カップ
えび(尾と背わたを取り、半分に)	100g(8尾)
ナチュラルチーズ(ピザ用)	80g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

- 1 深めの耐熱ガラス製ボウルにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約6分~7分30秒 スタート

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

- 2 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。

- 具が冷めていたら毎日「レンジ」600Wで人肌にあたためておく。

- 3 グラタン皿を図のようにグリル皿にのせ、中段に入れる。



1人分 2人分 3人分 4人分

料理集 番号で選ぶ No.74 決定 4人分 スタート

- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き中段で、約19~23分



アボカドグラタン



上段

目安時間：約8分

<1人分> 約227 kcal

塩分：約0.9g

材料(2人分)

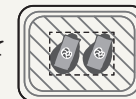
アボカド 1個(約160g)
 むきえび 40g(8尾)
 スライスチーズ(溶けるタイプ) 2枚
 酒 小さじ1

A | マヨネーズ 大さじ1
 塩、こしょう 適量

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、中央に寄せて並べ、**手動「グリル」**両面焼き上段で約10分加熱する。

作りかた

- 1 えびは飾り用2尾以外を3等分に切り、酒で下味を付けておく。
- 2 アボカドは縦半分にして、中身をスプーンで取り出し、1cm角に切る。チーズ1枚は1cm角に切る。
 - アボカドの皮は座りをよくするように底をカットしてもよいでしょう。
- 3 水分を切った**1**と**2**、Aを混ぜ合わせ、アボカドの皮に詰める。残りのチーズを半分に切り、飾り用のえびとともにのせる。
 図のようにグリル皿の中央に並べて上段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.75 > 決定 > 決定 > スタート

ホワイトソース

<1カップ分> 約326 kcal
 塩分：約0.7g

材料(3カップ分：グラタン4皿分)

薄力粉 50g
 バター 50g
 牛乳 3カップ
 塩、こしょう 少々

材料	分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉		15g	30g
バター		15g	30g
牛乳(カップ)		1	2
塩、こしょう		少々	少々
バターを溶かす		約40秒	約1分
牛乳を加えて		約5分	約7分

作りかた

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



両面グリル

凍ったまま グリル ❄️

下ごしらえして、すぐにも
冷凍しても自動で焼き上げ

時間のあるときに下ごしらえして冷凍しておく 忙しい日には、食品を並べて焼くだけ！

ビストロなら、食品の温度を見分けて

冷凍した食品も、解凍しながら一気に焼き上げます。

凍ったままグリル対応レシピは画面に「冷凍にも対応」と表示します。



ジッパー付き冷凍用保存袋(大)に材料を入れる。



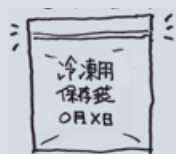
平らに冷凍しておく。



袋から出し、凍ったままグリル皿に並べて、一気に焼き上げ！

❄️ ジッパー付き 冷凍用保存袋(大)

28×27cm
ポリエチレン



ラップを使うと食材にからまり、はがせなくなることがあるのでラップは使わないでください。ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は表面に霜が付きやすく、うまく焼けなくなる場合があるので、ジッパー付き冷凍用保存袋を使います。

● 市販の冷凍食品は調理できません

凍ったままグリルは、本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。レシピに沿って準備してください。仕上がりは食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉や魚の脂の多少、保存状態)により変わります。

● 冷凍保存期間は2~3週間まで

保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、うまく焼けなくなります。

● 冷凍庫から出したらずくに焼く

室温で放置すると食品温度を正しく判別できず、うまく焼けない場合があります。

● 肉、魚などの水分はふき取る

● 食品の厚みはそろえる

厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません。

● たれに漬けるメニューは

調味料に漬けたら、すぐに冷凍してください。間をおくと食材から水分が出てきます。

● 保存袋の中で重ねず、すき間をあける

食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっ付いたり、折れ曲がったりしているとうまく焼けません。

×

×



折り曲げない



くっつかないように

● トレーなどを使って平らに冷凍する

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

○

×



金属トレーなどで、平らに冷凍



凹凸にしない



みんなの料理教室 冷凍にも対応

ハンバーグ

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約24分



上段

(1人分) 約277 kcal
塩分 : 約1.1g

材料(4人分)

合びき肉 320g
塩 小さじ½強
こしょう 少々
たまねぎ 中1個(200g)
バター 12g
パン粉 ¼カップ
牛乳 大さじ3
ナツメグ 少々

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

作りかた

〈下ごしらえ〉

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

毎日 レンジ600W 約5分 スタート

- 2 パン粉は牛乳でふやかしておく。
たまねぎは冷ましておく。

- 3 ポウルにすべての材料を入れ、
よく混ぜ合わせる。

- 4 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように
成形しながら中の空気を抜く。

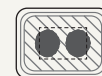


〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.76 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。
残り10分で「スチームプラス」を3分間入れる。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、
ハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて
並べ、金属トレイなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領で平らな面を下にして
グリル皿に並べ、加熱する。



- ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形がくずれにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

● このメニューは油が飛び散るため、加熱後に 毎日 便利ツール お手入れ/庫内を冷ます 天井・脱臭 でのお手入れをおすすめします。

凍ったままグリル

おから入り ハンバーグ

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約24分



上段

〈1人分〉 約237 kcal
塩分 : 約0.9g



冷凍にも
対応

材料(4人分)

豚ひき肉..... 260g
塩..... 小さじ½
こしょう..... 少々
おから..... 50g
たまねぎ..... 中1個(200g)
バター..... 15g
溶き卵..... M寸1個分(正味50g)
牛乳..... 大さじ1½
ナツメグ..... 適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

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

毎日 レンジ600W 約5分 スタート

- 2 ポウルに肉を入れ、塩、こしょうをして
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2に冷ましたたまねぎ、おから、溶き卵、牛乳
を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 4 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように
成形しながら中の空気を抜く。



- 下ごしらえの写真は
「ハンバーグ」です。

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.77 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。
残り10分で「スチームプラス」を3分間入れる。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、
ハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて
並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領で平らな面を下にして
グリル皿に並べ、加熱する。



- 写真は「ハンバーグ」です。

- ハンバーグよりやや大きめの
サイズのクッキングシートで
はさむと形がくずれにくく、
冷凍保存袋に入れやすくなり
ます。また、冷凍したとき霜が
付きにくくなります。

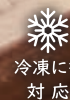
野菜ハンバーグ

目安時間 : 約16分
 冷凍の場合 : 約24分



上段

〈1人分〉 約281 kcal
 塩分 : 約1.1g



材料(4人分)

合びき肉 260g
 塩、こしょう 少々
 A | たまねぎ 小1個(160g)
 | にんじん 40g
 | 生しいたけ 3枚(60g)
 | ピーマン 中1個(40g)
 バター 15g
 パン粉 ½カップ
 溶き卵 M寸1個分(正味50g)
 B | トマトケチャップ 大さじ2
 | ウスターソース 大さじ½
 ナツメグ 適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 Aをみじん切りにする。
 バターで薄茶色になるまでしっかり炒め、冷ましておく。
- 2 ポウルに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 2に野菜、パン粉、溶き卵、Bを加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
- 4 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように成形しながら中の空気を抜く。



- 下ごしらえの写真は「ハンバーグ」です。

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.78 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。
 残り10分で「スチームプラス」を3分間入れる。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、ハンバーグがくっつかないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領で平らな面を下にしてグリル皿に並べ、加熱する。



- 写真は「ハンバーグ」です。

- ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形がくずれにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

小松菜入り 鶏ハンバーグ

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約24分



上段

〈1人分〉 約219 kcal
塩分 : 約0.7g



冷凍にも
対応

材料(4人分)

鶏ひき肉..... 360g
しょうが(すりおろす)..... 1片
塩..... 小さじ½
こしょう..... 少々
小松菜..... 120g
たまねぎ..... 中½個(100g)
バター..... 10g
パン粉..... ½カップ
ナツメグ..... 適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 小松菜は葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。
ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

時間目安 : 約3分

毎日 解凍/乾物/ゆで野菜/ゆで葉果菜 強 スタート

加熱後、冷水にさらす。水けを切り、粗みじん切りにして冷ましておく。

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

毎日 レンジ600W 約3分 スタート

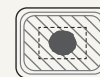
- 3 ボウルに肉、すりおろしたしょうがを入れ、塩、こしょうをしてねばりが
出るまでよく混ぜ合わせる。

- 4 3に小松菜、たまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。

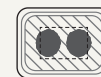
- 5 生地を4等分にし、厚さ約2cmになるように
成形しながら中の空気を抜く。

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.79 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。
残り10分で「スチームプラス」を3分間入れる。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、
ハンバーグがくっつかないようにすき間をあけて
並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領で平らな面を下にして
グリル皿に並べ、加熱する。



● 写真は「ハンバーグ」です。

- ハンバーグよりやや大きめの
サイズのクッキングシートで
はさむと形がくずれにくく、
冷凍保存袋に入れやすくなります。
また、冷凍したとき霜が
付きにくくなります。

手羽先焼き

目安時間 : 約18分
冷凍の場合 : 約23分

〈1人分〉 約191 kcal
塩分 : 約1.7g



上段



みんなの
料理教室

冷凍にも
対応

材料(4人分)

手羽先 8本(500g)
塩 小さじ1
粗びきこしょう 少々

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

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



〈焼く〉

- 2 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、
上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.80 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で約17~21分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、
肉が重ならないように皮目を上にして並べ、
金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



- 冷凍すると味がしみ込みやすいため、
塩は控えめ(小さじ1弱)にすると
よいでしょう。

鶏の塩焼き

目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約19分

〈1人分〉 約250 kcal
塩分 : 約1.6g



上段



材料(4人分)

鶏もも肉…………… 2枚(1枚250g)
塩…………… 小さじ1

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

ポイント

- 鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
- 肉のまわりに野菜を置いて焼いてもよいでしょう。焼き野菜として食べられます。たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。1cm程度の厚さに切ります。(くし切りや一口大に)一緒に焼く野菜は4人分で200~250gにしてください。冷凍して焼く場合は、焼けません。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 肉を半分に切って4切れにし、厚い部分には包丁を入れ、厚みをそろえ、平らにする。

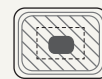


- 2 皮目を上にして、フォークなどで穴をあけ、肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。(すぐに焼いてもOK)

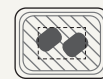


〈焼く〉

- 3 皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.81 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で約9~11分。
さらに「グリル」片面焼き上段で約7~8分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



- 冷凍すると味がしみ込みやすいため、塩は控えめ(小さじ1弱)にするとよいでしょう。

鶏の照り焼き

目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約256 kcal
塩分 : 約0.8g



上段



冷凍にも
対応

材料(4人分)

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
水	大さじ2
砂糖	小さじ2
顆粒和風だし(お好みで)	小さじ¼

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。
- 鶏のもも焼きはオーブンで→P.59

作りかた

〈下ごしらえ〉

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



〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.82 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約13~17分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 3 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



手羽元の 彩り野菜添え

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約22分

〈1人分〉 約251 kcal
塩分 : 約1.8g



上段



冷凍にも
対応

材料(4人分)

〈鶏手羽元〉

鶏手羽元 8本(520g)

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

〈彩り野菜〉

パプリカ(赤) 大½個(100g)

パプリカ(黄) 大½個(100g)

かぼちゃ 100g

塩、こしょう 少々

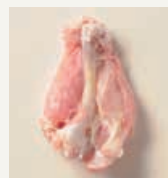
オリーブ油 大さじ1

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。
(キッチンばさみを使うと便利です)
皮目にフォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)



- パプリカは縦4等分に切り、かぼちゃは約1cmの厚さに切る。
- 水分をふき取った野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
- 肉とたれを合わせ、漬け込む。

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.83 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約16~19分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 左記1~2と同じ要領で下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に肉、たれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 袋の中で、肉が重ならないように皮目を上にして開いた面を下にする。すき間をあけて並べ金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 別の冷凍保存袋に水分をふき取った野菜を入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しなが全体になじませる。
- 袋の中で野菜が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

手羽元の 香味焼き

目安時間 : 約17分
冷凍の場合: 約22分

〈1人分〉 約247 kcal
塩分: 約1.0g



上段



冷凍にも
対応

材料(4人分)

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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

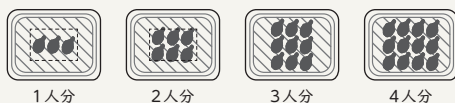
- 1 肉は皮目を下にして、写真のように肉を骨に沿って観音開きにする。(キッチンばさみを使うと便利です)皮目にフォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。(皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)



- 2 肉とたれを合わせ、漬け込む。

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.84 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約16~19分。

冷凍して焼く場合



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

アレンジメニュー

手羽元の甘辛焼き

〈1人分〉 約268kcal
塩分: 約1.9g

材料(4人分)

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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.85 決定 4人分 スタート

手羽元のカレー焼き

〈1人分〉 約277 kcal
塩分: 約0.5g

材料(4人分)

鶏手羽元 12本(800g)
たれ
カレー粉 大さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
オリーブ油 大さじ1
チリパウダー 小さじ1
にんにく(すりおろす) 1片
塩 少々
(混ぜておく)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.86 決定 4人分 スタート

ピーマンの肉詰め

目安時間 : 約16分
冷凍の場合 : 約21分



〈1人分〉 約226 kcal
塩分 : 約0.4g

上段



冷凍にも
対応

材料 (4人分)

ピーマン(半分に切る) …… 小6個 (150g)
たまねぎ(みじん切り) …… 大½個 (120g)
バター …… 10g
パン粉 …… ¾カップ
牛乳 …… 60ml
合びき肉 …… 240g
塩、こしょう …… 少々
溶き卵 …… L寸½個分(正味30g)
ナツメグ …… 適量
片栗粉、薄力粉 …… 1:1で適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 耐熱容器にたまねぎとバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約3分40秒 スタート

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

〈焼く〉

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



1人分

2人分



3人分

4人分

料理集 番号で選ぶ No.87 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 〈下ごしらえ〉をする。
- ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、肉詰めが重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

しいたけの肉詰め 〈1人分〉 約223 kcal 塩分 : 約0.4g

材料 (4人分)

しいたけ(4~5cmくらいの物) …… 12枚 (180g)
たまねぎ(みじん切り) …… 大½個 (120g)
バター …… 10g
パン粉 …… ¾カップ
牛乳 …… 60ml
合びき肉 …… 240g
塩、こしょう …… 少々
溶き卵 …… L寸½個分(正味30g)
ナツメグ …… 適量
片栗粉、薄力粉 …… 1:1で適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

アレンジメニュー

作りかた

〈下ごしらえ〉

- しいたけは軸の部分を切り取る。
- 「ピーマンの肉詰め」の2~5と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- しいたけに肉を詰め、高さ4cm以内になるように成形する。

〈焼く〉

- 給水タンクに満水まで水を入れる。「ピーマンの肉詰め」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

料理集 番号で選ぶ No.88 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約15~18分。

肉巻き野菜

目安時間 : 約13分

冷凍の場合 : 約19分

〈1人分〉 約399 kcal
塩分 : 約1.1g



上段

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 400g
細めのグリーンアスパラガス* 8本
(約120~160g)
※太いアスパラガスの場合は、4本を縦半分にする。
にんじん ¼本(50g)
塩、こしょう 少々

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

アドバイス

肉巻き野菜の仕上がりの長さは
10~12cmが目安です。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 グリーンアスパラガスは、半分の長さに切る。にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
- 2 肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
- 3 グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。同様にして8本作る。

〈焼く〉

- 4 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



1人分

2人分

3人分

4人分

料理集 番号で選ぶ No.89 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約13~16分。



冷凍にも
対応

❄️ 冷凍して焼く場合



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

豚と野菜のごまみそ焼き



冷凍にも
対応



上段

目安時間 : 約14分

冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約441 kcal

塩分 : 約1.7g

材料(4人分)

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

いりごま(白) 大さじ1

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

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

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.90 決定 4人分 スタート

皿に盛り付け、仕上げにごまをふりかける。

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約13~15分。

❄️ 冷凍して焼く場合



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



豚バラ大根のマヨ照り焼き



目安時間 : 約14分
冷凍の場合 : 約18分

〈1人分〉 約387 kcal
塩分 : 約1.8g

材料(4人分)

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

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

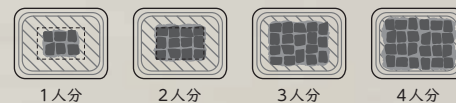
作りかた

〈下ごしらえ〉

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

〈焼く〉

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



料理集 番号で選ぶ No.91 決定 4人分 スタート

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 上記の1~2と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、たれ大さじ1½を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 別の冷凍保存袋に肉、残りのたれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で肉が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





冷凍にも
対応

ポークトマト



目安時間	約16分
冷凍の場合	約23分
〈1人分〉	約448 kcal
	塩分：約2.4g

材料(4人分)

〈豚肩ロース肉〉

- 豚肩ロース肉(とんかつ用) … 4枚(1枚100g)
- 塩 …………… 小さじ½
- こしょう …………… 小さじ¼
- 片栗粉 …………… 大さじ2

- たれ
- トマトの水煮(カットトマト缶詰) …… 200g
 - トマトケチャップ …………… 大さじ2
 - みそ …………… 小さじ2
 - 砂糖 …………… 大さじ1½
 - おろしにんにく …………… 小さじ1
 - たまねぎ(みじん切り) …… 中¼個(50g)
 - (混ぜておく)

〈野菜〉

- じゃがいも …………… 大½個(100g)
- グリーンピースの水煮(水けを切る) …… 80g
- プチトマト …………… 8個
- 塩 …………… 小さじ¼
- こしょう …………… 小さじ¼
- オリーブ油 …………… 大さじ½

ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 80g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

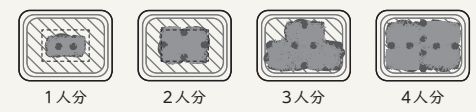
作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 じゃがいもはせん切りにして水にさらし、水分をふき取っておく。
- 2 肉は筋切りをして1枚を3等分にし、塩、こしょうをしてもみ込み、片栗粉をまぶす。
- 3 野菜に、塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。
- 4 たれと肉をからませる。

〈焼く〉

- 5 図のように、グリル皿へ1人分(3切れ)ずつ肉を重ならないように並べ、残ったたれを上からかける。その上に野菜を広げ、最後にチーズをかけて上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.92 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約15~17分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記の1~2と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、塩、こしょう、オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 たれに肉を入れてからませる。別の冷凍保存袋に肉を重ならないように1人分(3切れ)ずつ並べる。容器に残ったたれを写真(左)のように袋に入れ、肉になじませ密閉する。金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



- 肉は袋から取り出しやすくするために、写真のようにすき間をあけておく。



キャベツメンチカツ



上段

目安時間 : 約17分

冷凍の場合 : 約23分

〈1人分〉 約313 kcal

塩分 : 約1.3g

材料(4人分)

〈キャベツメンチカツ〉

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

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

〈野菜〉

オクラ 8本(70g)
 じゃがいも 小1個(140g)
 塩、こしょう 少々
 オリーブ油 大さじ½

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 オクラはヘタを切り、斜め半分に切る。じゃがいもは1cm角の棒状に切って水にさらし、水分をふき取っておく。
- 2 ボウルにひき肉、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
キャベツ、たまねぎを加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。
- 3 ボウルに衣用のパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜる。生地を12等分して成形し(約3.5cm×6cmの俵形)表面に薄力粉をまんべんなく薄くまぶす。溶き卵、パン粉の順に付け、もう一度溶き卵、パン粉を付ける。(衣を二重にすると、よりカリッと仕上がります。)
- 4 野菜に塩、こしょうをし、オリーブ油をなじませる。

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.93 決定 4人分 スタート

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

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記1~3と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、塩、こしょう、オリーブ油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら全体になじませる。袋の中で野菜が重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 別の冷凍保存袋にメンチカツを重ならないように並べて密閉し、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





❄️
冷凍にも
対応

肉巻き厚揚げ

材料(4人分)

〈肉巻き厚揚げ〉

豚バラ薄切り肉	240g
厚揚げ	1枚(240g)
白ねぎ	1/2本(30g)
たれ	
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
(混ぜておく)	

いりごま(白).....大さじ4~5

〈野菜〉

パプリカ	大1/2個(100g)
さやいんげん(筋を取る)	100g
れんこん	100g
塩	小さじ1/2弱
ごま油	大さじ1
キッチンペーパー	

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- れんこんは4~5cmの長さに切って食べやすい太さに切る。酢水にさらしたあと水分をふき取っておく。パプリカは細切り、さやいんげんは2~3等分の斜め切りにする。白ねぎは小口切りにし、8等分にする。
- 厚揚げはキッチンペーパーで表面を押さえて油を取る。縦に8等分にし、たれとからめて、バットなどに取り出しておく。
- 肉を8等分し、たれにからませたあと、厚揚げの幅に縦に並べ、厚揚げと白ねぎをのせて端から巻く。巻き終わりを下にして上面、側面にいりごまを付ける。同様に8本作る。



- パプリカ、さやいんげん、れんこんに、塩、ごま油をなじませる。



上段

目安時間 : 約16分
冷凍の場合: 約23分

〈1人分〉 約432 kcal
塩分: 約0.8g

〈焼く〉

- 図のように、グリル皿に肉巻きを並べ、その両側に野菜をのせ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.94 決定 4人分 スタート

❄️ 冷凍して焼く場合

- 上記1~3と同じ要領で下ごしらえをする。
- ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、塩、ごま油を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながる全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 別の冷凍保存袋に肉巻きを重ならないように並べて密閉し、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





冷凍にも
対応

鶏と野菜の辛味焼き



上段

目安時間 : 約15分

冷凍の場合 : 約19分

<1人分> 約304 kcal

塩分 : 約1.3g

材料(4人分)

鶏のささ身	360g
なす	3本(250g)
さやいんげん(筋を取る)	60g
たれ	
片栗粉	小さじ1
酒	大さじ2
コチュジャン	大さじ3
マヨネーズ	大さじ4
おろしにんにく	小さじ1½
はちみつ	小さじ2
ごま油	大さじ2
(混ぜておく)	

- ささ身の代わりに鶏もも肉でもできます。鶏もも肉を使用する場合は、少し小さめに切ってください。
- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。
- このメニューはやや辛めの仕上がりに設定しています。辛味はコチュジャンの分量で調節してください。

作りかた

<下ごしらえ>

- 1 なすは4~5cmの長さに切って縦に4~8等分に切り、水にさらしたあと、水分をふき取っておく。さやいんげんは2~3等分の斜め切りにする。
- 2 ささ身は、一口大のそぎ切りにする。
- 3 野菜とたれ大さじ5を合わせる。残りのたれと肉をからめる。それぞれ約30分漬け込む。

<焼く>

- 4 図のように、グリル皿へ平らに野菜を広げ、その上にささ身を重ならないように並べる。残ったたれを上からかけて上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.95 決定 4人分 スタート

● <手動のとき>

「グリル」両面焼き上段で、約14~16分。

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 上記1~2と同じ要領で<下ごしらえ>をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)に、野菜、たれ大さじ5を入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で野菜がなるべく重ならないように広げ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 3 別の冷凍保存袋に、肉、残りのたれを入れて密閉し、袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。袋の中で肉が重ならないように並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 4 <焼く>と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



さんまの塩焼き

目安時間 : 約19分

冷凍の場合 : 約21分

<1人分> 約260 kcal

塩分 : 約2.2g



上段



冷凍にも
対応



材料(4人分)

さんま 4尾(1尾約120~150g)

塩 少々

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

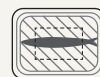
作りかた

<下ごしらえ>

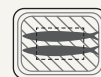
- 1 さんまに塩をし、15~20分おく。

<焼く>

- 2 グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。
さんまを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



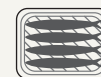
1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 > 番号で選ぶ No.96 決定 > 4人分 > スタート

- <手動のとき>
「グリル」両面焼き上段で、約19~23分。

ポイント

- 脂ののりによって焼けかたが変わります。
- 脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 <下ごしらえ>をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、さんまが重ならないようにして斜めに並べ、金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 3 <焼く>と同じ要領で平らな面を下にしてグリル皿に並べ、加熱する。

- このメニューは油が飛び散るため、加熱後に **毎日 便利ツール** **お手入れ/庫内を冷ます** **天井・脱臭** でのお手入れをおすすめします。



みんなの
料理教室

冷凍にも
対応

塩さば



上段

減塩しない	減塩する
目安時間 : 約 12分 冷凍の場合 : 約 16分	目安時間 : 約 18分 冷凍の場合 : 約 21分

〈1人分〉
約291 kcal
塩分: 約1.8g

材料(4人分)

塩さば切り身……………4切れ(1切れ100g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

減塩について

減塩 (No.98) を選ぶと、より塩分を減らして
焼き上げます。
食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じる場合があります。
減塩 (No.98) の「仕上がり調節」は
〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

ポイント

さばは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱を
してください。

作りかた

〈下ごしらえ〉

- 1 さばの皮目に切り込みを入れる。
(火通りをよくし、皮がはじけにくくなります)

〈焼く〉

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



減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.97	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.98	決定	4人分	スタート

- 減塩のときも置きかたは同じです。
減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約11~13分。
(手動では減塩できません)

アレンジメニュー

さばのこしょう焼き

材料(4人分)

〈1人分〉約203 kcal
塩分: 約0.6g

生さば切り身……………4切れ(1切れ100g)
塩、粗びき黒こしょう……………少々
ガーリックパウダー……………適量

作りかた

- 1 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れ、
さばの表裏に塩、黒こしょう、
ガーリックパウダーをまぶす。
- 2 皮目を上にして「塩さば」の図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.99 決定 4人分 スタート

さばの酢じょうゆ焼き

材料(4人分)

〈1人分〉約221 kcal
塩分: 約1.4g

生さば切り身……………4切れ(1切れ100g)
塩……………少々
たれ
酢、しょうゆ……………各大さじ1
ごま油……………小さじ1
ラー油……………小さじ½
塩……………少々

作りかた

- 1 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れ、
さばの表裏に軽く塩をする。
- 2 たれを合わせ、さばを漬け込む。
- 3 皮目を上にして「塩さば」の図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.100 決定 4人分 スタート

さばの梅風味焼き

材料(4人分)

〈1人分〉約211 kcal
塩分: 約1.3g

生さば切り身……………4切れ(1切れ100g)
たれ
しょうゆ……………大さじ1
梅肉……………大さじ½
酒……………小さじ2

作りかた

- 1 皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れ、
たれを合わせ、さばを漬け込む。
- 2 皮目を上にして「塩さば」の図のように
グリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.101 決定 4人分 スタート

冷凍して焼く場合



- 1 〈下ごしらえ〉をする。
(たれに漬け込むメニューは、袋にたれと
さばを入れて密閉し、袋ごと上下を返し
ながらさば全体にたれをなじませておく)
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋大(28×27cm)
に、さばが重ならないように皮目を
上にして並べ、金属トレーなどに
のせて平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、
加熱する。



冷凍にも
対応

塩ざけ

材料(4人分)

塩ざけ切り身…………… 4切れ(1切れ80g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

減塩について

減塩(No.103)を選ぶと、より塩分を減らして
焼き上げます。

食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じる場合があります。

減塩(No.103)の「仕上がりが調節」は
〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

ポイント

さけは大きさや厚みにより焼き上がりか
変わります。焼き足りないときは、様子を見ながら
追加加熱をしてください。



上段

減塩しない	減塩する
目安時間 : 約11分	目安時間 : 約18分
冷凍の場合 : 約14分	冷凍の場合 : 約18分

〈1人分〉
約159 kcal
塩分 : 約1.4g

作りかた

〈焼く〉

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



減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.102	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.103	決定	4人分	スタート

- 減塩のときも置きかたは同じです。
減塩の1人分、2人分はエア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約10~13分。
(手動では減塩できません)

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、塩ざけが重ならないように
皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 2 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。





冷凍にも
対応

あじの開き



減塩しない	減塩する
目安時間 : 約12分 冷凍の場合 : 約14分	目安時間 : 約21分 冷凍の場合 : 約21分

〈1人分〉
約87 kcal
塩分 : 約0.9g

材料(4人分)

あじの開き 4枚(1枚80g)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

減塩について

減塩(No.105)を選ぶと、より塩分を減らして
焼き上げます。
食品によっては引き出された塩分が表面に残り、
塩辛く感じる場合があります。
減塩(No.105)の「仕上げ調節」は
〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた

〈焼く〉

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



減塩しない	料理集	番号で選ぶ	No.104	決定	4人分	スタート
減塩する	料理集	番号で選ぶ	No.105	決定	4人分	スタート

- 減塩のときも置きかたは同じです。
減塩の1人分、2人分はエリア加熱にはなりません。
- 〈手動のとき〉
「グリル」両面焼き上段で、約12~16分。
(手動では減塩できません)

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に、あじの開きが重ならないように
皮目を上にして並べ、金属トレイなどにのせて平らに冷凍する。
- 2 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



ぶりの照り焼き

目安時間 : 約11分

冷凍の場合 : 約17分

〈1人分〉 約268 kcal

塩分 : 約0.8g



上段



冷凍にも
対応

材料(4人分)

ぶり切り身 …… 4切れ(1切れ100g、厚さ約2cm)

たれ	しょうゆ ……	大きじ1
	みりん ……	大きじ½
	酒 ……	小さじ1
	砂糖 ……	小さじ½

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

ポイント

ぶりは大きさや厚みにより焼き上がりが変わります。
焼き足りないときは、様子を見ながら追加加熱を
してください。

作りかた

〈下ごしらえ〉

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

〈焼く〉

- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。
皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.106 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約10~13分。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 左記の1と同じ要領で下ごしらえをする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)に
たれを入れ、混ぜる。
- 3 たれの入った袋にぶりを入れて密閉し、
袋ごと上下を返してたれを全体になじませる。
- 4 袋の中でぶりが重ならないように皮目を上にして
並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 5 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

さわらの漬焼き



上段

目安時間 : 約10分

冷凍の場合 : 約16分

〈1人分〉 約148 kcal

塩分 : 約0.6g

材料(4人分)

さわら切り身4切れ(1切れ80g)
塩 少々
たれ| 酒、しょうゆ、みりん ... 各小さじ1

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

ポイント

さわらは大きさや厚みにより焼き上がり
変わります。焼き足りないときは、様子
を見ながら追加加熱をしてください。

作りかた

〈下ごしらえ〉

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

〈焼く〉

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



1人分

2人分

3人分

4人分

料理集 番号で選ぶ No.107 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約9~12分。



冷凍にも
対応

アレンジメニュー

さわらの中華焼き

〈1人分〉 約159 kcal
塩分 : 約0.9g

材料(4人分)

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)
たれ| 酒、しょうゆ 各大さじ1
豆板醤 小さじ½
ごま油 小さじ1
青ねぎ(小口切り) 大さじ1

作りかた

- 1 さわらの皮目に切り込みを入れる。
- 2 さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に
並べ、加熱する。

料理集 番号で選ぶ No.108 決定 4人分 スタート

さわらのごま酢焼き

〈1人分〉 約192 kcal
塩分 : 約0.6g

材料(4人分)

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)
たれ| すりごま、酢 各大さじ2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1

作りかた

- 1 さわらの皮目に切り込みを入れる。
- 2 さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に
並べ、加熱する。

料理集 番号で選ぶ No.109 決定 4人分 スタート

さわらのめんたいマヨ焼き

〈1人分〉 約200 kcal
塩分 : 約0.9g

材料(4人分)

さわら切り身 4切れ(1切れ80g)
たれ| めんたいこ(皮を取る) 25g
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1

作りかた

- 1 さわらの皮目に切り込みを入れる。
- 2 さわらとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。
「さわらの漬焼き」と同じ要領でグリル皿に
並べ、加熱する。

料理集 番号で選ぶ No.110 決定 4人分 スタート

- たれを表裏にまんべんなく広げてなじませると、
きれいに仕上がります。

❄️ 冷凍して焼く場合



- 1 上記の1と同じ要領で〈下ごしらえ〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大(28×27cm)
にたれを入れ、混ぜる。
- 3 たれの入った袋にさわらを入れて密閉し、
袋ごと上下を返してたれを全体に
なじませる。
- 4 袋の中でさわらが重ならないように
皮目を上にして並べ、金属トレーなどに
のせて平らに冷凍する。
- 5 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、
加熱する。



さけと野菜の白みそ風ソテー



上段

目安時間 : 約15分
冷凍の場合 : 約21分

〈1人分〉 約239 kcal
塩分 : 約1.8g

材料(4人分)

〈さけ〉

生さけ切り身…… 4切れ(骨なし1切れ80g)
塩…………… 小さじ½弱

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

〈野菜〉

キャベツ…………… 160g
にら…………… 40g
エリンギ…………… 1パック(100g)
粒コーン缶(水けを切る)…………… 60g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

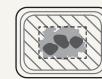
作りかた

〈下ごしらえ〉

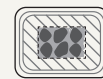
- 1 さけは1切れを3等分に切り、表裏に塩をする。
- 2 さけとたれを合わせ、約30分漬け込む。
- 3 キャベツは4cm角に切り、にらは4cmの長さに切る。
エリンギは半分の長さに切り、縦に厚さ5mmの薄切りにする。

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.111 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約14~16分。

❄️ 冷凍して焼く場合

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





えびと野菜のカレーマヨ焼き



上段

目安時間 : 約13分

冷凍の場合 : 約20分

〈1人分〉 約299 kcal

塩分 : 約1.6g

材料(4人分)

えび……………300g (16尾)

たれA
塩…………… 小さじ½
カレー粉…………… 小さじ½
ごま油…………… 大さじ2
片栗粉…………… 大さじ2
(混ぜておく)

さつまいも…………… ½本 (120g)

ごま油…………… 大さじ½

ブロッコリー…………… 250g

たれB
プレーンヨーグルト…………… 大さじ4
マヨネーズ…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ1
トマトケチャップ…………… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ½
(混ぜておく)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

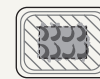
- 1 さつまいもは皮付きのまま7~8mm角の棒状に切って水にさらし、水分をふき取っておく。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 3 えびとたれAを合わせる。
- 4 さつまいもとごま油大さじ½をからめる。
- 5 たれBにブロッコリーを入れて全体をよく混ぜる。

〈焼く〉

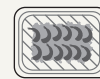
- 6 図のように、グリル皿へ平らにブロッコリーとさつまいもを広げ、その上にえびを重ならないように並べる。残ったたれBを上からかけ、上段に入れる。



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.112 決定 4人分 スタート

● 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約12~14分。

❄️ 冷凍して焼く場合

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



手作り焼きおにぎり

材料(4人分)

あたたかいごはん 640g
 たれ | しょうゆ 大さじ1½
 | みりん 大さじ½
 (混ぜておく)

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

ポイント

おにぎりの大きさ、厚みをそろえることが上手に焼き上げるコツです。

作りかた

〈下ごしらえ〉

1 厚さが3cmになるように、おにぎりを8個(1個80g)作る。



2 おにぎり全体にたれをはけて塗る。

〈焼く〉

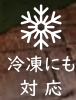
3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.116 決定 4人分 スタート

- 〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約13~16分。



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

アレンジメニュー

チーズ入り焼きおにぎり

材料(4人分) 〈1人分〉 約296 kcal
塩分 : 約1.0g

あたたかいごはん 580g
 A | クリームチーズ 45g
 | 青じそ(刻む) 3枚
 | ちりめんじゃこ 大さじ3
 | いりごま(白) 小さじ1
 | しょうゆ 小さじ½
 (容器に入れ、よくねておく)
 しょうゆ 大さじ1

作りかた

- ごはん、Aをそれぞれ8等分にし、Aをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る
- おにぎり全体にしょうゆをはけて塗る
- 「手作り焼きおにぎり」と同じ要領で焼く

料理集 番号で選ぶ No.117 決定 4人分 スタート

なめたけの焼きおにぎり

材料(4人分) 〈1人分〉 約253 kcal
塩分 : 約1.3g

あたたかいごはん 580g
 なめたけ 60g
 しょうゆ 大さじ1

作りかた

- ごはん、なめたけをそれぞれ8等分にする
- なめたけをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る
- おにぎり全体にしょうゆをはけて塗る
- 「手作り焼きおにぎり」と同じ要領で焼く

料理集 番号で選ぶ No.118 決定 4人分 スタート

モッチーズ

材料(4人分) 〈1人分〉 約339 kcal
塩分 : 約1.2g

A | あたたかいごはん 480g
 | トマトケチャップ 大さじ3
 | パセリ(乾燥) 適量
 | 塩、こしょう 少々
 B | 角もち(市販品) 1個(50g)
 | プロセスチーズ 60g
 | ウィナー 40g

作りかた

- ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- Bをそれぞれ1cm角程度に切る
- ごはん、Bをそれぞれ8等分にする
- Bをごはんで包み、「手作り焼きおにぎり」と同じ要領でおにぎりを作る
- おにぎりの表面にお好みでパセリを散らす
- 「手作り焼きおにぎり」と同じ要領で焼く

料理集 番号で選ぶ No.119 決定 4人分 スタート

冷凍して焼く場合



- 〈下ごしらえ〉をする。
- ジッパー付き冷凍保存袋(大)に、おにぎりがくっつかないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。
- 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

豚キムチの 春巻き

目安時間 : 約13分
冷凍の場合 : 約15分

〈1人分〉 約269 kcal
塩分 : 約1.4g



上段



冷凍にも
対応

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 140g
白菜キムチ 140g
にら 40g
A 酒 大さじ1
片栗粉 大さじ½
しょうゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1

衣 春巻きの皮(市販品) 8枚
サラダ油 大さじ1
薄力粉(同量の水で溶く) 適量

- 1~3人分はすべての材料を人数分に
合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

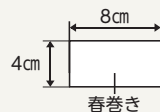
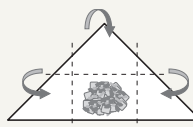
- 1 には細かく切る。
肉は1cm幅、キムチはしっかり水けを切って1cm幅に切る。
Aを全体にまぶし、混ぜておく。

- 2 1を16等分にする。

- 3 春巻きの皮を対角線に半分に切る。

〈具を包む〉

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

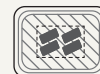


- 5 巻き終わりを水溶き薄力粉で止め、
表面を手のひらで押さえて平らにする。
(薄く成形すると、パリッと焼き上がります)
同様にして16個作る。

- 6 表面と裏面に、はけてサラダ油を軽くひと塗りする。

〈焼く〉

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



1人分



2人分



3人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.120 決定 4人分 スタート

❄️ 冷凍して焼く場合

- 1 〈下ごしらえ〉、
〈具を包む〉をする。
- 2 ジッパー付き冷凍保存袋 大
(28×27cm)に春巻きが
重ならないように並べ、
金属トレーなどにのせて、平らに冷凍する。
- 3 〈焼く〉と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。



鶏の から揚げ

目安時間 : 約15分
冷凍の場合 : 約19分



上段

〈1人分〉 約317 kcal
塩分 : 約1.8g



 みんなの料理教室
 冷凍にも対応

材料(4人分)

鶏もも肉 500g
A 溶き卵 M寸½個分(正味25g)
酒、しょうゆ 各大さじ1
塩 小さじ½
にんにく(みじん切り) 小さじ½
こしょう 少々
(混ぜておく)
片栗粉 60g

- 1~3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する。

作りかた

〈下ごしらえ〉

1 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。

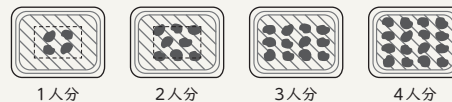


2 ビニール袋にAと肉を入れる。片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込む。



〈焼く〉

3 皮目を上にして図のようにグリル皿に間隔をあけて並べ、上段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.121 決定 > 4人分 > スタート

市販のから揚げ粉を使うときは

材料(4人分)

鶏もも肉 500g
から揚げ粉
...パッケージの記載に従う
(肉をやわらかくする酵素の入っていない粉末タイプ)

作りかた

- 1 肉は厚みをそろえ、4cm角(1個約30g)に切る。
- 2 ビニール袋にから揚げ粉と肉を入れ、しっとりするまでよくもみ込む。
- 3 「鶏のから揚げ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。

料理集 > 番号で選ぶ > No.121 決定 > 4人分 > 仕上げ調節 > 弱 > スタート

冷凍して焼く場合



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

主素材3つを3ステップで

3 × 3
素材 ステップ

ビストロでパッとでき上がり

- 少量使用する調味料や粉類などは、3素材に含まれておりません。
- 2素材で作れるメニューもご紹介しています。

キムチとアボカドのカツ

目安時間：約14分

〈1人分〉 約301 kcal
塩分：約0.9g



上段

材料(4人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)……8枚(1枚約30g)
白菜キムチ……………80g
アボカド……………小1個(約160g)

マヨネーズ……………大さじ1
塩、こしょう……………少々

A パン粉……………½カップ
粉チーズ……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1
(混ぜておく)

- 2人分はすべての材料を半量にする。



みんなの料理教室

作りかた

STEP

1 アボカドとキムチを混ぜ合わせる

アボカドを縦半分に切り、中身をくり抜く。キムチは汁けを切る。それぞれを粗みじん切りにし、混ぜ合わせる。



STEP

2 肉で具をはさむ

肉をたたいて広げ、グリル皿に4枚並べて塩、こしょうする。**1**を等分にのせ、残りの肉を重ねてふちを押さえる。



STEP

3 混ぜ合わせたAをのせる

上面にマヨネーズを塗り、混ぜ合わせたAを上のにのせる。表面を軽く押さえて上段に入れる。



2人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.122 決定 4人分 スタート

チキンナゲット

材料(4人分)

鶏ひき肉…………… 400g
卵……………M寸1個(正味50g)

A 薄力粉…………… 大さじ4
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
ナツメグ…………… 少々

から揚げ粉…………… 25~50g
(市販の水で溶くタイプ)

水……………パッケージ記載に従う

- 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間：約13分

(1人分) 約259 kcal

塩分：約1.3g

作りかた

1 ボウルに肉、卵、Aを加えてねばりが出るまでよく混ぜる。



2 16等分にして、手に軽く水を付けて厚さ約1.5cmの小判型に成形する。



3 別のボウルにから揚げ粉を入れ、水で溶いて衣を作り、**2**に薄く付ける。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



2人分



4人分

料理集 > 番号で選ぶ > No.123 > 決定 > 4人分 > スタート



みんなの料理教室

トマトのオイル蒸し

目安時間：約9分

(1人分) 約107 kcal

塩分：約0.7g

材料(4人分)

トマト……………中4個(1個約200g)
スライスベーコン……………1枚
オクラ……………4本

A 顆粒洋風スープ…………… 小さじ1
オリーブ油……………大さじ1½
おろしにんにく…………… 小さじ½

- 2人分はすべての材料を半量にする。

ポイント

熟したトマトや切り込みが深いと煮くずれしやすくなります。仕上がりが(弱)で様子を見ながら加熱してください。

作りかた

1 オクラはもみ洗いし、ベーコンは3mm幅に切る。トマトはヘタをくり抜き、反対側に高さ約½まで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Aを入れて混ぜる。トマトの切り込みを上にして並べ入れる。



3 まわりにオクラを並べてベーコンをトマトの上へ散らし、ラップをして庫内中央に置く。



料理集 > 番号で選ぶ > No.155 > 決定 > 4人分 > スタート



みんなの料理教室



みんなの
料理教室

彩りチキン

材料(4人分)

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

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

- 2人分はすべての材料を半量にする。



上段

目安時間：約13分

〈1人分〉約294 kcal

塩分：約2.2g

作りかた

1 肉は3cm角、グリーンアスパラガスは長さ4cm、パプリカは1cm幅に切る。(太いアスパラガスの場合は、縦半分に切る)



2 ビニール袋にAを合わせ
1を加えて、よくもみ込み、約15分漬け込む。



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



2人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.124 決定 4人分 スタート

さけ焼きうどん

材料(4人分)

ゆでうどん……………3玉(600g)
ナチュラルチーズ(ピザ用)……………60g
さけフレーク……………50g

しょうゆ、みりん……………各大さじ1
顆粒和風だし……………小さじ½
マヨネーズ……………適量(約大さじ3が目安)
かつおぶし……………1袋
青のり……………適量

ポイント

- しょうゆ、みりん、顆粒和風だしの代わりにめんつゆ 大さじ2を使用してもよいでしょう。
- マヨネーズの量は好みで分量を変えてもよいでしょう。



中段

目安時間：約17分

〈1人分〉約342 kcal

塩分：約2.0g

作りかた

1 ゆでうどんを流水に通してほぐし、
しっかり水けを切っておく。



2 ボウルにしょうゆ、みりん、
顆粒和風だしを入れて混ぜ、
うどん、チーズ、さけフレークを
加えて混ぜ合わせる。



3 給水タンクに満水まで水を入れる。
うどんをグリル皿に広げて、マヨネーズを全体にかけ、
中段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.125 決定 決定 スタート

加熱後、かつおぶしを混ぜ合わせ、青のりをふりかけて
仕上げる。



みんなの
料理教室



ガーリックシュリンプ



上段

目安時間：約10分

〈1人分〉 約150 kcal

塩分：約1.6g

材料(4人分)

えび…………… 400g(20~25尾程度)
にんにく…………… 4片(20g)
ブロッコリー…………… 150g

A 塩…………… 小さじ1弱
白ワイン…………… 大さじ2
オリーブ油…………… 大さじ2

- 2人分はすべての材料を半量にする。

ポイント

えびの重量が足りないときは、加熱しすぎになり、固くなります。仕上がりが〈弱〉で加熱してください。

作りかた

- 1 えびは殻付きのまま、はさみで背側に切り込みを入れて背わたを取る。足と尾も切り、洗って水けをふき取る。にんにくはみじん切りにしておく。ブロッコリーは小房に分けておく。
- 2 ビニール袋ににんにくとA、えびを入れてもみ込み、10分ほどおく。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央にえびを並べ、周囲の溝にブロッコリーをのせ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.126 決定 4人分 スタート

アスパラの肉巻き



上段

目安時間：約12分

〈1人分〉 約210 kcal

塩分：約0.7g

材料(4人分)

グリーンアスパラガス…………… 8本(160g)
豚ロース薄切り肉…………… 16枚(約200g)

マヨネーズ…………… 大さじ3
ねりわさび…………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 適量

- 2人分はすべての材料を半量にする。

ポイント

グリーンアスパラガスの皮の固い部分も取り除くとよいでしょう。

作りかた

- 1 グリーンアスパラガスの根元は切り落とす。
- 2 肉を2枚端を重ねて並べ、塩、こしょうをし、わさびと合わせたマヨネーズを塗る。グリーンアスパラガスをのせて、すき間ができないように巻き、同様に8本作る。
- 3 図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



2人分



4人分

料理集 番号で選ぶ No.127 決定 4人分 スタート



えびのアヒージョ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約170 kcal

塩分：約0.7g

材料(2人分)

えび…………… 140g (8~10尾程度)
生マッシュルーム…………… 10個 (180g)
パプリカ…………… ½個 (60g)

A オリーブ油…………… 1カップ
おろしにんにく…………… 大さじ1
粒マスタード…………… 大さじ2
赤とうがらし(輪切り)…………… 少々
塩…………… 小さじ1

作りかた

- 1 えびは殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。
大きいマッシュルームは半分に切る。
パプリカは一口大に切る。
- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにAを入れて合わせる。
- 3 2に1を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをふんわりゆったりかけ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.154 決定 決定 スタート

加熱後、熱いうちに混ぜる。





みんなの
料理教室

かんたんバナナスコーン

目安時間：約8分

〈1個分〉 約100 kcal
塩分：約0.2g



上段

材料(8個分)

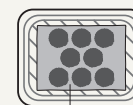
バナナ 小1本(90g)
ホットケーキミックス 150g
くるみ 15g
オリーブ油 小さじ2
クッキングシート(30×21cm) 1枚

作りかた

- くるみはビニール袋に入れて食べやすい大きさに砕く。バナナは手でちぎり、ボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ボウルに材料をすべて入れ、ゴムべらで切るように混ぜ、ひとかたまりにする。



- 図のようにクッキングシートを敷いたグリル皿に8等分にした生地をスプーンで置き、直径約5cm、厚さ約2cmに平らに成形し、上段に入れる。



クッキングシート

料理集 番号で選ぶ No.191 決定 決定 スタート

スチーム

蒸す/蒸し焼き

蒸し器いらず・たっぷり
スチームでふっくら



にらまんじゅう

目安時間：約10分

〈1人分〉 約267 kcal
塩分：約0.8g



上段

材料(2人分：8個分)

ぎょうざの皮 …………… 8枚	B	むきえび(粗みじん切り) … 50g
(市販品 大きめの物)		にら(みじん切り) …………… 20g
豚ひき肉 …………… 90g		しょうが(みじん切り) …… 少々
A		
片栗粉 …………… 小さじ1		むきえび(飾り用) …… 25g(8尾)
ごま油 …………… 小さじ1		ごま油 …………… 適量
しょうゆ、砂糖 …… 各小さじ½		
塩、こしょう …… 少々		

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「スチーム」100℃で約12分加熱後、「グリル」片面焼き下面で約9分加熱する。

作りかた

- 1 ポウルに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
- 3 2を8等分し、皮にのせ、まわりに水を付けてひだを寄せながら丸く包む。飾り用のえびに片栗粉(分量外)をふってのせる。
- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。
3の底面にごま油を付ける。
グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.128 決定 決定 スタート

肉まん(手作り)

目安時間：約18分

〈1人分〉 約417 kcal

塩分：約1.6g



上段

材料(4人分：8個分)

皮生地	強力粉	90g
	薄力粉	160g
	ベーキングパウダー	小さじ1½
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ¼
	ドライイースト	小さじ1½
	ぬるま湯(約40℃)	120~130ml
サラダ油	小さじ2½	

具	豚ひき肉	150g
	たまねぎ(粗みじん切り)	大½個(80g)
	ゆでたけのこ(粗みじん切り)	50g
	干しいたけ(戻して、粗みじん切り)	2枚
	・干しいたけの戻しかた→P.47「五目豆」参照	

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

クッキングシート(7cm角) 8枚

- お好みでんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。



作りかた

1 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約40~50秒 スタート

加熱後、粗熱を取っておく。

2 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボウルに入れる。

3 **2**にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。

4 給水タンクに満水まで水を入れる。ボウルに生地を入れる。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約30~40分 スタート

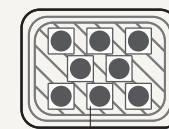
5 肉、**1**のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。

6 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状にのばし、8等分にする。生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。

7 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しずつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかり閉じ合わせる。



8 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。



クッキングシート

料理集 番号で選ぶ No.129 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」100℃で約30分。

小籠包 (ショウロンポウ)

目安時間：約15分

〈1人分〉 約260 kcal
塩分：約0.9g



上段

材料(4人分：16個分)

スープゼリー

A 顆粒中華風スープ …… 小さじ½
水 …… 75ml
粉ゼラチン …… 5g (小さじ1⅓)

皮生地

B 強力粉 …… 70g
薄力粉 …… 70g
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ⅓

ぬるま湯(約40℃) …… 60~70ml
サラダ油 …… 大さじ½
打ち粉(強力粉) …… 適量

あん

豚ひき肉 …… 150g
塩 …… 少々
C 干しいたけ(戻して、みじん切り) …… 小3枚
・干しいたけの戻しかた→P.47「五目豆」参照
青ねぎ(みじん切り) …… 10g
しょうが(みじん切り) …… 10g
紹興酒(酒でも可) …… 小さじ2
ねぎ油 …… 小さじ2

クッキングシート(30×21cm) …… 1枚



作りかた

1 Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約1分30秒 スタート

2 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。

3 Bを合わせてふるい、ボウルに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)をして約10分こねる。耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで包み1時間以上休ませる。

4 ボウルに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。

5 冷やし固めた2*を混ぜやすいように細かく刻み、

4と混ぜる。(※2が溶けないように注意する)

皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。

6 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。

7 のばした生地の中央に5の具をのせる。親指と人差し指で生地をつかみ、親指を動かさずに手の中の生地をまわして人差し指で横の生地を引っ張るようにつまんでひだを付けながら包み、最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。



8 給水タンクに満水まで水を入れる。

図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、

7の閉じ目を上にして並べ、上段に入れる。

クッキングシート



料理集 番号で選ぶ No.130 決定 決定 スタート

●〈手動のとき〉

「スチーム」100℃で約15分。



えび蒸しぎょうざ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約170 kcal
塩分：約0.7g



上段

材料(2人分)

水ぎょうざの皮(市販品)……………	12枚
(ぎょうざの皮でも可)	
えび……………	120g(12尾)
(殻をむき、背わたを取り水洗いをし、水けを取る)	
A ごま油、片栗粉……………	各小さじ½
塩、こしょう……………	少々
(混ぜておく)	
B しょうゆ、砂糖……………	各大さじ1
おろしんにんにく……………	小さじ½
ラー油……………	小さじ½
酢……………	小さじ½

作りかた

1 えびは3等分に切り、Aで下味を付け、12等分にする。ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。

2 給水タンクに満水まで水を入れる。

1の表面と裏面に、はけでサラダ油(分量外)を塗り、*グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ No.131 決定 > 決定 > スタート

3 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたBを添える。

*皮に油を塗ると、乾燥を防ぎ、加熱後は生地に透明感が出ます。



チルドぎょうざ

目安時間：約10分



上段

材料(10~12個分)

チルドぎょうざ(市販品) 約150~200g

- フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

作りかた

1 ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、
図のようにグリル皿に耳を上にして
並べる。



2 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.132 決定 > 決定 > スタート

ポイント

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



手作りぎょうざ

目安時間：約16分

〈1人分〉 約252 kcal
塩分：約0.6g



上段

ポイント

- グリル皿に押しえつけるように置くと、焼き色がしっかり付きます。
- 皮の閉じ目を水でぬらしておくとうまく仕上がります。

材料(4人分：20個分)

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

作りかた

- 1 ボウルに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 2 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
- 3 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。
容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて
図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.133 決定 決定 スタート



彩りしゅうまい

目安時間：約10分

〈1人分〉 約271 kcal
塩分：約1.0g



上段

材料(2人分：16個分)

しゅうまいの皮(市販品)	16枚
豚ひき肉	140g
塩、こしょう	少々
たまねぎ(みじん切り)	中¼個(50g)
片栗粉	大さじ1
干しいたけ(戻してみじん切り)	2枚
・干しいたけの戻しかた→P.47「五目豆」参照	
A 酒、しょうゆ	各大さじ½
ごま油、しょうが汁、おろしにんにく	各小さじ½
砂糖	少々
パプリカ(赤、黄)、枝豆	各少々
クッキングシート(30×21cm)	1枚

作りかた

1 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約40~50秒 スタート

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2 ボウルに肉、塩、こしょうを入れてねばりが出るまで混ぜる。

1 としいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする

3 給水タンクに満水まで水を入れる。

グリル皿にクッキングシートを敷き、**2**を並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.134 決定 決定 スタート

手作りしゅうまい

目安時間：約15分

〈1人分〉 約237 kcal

塩分：約1.2g



上段

材料(4人分：20個分)

しゅうまいの皮(市販品/約8cm角) … 20枚
 豚ひき肉 … 200g
 えび … 170g(9尾)
 干しいたけ(戻して、みじん切り) … 小2枚
 ・干しいたけの戻しかた→P.47「五目豆」参照
 たまねぎ(みじん切り) … 中¼個(50g)
 片栗粉 … 大さじ1½

A 塩 … 小さじ½
 酒 … 小さじ2
 しょうゆ … 小さじ1½
 砂糖 … 小さじ½
 こしょう … 少々
 溶き卵 … 大さじ2
 ねぎ油 … 大さじ½
 ごま油 … 小さじ1弱

クッキングシート(30×21cm) … 1枚



作りかた

1 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約30~40秒 スタート

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2 えびは殻をおき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにする。

3 ボウルに肉と**2**を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。

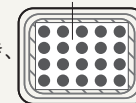
1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。

4 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ**3**を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。



5 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、**4**を並べ、上段に入れる。

クッキングシート



料理集 番号で選ぶ No.135 決定 決定 スタート

● 〈手動のとき〉

「スチーム」100℃で約17~22分。



クイック・ ローストビーフ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約264 kcal
塩分：約1.4g



上段

材料(2人分)

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

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

アルミホイル

作りかた

1 肉にAをもみ込む。
(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます)

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



料理集 番号で選ぶ No.136 決定 決定 スタート

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

● 肉が大きめの場合は、加熱後、少し庫内においてから
アルミホイルに包み、蒸らすとよいでしょう。



ソーセージ

目安時間：約10分

〈1人分〉 約267 kcal
塩分：約1.7g



上段

材料(2人分：4本分)

豚ひき肉	200g
A たまねぎ(すりおろす)	10g
おろしにんにく	小さじ½
牛乳	大さじ1½
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ½
セージパウダー、粗びきこしょう	各少々
オリーブ油	小さじ1
クッキングシート(30×10cm)	4枚

作りかた

- 1 ボウルに肉、Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
 - 2 手に油(分量外)を塗り、1を1本ずつラップの上ののせ、20cmの棒状に成形する。ラップを外してクッキングシートに包み、両端をねじって止める。
 - 3 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に2を並べ、上段に入れる。
- 料理集 番号で選ぶ No.137 決定 決定 スタート
- 4 加熱後、クッキングシートを外す。

アクアパッツア

目安時間：約23分

(1人分) 約171 kcal
塩分：約2.2g



上段

材料(4人分)

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

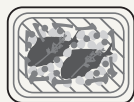


作りかた

- 1** たいはうろこ、内臓を取り除き、両面に斜めに切り目を3本ずつ入れ、Aをふって30分おく。



- 2** 図のようにたい、縦4等分にしたエリンギ、プチトマト、あさを Grill 皿に並べ、ローズマリーをのせる。



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

料理集 番号で選ぶ No.138 決定 決定 スタート

- 盛り付け、スープをかける。
残りのオリーブ油をかけて仕上げる。

- <手動のとき>
「スチーム」100℃で約23~28分。

あさりの砂出しのコツ

ざる付きのボウルにあさりを入れ、あざりがつかるぐらいの食塩水を入れます。(水1Lに塩大さじ2が目安です)上に新聞紙などをかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

さけの紙包み蒸し ちゃんちゃん風

目安時間：約10分

〈1人分〉 約249 kcal

塩分：約2.0g



上段

材料(2人分)

生さけ切り身……………2切れ(骨なし1切れ80g)
 キャベツ……………40g
 えのき……………30g
 にら……………10g

たれ
 みそ……………大さじ2
 酒……………小さじ2
 砂糖……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 サラダ油……………小さじ½
 顆粒和風だし……………少々
 (混ぜておく)

バター……………20g
 クッキングシート(30×30cm)……………2枚

作りかた

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



料理集 番号で選ぶ No.139 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、手動「スチーム」100℃で約14分加熱後、「グリル」片面焼き下面で約5分加熱する。



鶏の酒蒸し

目安時間：約5分

〈1人分〉 約260 kcal
塩分：約1.6g

材料(2人分)

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

作りかた

1 肉の皮目にフォークなどで所々に穴をあける。軽く塩をして耐熱性の平皿に入れて酒をかけ、10分ほどおく。



2 肉にAをのせ、ラップをして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.140 決定 決定 スタート

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。ラップをしたまま約10分間蒸らす。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで約4~6分。



一尾魚の蒸し物



上段

目安時間：約25分

〈1人分〉 約125 kcal
塩分：約0.8g

材料(4人分)

たい…………… 1尾(約500g)
塩…………… 小さじ½
酒…………… 大さじ1
しょうが(薄切り)…………… 1片
白ねぎ(斜め切り)…………… ½本(50g)

作りかた

- 1** たいはうろこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。身に3か所斜めに切り込みを入れ、塩をすり込んで30分おく。
- 2** 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿の上にしょうがの半量と白ねぎを散らし、その上にたいをのせる。たいの上に残りのしょうがを散らし、酒をかける。グリル皿を上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.141 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」100℃で約25~30分。

きのこのとろーり チーズ蒸し



上段

目安時間：約10分

〈1人分〉 約243 kcal

塩分：約1.1g

材料(2人分)

きのこ 合わせて160g
(しめじ、まいたけ、生しいたけ、生マッシュルームなど)
スライスベーコン 2枚
トマト 中½個(90g)
A | バター 20g
| 塩、こしょう 少々
| パセリ、オレガノ(乾燥) 各適量
スライスチーズ(溶けるタイプ) 2枚

作りかた

- きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
トマトは種を取って5mm角に切る。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、
スライスチーズをのせる。
グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.142 決定 決定 スタート

- 4人分は、すべての材料を2倍量にし、**手動**「スチーム」
100℃で約10分加熱後、「グリル」片面焼き下面で
約7分加熱する。



みんなの
料理教室

tsuji

ふんわりお好み焼き



上段

目安時間：約10分

〈1人分〉 約269 kcal

塩分：約1.0g

材料(2人分)

豚バラ薄切り肉 40g
キャベツ 140g
薄力粉 70g
A | 溶き卵 M寸1個分(正味50g)
| だし汁 大さじ2
B | 紅しょうが(みじん切り) 20g
| 天かす 大さじ2
| 長いも(すりおろす) 20g
かつおぶし、青のり 各適量
C | お好み焼きソース、
| マヨネーズ 各適量
青ねぎ(小口切り) 適量

作りかた

- 肉は6cmの長さに切り、キャベツは1cm角に切る。
ボウルにキャベツ、薄力粉を加えてよく混ぜる。
Aを加えて混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を2等分してグリル皿に並べ、その上に**1**を
直径13cmの丸型に2枚広げる。
かつおぶし、青のりをふり、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.143 決定 決定 スタート

- 加熱後、**2**にCをかけ、青ねぎを散らす。



tsuji

茶わん蒸し

目安時間：約22分

〈1個分〉 約108 kcal
塩分：約2.1g



中段

材料(4個分)

具	鶏のささ身	40g
	塩	少々
	酒	大さじ½
	えび	80g(4尾)
	干しいたけ	2枚
	かまぼこ	4枚
	ぎんなん(缶詰)	12個
卵液	卵	M寸3個(正味150g)
	だし汁	2½カップ (顆粒和風だしの場合は、小さじ¼使用)*
	薄口しょうゆ	小さじ¼
	塩	小さじ¼
	みりん	小さじ1

・卵：だし汁=1：3~4

卵液が薄すぎると固まりにくくなります

茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

※ 顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

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

干しいたけの下味の付けかた

戻したいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ(分量外)を弱火で甘辛く煮含める。



作りかた

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

毎日〉解凍/乾物/ゆで野菜〉乾物を戻す〉スタート

- 2 ささ身は筋を取って4等分にし、塩、酒をかける。
えびは尾を残して殻をおき、背わたを取る。
戻したいたけは、半分に切り下味を付ける。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。

● 〈手動のとき〉

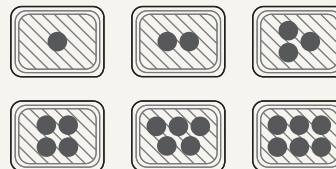
「スチーム」95℃で約23~26分(1~4個)
約25~29分(5~6個)

追加加熱をするときは、再度、給水タンクに満水まで水を入れ、加熱する。

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

- アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。



料理集〉番号で選ぶ No.144 決定〉4個〉スタート

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。



ゆで卵

目安時間：約15分

〈1個分〉 約76 kcal

塩分：約0.2g



上段

材料

卵(冷蔵) …………… M寸1~4個(1個約60g)

● 〈手動のとき〉

「スチーム」100℃で約14~18分。
(1~10個 中央に寄せる)

作りかた

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



1個



2個



3個



4個

料理集 番号で選ぶ No.146 決定 決定 スタート

- 個数設定なしで1~4個まで加熱できます。
 - 最大10個までできます。5個以上の場合は、仕上がりくやや強またはく強で加熱してください。
- 3 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。(熱いのでやけどに注意)

温泉卵

目安時間：約20分

〈1個分〉 約76 kcal

塩分：約0.2g



下段

材料

卵(冷蔵) …………… M寸1~4個(1個約60g)

● 〈手動のとき〉

「スチーム」70℃で約17~21分。
(1~10個 中央に寄せる)

ポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。
- 温泉卵は「仕上がりに」で、固め、柔らかめに変更できます。

作りかた

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



1個



2個



3個



4個

料理集 番号で選ぶ No.145 決定 決定 スタート

- 個数設定なしで1~4個まで加熱できます。
- 3 加熱後、すぐ冷水につけて十分に冷ます。
 - すぐに冷水につけないと、余熱で加熱が進み固くなります。
- (熱いのでやけどに注意)



みんなの
料理教室



警告



殻付きの卵は、料理集「No.145温泉卵」、「No.146 ゆで卵」、
手動「スチーム」以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、
やけどのおそれがあります

主食もしっかり

ごはん・麺 その他

チキンライス・焼きそばなど

チキンライス

目安時間：約18分

〈1人分〉 約442 kcal
塩分：約2.4g



上段



tsuji

ポイント

冷やごはんが固い場合は、

手動「レンジ」600Wで約1~2分加熱してから混ぜます。



アドバイス

一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

材料(4人分)

冷やごはん	600g
A トマトケチャップ	180g
オリーブ油	大さじ1
牛乳	小さじ4
バター(室温に戻す)	10g
鶏もも肉	250g (1.5cmの角切りにし、塩小さじ½、こしょう少々をする)
たまねぎ(1cmの角切り)	中½個(100g)
ピーマン(1cmの角切り)	小2個(60g)
生マッシュルーム(½に切る)	5個
パセリのみじん切り	適量

作りかた

- 1 ボウルにAを入れてよく混ぜ、ごはん混ぜ合わせておく。
- 2 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に広げる。その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.148 決定 決定 スタート

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。加熱後、すぐにボウルに移し、全体をよく混ぜ合わせる。パセリのみじん切りをふりかける。

●〈手動のとき〉

「グリル」両面焼き上段で、約19~21分。

ソース 焼きそば

目安時間：約19分

〈1人分〉 約373 kcal

塩分：約2.9g



中段




みんなの
料理教室

ポイント

- 麺がほぐれにくいときは
手動「レンジ」600Wで
約1分加熱してからほぐします。
- あっさりさせたいときは肉の種類を
代えると油っぽさが軽くなります。
例) パラ肉→ロース肉 など
- お好みの材料を使ってアレンジしても
よいでしょう。
(野菜の分量は200~300gが目安)

材料(4人分)

焼きそば麺(粉末ソース付き) …… 3玉(450g)
キャベツ …… 150g
にんじん …… ¼本(50g)
もやし、にら …… 合わせて100g
豚バラ薄切り肉 …… 150g

作りかた

- 1 キャベツを一口大に切り、にんじんはせん切りにし、にらは3cmに切る。
肉は2~3cm幅に切る。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿に野菜、肉、麺の順に広げてのせ、中段に入れる。

麺 ————— 肉
グリル皿 ————— 野菜



料理集 > 番号で選ぶ > No.147 決定 > 決定 > スタート

- 3 加熱後、付属の粉末ソースを全体に混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



赤飯

目安時間：約10分

〈1人分〉 約305 kcal
塩分：0.0g

材料(4人分)

もち米 0.36L (2合)
あずき 40g
(市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g)
あずきのゆで汁 1½カップ

作りかた

- 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れ、ゆでる。煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水(分量外)でゆでる。煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。
- もち米を洗う。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。
- 給水タンクに満水まで水を入れる。ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約9分30秒~10分 スタート

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.149 決定 決定 スタート

炊き上がった後軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

● 〈手動のとき〉

「レンジ」300W スチームで約10~11分。

白ごはん

目安時間：約23分

〈1人分〉 約267 kcal
塩分：0.0g

材料(4人分)

米 0.36L (2合)
水 380ml

- 季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
- 水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた

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

料理集 番号で選ぶ No.150 決定 決定 スタート

炊き上がった後軽く混ぜ、ラップをして約5分蒸らす。

● 〈手動のとき〉

「レンジ運動」600Wで約6~7分、次に(150Wで)約16~18分。



おかゆ(ごはんから)

目安時間：約14分

〈1人分〉 約134 kcal
塩分：0.0g

材料(1人分)

冷やごはん …………… 80g
水 …………… 1カップ

作りかた

1 深めの耐熱容器にごはんと水を入れ、よく混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.151 決定 決定 スタート

加熱後、よく混ぜる。

●〈手動のとき〉

「レンジ連動」600Wで約4分、次に(150Wで)約10分。



みんなの
料理教室

枝豆

目安時間：約6分

〈1人分〉 約37 kcal
塩分：約0.7g

材料(4人分)

枝豆 …………… 200g
塩(塩もみ用) …………… 小さじ1弱

作りかた

1 枝豆は、洗って塩もみをし、約5~10分おく。

2 耐熱性の平皿の上に
平らに広げてラップをし、
庫内中央に置く。



料理集 番号で選ぶ No.156 決定 決定 スタート

加熱後、うちわなどで冷ます。
(色よく仕上げるために)

- ・必ず平皿にのせてください。
- ・季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

●〈手動のとき〉

「レンジ」600Wで、約5~7分。



豆とひき肉の チリ風味丼

目安時間：約6分

〈1人分〉 494 kcal

塩分：約1.4g

材料(2~3人分)

- A 豚ひき肉…………… 120g
たまねぎ(薄切り) …… 中½個(100g)
にんにく(みじん切り) …… ½片
サラダ油…………… 大さじ1
チリパウダー …… 小さじ½
塩、こしょう …… 少々
- B ミックスビーンズ(缶詰) …… 240g
トマトの水煮(カットマト缶詰) …… 100g
顆粒洋風スープ…………… 小さじ1
塩、こしょう …… 少々
あたたかいごはん…………… 400g

作りかた

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

毎日 > レンジ 600W > 約4分 > スタート

- 2** **1**にBを加え、再度肉をほぐしながら混ぜる。
ラップなしで庫内中央に置く。

料理集 > 番号で選ぶ > No.152 決定 > 決定 > スタート

- 3** 加熱後、塩、こしょうで味を調え、器に盛ったごはんのにのせる。

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約5~7分。

tsuji

牛ロースの みそ炒め丼

目安時間：約7分

〈1人分〉 566 kcal
塩分：約0.9g



tsuji

材料(3人分)

牛ロース(焼き肉用)*	200g
A 甜麺醬	大さじ3
紹興酒(酒でも可)	大さじ½
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

あたたかいごはん 400g

※肉が大きい場合は、4~5cmの長さに切る。

作りかた

- 1 Aを合わせたボウルに肉を入れて、よく混ぜ合わせる。
 - 2 1をグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
料理集 > 番号で選ぶ > No.153 > 決定 > 決定 > スタート
 - 3 器にごはんを盛り付け、2をのせる。
- 4人分は、すべての材料を1.5倍量にし、
手動「グリル」両面焼き上段で約10分加熱する。

同時調理

合わせ技 セット

焼き物×煮物など

上段と下でちがう料理を同時に調理。

上段で焼き物や揚げ物、下で煮物や汁物など、異なるメニューを同時に調理。

手間が省け、品数豊かな食卓に。



[魚&野菜]

焼き魚をメインのおかず
野菜をもう1品。
栄養バランスのとれた食卓に。



[肉&野菜]

野菜たっぷりカレースープに、
しいたけ肉詰めを添えて、
肉も野菜もしっかり摂れる。



[肉&ソース]

ヘルシーなおからハンバーグに
野菜ソースをたっぷりかけて、
ちょっとしたごちそうを。



[パスタセット]

あっさりボンゴレに鶏肉を添えて
しっかり満足の食卓に。



同時調理のイメージ

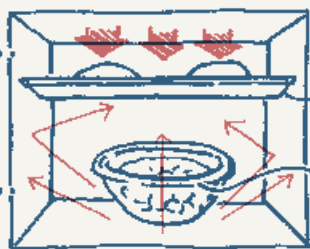
上段: グリル

焼き物・揚げ物

+

下: レンジ

煮物・ゆで物
汁物・炒め物



グリル皿
直径約25cm、
容量2.5Lの
耐熱ガラス製ボウル



- 落としぶたはクッキングシートでレンジとヒーターで加熱しているため、ラップやアルミホイルを落としぶたに使用できません。落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。

「合わせ技セット」のポイント



● 肉や魚などの大きさはできるだけそろえる

材料の切りかたはレシピ通りに。
(大きさが違うと上手にできません)

● 食材はできるだけグリル皿の中心寄りに置く

肉や魚などをグリル皿の端に置くと、焼き色が付きにくい
ため、周囲の溝にかからないように並べます。

● 食材の温度は室温で

下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料を
そのまま焼かない。
(焼き上がりの温度が低くなることがあります)

● 煮えにくい材料は底の方に

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

● アレンジするときは

- ・材料欄の上部に記載しているカテゴリー名
(肉&野菜など)が同じであれば、上下の組み合わせを
代えて加熱することができます。
- ・材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚
など同じ素材の中で種類を代えることもできます。

● 2人分を作るときは

- ・直径約20cm、容量1.5L以上の
耐熱ガラス製ボウルを使う。
(浅いボウルはふきこぼれます)
- ・すべての材料が4人分の半量ではありません。
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、
分量や加熱時間を確認してください。
- ・上段の焼き物・揚げ物・もちは、グリル皿の中央に
食品を置いてください。

● 1品ずつ加熱するときは

合わせ技セット(2品同時調理)は、
自動でしかできません。
1品ずつの加熱方法は各ページをご覧ください。

● 追加加熱をするときは

上段のグリル皿と下のボウルは別々で
追加加熱をしてください。

〈上段(焼き物・揚げ物など)を追加加熱するとき〉

- ・加熱後、下のボウルを取り出し、追加加熱の画面が
表示中(6分間)に追加時間を合わせてスタートします。
(この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります)
- ・追加加熱の画面表示(6分間)が消えたときは、
手動「グリル」片面焼き上面 で時間を控えめに、
様子を見ながら加熱してください。

(例)「焼きおにぎり&豚汁」で「焼きおにぎり」だけを
追加加熱したいとき

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

〈下(煮物・汁物など)を追加加熱するとき〉

- ・グリル皿を取り出して、**手動**「レンジ」600Wで
時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

(例)「焼きおにぎり&豚汁」で「豚汁」だけを
追加加熱したいとき

- ① 上段のグリル皿を取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
- ② **手動**「レンジ」600Wに設定し、
様子を見ながら加熱する。

鶏の照り焼き& かぼちゃの煮物

目安時間：約21分

鶏の照り焼き 〈1人分〉 約256 kcal 塩分：約0.8g	かぼちゃの煮物 〈1人分〉 約104 kcal 塩分：約0.7g
--	---



上段

材料(4人分)

[肉&野菜]

〈鶏の照り焼き〉

鶏もも肉……………2枚(1枚250g)

たれ	しょうゆ……………	大さじ2
	水……………	大さじ2
	砂糖……………	小さじ2
	顆粒和風だし(お好みで)……………	小さじ¼

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈かぼちゃの煮物〉

かぼちゃ(3×4cmの角切り)……………400g

A	だし汁……………	180ml
	砂糖……………	大さじ1
	薄口しょうゆ……………	大さじ1
	みりん……………	大さじ½

クッキングシート

- 2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする。
- 煮物は耐熱ガラス製ボウルを使用する。



ポイント

鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。



作りかた

〈鶏の下ごしらえ〉

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

〈煮物の下ごしらえ〉

- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにかぼちゃの皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏の照り焼き : P.85を参照
かぼちゃの煮物 : P.41を参照

〈加熱する〉

- 3 煮物のボウルに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
・落としぶたについて→P.137
漬け込んだ肉の皮目を上にして Grill 皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.157 決定 4人分 スタート

加熱後、上段の Grill 皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)

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

しいたけ肉詰め& 和風カレースープ

材料(4人分)

[肉&野菜]

〈しいたけ肉詰め〉

しいたけ(大) …… 12枚(180g)
鶏ひき肉 …… 150g
A | 酒 …… 大さじ1
みりん …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
塩、こしょう …… 少々
しょうが(みじん切り) …… 大さじ1½
白ねぎ(みじん切り) …… 大さじ4
片栗粉 …… 適量

〈和風カレースープ〉

B | たまねぎ …… 中½個(100g)
にんじん …… ½本(40g)
さつまいも …… ½本(50g)
小かぶ …… 1個(50g)
薄揚げ …… 1枚
プチトマト …… 4個
ブロッコリー …… 中½株(100g)
しめじ …… ½パック(50g)
C | 熱い洋風スープ …… 3カップ
カレー粉 …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ1½
しょうゆ …… 小さじ2

クッキングシート

- 2人分はすべての材料を半量にする。
6の加熱は、約1分にする。

- スープは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



目安時間：約23分

しいたけ肉詰め (1人分) 約103 kcal 塩分：約0.9g	和風カレースープ (1人分) 約105 kcal 塩分：約2.6g
---	--

tsuji



上段

作りかた

〈しいたけ肉詰めの下ごしらえ〉

- しいたけは軸を切る。
- 肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
- しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2を塗り付ける。
- グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。



〈和風カレースープの下ごしらえ〉

- Bは2cmの角切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに5のたまねぎ、にんじんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



毎日 レンジ 600W 約1分30秒~2分 スタート

- 6に5の残りの野菜とプチトマト、Cを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
・落としぶたについて→P.137

〈加熱する〉

- 4のグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.158 決定 4人分 スタート

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)



アドバイス

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけのかさの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。
にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。
おもちを入れてもおいしいですよ。



おからハンバーグ & 野菜ソース

材料(4人分)

[肉&ソース]

〈おからハンバーグ〉

たまねぎ……………小1個(150g)
 青ねぎ……………1本
 鶏ひき肉……………200g
 牛乳……………大さじ2½
 パン粉……………1カップ
 A おから……………100g
 酒、しょうゆ、みりん…各小さじ2
 溶き卵 M寸1個分(正味50g)

〈野菜ソース〉

生しいたけ……………1~2枚(30g)
 えのき……………30g
 しめじ……………70g
 にんじん……………20g
 B だし汁*……………1½カップ
 しょうゆ、みりん…各大さじ2½
 片栗粉(同量の水で溶く)…大さじ1½
 みつば(軸のみ)……………½束分
 クッキングシート

- 2人分は材料Bのだし汁を1カップ、その他の材料は半量にする。
- ソースは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



※顆粒和風だしを使う場合は、塩分を控えてください。

目安時間：約28分

おからハンバーグ (1人分) 約210 kcal 塩分：約0.7g	野菜ソース (1人分) 約57 kcal 塩分：約1.7g
--	--



作りかた

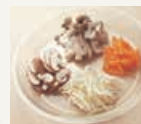
〈おからハンバーグの下ごしらえ〉

- 1 たまねぎは粗みじん切りにし、フライパンで炒めて火を通し、冷ましておく。青ねぎは細かく刻む。
- 2 肉に牛乳にひたしたパン粉とAを加え、よく混ぜる。
- 3 2の生地に1を混ぜ、4等分して Grill 皿の中央に並べる。



〈野菜ソースの下ごしらえ〉

- 4 しいたけは薄切りにする。えのきは3cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。にんじんは3cm長さの細切りにする。
- 5 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに4を入れ、Bを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
・落としぶたについて→P.137



〈加熱する〉

- 6 3の Grill 皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.159 決定 4人分 スタート

- 7 加熱後、上段の Grill 皿を取り出してから、ボウルを取り出し、水溶き片栗粉*、2cmの長さに切ったみつばを加え、すばやく混ぜる。
(取り出すときはやけどに注意する)



※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。

〈仕上げる〉

- 8 器にハンバーグを盛り付け、野菜ソースをかける。

tsujii

アドバイス

たまねぎを炒める際は十分に火を通さないと、ハンバーグを食べたとき、たまねぎが生っぽく感じてしまいます。片栗粉は必ず同量の水で溶いて使用。水が多い場合は適度な「とろみ」が付きません。

塩さば&五色きんぴら

材料(4人分)

[魚&野菜]

〈塩さば〉

塩さば切り身… 4切れ(1切れ100g)

〈五色きんぴら〉

ごぼう …………… 70g
 れんこん …………… 100g
 にんじん …………… ¼本(50g)
 こんにゃく …………… 60g
 さやいんげん(筋を取る) …… 50g
 A 水 …………… 大さじ2
 しょうゆ …………… 大さじ2
 酒、砂糖、みりん …… 各大さじ1
 片栗粉、ごま油 …… 各小さじ1
 一味とうがらし …………… 適量
 いりごま(白) …………… 小さじ1
 クッキングシート

● 2人分は調味料を下記Aに、
 その他の材料は半量にする。

A 水 …………… 大さじ2½
 しょうゆ …………… 小さじ2強
 酒、砂糖、みりん …… 各大さじ½
 ごま油 …………… 小さじ½
 片栗粉 …………… 小さじ½

● きんぴらは耐熱ガラス製
 ボウルを使用する。



目安時間：約18分

塩さば
 〈1人分〉
 約291 kcal
 塩分：約1.8g

五色きんぴら
 〈1人分〉
 約83 kcal
 塩分：約1.3g



上段

作りかた

〈きんぴらの下ごしらえ〉

- 1 ごぼうはさがきがにし、酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。
 れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ縦半分にして、2mm幅に切る。酢水につけてアクを抜き、水けを軽く切る。
 にんじん、こんにゃくは4cmの長さのせん切り、さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。
 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

〈加熱する〉

- 2 きんぴらのボウルに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなして庫内中央に置く。
 ・落としぶたについて→P.137
 さばの皮目に切り込みを入れる。
 皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ No.160 決定 4人分 スタート
 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
 ・冷蔵庫に長時間保存し、冷たいときには仕上がりが(強)で。
 ・厚めの切り身を焼くときは仕上がりが(強)で。

〈仕上げる〉

- 3 きんぴらに、一味とうがらしとiriごまを加えて混ぜ合わせる。
 ● 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
 塩さば：P.97を参照
 五色きんぴら：ラップをして**手動**「レンジ」600Wで約7～9分。
 ● 追加加熱の表示が消えたとき手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

焼きおにぎり& 豚汁

目安時間：約22分

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



上段

材料(4人分) [おにぎり&汁物]

〈焼きおにぎり〉

あたたかいごはん	640g
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ½

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈豚汁〉

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

- 2人分はだし汁を1½カップ、その他の材料は半量にする。

- 豚汁は耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈焼きおにぎりの下ごしらえ〉

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



〈豚汁の下ごしらえ〉

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

【手動】レンジ 800W 約3分～3分30秒 スタート

加熱後、ひと混ぜし、だし汁を加えみそを入れて溶く。

〈加熱する〉

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

料理集 番号で選ぶ No.161 決定 4人分 スタート

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

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。

焼きおにぎり：P.105を参照

豚汁：ラップなしで【手動】レンジ 600Wで、約10～14分。

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



目安時間：約22分

焼き豚チャーハン (1人分) 約398 kcal 塩分：約1.9g	もやしスープ (1人分) 約32 kcal 塩分：約0.9g
--	---

焼き豚チャーハン & もやしスープ

材料(4人分)

[チャーハン&スープ]

〈焼き豚チャーハン〉

冷やごはん …………… 600g
ごま油 …………… 大さじ1

A 顆粒中華風スープ … 小さじ1
薄口しょうゆ …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々

たまねぎ(みじん切り) 小½個(50g)
卵 …………… M寸2個(正味100g)

B 焼き豚 …………… 160g
(固まり1cm角に切る)
青ねぎ(小口切り) …………… 30g

〈もやしスープ〉

もやし …………… 80g
にら(3cm幅に切る) …………… 10g
にんじん(せん切り) …………… 10g
スライスベーコン …………… 1枚
(3~5mm幅に切る)

水 …………… 4カップ
顆粒中華風スープ …… 大さじ1½
薄口しょうゆ …………… 小さじ1
塩、こしょう …………… 少々

- 2人分はすべての材料を半量にする。
- 2人分は顆粒中華風スープを小さじ2、その他の材料は半量にする。
- スープは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈チャーハンの下ごしらえ〉

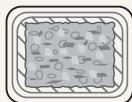
- 1 大きめの容器にごはんとごま油を混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。別の深めの耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約1分 スタート

加熱後庫内から取り出し、卵を加えて溶きほくして、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ 600W 約1~2分 スタート

加熱後、庫内から取り出してかき混ぜ、ごはんに加えて混ぜ合わせる。さらにBを入れて混ぜ合わせ、図のようにグリル皿に平らに広げる。



〈スープの下ごしらえ〉

- 2 直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。

〈加熱する〉

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

料理集 番号で選ぶ No.162 決定 4人分 スタート

- 4 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)チャーハンは表面がパリッとしていればOK。チャーハンをボウルに移し、全体をよく混ぜ合わせる。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。

焼き豚チャーハン：手動「グリル」両面焼き上段で、約13~16分。

もやしスープ：手動「レンジ」600Wで、約12~15分。

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

ポイント

冷やごはんが固い場合は、毎日「レンジ」600Wで約1~2分加熱してからごま油と混ぜます。

鶏のから揚げ& 白菜とあげの煮物

目安時間：約24分

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



上段

材料(4人分) [から揚げ&野菜]

〈鶏のから揚げ〉

鶏もも肉	500g
A 溶き卵	M寸½個分(正味25g)
酒、しょうゆ	各大さじ1
塩	小さじ½
にんにく(みじん切り)	小さじ½
こしょう	少々
片栗粉	60g

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈白菜とあげの煮物〉

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

- 2人分はだし汁を120ml、その他の材料は半量にする。
- 煮物は耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈鶏の下ごしらえ〉

- 1 「鶏のから揚げ」と同じ要領で(→P.107)、ビニール袋にAと肉を入れる。片栗粉を加え、しっとりするまでよくもみ込む。

〈煮物の下ごしらえ〉

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

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
鶏のから揚げ：P.107を参照(「鶏のから揚げ」は手動で加熱できません)
白菜とあげの煮物：ラップをして **手動**「レンジ」600Wで、約11~14分。

〈加熱する〉

- 3 煮物のボウルにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
・落としぶたについて→P.137

グリル皿に、肉の皮目を上にして間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ **No.163** 決定 4人分 スタート

- 4 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)

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

鶏のマヨ焼き & あさりのボンゴレ

目安時間：約21分



上段

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

材料(4人分) [パスタセット]

〈鶏のマヨ焼き〉

鶏胸肉(皮なし) 2枚(500g)

A 塩 小さじ½
こしょう 少々
オレガノ(乾燥) 適量

マヨソース

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

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈あさりのボンゴレ〉

スパゲティ(ゆで時間7分の物) 200g
しめじ 100g
あさり(砂出しをする) 300g

C 洋風スープ(室温) ¼カップ
オリーブ油 大さじ2
白ワイン 大さじ1
にんにく(みじん切り) 小さじ2
黒こしょう 少々

クッキングシート

- 2人分はスープを1カップ、その他の材料は半量にする。
- あさりの砂出しのコツ→P.124
- スパゲティは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈鶏の下ごしらえ〉

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

〈マヨソースを作る〉

- 2 Bの材料を混ぜる。

〈ボンゴレの下ごしらえ〉

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

〈加熱する〉

- 4 あさりとスパゲティを入れたボウルにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。

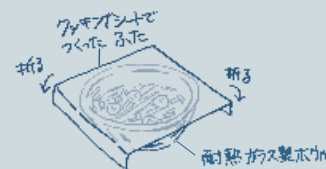
料理集 番号で選ぶ No.164 決定 4人分 スタート

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。お好みで塩で味を調える。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏のマヨ焼き：手動「グリル」両面焼き上段で、約11～14分。
あさりのボンゴレ：手動「レンジ」600Wで、約14～16分。
スパゲティは、必ず下図のようにふたをしてください。
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

パスタセットのポイント

- パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。
- 加熱後、熱いうちにボウルの底から混ぜてパスタをほぐしてください。
- クッキングシートのふたについて→P.147「おこわセットのポイント」参照



ちゃんちゃん焼き & 山菜おこわ

目安時間：約20分

ちゃんちゃん焼き (1人分) 約242 kcal 塩分：約1.8g	山菜おこわ (1人分) 約277 kcal 塩分：約0.7g
--	---



上段

材料(4人分)

[おこわセット]

〈ちゃんちゃん焼き〉

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

- 2人分はキャベツを100g、その他の材料は半量にする。

〈山菜おこわ〉

もち米	0.36L(2合)
A	
だし汁(室温)	280ml
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
山菜水煮	80g
クッキングシート	

- おこわセットのポイント→P.147
- 2人分はだし汁を170ml、その他の材料は半量にする。
- おこわは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈おこわの下ごしらえ〉

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

〈ちゃんちゃん焼きの下ごしらえ〉

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

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

〈加熱する〉

- 3 クッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落としぶたを作り、山菜おこわの材料が入ったボウルにのせる。さらにクッキングシートで作ったふたをボウルの上からかぶせ、庫内中央に置く。(→P.147)
グリル皿の中央にさけを並べ、周囲にたれにからませた野菜のをせ、上段に入れる。

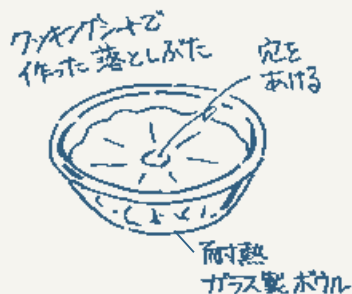
料理集 番号で選ぶ No.165 決定 4人分 スタート

- 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
お好みで、残ったたれを魚の表面に塗って焼くと香ばしく仕上がります。
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

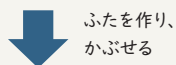
おこわセットのポイント

おこわは、穴をあけたクッキングシートで、ボウルよりひとまわり小さい落としふたを作り、下図のようにのせます。

その上に、端を折り曲げたクッキングシートでさらにふたをすることで表面の乾燥を防ぎ、ふっくらとしたおこわができます。



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



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



焼きもち&ぜんざい

目安時間：約10分

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



材料(4人分) [もち&汁物]

〈焼きもち〉
角もち(市販品) 4個(200g)

- 2人分はすべての材料を半量にする。

〈ぜんざい〉
ゆであずき 大1缶(430g)
熱湯 1¼カップ

- 2人分はすべての材料を半量にする。

- ぜんざいは耐熱ガラス製ボウルを使用する。



作りかた

〈焼きもちの下ごしらえ〉

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



〈ぜんざいの下ごしらえ〉

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

〈加熱する〉

- 3 1のグリル皿を上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.166 決定 4人分 スタート

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボウルを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)
もちの裏面には、焼き色は付きません。

- 合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。1品ずつ加熱してください。
焼きもち：P.205を参照
ぜんざい：ラップなしで **手動**「レンジ」600Wで、約9～12分。
- 追加加熱の表示が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

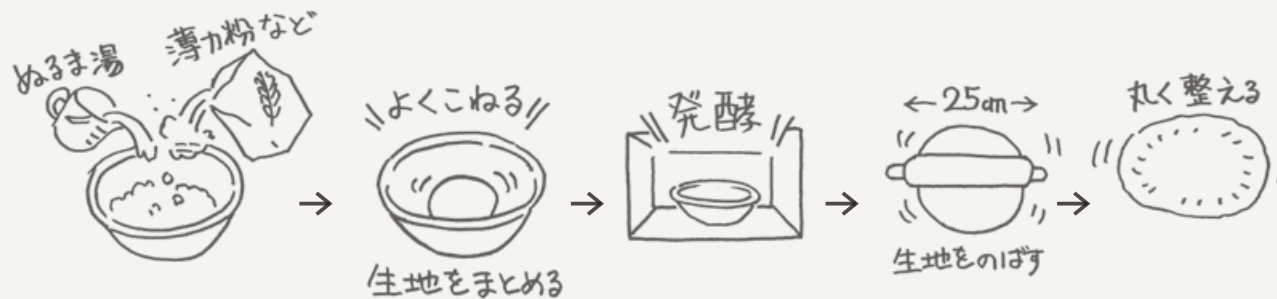
生地から作る

ピザ

手作りピザを楽しむ



手作りピザ
かんたん生地作り



手作りピザ(ソフト生地)

目安時間：約11分

〈1/4枚分〉 約146 kcal
塩分：約0.9g



下段

材料(直径25cm丸型1枚分)

生地
薄力粉…………… 130g
砂糖…………… 大さじ3/4
ドライイースト…………… 小さじ3/4
(予備発酵不要の物)
塩…………… 小さじ1/2
スキムミルク…………… 小さじ1 1/2

無塩バター(室温に戻す)…………… 10g
ぬるま湯(約40℃)…………… 75ml

具
たまねぎ(薄切り)…………… 中1/4個(50g)
マッシュルーム(缶詰/薄切り)…………… 30g
サラミソーセージ(薄切り)…………… 10枚
ピーマン(輪切り)…………… 小1個(30g)
ナチュラルチーズ(ピザ用)…………… 100g
トマトソース(→右記参照)…………… 大さじ3
(またはトマトケチャップ)

- 2段調理もできます。(上下段)
- 〈手動のとき〉
1段のとき：
「オープン」予熱あり1段 220℃で約9～13分。
2段のとき：
「オープン」予熱あり2段 220℃で約12～16分。

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約4分で角皿の前後を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)
- オープンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。シートを敷く場合は、角皿に油を塗る必要はありません。

作りかた

1 ボウルに生地材料、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボウルや指に付いた生地も取ってまとめ、生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

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

手動発酵 スチームあり 40℃ 約20～30分 スタート

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

料理集 番号で選ぶ No.167 決定 1段 スタート

4 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。

5 予熱完了後、角皿を下段に入れる。
(2段のときは、上下段に入れる)

スタート

・2段のとき：約14分



トマトソース

目安時間：約20分

〈大さじ3杯分〉 約16 kcal
塩分：約0.5g

材料

A トマトの水煮…………… 1缶(400g)
(カットトマト缶詰)
たまねぎ(すりおろす)…………… 中1/4個(50g)
にんにく(すりおろす)…………… 1片
オレガノ(乾燥)…………… 適量
塩、こしょう…………… 少々
ローリエ(お好みで)…………… 1枚

作りかた

1 深めの耐熱容器にAとローリエを入れる。
2 ふたなしで庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.168 決定 決定 スタート

・途中で2～3回かき混ぜる。

3 オレガノ、塩、こしょうで調味する。

● 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで約19～21分。

クリスピーピザ

目安時間：約6分

〈1/2枚分〉 約75 kcal
塩分：約0.3 g

角皿

下段

材料(直径25cm 2枚分)

生地
強力粉……………60g
薄力粉……………60g
ドライイースト(予備発酵不要の物) …… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/2
砂糖…………… ひとつまみ
オリーブ油…………… 大さじ1 1/2
牛乳…………… 60ml

具
トマトソース(→P.149)…………… 大さじ4
モッツアレラチーズ(1cmの角切り) …… 200g
バジルの葉…………… 適量

アルミホイル(角皿の大きさに切る)…………… 1枚

- 2回に分けて焼きます。
- 1枚分は材料を半量にします。

ポイント

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



作りかた

- 1 ボウルに生地を材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。
- 4 アルミホイルに生地を移し、直径25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗り、モッツアレラチーズをのせる。
- 5 予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
(熱いのでやけどに注意)

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約20~30分 スタート

(発酵後の生地大きさは、あまり変わりません)
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。

- 3 角皿を入れて予熱する。
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。
予熱時間：約14分

料理集 番号で選ぶ No.169 決定 決定 スタート

スタート

加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱あり1段 280℃で約5~10分。

スナックピザ

目安時間：約10分

〈1/8枚分〉 約68 kcal
塩分：約0.3g



上段

材料(直径20cm 3枚分)

生地	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	サラダ油	大さじ1 1/2

ぬるま湯(約40℃) 1/2カップ

具	ピザソース(市販品)	適量
	ナチュラルチーズ(ピザ用)	90g
	ピーマン(輪切り)	小1個(30g)
	たまねぎ(薄切り)	中1/2個(100g)
	スライスベーコン(1cm幅に切る)	3枚

クッキングシート

- 3回に分けて焼きます。
- 1枚分はすべての材料を1/3量にします。

ポイント

- グリル皿を使って10分で焼き上げる、発酵も予熱も不要のメニューです。
- 生地はカリッと焼くために、薄く均一にのばしてください。
- ピザソースがたまると焦げやすいので、特に周囲のソースは薄くのばしてください。
- 連続して焼く場合は、**3~5**と同じ要領で作る。(グリル皿が熱いのでやけどに注意)
- **3**の残りの生地は冷凍もできます。冷凍した場合は、室温で解凍してください。



作りかた

- 1 ボウルに生地の材料を入れて軽く混ぜ、湯を加えて混ぜる。
- 2 粉がなくなりひとまとめになってから約2分こねる。生地を3等分にする。
- 3 クッキングシートの上で直径20cmに薄くのばす。残りの生地は乾燥しないよう、ラップをしておく。
- 4 クッキングシートごと裏返して生地を外し、図のようにグリル皿の中央にのせる。
- 5 ふちを少し残してピザソース適量を塗り、ピーマン、ベーコン、たまねぎ、チーズを1/3量ずつのせ上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.170 決定 決定 スタート

りんごの Snackピザ

目安時間：約10分

〈1/8枚分〉 約56 kcal

塩分：0.0g



上段

材料(直径20cm 3枚分)

- | | | | | |
|---|--------------|----------|------------------------|-----------|
| A | 薄力粉…………… | 200g | りんご(4~5mmの薄切り) | 大1個(300g) |
| | ベーキングパウダー、砂糖 | | 無塩バター(細かく切る) | 30g |
| | …………… | 各小さじ1/2 | シナモン(粉)、粉糖 | 各適量 |
| | サラダ油…………… | 大さじ1 1/2 | クッキングシート(30×21cm) | 1枚 |
| | ぬるま湯(約40℃) | …………… | 1/2カップ | |
| B | グラニュー糖…………… | 大さじ3 | ● 3回に分けて焼きます。 | |
| | シナモン(粉)…………… | 大さじ1 | ● 1枚分はすべての材料を1/3量にします。 | |
| | (混ぜておく) | | | |

作りかた

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

料理集 > 番号で選ぶ > No.173 > 決定 > 決定 > スタート

加熱後、茶こしで粉糖をふりかける。

・ポイント→P.151「Snackピザ」参照

クリスマスツリーピザ

目安時間：約22分

〈1/8枚分〉 約98 kcal
 塩分：約0.2 g
 ・トッピング分は
 ふくまれていません。

角皿

上下段

材料(直径25cm 丸型2枚分)

生地	はく力粉	200g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	無塩バター(室温にどす)	20g
	ぬるま湯(40℃くらい)	1/2カップ

クッキングシート

具	ピザソース	大さじ4
	マヨネーズ	大さじ3
	ナチュラルチーズ(ピザ用)	80g
	パプリカ(赤、黄)	合わせて40g

作りかた

1 ボウルにはく力粉から無塩バターまでの材料を入れて、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜる。



2 粉っぽさ・べたつきがなくなったら、約3分しっかりこねる。生地を2等分にする。



3 クッキングシートの上で直径25cm(同じ厚さ)にのばす。



4 のばした生地をクッキングシートごと角皿の中央にのせる。



〈トッピング例〉

5 生地にピザソースをぬり、次にマヨネーズをぬる。5mm角に切ったパプリカ(赤、黄)とチーズをのせる。



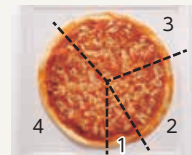
6 同様にもう1枚作り、上下段に入れる。



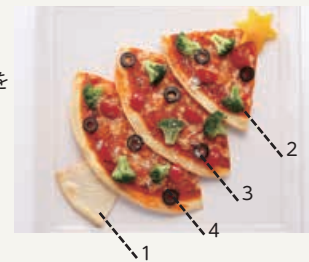
料理集 番号で選ぶ No.172 決定 決定 スタート

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし2段 220℃で約20~25分。

7 写真のように4つに切る。



8 写真のように**7**を並べてトッピング材料をかざり付ける。



トッピング例

- パプリカ(黄、星型にぬく) …… 2個
- プチトマト
- 粉チーズ
- ブラックオリーブ
- ゆでブロッコリー



みんなの料理教室

ビストロで手作りパン

パン

フランスパン・バターロールや
トーストの焼き上げなど

山形食パン

目安時間：約35分

〈1/2個分〉 約199 kcal
塩分：約0.9 g

角皿

下段

材料 (22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

強力粉(ふるう)	400g
ドライイースト	6g (小さじ2)
(予備発酵不要の物)	
砂糖	20g (大さじ2½)
スキムミルク	12g (大さじ2)
塩	8g (小さじ1½)
水	290~300ml
無塩バター(室温に戻す)	25g

- ふきんを準備しておく

ポイント

焼きムラが気になる場合は
残り時間約14分で食パン型の前後を
入れかえてください。

(熱いのでやけどに注意)



tsuji

tsuji

アドバイス

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはべたべたしますが、がんばってこねましょう。こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。これらの作業を1つ1つきちんとすることで、きめが細くなり、ボリュームが出ます。そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。

2 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。(手に付いてこなくなるまで)



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。生地がまとまったら、バターを2~3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。



たたきつける
生地の面を変えながら、くり返したとき



つけ、十分にこねる。(約10分間)

- のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。



3 <1次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。生地を入れたボウルをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約1時間 > スタート

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き(パンチ)をする。左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボウルに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。



手動 > 発酵 > スチームあり > 30℃ > 約30分 > スタート

生地を取り出して、スケッパーで3等分する。(1個約240g)表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にして、ふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

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

4 生地をめん棒でだ円形(長い方の直径約20cm、短い方が約15cm)にのばす。閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。向こうから手前に巻いて俵形にする。油(分量外)を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。



5 <2次発酵>

型を角皿にのせ、下段に入れる。

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

発酵は表面が型から少し出る程度まで。発酵終了後、角皿ごと取り出す。予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

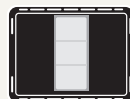


6 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間: 約7分

料理集 > 番号で選ぶ > No.212 > 決定 > 決定 > スタート

7 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。



スタート

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

パン作りのコツ

● 材料や生地は正確にはかりましょう

成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

● こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

こね上げ最適温度の目安

バターロール、食パン	27~28℃
フランスパン	24℃

高すぎるとき: ボウルを二重にし、下のボウルに水を入れて生地を冷やす。

低すぎるとき: ぬるま湯で湯せんにして生地をあたためる。

● 発酵は温度と時間に注意が必要です

発酵設定温度の目安

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

・時間について

生地のコね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。レンジの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

● 発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

発酵不足 (固く、重いパンになる)	発酵良好 (完了)	発酵しすぎ (パサついたパンになる)
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐに戻る。 →1次発酵の時間を追加	生地が2~2.5倍にふくらみ、指穴がそのまま残る。	指穴の周囲にしわができ、生地が沈む。

・室温や生地のコね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。発酵時間を短くして調節しましょう。

・失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

● 「仕上がりに」で焼き色の調節ができます。

濃くしたいときは<強>に、薄くしたいときは<弱>に合わせてください。



バゲット

ブール

プチパン

フランスパン

目安時間：約28分

〈½本分〉 約259 kcal
塩分：約1.5 g

角皿
上下段

材料(約30cmバゲット* 2本分)

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

※バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

準備する物

- 棒温度計、キャンバス地
- オープンシート(角皿大に切る)
- カミソリ、スケッパー
- ビニール袋
- 生地を傷めないように角皿から移動させる板(幅30cm段ボールに紙を巻いても可)



・ 上段は角皿のみ、下段は角皿+生地を入れて焼き上げます。

発酵のコツ

- フランスパンは生地の温度調節が大切です。「発酵」を長時間使用していると庫内温度が30℃以上になります。時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。
- 冬は手動の「発酵」を使いましょう。給水タンクに満水まで水を入れる。ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

手動 > **発酵** > **スチームあり** > **30℃** > **約1時間** > **スタート**

- 1** ボウルにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。
別のボウルに塩、水を入れて混ぜておく。
塩が溶けたら粉のボウルに合わせてひとつにまとまるまで手で混ぜる。
・機械でこねる場合は水を少なめに。

- 2** 生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8~10分こねる。

- ・少しムラがあっても、弾力がでて、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
(生地の温度は約24℃が適温です)



3 <1次発酵 1回目>

油(分量外)を塗ったボウルに生地を入れてラップをかけ、25~27℃の場所に約2時間おく。
(生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく)

生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。

穴がふさがらなかつたら発酵完了。

- 発酵具合について→ P.155

- 4** 生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
(ガスを抜きすぎないように)

5 <1次発酵 2回目>

1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6 <休ませる ベンチタイム>

スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。

深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30~40分休ませる。
(プール：生地を2等分にする)
(プチパン：生地を4等分にする)

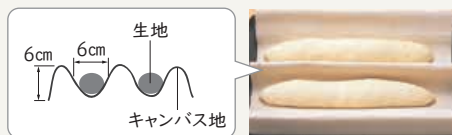


- 7** 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、1/2のところまで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
もう1度、同様に生地を2つに折る。
(あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います)
閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
(プール、プチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下に丸め直す)



8 <2次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。
下の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。



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

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25~30℃のところに置く。

9 角皿を入れて予熱する。

生地は入れないで、角皿を上下段に入れる。

予熱時間：約15分

料理集 > 番号で選ぶ > No.210 決定 > 決定 > スタート

- 10** 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオープンシート上に移す。
水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。



- バゲットの場合：下図のように1/3くらい重なるように切る。(切れ目は浅く入れる)



- プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
- プールの場合：#字状に切る。

- 11** 予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、ミトンをはめて、下段の角皿を取り出す。
(熱いのでやけどに注意)

板を使って、オープンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた角皿を下段に入れる。

スタート

- ・加熱後、追加熱の表示が消えたとき
→ 手動「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら追加熱をしてください。

ポイント

- 「パン作りのコツ」を参照してください→ P.155
- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
- モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れすぎに注意しましょう。
フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
- こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
- 夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくといでしょう。



バターロール

目安時間：約11分

〈1個分〉 約132 kcal

塩分：約0.4 g



下段

材料(12個：角皿1皿分)

強力粉 280g

ドライイースト(予備発酵不要の物) ... 4.5g (大さじ½)

A 砂糖 36g

卵 L寸½個(正味30g)

塩 4g (小さじ1弱)

牛乳 80ml

水 80~90ml

無塩バター(室温に戻す) 35g

ドリュール 卵 L寸½個弱(正味25g)

塩 少々

- 2段調理もできます。(上下段)

ポイント

- 材料や生地は正確にはかりましょう。
- 成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
(パン作りのコツ→ P.155)

- 1** ボウルに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。



- 2** 材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。(手に付いてこなくなるまで)



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。

生地がまとまったら、バターを2~3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。



たたきつける
生地の面を変えながら、くり返したとき



つけ、十分にこねる。(約10分間)

- のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。生地を丸め、油(分量外)を塗ったボウルに入れる。



3 <1次発酵>

給水タンクに満水まで水を入れる。生地を入れたボウルをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

手動 > 発酵 > スチームあり > 35℃ > 約50分~1時間10分 > スタート

生地が発酵して、2~2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。(発酵終了時の生地温度の目安は、30~35℃)

・発酵具合について→P.155

4 <休ませる(ベンチタイム)>

生地を包丁かスケッパーで、12等分(1個約43g)に分ける。

- 手ではちぎらない。
- 生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。

小さく丸めて、ラップをかけ15~20分休ませる。生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15~20分休ませる。



5 生地を、めん棒で細長い

三角形にのばす。生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油(分量外)を塗った角皿に並べる。



6 <2次発酵>

角皿を下段に入れる。(2段のときは上下段)



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

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約7分

料理集 > 番号で選ぶ > No.211 > 決定 > 1段 > スタート

8 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。(2段のときは上下段)

スタート

・2段のとき：約14分

● <手動のとき>

- 1段のとき：「オープン」予熱あり1段 200℃
焼き上げ180℃で約8~15分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 200℃
焼き上げ180℃で約12~18分。

ポイント

焼きムラが気になる場合は残り時間約5~7分で

- 1段のときは角皿の前後を入れかえてください。
- 2段のときは角皿の上下段を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)

アドバイス

● 記録を残して上手になろう

パンを上手に作るうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のおね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

● 生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3~5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力が緩み、こねやすくなります。

クイック・シュトーレン

目安時間：約9分

〈1/6個分〉 約91 kcal
塩分：約0.1 g



上段

材料(1個分)

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

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

作りかた

- 1 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、ゴムべらでよく混ぜる。
Aをふるい入れ、切るように混ぜる。卵を加えて軽くこねる。
- 2 1にBを混ぜ込む。
グリル皿の中央にクッキングシートを敷き、その上に生地を高さ2cm、長さ17cmに整え、中央を軽くくぼませ、上段に入れる。
料理集 番号で選ぶ **No.181** 決定 決定 スタート
- 3 耐熱容器にバターを入れ、ふたをして庫内中央に置く。
毎日 レンジ600W 約40秒 スタート
- 4 生地が熱いうちに、3をはけて塗り、茶こして粉糖をふるいかける。
 - 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。薄くスライスしてお召し上がりください。

かんたん フォカッチャ

材料(2個分)

A 薄力粉…………… 150g
ベーキングパウダー …… 小さじ1~1½
砂糖 ……………… 大さじ1
塩 ……………… 小さじ½

B 水…………… ½カップ
オリーブ油 ……………… 大さじ1
お好みのハーブ(乾燥) …… 適量

オリーブ油 ……………… 小さじ2~3
ローズマリー ……………… 適量

作りかた

- 1 ボウルにAを入れて軽く混ぜ、Bを加え、ゴムべらで粉がなくなるまで混ぜ合わせる。
- 2 グリル皿に½量のオリーブ油を塗り、**1**の生地を図のように½ずつ中央に寄せてのせ、直径12cmに丸く形を整える。
- 3 **2**に残りのオリーブ油を塗り、所々に指でくぼみを付けて、ローズマリーの葉を散らす。グリル皿を上段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ No.171 決定 > 決定 > スタート

ポイント

- グリル皿を使って10分で焼き上げる、発酵も予熱も不要のメニューです。
- 生地は粉っぽさがなくなったらOK。混ぜすぎるとふくらみが悪くなるので注意しましょう。



目安時間：約10分

<1個分> 約389 kcal
塩分：約1.8g



上段



ポテトブレッド

材料(2個分)

じゃがいも…………… 中½個(80g)
(皮をむき1cm角に切る)

A 薄力粉…………… 150g
ベーキングパウダー …… 小さじ1~1½
砂糖 ……………… 大さじ1
塩 ……………… 小さじ½

B 水…………… ½カップ
オリーブ油 ……………… 大さじ1
オリーブ油 ……………… 小さじ2~3

C 岩塩、粗びき黒こしょう、
ドライハーブ ……………… 各適量

・ポイント→「かんたんフォカッチャ」上記参照



上段

目安時間：約10分

<1個分> 約414 kcal
塩分：約2.0 g

作りかた

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

料理集 > 番号で選ぶ No.182 決定 > 決定 > スタート

トースト

材料

食パン(6枚切り) 1~4枚

- 1~4枚まで自動・手動で焼けます
- ・自動1~2枚はエリア加熱です。→ 下表参照

作りかた

- 1 下図のようにパンをグリル皿に並べ、上段に入れる。

- ・1枚のとき

毎日 トースト/パン トースト 1枚 スタート

ポイント

- 食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
- 食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。
- **仕上がりを変えるとき**
5段階に調節できます。
パンの種類や、大きさ、厚さ、好みなどに合わせて「仕上がり調節」を選んでください。
- **メモリー機能**
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。変えたいときは設定し直してください。
- **追加加熱をするときは**
上面のみの加熱になります。焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

お知らせ

- 連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。様子を見ながら追加加熱をしてください。
- 冷凍トーストは自動では焼けません。



目安時間：約3分50秒

〈1枚分〉 約158 kcal
塩分：約0.8 g



上段

〈焼きかたと加熱時間の目安〉

トースト				
枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
毎日 トースト/パン トースト	エリア加熱			
目安時間	約3分50秒	約4分20秒	約6分	約6分20秒
手動 「グリル」両面焼き上段設定時間	約4分50秒~5分10秒	約5分30秒~5分50秒	約6分~6分20秒	約6分30秒~6分50秒
置きかた				
	グリル皿の中央に並べる		グリル皿の溝にかからないように並べる (端の方は焼き色が付きません)	

冷凍トーストの加熱時間(置きかたは上図参照)

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
手動 「グリル」片面焼き下面設定時間	約2分10秒~2分30秒	約3分20秒~3分40秒	約4分10秒~4分30秒	約4分40秒~5分
	↓	↓	↓	↓
手動 「グリル」片面焼き上面設定時間	約2分40秒~3分	約2分50秒~3分10秒	約3分~3分20秒	約3分10秒~3分30秒

冷凍トーストは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなる場合があります。

スチームトースト

目安時間：約5分35秒

〈1枚分〉 約158 kcal
塩分：約0.8 g



上段

材料

食パン(6枚切り) 1~4枚

- 1~4枚まで自動で焼けます
- ・ 自動1~2枚はエリア加熱です。→ 下表参照

作りかた

- 1 給水タンクに満水まで水を入れる。
「トースト」と同じ要領で
グリル皿に並べ、上段に入れる。
・ 仕上がりを変えるときや、食品の置きかた→ P.162

毎日 トースト/パン トースト スチームトースト 1枚 スタート

〈加熱時間の目安〉

スチームトースト	
枚数	毎日 トースト/パン トースト スチームトースト 目安時間
1枚	約5分35秒 エリア加熱
2枚	約5分55秒
3枚	約7分35秒
4枚	約8分

お知らせ

- 底面は柔らかめの仕上がりになっています。
- 冷凍トーストには対応していません。



フレンチシナモントースト



上段

目安時間：約8分

〈1枚分〉 約379 kcal
塩分：約1.1 g

材料(2枚分)

食パン(6枚切り) 2枚

A 溶き卵 M寸1個分(正味50g)
牛乳 80ml
砂糖 30g
シナモン(粉) 少々

バター 20g
シナモン(粉)、はちみつ 各適量

作りかた

- 1 大きめのバットでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
 - 2 1をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。
- 料理集 番号で選ぶ No.209 決定 決定 スタート
- 3 器に盛り付け、シナモンをふり、はちみつをかける。

ビストロでおうちスイーツ

お菓子 ケーキ







アップルパイ



下段

目安時間：約38分

〈1/4個分〉 約379 kcal

塩分：約0.5 g

材料(内径18~19cmのパイ皿：1個分)

〈パイ生地〉

A 強力粉……………100g
薄力粉……………100g
(合わせてふるう)

塩……………小さじ½
無塩バター……………150g
(冷やして、7mmの角切り)

B 卵黄……………M寸1個分
冷水……………70~80ml
(混ぜておく)

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

りんごの甘煮(→P.181)

〈ドリュール〉

卵黄……………M寸1個分

作りかた

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



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



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



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



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。



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



バター(分量外)を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。

・特に角はていねいにパイ皿に沿わせる



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



3 りんごの甘煮(→P.181)と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。



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

4 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約10分

料理集 番号で選ぶ No.174 決定 決定 スタート

5 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート

●〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 230℃
焼き上げ 180℃で約35~45分。

ポイント

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

tsuji

アドバイス

● 粉を合わせるとき

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

● 生地作りのコツ

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



みんなの
料理教室

アップルケーキ

目安時間：約45分

〈1/4個分〉約167 kcal
塩分：約0.1 g



材料(約20×8cmの金属製パウンド型1個分)

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

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

・型の内側に薄くバター(分量外)を塗って、硫酸紙などを敷く。

作りかた

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



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

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



- 4 Aをふるい入れ、ゴムべらで粉が見えなくなるまで混ぜ合わせる。

- 5 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分

料理集 番号で選ぶ No.175 決定 決定 スタート

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



スタート

加熱後、型に入れたまま冷ましておく。

いちごのショートケーキ

目安時間：約32分

〈1/4個分〉 約396 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段



tsuji

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)

〈スポンジケーキ生地〉

卵 M寸 3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 90g
薄力粉(ふるう) 90g
A | 牛乳 小さじ2
| 無塩バター(細かく切る) 15g
バニラエッセンス(またはバニラオイル) 少々

〈ホイップクリーム〉

生クリーム 2カップ
B | 砂糖 大さじ4~6
| バニラエッセンス 少々

〈シロップ〉

C | 砂糖 大さじ2
水 大さじ4
・合わせて耐熱容器に入れふたをする
■手動「レンジ」600Wで
約30~40秒加熱

ブランデー(Cと合わせる) 大さじ2
いちご(縦半分切る) 適量
硫酸紙(またはグラシン紙など)

・ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

● 15cm、21cmも調理できます。

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

作りかた

- 1 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

手動 > レンジ > 500W > 約20~30秒 > スタート

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



- 2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間: 約7分
給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 > 番号で選ぶ > No.176 決定 > 18cm > スタート

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

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



ポイント

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

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



溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

- 4 生地を高い位置からゆっくりと型に流し入れる。(泡を均一にするため)型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。



スタート

直径15cmのとき: 約30分
直径21cmのとき: 約34分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。(または竹ぐしを刺してみても、生地が付いてこなければよい)



- 5 型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。

(粗熱が取れたらビニール袋へ)生クリームにBを加え、冷やしながらずツノが立つぐらいまで泡立ててホイップクリームを作る。



スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、ホイップクリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。表面全体にホイップクリームを塗る。残りのホイップクリームといちごで飾る。

<手動のとき、紙型で焼くとき>

「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25~35分
18~19cm			約28~38分
21cm			約29~39分

● スチームプラスが使えます→ 取扱説明書 P.67

tsuji

アドバイス

● 卵の泡立てのコツ

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。人肌にあたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたまま泡立てます。ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

● 砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をはちみつ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

チーズケーキ

目安時間：約47分

〈1/6個分〉 約229 kcal

塩分：約0.2 g

角皿

下段

材料

〈直径18cmの金属製丸型〔底が抜ける型〕1個分〉

〈ビスケット地〉

甘みの少ないビスケット …………… 50g

(またはクラッカー)

無塩バター(細かく切る) …………… 40g

・耐熱容器に入れ、ふたをする

手動 「レンジ」500Wで約30~40秒加熱

〈中身〉

クリームチーズ(室温に戻す) …………… 200g

卵 …………… M寸2個(正味100g)

(卵黄と卵白に分ける)

砂糖(ふるう) …………… 50g

A コーンスターチ …………… 20g

レモンの皮(すりおろす) …………… 1/4個分

生クリーム、牛乳 …………… 各大きじ2

レモン汁 …………… 大きじ1~2

〈飾り〉

B あんずジャム …………… 大きじ1

水 …………… 大きじ1/2

● 合わせて耐熱容器に入れふたをする

手動 「レンジ」600Wで約30秒加熱

硫酸紙(またはグラシン紙など)

・ ケーキ型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

・ 焼き上げ後、ケーキの表面がひび割れる場合があります。



作りかた

1 ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。



2 クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。

・ クリームチーズが固い場合は **毎日** **あたため色々** **お好み温度** で20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。

卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。

卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約4分

料理集 > **番号で選ぶ** > **No.177** > **決定** > **決定** > **スタート**

4 ケーキ型の内側に型と同じ高さに切った硫酸紙(またはグラシン紙など)を巻いて、中身の生地を流し込み、表面を平らにする。予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

スタート

5 加熱後、すぐに硫酸紙(またはグラシン紙など)とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。型から出し、硫酸紙(またはグラシン紙など)を外す。Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

● **〈手動のとき〉**

「オープン」予熱あり1段 150℃で約40~55分。

シフォンケーキ

目安時間：約47分

〈1/8個分〉 約263 kcal

塩分：約0.2g

角皿

下段

材料(直径約20cmのアルミ製シフォン型1個分)

卵黄 M寸5個分
砂糖(ふるう) 130g
サラダ油 80ml
水 1/2カップ
バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)
卵白 M寸7個分
薄力粉(ふるう) 150g

- フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

ポイント

- **直径17cmの型で焼くときは**
材料を卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水1/4カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75gにしてください。
- **上面の焼き色が濃くなる場合は**
焼き時間残り約5~10分のときに、アルミホイルをかぶせて焼いてください。



作りかた

1 ボウルに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。バニラエッセンスを加え、混ぜる。薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約8分

給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 番号で選ぶ No.178 決定 20cm スタート

3 別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。(ボウルを斜めにしても流れないようにするまで泡立てる)粉を加えた卵黄にメレンゲ1/2量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型を軽くたたいて、粗い気泡を抜く。

4 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

スタート

直径17cmのとき：約37分

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

- **〈手動のとき、紙型で焼くとき〉**
「オープン」予熱あり1段で、下表を参考に様子を見ながら焼く。(紙型は長めに焼く)

型(直径)	温度	予熱	時間
17cm	160℃	あり	約35~45分
20cm			約45~55分

- スチームプラスが使えます→取扱説明書 P.67

ロールケーキ

目安時間：約10分

〈%本分〉 約225 kcal

塩分：約0.1 g

角皿

下段



材料(1本分：角皿1皿分)

卵M寸4個(正味200g)
砂糖(ふるう) 80g
薄力粉(ふるう) 80g
無塩バター(細かく切る) 25g

・耐熱容器に入れ、ふたをする

手動「レンジ」500Wで約20~30秒加熱

バニラエッセンス 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム (→P.168の半量)

好みのフルーツ 適量

硫酸紙(またはグラシン紙など)

・四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く

● 2段も調理できます。(上下段)

ポイント

● 焼きムラが気になる場合は

2段のときは残り時間約4分で角皿の

上下段を入れかえてください。

(熱いのでやけどに注意)

● 上手に紙をはがすには

焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんを

のせ、紙を湿らせてからそっとはがすと

よいでしょう。

作りかた

1 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約6分

料理集 番号で選ぶ No.179 決定 決定 スタート

2 「いちごのショートケーキ」と同じ要領で、

卵と砂糖を泡立てる。→P.169

バニラエッセンスを加えて混ぜる。

薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、

粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、

手早く混ぜる。

3 硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いた角皿に生地を

流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

予熱完了後、下段に入れる。

スタート

4 粗熱を取り、紙をはがす。

(紙のはがしかた→左記ポイント参照)

向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、

手前から巻く。(焼けた面を上にして巻いてもよい)

巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

● 〈手動のとき〉

1段のとき：「オープン」予熱あり1段 180℃で約8~13分。

2段のとき：「オープン」予熱あり2段 180℃で約10~15分。

フルーツケーキ

目安時間：約48分

〈1/2個分〉 約211 kcal

塩分：約0.1 g

角皿

下段

材料(20×8cmの金属製パウンド型1個分)

無塩バター(室温に戻す)…………… 100g

砂糖(ふるう)…………… 100g

卵……………M寸2個(正味100g)

A 薄力粉…………… 130g

ベーキングパウダー…………… 小さじ½

(合わせてふるう)

洋酒漬けドライフルーツ(軽く水けを切る)

…………… 130g

硫酸紙(またはグラシン紙など)

- ・型の内側に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷きます。

- 2個も調理できます。(下段)

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。**(熱いのでやけどに注意)**
- ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。
- 粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。



作りかた

1 予熱する(庫内に何も入れない)

予熱時間：約5分

料理集 番号で選ぶ No.180 決定 1個 スタート

2 ボウルにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで

泡立て器で混ぜる。

砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。

溶いた卵を少しずつ加え混ぜる。

Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ぜたら軽く水けを切った

洋酒漬けドライフルーツを入れ、全体に混ぜ合わせる。

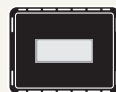
型に生地を入れ、表面を平らにする。

ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

3 図のように型をのせた角皿を、

予熱完了後、下段に入れる。

スタート



1個のとき



2個のとき

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段
160℃で約40分～1時間。

- 2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

デコ蒸しパン

目安時間：約15分

(1個分) 約139 kcal
塩分：約0.3g
・デコレーション分は
ふくまれていません。



中段



みんなの
料理教室

材料 (直径7cmのとう器製または
たい熱ガラス製のココット型8個分)

とき卵 …………… M寸2個分(正味100g)
砂糖 …………… 30g
無塩バター …………… 30g
ホットケーキミックス…………… 150g
牛乳 …………… ½カップ
紙ケース…………… 8個

作りかた

1 とき卵と砂糖を混ぜ合わせ、
ホットケーキミックスを加えて
ねらないように混ぜる。



2 たい熱容器にバターを入れ、
ラップをして庫内中央に置く。



手動 > レンジ500W > 約30秒 > スタート

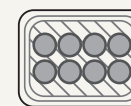
3 牛乳を加え、生地と完全に混ぜる。
2を加え、さらに混ぜる。



4 型に紙ケースをしいて
生地を流し入れる。



5 給水タンクに満水まで水を入れる。
型をグリル皿に並べ、中段に入れる。



料理集 > 番号で選ぶ > No.183 > 決定 > 決定 > スタート

あら熱が取れたらお好みのデコレーションをする。

- <手動のとき>
「スチーム」100℃で約20～24分。

デコレーション例



● デコレーション材料

<レモンクリーム>

生クリーム…………… 1カップ
レモンじる …… 大さじ1～2
砂糖 …………… 大さじ2～3
お好みのトッピング

1 生クリーム、砂糖、
レモンじるをボウルに
入れ、あわ立て器でツノが
立つまであわ立てる。



2 お好みのトッピングと
ともにかざり付ける。



<レモンアイシング>

粉糖 …………… 大さじ4
レモンじる …… 小さじ2～3
お好みのトッピング

1 粉糖とレモンじる
小さじ1を混ぜる。
水あめくらいの固さにな
るまで、少しずつ
レモンじるを加える。

2 お好みのトッピングと
ともにかざり付ける。



カステラ

材料 (20×20cm、高さ10cmの型1個分)

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

〈新聞紙のカステラ型〉

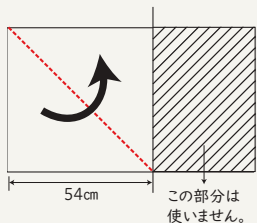
新聞紙 6~7枚
 厚紙
 ・底用: 20cm角 1枚
 ・側面用: 8×20cm 4枚
 クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)
 ・底用: 25cm角 1枚
 ・側面用: 8×43cm 2枚

ポイント

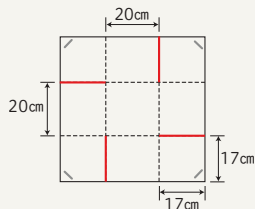
- 焼きムラが気になる場合は
 残り時間約15分でカステラ型の
 前後を入れかえてください。
 (熱いのでやけどに注意)
- 焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が
 味わえ、おいしくお召し上がりいただけます。

新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

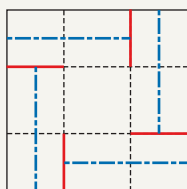
1 新聞紙を広げて6~7枚重ねます。赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。



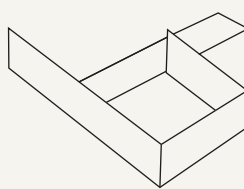
2 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ(赤線部分)に、はさみで切り込みを入れます。



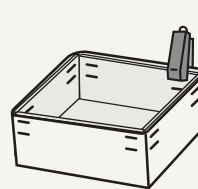
3 17cmの半分のところ(青点線部分)を山折にします。



4 各辺を折り込み、箱を組み立てます。



5 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。



6 クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。

先に側面にシートを巻きます。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷きます。



目安時間: 約1時間
 (1/2個分) 約97 kcal
 塩分: 約0.1 g

角皿
 下段

作りかた

1 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。

2 ボウルに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。混ぜながら、湯せんにかける。ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約30秒 スタート

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1~2分、高速で泡立てる。

3 予熱する(庫内に何も入れない)
 予熱時間: 約6分

料理集 番号で選ぶ No.184 決定 決定 スタート

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

5 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

スタート

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

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 180℃で約15分。
 さらに「オープン」予熱なし1段 150℃で約40分~1時間。



マドレーヌ

目安時間：約14分

〈1個分〉 約244 kcal
塩分：約0.1 g



材料(直径9cmの型9個分：角皿1皿分)

卵 M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう) 130g
薄力粉(ふるう) 130g
無塩バター(2~3cmの角切り) 130g

・耐熱容器に入れ、ふたをする

手動「レンジ」500Wで約1分~1分20秒加熱

レモンエッセンス(またはバニラエッセンス) 少々
紙ケース 9枚

・紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

- 2段も調理できます。(上下段)

作りかた

- 1 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。

- 2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分

料理集 > 番号で選ぶ > No.185 > 決定 > 決定 > スタート

- 3 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。
- 4 マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

スタート

加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

- 〈手動のとき〉

1段のとき：「オープン」予熱あり1段 170℃で約12~18分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 170℃で約12~18分。



ケーキポップ

目安時間：約4分

※1本分 約137 kcal
塩分：約0.2 g
・デコレーション分は
ふくまれていません。

材料(10本分)

チョコレート…………… 50g
ビスケット…………… 80g
生クリーム…………… 40ml
棒*…………… 10本
チョコレート(コーティング用)…………… 50~100g
サラダ油…………… 小さじ1~2
クッキングシート

※棒状のおかしや竹くしでもできます。

作りかた

1 ビスケットを厚めのふくろに入れ、めん棒などで粉ごなになるまで細かくつぶす。



2 たい熱ガラス製ボウルにチョコレートを割り入れ、庫内中央に置く。



料理集 番号で選ぶ No.186 決定 決定 スタート

・完全にとけてない場合は様子を見ながら追加熱してください。

3 ゴムべらなどで混ぜ、きれいにとけたら、ビスケット、生クリームを加えて、混ぜ合わせる。



4 10等分し、好きな形にして、棒をさす。クッキー型などを使ってもできます。



5 冷蔵庫で30分冷やす。

6 たい熱ガラス製ボウルにチョコレート(コーティング用)を割り入れ、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.186 決定 決定 スタート

・完全にとけてない場合は様子を見ながら追加熱してください。

7 とかしたチョコレートにサラダ油を加え、かき混ぜ、コーティングする。



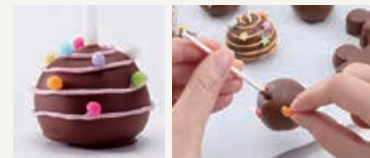
8 クッキングシートにのせ、冷蔵庫で冷やし固める。(トレーなどに置く)



9 お好みのデコレーションをする。

〈デコレーション例〉

・かざり用砂糖がし
・チョコペン



クッキー

目安時間：約14分

(5個分) 約247 kcal

塩分：0.0 g

角皿

上下段



材料(約48個：角皿2皿分)

無塩バター(室温に戻す)…………… 120g
砂糖(ふるう)…………… 120g
卵…………… M寸1½個(正味75g)
バニラエッセンス…………… 少々
(またはバニラオイル)
薄力粉…………… 240g
アルミホイル

● 1段調理もできます。(上段)

作りかた

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



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

- 2 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分

料理集 > 番号で選ぶ > No.187 > 決定 > 2段 > スタート

- 3 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、厚さ5mmにして等間隔に並べる。
・生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます。
予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
・1段のときは上段に入れる。

スタート

・1段のとき：約13分

● <手動のとき>

- 1段のとき：「オープン」予熱あり1段 160℃で約10~18分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 160℃で約10~18分。

ポイント

- 焼きムラが気になる場合は残り時間約7分で角皿の上下段を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
- 生地がべた付いたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地のにせて焼くとよいでしょう。
- 粉にココア(粉) 小さじ2などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

カントリークッキー

目安時間：約17分

〈1個分〉 約275 kcal

塩分：約0.1g

角皿

上段




みんなの
料理教室

材料(6個分)

無塩バター(1cmの角切り、室温に戻す) … 60g

砂糖 ……………… 80g

塩 ……………… ひとつまみ

卵黄 ……………… M寸2個分

A 薄力粉 ……………… 120g

ベーキングパウダー ……………… 小さじ¼

(合わせておく)

トッピング用

ドライフルーツ ……………… 適量

ナッツ類 ……………… 適量

アルミホイル

作りかた

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

手動 レンジ500W 約50秒~1分 スタート

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

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

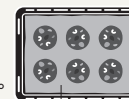


- 4 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約4分

料理集 番号で選ぶ No.188 決定 決定 スタート

- 5 角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷く。

図のように3を並べて、直径7cmに丸く成形する。
お好みのトッピングをし、軽く押さえる。
予熱完了後、上段に入れる。



アルミホイル

スタート

生地が柔らかいため粗熱が取れるまで冷ましておく。



みんなの
料理教室

アメリカンスコーン

目安時間：約18分

〈1個分〉 約175 kcal
塩分：約0.3 g



材料(8個分)

A	薄力粉	200g
	ベーキングパウダー	10g
	砂糖	40g
	塩	ひとつまみ
	(合わせておく)	
	サラダ油	50g
	牛乳	60ml
	アルミホイル	

作りかた

- 1 ボウルにAをふるい入れて軽く混ぜ、サラダ油を加えてゴムべらで切るように混ぜる。
- 2 生地がホロホロしてきたら牛乳を入れ粉がなくなるまで底からすくうように混ぜる。
- 3 ゴムべらでひとまとめにしたあと、手のひらで押し伸ばし半分に分る。(数回くり返す)



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

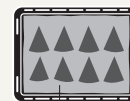


- 5 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約7分

料理集 > 番号で選ぶ No.190 > 決定 > 決定 > スタート

- 6 角皿に周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、図のように生地を並べる。予熱完了後、下段に入れる。

スタート



アルミホイル



いちごジャム

目安時間：約15分

〈大さじ2杯分〉 約83 kcal
塩分：0.0g

材料(でき上がり分量 約350g)

いちご(へたを取る) 300g
A 砂糖 150g
レモン汁 小さじ2
サラダ油 1~2滴

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

作りかた

- いちごを深さ約10cm以上の耐熱ガラス製ボウルに入れ、Aを全体にふりかける。
- ラップなしで庫内中央に置く。
料理集 番号で選ぶ No.202 決定 決定 スタート
・途中で2~3回かき混ぜる。
●〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約14~16分。
途中で2~3回かき混ぜる。

ポイント

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

りんごの甘煮

目安時間：約17分

〈1/8量分〉 約113 kcal
塩分：0.0g

材料(でき上がり分量 約530g)

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

作りかた

- りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱ガラス製ボウルに入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
落としぶたについて→P.46
料理集 番号で選ぶ No.203 決定 決定 スタート
・途中で1回かき混ぜる。
●〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約16~18分。
- 煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、ラップなしで、庫内中央に置く。
毎日 レンジ600W 約1分30秒~2分 スタート
冷めてからラム酒を加えて混ぜる。



蒸しプリン

目安時間：約16分

(1個分) 約155 kcal

塩分：約0.2 g



中段




みんなの
料理教室

材料 (直径7cmの耐熱ガラス製または
陶器製プリン型【ココット型】6個分)

牛乳 2カップ
砂糖 70g
卵 M寸3個(正味150g)
バニラエッセンス 少々

〈カラメルソース〉

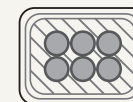
砂糖 40g
水 大さじ1
湯 大さじ1

- 大きな型を使用して蒸すことはできません。
- 金属容器を使用する場合は
手動「オープン」で。→P183

作りかた

- 1 カラメルソースを作る。
小さな鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。
- 2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろし、湯を加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので注意してください)
- 3 カラメルソースをプリン型に、小さじ½ずつ入れ、底にいきわたらせる。
- 4 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
手動 > レンジ800W > 約2分30秒~3分 > **スタート**
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
(でき上がりの牛乳の温度：約70℃)
- 5 ボウルに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
- 6 バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
(卵液の温度：約50℃)

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



料理集 > 番号で選ぶ > No.192 > 決定 > 決定 > スタート

- 〈手動のとき〉
「スチーム」95℃で、約14~18分

ポイント

- 卵液が冷たいとうまく固まりません。
- グリル皿にぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

カスタード プディング

材料 (90ml 金属製プリン型9個分)

牛乳 2 ½カップ
砂糖 85g
卵 M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス 少々
無塩バター 少々
カラメルソース
キッチンペーパー

ポイント

- 卵や卵液を混ぜるときにハンドミキサーを使うと均一になり、すだちがおこりにくくなります
- 大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
- プディングがあたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
- ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

カラメルソース

- 1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
- 2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
- 3 湯を大さじ1加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

・まとめて作り、保存しておくとかーキにも使えて便利です。



目安時間：約20分

〈1個分〉 約128 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段

作りかた

- 1 プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にいきわたるように小さじ½ずつ入れる。
- 2 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

〈手動〉レンジ800W〉約3分～4分〉スタート

加熱後、かき混ぜて、砂糖を溶かす。ボウルに卵を溶きほぐして入れ、均一になるまでしっかり混ぜる。あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こし、表面の泡を取り除く。バニラエッセンスを加えて混ぜる。

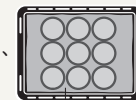
- 3 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
- 4 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約3分

料理集〉番号で選ぶ〉No.193 決定〉決定〉スタート

- 5 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります)

図のように型を中央に寄せて並べ、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯2カップを注ぐ。

下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)



二重にした
キッチンペーパー

スタート

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。
竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。

- 6 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

● 〈手動のとき〉

「オープン」予熱あり1段 120℃で約18～25分。

 **注意**



調理中、調理後、付属の角皿の扱いには注意する

やけどのおそれがあります

角皿の出し入れの際には必ず付属のミトンなどを使い、両手で出し入れしてください。予熱完了後、角皿に湯をはるとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

シュークリーム

目安時間：約26分

(1個分) 約142 kcal
塩分：約0.1 g

角皿

下段

材料(12個：角皿1皿分)

〈シュー皮〉

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

薄力粉(ふるう) …… 60g

卵(室温に戻す) …… M寸3個(正味150g)

・生地の間は卵の量で加減してください。

〈中身〉

カスタードクリーム(→P.185)

アルミホイル

- 2段階調理もできます。(上下段)

ポイント

- 2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
- スチームが出るので霧吹きはいりません。

アドバイス

● 生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。

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



作りかた

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

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。溶いた卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。(卵が残ることもあります)



2 予熱する(庫内に何も入れない)

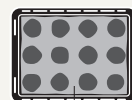
予熱時間：約9分

給水タンクに満水まで水を入れる。

料理集 番号で選ぶ No.194 決定 1段 スタート

3 角皿に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター(分量外)を薄く塗る。

生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



アルミホイル

4 予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。(2段のときは上下段に入れる)

スタート

・2段のとき：約27分

5 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。上から½に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

- 〈手動のとき〉
スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
- スチームプラスも使えます→取扱説明書 P.67
1段のとき：「オープン」予熱あり1段 210℃
焼き上げ190℃で、約20～30分。
2段のとき：「オープン」予熱あり2段 210℃
焼き上げ190℃で、約20～30分。

アドバイス

● ドアを開けずに焼こう

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

レンジで作るシュー

かんたんに電子レンジで作れます。(12個：角皿1皿分)

- 1 深めの耐熱ガラス製ボウルにA(無塩バター、水、塩)を入れ、ラップをして庫内中央に置き、
毎日「レンジ」600Wで約2分30秒～3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
- 2 ラップなしで毎日「レンジ」600Wで約30秒～1分加熱し、よく混ぜる。
溶いた卵の半量を加え、ボウルの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
さらに残りの卵を少しずつ加えて混ぜる。
(加える卵はM寸3個(正味150g)が目安です)
- 3 **料理集**「No.194 シュークリーム」で焼くときは、仕上がりが**弱**で。
 - 手で焼くときは、生地の上に霧を吹き、「オープン」予熱あり1段 210℃
焼き上げ 190℃で、約18～28分下段で焼く。
(予熱時間：約9分)

ポイント

- **卵は入れすぎない**
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。
木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **大きめのボウルを使う**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
- **バターは室温に戻し、細かく切る**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。



カスタードクリーム

目安時間：約3分

〈1個分〉約67 kcal
塩分：0.0 g

材料(シュークリーム12個分)

牛乳	1½カップ
A	砂糖 40～60g
	薄力粉 大さじ1½
	コーンスターチ 大さじ1
	(合わせてふるう)
卵黄	M寸3個分
B	無塩バター 15g
	バニラエッセンス 少々
ラム酒	小さじ¼

作りかた

- 1 深めの耐熱ガラス製ボウルに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。
毎日「レンジ600W」約2～3分「スタート」
別の耐熱容器にAを入れ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。
- 2 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。
料理集「番号で選ぶ No.195 決定」決定「スタート」
 - ・途中で2～3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。
- 3 Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。
 - **〈手動のとき〉**
「レンジ」600Wで、約2分～3分30秒。
 - ・途中で2～3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱を止める。



ガトーショコラ


みんなの
料理教室


角皿
下段

目安時間：約30分
〈1/8個分〉約205kcal
塩分：約0.1g

材料(直径15cmの金属性丸型1個分)

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

・型の内側に薄くバター(分量外)を塗って、硫酸紙などを敷く。

作りかた

- 1 ボウルに卵を入れ、溶きほぐし砂糖を加え、ハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
- 2 ポリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして生地のきめを細かくする。
- 3 深めの耐熱容器にバターとチョコレートを割り入れ、ふたをして庫内中央に置く。
手動 レンジ500W 約1分~1分20秒 スタート
 泡立て器で混ぜ完全に溶けない場合は様子を見ながら追加加熱してください。
- 4 加熱後、泡立て器でよく混ぜる。
2のボウルに3を入れハンドミキサーの低速で混ぜる。
- 5 Aをふるい入れ、ゴムべらで、底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。
- 6 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分
料理集 番号で選ぶ No.198 決定 決定 スタート
 7 生地を型に流し入れ、角皿の中央にのせる。
予熱完了後、下段に入れる。
スタート
 加熱後、型から出して粗熱を取り粉糖をかける。

エクレア

目安時間：約26分

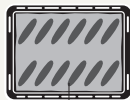
〈1個分〉 約171 kcal
塩分：約0.2g

角皿

下段

作りかた

- 1 「シュークリーム」と同じ要領で生地を作り、12個を図のように細長く絞り出す。



- 2 「シュークリーム」と同じ要領で焼く。

アルミホイル

→P.184

料理集 番号で選ぶ No.196 決定 決定 スタート

焼き上げたら上を少し切り、カスタードクリームを詰め、チョコレートソースを上塗る。

材料(12個：角皿1皿分)

シュー生地 …………… (→P.184)
中身(カスタードクリーム) …… (→P.185)

〈チョコレートソース〉

板チョコレート …………… 60g
牛乳 …………… 大さじ1

ポイント

- 生地はシュー生地より多少固めにすると上手にできます。
- 絞り出し袋は斜めに寝かせて棒状に絞ります。絞り終わりは反対にはねるように生地をはなします。

チョコレートソースの作りかた

- 1 割った板チョコレートと、牛乳を耐熱容器に入れ、ふたなして、庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約50秒~1分10秒 スタート

・ 固さは牛乳の量で調節してください。



カップ チーズケーキ

目安時間：約20分

〈1個分〉 約167 kcal
塩分：約0.3g

角皿

下段

材料

(直径約7cm、高さ約4cmの耐熱性ココット型6個分)

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

作りかた

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるまでゴムべらでよくねる。
- 2 砂糖を少しずつ加え塩を入れて泡立て器で混ぜる。
- 3 溶いた卵、生クリーム、薄力粉、レモン汁の順に加えそのつよく混ぜる。(空気を入れないように混ぜる)
- 4 予熱をする。(庫内に何も入れない)
予熱時間：約5分
- 5 容器に生地を均等に流し入れ、図のように角皿の中央に寄せて並べる。



料理集 番号で選ぶ No.197 決定 決定 スタート

スタート



みんなの
料理教室



お絵かき クッキー

目安時間：約15分

(5個分) 約289 kcal
塩分：約0.1g
・デコレーション分は
ふくまれていません。

角皿

上段

材料(約24個：角皿1皿分)

はく力粉……………150g
砂糖(ふるう)……………50g
マーガリン(室温にもどす)……………85g
クッキー型
アルミホイル

作りかた

1 たい熱ガラス製ボウルに砂糖、マーガリンを入れ、ねり混ぜる。
ラップをし、庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約1分 スタート

完全にとけてない場合は様子を見ながら追加加熱してください。

2 トロトロになるまでかき混ぜ、
はく力粉を加える。

3 ゴムべらですり混ぜ、
ひとまとめにする。

4 ラップにはさみ、厚さ5mmにのばす。

5 クッキー型で型ぬきをする。
余った生地もくり返しのはし
すべて使い切る。
多少われても焼くとくっ付きます。



6 アルミホイルをしいた角皿に、
生地を並べ、上段に入れる。
・角皿の周囲の穴をふさがないように
してアルミホイルをしきます。



料理集 番号で選ぶ No.189 決定 決定 スタート

あら熱が取れたらお好みのデコレーションをする。

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし1段 160℃で約12~18分。

ポイント

- 生地がべた付いたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 焼きムラが気になる場合は
残り時間約7分で角皿の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)

〈デコレーション例〉

- ・かざり用砂糖がし
- ・チョコペン
- ・いちごジャム





スイートポテト



角皿

上段

目安時間：約10分

〈1個分〉 約106kcal
塩分：0.0g

材料(約12個：角皿1皿分)

さつまいも……………2本(500g)	〈ドリュール〉
A 砂糖……………70g	卵黄……………M寸½個分
無塩バター……………30g	みりん……………小さじ½
B 卵黄……………M寸1½個分	(混ぜておく)
バニラエッセンス……………少々	オープン用紙ケース(市販品) ……約12枚
(またはバニラオイル)	・アルミケースでもできます
牛乳……………適量	

作りかた

- 1 さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

目安時間：約16分

毎日 解冻/乾物/ゆで野菜/ゆで根菜 スタート

- 〈手動のとき〉
「レンジ」600Wで、約12~16分。

- 2 さつまいもを縦半分に切り、スプーンで中身をくり抜く。熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。ふたなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約5分 スタート

木べらで混ぜてBを加える。
(牛乳で固さを調節する)

- 3 予熱する(庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

料理集 番号で選ぶ No.199 決定 決定 スタート

- 4 生地を絞り出し袋に入れ、オープン用紙ケースに出す。角皿に並べてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

スタート

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱あり1段
230℃で約7~13分。



ニコニコおいもの やきプリン



グリル皿

上段

目安時間：約20分

〈1個分〉 約142kcal
塩分：0.0g

材料(高さ5cm内のたい熱性のココット型[容量100ml]6個分)

さつまいも(皮をむいて乱切り)……………250g	砂糖……………80g
卵黄……………M寸2個分	ココア(粉)
牛乳……………1カップ	

作りかた

- 1 さつまいもは水に10分さらして、水けを切る。

- 2 たい熱ガラス製ボウルに入れ、ラップをして庫内中央に置く。



毎日 レンジ600W 約4分 スタート

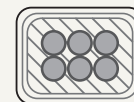
- 3 熱いうちに裏ごしする。少しずつ、両手で内から外におしつける。



- 4 別のボウルに卵黄、砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。

- 5 4に牛乳を少しずつ加え、3と合わせる。容器に液を流し入れる。

- 6 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に寄せて並べ上段に入れる。



料理集 番号で選ぶ No.200 決定 決定 スタート

- 7 あら熱が取れたら目と口の形に紙を切りぬき、プリンにのせる。



- 8 上からココアを全体にふりかけ、最後に紙を取り除く。



ポイント

さつまいもはしっかり裏ごしし、残さず使いましょう。



フルーツの おもちロール

目安時間：約10分

〈2個分〉約124kcal
塩分：0.0g



上段

材料(12個分)

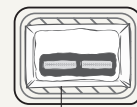
白玉粉	60g
砂糖	30g
コーンスターチ	大さじ1
ココナッツミルク*1	45ml
水	40~50ml
こしあん(市販品)	75~85g
バナナ(小)	1本
(モンキーバナナの場合は3本)	
ココナッツミルクパウダー*2	適量
クッキングシート(33×21cm)	1枚

作りかた

- 1 白玉粉、砂糖、コーンスターチをボウルに入れ、ココナッツミルク、水を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。
- 2 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷く。(約29×17cmの四角になるよう、周囲を1cm幅で内側に2回折り込み立ち上げる)
- 1を流し入れてゴムべらなどで均一な厚さになるように全体に広げ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.201 決定 決定 スタート

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



クッキングシート
折って立ち上げる

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

*1 牛乳でも可。

*2 きな粉やココアでも可。

*3 切り分けにくい場合は、冷凍庫で軽く冷やしてからカットしてください。

いちご大福

目安時間：約4分

〈1個分〉約97kcal
塩分：0.0g

材料(10個分)

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

作りかた

- 1 こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。
- 2 Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。
- 3 給水タンクに満水まで水を入れる。2をラップなしで庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約2~3分 スタート

加熱後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。再度、庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.206 決定 決定 スタート

加熱後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

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

●〈手動のとき〉

「レンジ」300W スチームで、約3~4分。





黒豆もちもち

目安時間：約9分

〈1個分〉 約57 kcal
塩分：約0.1g



上段

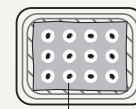
材料(12個分)

白玉粉…………… 100g
牛乳…………… 80~90ml
黒豆(煮豆)…………… 30g
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… ひとつまみ
オリーブ油…………… 大さじ1
黒豆(煮豆/トッピング用)…………… 12粒
クッキングシート

作りかた

- 1 トッピング用以外の黒豆30gを半分に切る。
- 2 白玉粉、砂糖、塩、オリーブ油をボウルに入れ、牛乳を4~5回に分けて加えながらダマにならないようにしっかりこね、(粉っぽい場合は牛乳を少しずつ加える) 1と混ぜる。

- 3 2を12等分にして丸め、上面を指で押さえ、トッピング用の豆をのせる。



クッキングシート

図のようにクッキングシートを敷いたグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 番号で選ぶ No.207 決定 決定 スタート

ポイント

お好みで抹茶、きな粉を混ぜてもよいでしょう。

わらびもち

目安時間：約8分

〈1人分〉 約168 kcal
塩分：0.0g

材料(4人分)

わらび粉…………… 80g
砂糖…………… 60g
きな粉…………… 40g
水…………… 2カップ

作りかた

- 1 深めの耐熱容器にわらび粉、砂糖20g、水を入れ、よくかき混ぜる。
ふたなして庫内中央に置く。

料理集 番号で選ぶ No.208 決定 決定 スタート

- ・途中で2~3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約3分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

- 2 熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
- 3 ボウルにきな粉と残りの砂糖40gを入れ、合わせる。
水けを切った2にまぶす。

ポイント

流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。



焼きいも



角皿

下段

目安時間：約50分

〈1本分〉 約297kcal

塩分：0.0 g

材料

さつまいも…………… 4本
(1本約250g、太さ3~4cm)
・大きさ、太さによってでき上がりが
変わります。

作りかた

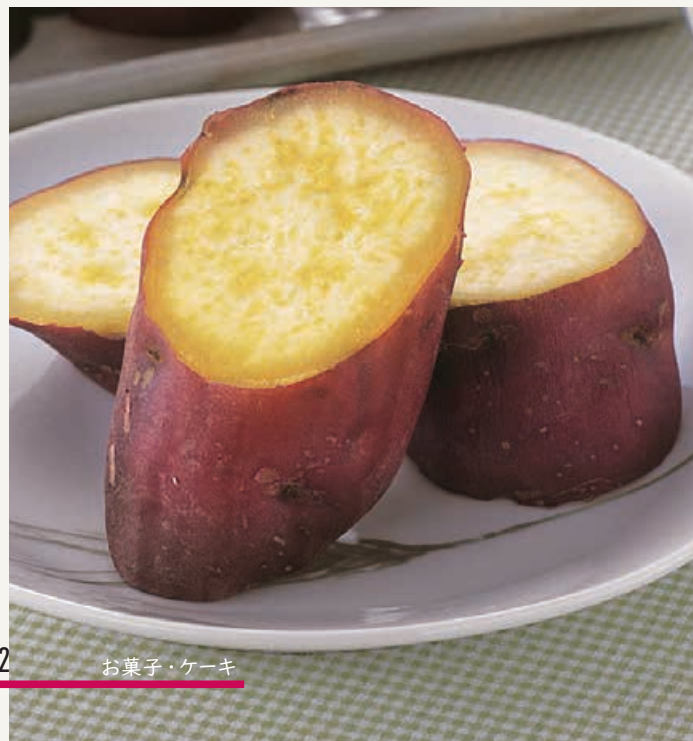
- 1 さつまいもを洗う。
水けをふき取り、所々にフォークで
穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ No.204 決定 > 決定 > スタート

- 〈手動のとき〉
「オープン」予熱なし1段300℃で約40分~1時間。

ポイント

アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。



ふかしいも



上段

目安時間：約30分

〈1本分〉 約297kcal

塩分：0.0 g

材料

さつまいも…………… 2~4本
(1本約250g、太さ3~4cm)
・大きさ、太さによってでき上がりが
変わります。

作りかた

- 1 給水タンクに満水まで水を入れる。
(クリーントレイに水が残っていないことを確認する)
さつまいもを洗う。
皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。

料理集 > 番号で選ぶ No.205 決定 > 決定 > スタート

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



ドライフルーツ

材料(角皿2枚分)

りんご400g
クッキングシート2枚

角皿

上下段

作りかた

- りんごを皮ごと4等分にして、5mmのくし切りにし、2%の塩水(分量外)に約10分つける。つけたあと、水けを十分にふき取る。
- 角皿2枚にクッキングシートを敷き、重ならないように**1**を並べる。角皿を上下段に入れる。

手動>オープン>予熱なし2段>100℃>約1時間~1時間15分>スタート

すぐに角皿を取り出し、りんごを裏返したら角皿を上下段に入れ、再び加熱する。
(取り出すときはやけどに注意する)

手動>オープン>予熱なし2段>100℃>約1時間~1時間15分>スタート

- 他の材料で調理する場合
「オープン」予熱なし2段100℃

材料	重量	下準備	目安時間
キウイ	400g	皮をおき約5mmの輪切り	約2時間~2時間30分
バナナ	280g	皮をおき約5mmの輪切り 5%の砂糖水にくぐらせたあと、 水けを十分にふき取る	約1時間30分
パイナップル	600g	皮・芯を取り、約5mmの輪切り	約2時間30分~3時間
ブチトマト	24個(260g)	ヘタを取り縦半分に切り、 切り口を上にして並べる	

りんごの加熱手順と同じように、途中で裏返しが必要です。



ドライハーブ

材料(角皿2枚分)

パセリ60g
クッキングシート2枚

角皿

上下段

作りかた

- パセリを洗って細かくちぎり、水けを十分にふき取る。
- 角皿2枚にクッキングシートを敷き、重ならないように**1**を並べる。角皿を上下段に入れる。

手動>オープン>予熱なし2段>80℃>約4時間>スタート

- 他の材料で調理する場合
「オープン」予熱なし2段80℃

材料	重量	下準備	目安時間
青じそ	40g	1枚ずつ分ける	約30分
セロリの葉			約1時間
オレガノ		1本ずつ切り分ける	約30分
タイム	約2時間		
ローズマリー	60g		約3時間

ポイント

- 記載している時間は目安です。季節や食材の状態、切りかたなどにより、時間が変わります。必ず様子を見ながら加熱してください。
- 「ドライフルーツ」は、食品を均等に乾燥させるために、加熱途中で食品を裏返してください。また、乾燥ムラが気になる場合は食品を並べかえたり、角皿を上下段入れかえてください。
- 同じ時間で加熱できる食品は、分量を調節すれば一緒に加熱することができます。

低温調理

低温でじっくり調理して
しっかりうま味を閉じ込める



鶏肉のコンフィ

角皿

下段

〈1人分〉 約262 kcal
塩分：約1.4g

材料(4人分)

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

作りかた

- 1 肉は余分な脂や血管などを取り除き、フォークや竹ぐしなどで所々に穴をあける。塩、こしょうをまんべんなくふりかけてすり込み、タイム、ローリエ、ローズマリーとともにビニール袋に入れて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫で一晩寝かせる。
- 2 一晩寝かせた肉の香草を取り除き、水洗いしたあと、水けをふき取る。直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに皮目を上にして入れ、オリーブ油を肉が完全につかるまで入れる。
- 3 角皿にのせ、下段に入れる。



手動〉オープン〉予熱なし1段〉90℃〉約2時間~2時間30分〉スタート



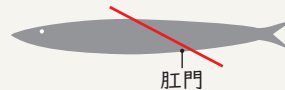
さんまのコンフィ

材料(4人分)

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

作りかた

- さんまは軽く水洗いし、水けをしっかりと切っておく。塩をまんべんなくふりかけ、ラップをして冷蔵庫に約1時間寝かせたあと、流水で洗って、水けをしっかりとふき取る。
- さんまは容器に入るように半分の長さに切る。
 (腹側は肛門より尾側を通るように切る)



直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルにローリエ、にんにくとともに入れる。
 オリーブ油を魚が完全につかるまで入れる。
 →P.194の「鶏肉のコンフィ」2写真参照

- 角皿にのせ、下段に入れる。

手動>オープン>予熱なし1段>80℃>約3~4時間>スタート



下段

<1人分> 約270 kcal
 塩分: 約2.5g

コンフィとは

肉や魚の「コンフィ」は、油脂に食品をひたし低温でゆっくりと加熱する調理です。油に漬けることで食品が固くなりにくく、乾燥や酸化が抑えられ保存がききます。加熱後は、そのままでも食べることもできますが、ソースをかけたり、他のメニューにアレンジしたりすると、より一層おいしくお召し上がりいただけます。

コンフィのポイント

- 塩の分量は目安です。お好みに合わせて調節しましょう。
- 食品がつかる量の油を使います。油から出ると乾燥の原因に。
- 食品はできるだけ平らに並べて加熱しましょう。重ねると火通りが悪くなります。
- 加熱時間は食品の形状や油の量などによって変わります。肉などが厚いときや、容器の形状などで油の量が多いときは、加熱時間を少し長めに。
- 加熱後、食品に付いた油が気になる場合は、キッチンペーパーでふき取ってください。
- 粗熱が取れてから、油ごと密閉容器に移して保存します。冷蔵庫で約1週間保存できます。(保存時も食品は油から出ないように)
- 調理後のオリーブ油は、炒め物やスパゲティなどに再利用してもよいでしょう。



鶏ハム

〈1人分〉 約76 kcal
塩分：約1.5g



中段

材料(4人分)

鶏胸肉(皮なし)1枚(250g)
塩 小さじ1
砂糖 大さじ1
ハーブ・黒こしょう お好みで
ラップ(30×45cm) 2枚

作りかた

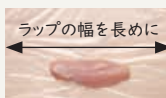
1 肉は余分な脂肪や血管を取り除き、観音開きにして厚みを均一にする。(味がしみ込みやすく、巻きやすくなります) 縦に2等分にする。



2 両面に、砂糖、塩の順にまんべんなくふりかけてすり込み、ビニール袋に入れて空気を抜き、口を閉じて冷蔵庫に1時間以上寝かせる。

3 袋から出した鶏肉をボウルへ入れ、流水にさらしながらよく洗い、塩を抜く。

4 ラップを横長になるように広げ、水けをふき取った肉を手前側にのせる。(お好みでラップの上にハーブや黒こしょうをふっかけてもよいでしょう)

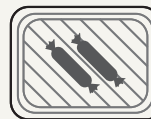


5 手前から奥へ空気が入らないように巻いていく。(直径約3~3.5cmの棒状にする)



巻き終わったら、キャンディ包みのように端のラップをくるくるとねじり、緩まないように結ぶ。(余分なラップは切る)

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



【手動】スチーム 80℃ 約25~30分 スタート

竹くしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やす。

ポイント

さらにしっとり柔らかく仕上げたいときは、**2**で冷蔵庫に一晩寝かせるとういでしょう。

きゅうりの漬け物

〈1人分〉 約59 kcal
塩分：約1.7g



中段

材料(4人分)

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

作りかた

1 きゅうりを洗い、水けをふき取る。

2 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。(長い場合は斜め置きでもOK)



【手動】スチーム 65℃ 約10~15分 スタート

加熱後、きゅうりの表面の水けをしっかりふき取り、お好みの大きさに切る。ビニール袋にきゅうりとAを入れ、よくもみ込み冷蔵庫に1時間以上寝かせる。お好みで、仕上げにいいごまをふりかけてもよいでしょう。

ポイント

- より早く漬け込みたい場合は、きゅうりを薄く小さめに切るとよいでしょう。
- ビニール袋に入れて、きゅうりをよくもみ込むと水分が出て、調味液となじみ漬け込みやすくなります。
- お好みで調味液を変えて味をアレンジできます。塩小さじ2、砂糖大さじ4、酢小さじ4、からし小さじ1を混ぜ合わせると、からしあえになります。





えびと野菜のマリネ



〈1人分〉 約72 kcal
塩分：約1.2g

中段

材料(4人分)

えび…………… 120g (8尾)
たまねぎ(薄切り)、キャベツ(せん切り)、
にんじん(せん切り)、
ズッキーニ(長さ7cm、5mm角の拍子木切り)、
パプリカ(薄切り) …… 各50g
ヤングコーン(水煮/水けを切る) …… 4本
塩(塩もみ用) …… 適量

A 砂糖、酢(りんご酢など) …… 各大さじ2
塩…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
オリーブ油 …… 小さじ2
黒こしょう…………… お好みで
(大きめのボウルに混ぜておく)

作りかた

1 えびは殻をむき、背わたを取り、洗って水けをふき取る。たまねぎは塩もみをして水で洗い、水けを切る。ヤングコーンは縦半分切る。

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



手動>スチーム>75℃>約15~20分>スタート

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

さばのかんたんみそ煮

〈1人分〉 約260 kcal
塩分：約1.6g



中段

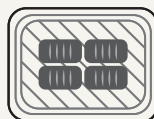
材料(4人分)

生さば切り身…………… 4切れ(1切れ100g)
塩…………… 少々
たれ
みそ…………… 65g
砂糖…………… 24g
酒…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 小さじ1
みりん…………… 大さじ2
しょうが(せん切り)…………… 適量

作りかた

1 さばは水でさっと血などを洗い流し、水けをふき取る。皮目に1cm間隔で浅い切り込みを入れる。

2 給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上から塩をまんべんなくふる。
中段に入れる。



手動>スチーム>80℃>約20~25分>スタート

3 たれをフライパンで合わせ、あたためておく。

4 加熱後、さばをていねいに取り出し、**3**に入れ、身をくずさないようにたれをかけながらひと煮立ちさせる。



「発酵」機能を活用

発酵 メニュー

ヨーグルト・甘酒など



甘酒



下段

〈100g分〉 約 107 kcal
塩分：0.0g

材料(でき上がり分量 約600g)

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

- 「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。
→右記参照

ポイント

- 冷やごはんを使う場合は、室温に戻してから使ってください。
- ごはんが古いと酸味が出ることがあります。
ごはんは新しい物を使ってください。
- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。
お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を調整してください。
- でき上がった甘酒は冷蔵庫の中でも発酵が進むため、
保存中に味や風味が変わることがあります。
発酵を止めたいときは鍋でひと煮立ちさせてください。

作りかた

- 1 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつほぐしておく。
- 2 深めの耐熱容器にごはん、熱湯を入れてごはんをほぐすように混ぜ合わせる。
- 3 2)にほぐした米こうじを加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を平らにならす。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。
手動 > 発酵 > スチームなし > 60℃ > 約6時間 > スタート
- 4 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。

発酵メニューの 準備と作りかたのコツ

始める前の準備

- 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを台所用洗剤でよく洗浄後、必ず熱湯消毒して自然乾燥してください。雑菌が繁殖するおそれがあるため、消毒後の器具はふきんなどでふかないでください。消毒するときは熱湯に気を付けてください。
- 庫内や手を清潔してから作業してください。
- 容器の内側や食品に直接手を触れないでください。
- 使用する材料の種類によって、色みや味などが変わります。

加熱後・保存について

- 加熱後は庫内に置いたままにせず、粗熱が取れたらすぐに冷蔵庫で冷やしてください。
- 保存の際は熱湯消毒したふた付きの容器に移して、冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。いやな酸味やにおいを感じたり、変色したりしている場合は、雑菌が繁殖しているおそれがあります。食べないでください。

米こうじの使用について (甘酒・塩こうじ・白みそ)

- 直接手で触れず、袋の上からほぐしてください。
- 賞味期限以内の物を使用してください。
- 米こうじに含まれる酵素は高温にさらされると働かなくなるため熱湯や高温のごはんを直接混ぜないでください。
- 米こうじはしっかり混ぜ合わせてください。全体に行き渡らないとでき上がりにムラができることがあります。



さわらの甘酒漬焼き



上段

材料(4人分)

さわら切り身 ……4切れ(1切れ80g)
塩 ……小さじ1

たれ
甘酒* (→P.198) ……大さじ4~6
白みそ ……70g
(混ぜておく)

● 2人分も調理できます。

作りかた

- 1 さわらの皮目に切り込みを入れる。さわらに塩をして10分ほどおき、水で洗い流して水けをふき取る。
- 2 ビニール袋にたれとさわらを入れてなじませ、冷蔵庫で半日以上漬け込む。
- 3 たれをきれいに取り除き、皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。



手動 > グリル > 両面焼き上段 > 約8~11分 > スタート

・ 2人分のとき: 約7~10分

甘酒フレンチトースト



上段

材料(2枚分)

食パン(6枚切り) ……2枚

A
溶き卵 ……M寸1個分(正味50g)
牛乳 ……80ml
甘酒* (→P.198) ……大さじ3

バター ……10~20g
はちみつ ……お好みで

作りかた

- 1 大きめのバットでAを混ぜ合わせ、食パンをひたす。
- 2 1をグリル皿の中央に並べ、パンの上に細かく切ったバターを散らして上段に入れる。
- 3 器に盛り付け、お好みではちみつをかける。

手動 > グリル > 両面焼き上段 > 約9分 > スタート



甘酒蒸しパン



中段

材料(直径7cmの陶器製または耐熱ガラス製ココット型8個分)

溶き卵 ……M寸2個分(正味100g)
砂糖 ……大さじ3
甘酒* (→P.198) ……100g

A
薄力粉 ……150g
ベーキングパウダー ……小さじ1½

水 ……大さじ2
オリーブ油(サラダ油でも可) ……大さじ1
甘納豆(トッピング用) ……お好みで
紙ケース ……8個

作りかた

- 1 溶き卵と砂糖、甘酒を混ぜ合わせ、Aをふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- 2 1に水を加え、生地と完全に混ぜ、油を加え、さらに混ぜる。
- 3 型に紙ケースを敷いて生地を流し入れ、お好みのトッピングをする。
- 4 給水タンクに満水まで水を入れる。型をグリル皿に並べ、中段に入れる。

手動 > スチーム > 100℃ > 約20~24分 > スタート



ヨーグルト作りのコツ

● 材料について

- ・牛乳、ヨーグルトは未開封の新鮮な物を使用してください。
- ・低温殺菌牛乳・乳飲料・加工乳はヨーグルト作りに適していないため使わないでください。
- ・長時間発酵ヨーグルトなど、市販のヨーグルトの中にはヨーグルトを作るのに向かない物があります。ヨーグルトの特長などはパッケージやメーカーのホームページなどをご確認ください。
- ・手作りのヨーグルトをくり返し種菌として使用すると、固まりにくくなります。

● 作るとき

- ・ヨーグルト中の菌は高温で死んでしまうため、45℃以上の牛乳に種菌のヨーグルトを入れないでください。牛乳とヨーグルトを混ぜたときの適温は約40℃です。
- ・ヨーグルトと牛乳はしっかり混ぜ合わせてください。よく混ぜていないとでき上がりにムラができることがあります。
- ・加熱途中に取り出して、かき混ぜたり振動を与えたりしないでください。
- ・お好みの仕上がりが、季節、環境、ヨーグルトや牛乳の種類によって、発酵時間を調節してください。発酵時間が短いと酸味が弱くなり、長いと酸味が強くなり、表面から水分(ホエイ)が多くでることがあります。

● 加熱後、保存するとき

- ・冷蔵庫で冷やすことで、より安定した固さになるため、加熱直後はかき混ぜたり振動を与えたりせず、冷蔵庫で半日以上冷やしてから熱湯消毒したふた付きの容器で保存してください。
- ・表面に穴が開いていることがありますが、混ぜるとなめらかになるため問題はありません。
- ・ヨーグルトは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、保存中に酸味が強くなるなど味や風味が変わることがあります。

ヨーグルト



下段

〈100g分〉 約67 kcal
塩分：約0.1g

材料

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

※ヨーグルトはパックの全量をよく混ぜてから、必要分量を準備してください。よく混ぜることで種菌が均一になり、牛乳と混ぜやすくなります。よく混ぜてから使用しないとヨーグルトの固まりが悪くなる場合があります。

- 「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。
→P.198

ポイント

- 加熱後、容器をゆっくり揺らして全体が固まっていることができ上がりの目安になります。
(固まりが悪くなるため、強くは揺らさないでください)
- 固まりが悪い場合は、約1~2時間追加加熱をしてください。

作りかた

1 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。

2 深めの耐熱容器に牛乳を入れてラップをし、庫内中央に置く。

〈約570g〉

毎日 レンジ600W 約2~3分 スタート

〈約1150g〉

毎日 レンジ600W 約4分~5分30秒 スタート

3 給水タンクに満水まで水を入れる。

2 にあらかじめよく混ぜたヨーグルトを入れ、よくかき混ぜる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

手動 発酵 スチームあり 40℃ 約4~6時間 スタート

4 加熱後、粗熱が取れたら、混ぜたり振動を与えたりせずに、加熱した容器のまま冷蔵庫に入れて半日以上冷やす。

白みそ

材料(でき上がり分量 約660g)

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

- 「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。→P.198

ポイント

- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を調整してください。
- でき上がった白みそは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、保存中に味や風味が変わることがあります。



下段

〈大さじ1杯分〉 約24 kcal
塩分: 約1.0g

作りかた

1 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつほぐしておく。深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れてよく混ぜ合わせておく。

2 別の深めの耐熱容器に水煮大豆を入れてラップをし、庫内中央に置く。

毎日 レンジ600W 約2分 スタート

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

3 **1**に**2**を加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を平らにならす。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

手動 発酵 スチームなし 60℃ 約8時間 スタート

4 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。



塩こうじ

材料(でき上がり分量 約560g)

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

- 「発酵メニューの準備と作りかたのコツ」を必ずお読みください。→P.198

ポイント

- 季節や環境によって仕上がりが異なることがあります。お好みの風味、柔らかさによって発酵の時間や温度を調整してください。
- でき上がった塩こうじは冷蔵庫の中でも発酵が進むため、保存中に味や風味が変わることがあります。



下段

〈大さじ1杯分〉 約20 kcal
塩分: 約2.3g

作りかた

1 使用容器、材料を混ぜる道具、保存容器などを熱湯消毒する。米こうじをビニール袋に入れ、袋の上から一粒ずつほぐしておく。深めの耐熱容器にほぐした米こうじと塩を入れてよく混ぜ合わせておく。

2 **1**にぬるま湯を加えてよく混ぜ合わせたあと、表面を平らにならす。ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

手動 発酵 スチームなし 60℃ 約6~8時間 スタート

3 加熱後、よく混ぜる。粗熱が取れたら、冷蔵庫で保存する。



子供の成長に合わせて

離乳食

期毎のパクパクメニュー



毎日 解凍/乾物/ゆで野菜

離乳食用ゆで野菜では、

つぶしやすい柔らかさになるまで野菜が加熱できます。

- P.202~203に紹介したレシピの野菜の下ごしらえに使えます。
- 離乳食用ゆで野菜は100~300gの加熱ができます。加熱後、適量を取り分けて各レシピにお使いください。
(残りは小分けにして冷凍しておく便利です。)

離乳食用ゆで野菜



初期 (5~6か月)

なめらかになるまですりつぶして、ヨーグルトぐらいの柔らかさに。

- ・トロトロのポタージュ状にする。
- ・人肌ぐらいのあたたかさに。



にんじんマッシュ

材料

ゆでたにんじん 10g
 水(湯冷まし※) 大さじ1

※一度沸とうさせたお湯を冷ました物。

作りかた

- 1 すり鉢ににんじんと水を入れてトロトロになるまですりつぶす。



10倍がゆ

材料

冷やごはん 大さじ1
 水 大さじ4

作りかた

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

毎日 レンジ600W 約3分 スタート

- 3 少し蒸らしてから、すり鉢に移してトロトロになるまですりつぶす。

中期 (7~8か月)

舌でつぶせる。豆腐ぐらいの柔らかさに。

- ・大人の指でつぶせる程度の柔らかさに。



さつまいも茶巾

材料

ゆでたさつまいも 100~300g
 (すりつぶす)

作りかた

- 1 さつまいもを一ロサイズに分ける。広げたラップにのせ、茶巾絞りにする。

ポイント

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



かぼちゃ入りパンがゆ

材料

食パン(サンドウィッチ用) ½枚
 ゆでたかぼちゃ 10g
 水 大さじ2

作りかた

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

毎日 レンジ600W 約30秒 スタート

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

(にんじんをゆでる場合)

- 1 給水タンクに満水まで水を入れる。
- 2 にんじんの皮をむき、1cmの輪切りにして、水にくぐらせる。耐熱性の平皿に並べ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。

毎日	解凍/乾物 ゆで野菜	離乳食用 ゆで野菜	にんじん	スタート
----	---------------	--------------	------	------

目安時間100g：約5分30秒

- 3 加熱後、すぐにすりつぶす。

お知らせ

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

お子さまに食べさせる前に

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

お願い：清潔な庫内で調理できるように、こまめにお手入れしてください。

後期

(9～11か月)

歯ぐきでつぶせる、バナナぐらいの柔らかさに。
・手づかみ食べがしやすい調理を。



完了期

(1歳～)

歯ぐきでかめる、肉だんごぐらいの柔らかさに。
・食材を少しずつ大きくする。
・手づかみ食べがしやすい調理を。



豆腐とひじきのつくね



材料(12個分)

鶏ひき肉	100g
絹ごし豆腐	100g
芽ひじき(乾燥)	5g
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

作りかた

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

手動>スチーム>100℃>約10分>スタート



スティック野菜

材料

にんじん(大根でも可)	100～300g
-------------	----------

作りかた

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

毎日	解凍/乾物 ゆで野菜	離乳食用 ゆで野菜	にんじん	スタート
----	---------------	--------------	------	------

加熱後、歯ぐきでつぶせるぐらいの柔らかさになっているか確認する。



野菜うどん

材料

ゆでた野菜(小さく切る)	適量
(ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど)	
ゆでうどん(短く切る)	50g
だし汁	1/4カップ
しょうゆ	少々

作りかた

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

毎日>レンジ600W>約2分>スタート



ポテトチーズおやき



材料(12個分)

ゆでたじゃがいも(すりつぶす)	200g
片栗粉	大さじ1
塩	少々
ナチュラルチーズ(ピザ用)	20g
牛乳	大さじ1

作りかた

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

手動>グリル>両面焼き上段>約10分>スタート

知っている便利

ビストロの便利わざ



焼きなす

〈1本分〉約20 kcal
塩分：0.0g

材料

なす …………… 4本 (1本100g)



上段

作りかた

1 なすは洗って水けをふき、竹くして数か所穴をあける。
(皮のはじけを防ぐため)

2 図のようにグリル皿になすを並べ、上段に入れる。

手動「グリル」片面焼き上段で約15分。

加熱後、なすを裏返し、

手動「グリル」片面焼き上段で約10分。



3 加熱後、皮をむき器に盛る。お好みでかつおぶし、おろししょうが、しょうゆを添える。

とうもろこしをゆでる

〈1本分〉約230 kcal
塩分：0.0g

材料

とうもろこし …………… 1本 (250~300g)
・大きさ、太さによってでき上がりが変わります。

作りかた

1 皮とひげを取り除き、水洗いする。
ラップで包み、耐熱性の平皿にのせる。

2 手動「レンジ」600Wで約4~6分。

途中で裏返す。

加熱後、ラップをしたまま5分蒸らす。

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



フライドポテト



材料 (2人分)

〈1人分〉約151 kcal
塩分：約1.2g

じゃがいも …………… 中2個 (300g)

A | オリーブ油 …………… 小さじ2

塩 …………… 小さじ½

こしょう …………… 少々



上段

作りかた

1 じゃがいもを皮付きのまま厚さ1.5~2cmのくし切りにし、水にさらす。さらしたあと、水けを十分にふき取る。

2 ボウルにAを合わせ、じゃがいもを加えて混ぜ合わせる。

3 2をグリル皿に重ならないように並べ、上段に入れる。

手動「グリル」両面焼き上段で約14~16分。

・冷凍フライドポテト(皮付き) 300g を使用しても調理できます。手動「グリル」両面焼き上段で約16~19分。下揚げ済みの物は焦げやすいので、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

警告



皮に割れ目を入れていない栗は、手動「スチーム」以外では加熱しない
破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります



栗を蒸す

〈全量〉約577 kcal
塩分：0.0g

材料

栗(皮付き) …… 約500g (1個15~30g)

・大きさによってでき上がりが変わります。



上段

作りかた

1 給水タンクに満水まで水を入れる。

(クリーントレイに水が残っていないことを確認する)

栗を洗い、皮付きのままグリル皿へ並べ、上段に入れる。

2 手動「スチーム」100℃で約30分。

3 加熱後、さらに蒸す。再度、給水タンクに満水まで水を入れる。
追加時間の画面を表示中に約20~30分に設定し、加熱する。



もちを焼く

〈1個分〉約 118 kcal
塩分：0.0g

材料(4個分)

角もち(市販品)……4個(200g)



上段

作りかた

1 もちを図のようにグリル皿に並べ、上段へ入れる。



2 手動「グリル」片面焼き上面で様子を見ながら約6~7分。

- 底面は焼き色が付きません。もちの分量、種類、状態で加熱時間が変わります。大きくふくらむと焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。



ステーキを焼く



上段

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

作りかた

〈サーロイン1枚(厚さ約1.5cm、約150g)の場合〉

- 1** 冷蔵庫から出してすぐの肉に塩、こしょうをし、はけなどで両面に油を塗る。
- 2** グリル皿にのせ上段に入れ、**手動**「グリル」片面焼き上面で約6~7分。裏返してさらに約1~2分加熱。

お願い

表面に生っぽい部分がある場合は、必ず追加加熱をしてください。



50℃のお湯に沸かす

しんなりした野菜を50℃のお湯で洗うとシャキッとするとされています

- 1** 水(約1.5L)を直径約25cmの耐熱ガラス製ボウルに入れ、庫内中央に置く。
- 2** 毎日「あたため色々」お好み温度の-+で50℃に合わせて「スタート」ボタンを押す。



にんにくの臭みを抜く

刺激臭が消えて使いやすく

- 1** 薄皮を付けたまま、1片をラップに包み庫内中央に置く。
- 2** 手動「レンジ」500Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)



アイスクリームを柔らかく

カチコチに凍ったアイスクリームをスプーンが入る固さにして食べやすく

- 1** アイスクリーム(200~500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
- 2** 毎日「あたため色々」お好み温度の-+で-10℃または-5℃に合わせて加熱。



豆腐を水切りする

揚げ物・炒め物に

- 1** 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
- 2** 手動「レンジ」600Wで1丁(約400g)は約2~3分、½丁は約1分~1分30秒。
- 3** キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。



チョコレートを溶かす

手作りチョコやお菓子作りのときにチョコレートの湯せんがかんたん

- 1** 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
 - 2** 手動「レンジ」500Wで約50秒~1分10秒。
- 固さは牛乳の量で調節してください。



めんつゆを作る

- 1** 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。
- 2** 手動「レンジ」500Wで約2分。
- 3** 取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしてこす。

索引(50音順)

- ビストロのタッチ画面から **料理集** **50音で選ぶ** の他に、**材料で選ぶ** **番号で選ぶ** でも検索ができます。
- [] 内の数字はビストロの **料理集** **番号で選ぶ** から設定していただくメニュー番号です。

あ	アイスクリームを柔らかく	205
	アクアパッツア [No.138]	124
	あさりのゆずこしょうパスタ [No.17]	21
	あじの開き [No.104]	99
	あじの開き：減塩 [No.105]	99
	アスパラの肉巻き [No.127]	111
	アップルケーキ [No.175]	167
	アップルパイ [No.174]	166
	アボカドグラタン [No.75]*	77
	甘酒	198
	甘酒フレンチトースト	199
	甘酒蒸しパン	199
	アメリカンスコーン [No.190]	180
い	いちごジャム [No.202]	181
	いちご大福 [No.206]	190
	いちごのショートケーキ [No.176]	168
	一尾魚の蒸し物 [No.141]	126
	彩りしゅうまい [No.134]*	120
	彩りチキン [No.124]	110
	いわしとトマトの重ね焼き [No.62]	64
	インドネシア風サラダ [No.3]	10
え	エクレア [No.196]	187
	枝豆 [No.156]	133
	えのきのタイ風サラダ [No.2]	10
	えびと野菜のカレーマヨ焼き [No.112]	103

	えびと野菜のペペロンチーノ [No.13]*	17
	えびと野菜のマリネ	197
	えびのアヒージョ [No.154]*	112
	えびのチリソース [No.22]	25
	えびのマヨネーズソース [No.70]	72
	えびフライ [No.67]	69
	えび蒸しぎょうざ [No.131]	117

お	お絵かきクッキー [No.189]	188
	おかゆ(ごはんから) [No.151]	133
	おから入りハンバーグ [No.77]	80
	おからハンバーグ&野菜ソース [No.159]	140
	オクラの梅肉あえ [No.9]	14

● お好み焼き		
	ふんわりお好み焼き [No.143]	127
	温泉卵 [No.145]	129

か	ガーリックシュリンプ [No.126]	111
	カスタードクリーム [No.195]	185
	カスタードプディング [No.193]	183
	カステラ [No.184]	175
	カップチーズケーキ [No.197]	187
	ガトーショコラ [No.198]	186
	かに玉 [No.26]	27
	かにとかぶの中華煮 [No.39]*	40
	かぼちゃ入りパンがゆ	202
	かぼちゃの煮物 [No.40]	41

● から揚げ		
	ごまごまから揚げ [No.69]	71
	鶏のから揚げ [No.121]	107
	鶏のから揚げ & 白菜とあげの煮物 [No.163]	144

	カラメルソース	183
	カルボナーラ [No.14]	18

● カレー		
	ビーフカレー [No.33]	34
	かれの煮付け [No.46]	46
	かんたんバナナスコーン [No.191]	113
	かんたんフォカッチャ [No.171]	161
	カントリークッキー [No.188]	179

き	キッシュ風オムレツ [No.32]	33
	きのこの白みそパスタ [No.16]	20
	きのこのとろーりチーズ蒸し [No.142]	127
	きのこのナムル [No.11]	15
	キムチとアボカドのカツ [No.122]	108
	キャベツメンチカツ [No.93]	93
	牛ステーキのトマトのせ [No.50]*	50
	牛肉ときのこのクリーム煮 [No.29]	31
	きゅうりの漬け物	196
	牛ロースのみそ炒め丼 [No.153]	135

● ぎょうざ		
	えび蒸しぎょうざ [No.131]	117
	チルドぎょうざ [No.132]	118
	手作りぎょうざ [No.133]	119
	きんぴら [No.42]	43

クイック・シュトーレン [No.181]*	160
クイック・ローストビーフ [No.136]*	122
●クッキー	
お絵かきクッキー [No.189]	188
カントリークッキー [No.188]	179
クッキー [No.187]	178
クマさんハンバーグ [No.59]	62
●グラタン	
アボカドグラタン [No.75]*	77
たらとポテトのクリームグラタン [No.73]	75
なすのツナ入りポークグラタン [No.72]	74
マカロニグラタン [No.74]	76
クリームシチュー [No.34]	35
クリスピーピザ [No.169]	150
クリスマスツリーピザ [No.172]	153
栗を蒸す	204
黒豆 [No.48]	47
黒豆もちもち [No.207]	191

け ●ケーキ	
アップルケーキ [No.175]	167
いちごのショートケーキ [No.176]	168
カップチーズケーキ [No.197]	187
ガトーショコラ [No.198]	186
シフォンケーキ [No.178]	171
チーズケーキ [No.177]	170
フルーツケーキ [No.180]	173
ロールケーキ [No.179]	172
ケーキポップ [No.186]	177

こ ごまごまから揚げ [No.69]	71
小松菜入り鶏ハンバーグ [No.79]	82
五目豆 [No.47]	47
こんがりミートローフ [No.58]	63

さ ●さけの焼き物	
さけとしめじのホイル焼き [No.64]	67
さけと野菜の白みそ風ソテー [No.111]	102
塩ざけ [No.102]	98
塩ざけ：減塩 [No.103]	98
ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ [No.165]	146
さけとしめじのホイル焼き [No.64]	67
さけと野菜の白みそ風ソテー [No.111]	102
さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風 [No.139]*	125
さけのクリーム煮 [No.27]	29
さけ焼きうどん [No.125]	110
さつまいも茶巾	202

●さばの焼き物	
さばの梅風味焼き [No.101]	97
さばのこしょう焼き [No.99]	97
さばの酢じょうゆ焼き [No.100]	97
塩さば [No.97]	97
塩さば：減塩 [No.98]	97
塩さば&五色きんぴら [No.160]	141
さばの梅風味焼き [No.101]	97
さばのかんたんみそ煮	197
さばのこしょう焼き [No.99]	97
さばの酢じょうゆ焼き [No.100]	97
さわらの甘酒漬焼き	199

さわらのごま酢焼き [No.109]	101
さわらの中華焼き [No.108]	101
さわらの漬焼き [No.107]	101
さわらのめんたいマヨ焼き [No.110]	101
さんまのコンフィ	195
さんまの塩焼き [No.96]	96

し しいたけ肉詰め&和風カレースープ [No.158]	139
しいたけの肉詰め [No.88]	88
塩こうじ	201
塩ざけ [No.102]	98
塩ざけ：減塩 [No.103]	98
塩さば [No.97]	97
塩さば：減塩 [No.98]	97
塩さば&五色きんぴら [No.160]	141
シフォンケーキ [No.178]	171
じゃがいもとベーコンの煮物 [No.44]	45
じゃがいものたらこマヨネーズ [No.5]	11
シュークリーム [No.194]	184

●しゅうまい	
彩りしゅうまい [No.134]*	120
手作りしゅうまい [No.135]	121
小籠包 (シウロンポウ) [No.130]	116
白ごはん [No.150]	132
白みそ	201

索引(50音順)つづき

- ビストロのタッチ画面から **料理集** **50音で選ぶ** の他に、**材料で選ぶ** **番号で選ぶ** でも検索ができます。
- []内の数字はビストロの **料理集** **番号で選ぶ** から設定していただくメニュー番号です。

す	スイートポテト [No.199]	189
	● スコーン	
	アメリカンスコーン [No.190]	180
	かんたんバナナスコーン [No.191]	113
	スチームトースト	163
	ズッキーニのチーズサラダ [No.4]	11
	スティック野菜	203
	ステーキを焼く	205
	スナックピザ [No.170]	151
	酢豚 [No.25]	27
	スペアリブ(塩)	56
せ	赤飯 [No.149]	132
	セロリとたこの酢みそあえ [No.8]	13
そ	ソース焼きそば [No.147]	131
	ソーセージ [No.137]	123
た	大根とツナの煮物 [No.45]	45
	たいの姿焼き	66
	たらとポテトのクリームグラタン [No.73]	75
	たらと野菜の中華丼 [No.20]*	24
	たらのプロヴァンス風 [No.28]	30
	タンドリーチキン [No.55]	60

ち	チーズ入り焼きおにぎり [No.117]	105
	チーズカツレツ [No.68]	70
	チーズケーキ [No.177]	170
	チキンナゲット [No.123]	109
	チキンライス [No.148]	130
	茶わん蒸し [No.144]	128
	ちゃんちゃん焼き&山菜おこわ [No.165]	146
	チョコレート溶かす	205
	チルドぎょうざ [No.132]	118
て	デコ蒸しパン [No.183]	174
	手作りぎょうざ [No.133]	119
	手作りしゅうまい [No.135]	121
	手作りピザ(ソフト生地) [No.167]	149
	手作り焼きおにぎり [No.116]	105
	手羽先焼き [No.80]	83
	手羽元の甘辛焼き [No.85]	87
	手羽元の彩り野菜添え [No.83]	86
	手羽元のカレー焼き [No.86]	87
	手羽元の香味焼き [No.84]	87
と	豆腐とひじきのつくね	203
	豆腐バーグきのこあんかけ [No.61]	65
	豆腐を水切りする	205
	とうもろこしをゆでる	204

● トースト

フレンチシナモントースト [No.209]	163
-----------------------------	-----

トースト	162
トマトソース [No.168]	149
トマトのオイル蒸し [No.155]	109
ドライフルーツ	193
ドライハーブ	193
鶏と青葉の梅パスタ [No.15]	19
鶏と根菜のうま煮 [No.37]*	38
鶏と野菜の辛味焼き [No.95]	95
鶏肉のコンフィ	194
鶏肉のバスク風 [No.31]	32
鶏のから揚げ [No.121]	107
鶏のから揚げ&白菜とあげの煮物 [No.163]	144
鶏の酒蒸し [No.140]	126
鶏の塩焼き [No.81]	84
鶏の照り焼き [No.82]	85
鶏の照り焼き&かぼちゃの煮物 [No.157]	138
鶏のマヨ焼き&あさりのボンゴレ [No.164]	145
鶏のもも焼き	59
鶏ハム	196
とんかつ [No.66]	69

な

なすの揚げ浸し [No.71]	73
なすのツナ入りポットグラタン [No.72]	74
ナポリタン [No.18]	21
なめたけの焼きおにぎり [No.118]	105

に 肉じゃが [No.43]	44
肉巻き厚揚げ [No.94]	94
肉巻き野菜 [No.89]	89
肉まん(手作り) [No.129]	115
ニコニコおいものやきプリン [No.200]	189
にらまんじゅう [No.128] *	114
にんじんのハニーマスタード [No.7]	13
にんじんマッシュ	202
にんにくの臭みを抜く	205

は 白菜の水キムチ風 [No.12]	15
バターロール [No.211]	158
八宝菜 [No.23]	26
ハヤシライスソース [No.35]	35
●春巻き	
豚キムチの春巻き [No.120]	106
●ハンバーグ	
おから入りハンバーグ [No.77]	80
おからハンバーグ&野菜ソース [No.159]	140
クマさんハンバーグ [No.59]	62
小松菜入り鶏ハンバーグ [No.79]	82
豆腐バーグきのこあんかけ [No.61]	65
ハンバーグ [No.76]	79
野菜ハンバーグ [No.78]	81
れんこんハンバーグ [No.60]	65

ひ ビーフカレー [No.33]	34
ピーマンとツナの塩昆布あえ [No.10]	14
ピーマンの肉詰め [No.87]	88
●ピザ	
クリスピーピザ [No.169]	150
クリスマスツリーピザ [No.172]	153
スナックピザ [No.170]	151
手作りピザ(ソフト生地) [No.167]	149
りんごのスナックピザ [No.173] *	152

ふ ふかしいも [No.205]	192
豚キムチの春巻き [No.120]	106
豚と水菜の煮物 [No.38]	39
豚と野菜のごまみそ焼き [No.90]	90
豚とりんごのレモン焼き [No.51]	53
豚肉の黒こしょう焼き [No.52]	55
豚肉のマスタードソース [No.30]	31
豚肉のみそ漬焼き [No.53]	55
豚バラグリル	54
豚バラ大根のマヨ照り焼き [No.91]	91
フライドポテト	204
フランスパン(ブル/プチパン) [No.210]	156
ぶりの照り焼き [No.106]	100
●プリン	
カスタードプディング [No.193]	183
ニコニコおいものやきプリン [No.200]	189
蒸しプリン [No.192]	182

フルーツケーキ [No.180]	173
フルーツのおもちロール [No.201]	190
プルコギ [No.49]	49
フレンチシナモントースト [No.209]	163
ふんわりお好み焼き [No.143]	127

ほ 回鍋肉(ホイコーロウ) [No.24]	26
ポークトマト [No.92]	92
ほっけの開き [No.63]	67
ポテトチーズおやき	203
ポテトブレッド [No.182] *	161
ホワイトソース	77

ま 麻婆豆腐 [No.21]	25
麻婆なす [No.19]	23
マカロニグラタン [No.74]	76
マドレーヌ [No.185]	176
豆とひき肉のチリ風味丼 [No.152]	134
マリネ風焼き野菜 [No.115]	104

み ●ミートローフ	
こんがりミートローフ [No.58]	63
ミートローフ [No.57]	63

む 蒸しプリン [No.192]	182
---------------------------------	-----

め めんつゆを作る	205
--------------------------	-----

索引(50音順)つづき

も もちを焼く	205
モッチーズ [No.119]	105
や 焼きいも [No.204]	192
● 焼きおにぎり	
チーズ入り焼きおにぎり [No.117]	105
手作り焼きおにぎり [No.116]	105
なめたけの焼きおにぎり [No.118]	105
モッチーズ [No.119]	105
焼きおにぎり&豚汁 [No.161]	142
● 焼きそば	
ソース焼きそば [No.147]	131
焼きとり [No.56]	51
焼きなす	204
焼き豚 [No.54]	57
焼き豚チャーハン&もやしスープ [No.162]	143
焼きもち&ぜんざい [No.166]	147
焼き野菜 [No.113]	104
野菜うどん	203
野菜のカレー煮 [No.41]	42
野菜ハンバーグ [No.78]	81
山形食パン [No.212]	154
ゆ 油淋鶏(ユーリンチー) [No.65]	68
ゆで卵 [No.146]	129
よ ヨーグルト	200

- ビストロのタッチ画面から **料理集** **50音で選ぶ** の他に、**材料で選ぶ** **番号で選ぶ** でも検索ができます。
- [] 内の数字はビストロの **料理集** **番号で選ぶ** から設定していただくメニュー番号です。

ら ラタトゥイユ [No.36]	37
ラムチョップ	52
り りんごの甘煮 [No.203]	181
りんごのスナックピザ [No.173] *	152
れ 冷凍トースト	162
レタスの中華風サラダ [No.1]	9
れんこんのカレーマヨきんぴら [No.6]	12
れんこんハンバーグ [No.60]	65
レンジで作るシュー	185
ろ ローストチキン	58
ローストビーフ	61
● ローストビーフ	
クイック・ローストビーフ [No.136]	122
ロールケーキ [No.179]	172
わ 和風焼き野菜 [No.114]	104
わらびもち [No.208]	191
数字 10倍がゆ	202
50℃のお湯に沸かす	205

メニュー名に*が付いているメニューは
みない先生監修、協力のレシピです。

料理家 みないきぬこ

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

パナソニック株式会社 キッチン空間事業部

〒525-8520
滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号
© Panasonic Corporation 2020



Panasonic

.tsuji

料理を作る、食卓を囲む。 毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオーブンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。
「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。



西洋料理
小池浩司先生

日本料理
岡本健二先生

中国料理
石川智之先生

.tsuji

辻調グループ

[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとするグループ校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3

www.tsujicho.com



Recipe Book

家庭用スチームオープンレンジ
NE-BS2700 / NE-CBS2700
A0617-13A0 F0320-0