

**HITACHI**  
Inspire the Next

コンベクションオーブントースター  
HMO-F300



コンベクションオーブントースターで  
手作りをもっと楽しく

こだわりレシピ



# おいしい食卓を作る、 多彩なレシピをご紹介します。



【手づくりメニューを簡単に】

## メインレシピ

- 【低温でじっくり】ローストビーフ 3
- 【焦げずにジューシー!】ハンバーグ 4
- 【ホワイトソースでらくらく】エビのマカロニグラタン 5
- 【季節のお魚を簡単調理】魚の煮付け 6

【いつもの食卓にもう一品】

## 副菜レシピ

- 【焼いて和えるだけ】焼き野菜のマリネ 7
- 【ピリ辛さっぱり!】よだれ鶏 8
- 【和風気分ピッタリ!】焼きなすのじゃこ浸し 9
- 【香りも楽しい付け合わせ】ハーブポテト 10

【家飲みをもっと楽しく】

## おつまみレシピ

- 【素材を味わう】マグロのコンフィ 11
- 【ノンフライでカリッと仕上がる】から揚げ 12
- 【ガーリックとバターが香る】エリンギのステーキ 13
- 【旨辛クリーミー!】チーズタッカルビ 14

【簡単おいしい朝ごはん】

## 朝食レシピ

- 【豊富なレパートリー】いろいろ焼きおにぎり 15
- 【手軽にリッチな味わい】フレンチトースト 16
- 【レトルトカレーで作る】キーマカレードック 17
- 【トマトとチーズのハーモニー】ピザトースト 18



【こだわりの一品】

## 自家製レシピ

- 【おやつにピッタリ!】ドライフルーツ 19
- 【おうちで簡単】ビーフジャーキー 21
- 【豊富な食感!】切り干し大根とちくわのチヂミ 23
- 【低温調理だからできる】手作り塩こうじ 24



【お手軽から本格派まで】

## パン・ピザレシピ

- 【お好みでアレンジ!】マルゲリータ 25
- 【型のいらない】ちぎりパン 26
- 【低温調理でパン生地から作る】マリトッツォ 27



【おうちで簡単調理】

## スイーツレシピ

- 【ふわふわ食感!】パンケーキ 28
- 【ホットケーキミックスでお手軽に】チョコブラウニー 29
- 【トロトロチョコが長持ち】チョコフォンデュ 30



※各レシピページ記載のカロリー表記は、目安のカロリーです。

### 調理設定手順



【手づくりメニューを簡単に】

## メインレシピ



調理モード



温度設定

250℃  
80℃  
210℃



調理モード



温度設定

210℃

低温でじっくり

### ローストビーフ

カロリー数  
(1人分当たり) **212kcal**

#### 材料 (2人分)

牛肉 (もも肉ブロック) …… 300g  
塩 …… 小さじ1  
きび糖 …… 小さじ1/2

<ソース>

醤油 …… 大さじ1  
バター …… 10g  
みりん …… 大さじ1  
おろしニンニク …… 小さじ1/2

運転時間

1時間  
17分

#### 作り方

- 1 牛肉 (もも肉ブロック) に塩ときび糖をすり込み、オープン皿にのせます。
- 2 庫内に何も入れず、上下ファン250℃で**5分**予熱しておきます。
- 3 **1**を庫内に入れて、上下ファン250℃で**8分**加熱して、表面を焼きます。
- 4 さらに、上下ファン80℃で**1時間**加熱します。粗熱が取れたら、冷蔵庫で4時間以上冷やします。
- 5 <ソース>の材料を耐熱容器に入れ、上下ファン210℃で**4分**加熱します。加熱後に、よく混ぜ合わせます。
- 6 薄切りにした**5**を器に盛りつけ、ソースをかけます。



焦げずにジューシー!

### ハンバーグ

カロリー数  
(1人分当たり) **279kcal**

#### 材料 (2人分)

★ 合いびき肉 …… 150g  
★ ナツメグ …… 少々  
★ 胡椒 …… 少々  
★ 塩 …… 小さじ1/4  
じゃがいも …… 小1個  
玉ねぎ (みじん切り) …… 1/4個  
パン粉 …… 大さじ3  
牛乳 …… 大さじ3  
サラダ油 …… 適量  
トマトケチャップ …… 大さじ1  
中濃ソース …… 大さじ1

運転時間

10分

#### 作り方

- 1 ボウルに★の材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- 2 じゃがいもを洗って、皮付きで約5mm厚の輪切りにします。
- 3 玉ねぎ (みじん切り)、パン粉、牛乳を**1**に加えて、さらに混ぜ合わせます。
- 4 **3**を2等分にし、手にサラダ油をつけ、小判型に成型します。
- 5 オープン皿に**4**を並べて、上下ファン210℃で**10分**加熱します。
- 6 **5**を器に盛りつけ、トマトケチャップと中濃ソースを混ぜたソースをかけます。



【手づくりメニューを簡単に】

## メインレシピ



調理モード



温度設定

250℃



調理モード



温度設定

80℃

### ホワイトソースでらくらく エビのマカロニグラタン

カロリー数  
(1人分当たり) **328kcal**

#### 材料 (2人分)

- むきエビ……………100g
- 玉ねぎ……………1/4個
- ★ ホワイトソース……………150g
- ★ 牛乳……………200ml
- ★ 塩……………小さじ1/4
- ★ 粉チーズ……………大さじ2
- マカロニ (早ゆでタイプ) ……40g
- 冷凍ブロッコリー……………6房
- パン粉……………大さじ2

運転時間  
**20分**

#### 作り方

- 1 むきエビを洗って、水気をよく拭き取ります。玉ねぎを薄切りにします。
- 2 ボウルに★を混ぜ合わせ、1、マカロニ (早ゆでタイプ)、冷凍ブロッコリーを加えて、サツと混ぜ合わせます。
- 3 2をグラタン皿に盛って、パン粉をふり、上下250℃で**20分**加熱します。

### 季節のお魚を簡単調理 魚の煮付け

カロリー数  
(1人分当たり) **246kcal**

#### 材料 (2人分)

- 金目鯛の切り身……………2切れ
- ★ 醤油……………大さじ2
- ★ みりん……………大さじ2
- ★ 砂糖……………大さじ1
- ★ 酒……………大さじ5
- ★ 生姜 (スライス) ……2~3枚
- 生姜 (千切り) ……適量

運転時間  
**1時間  
30分**

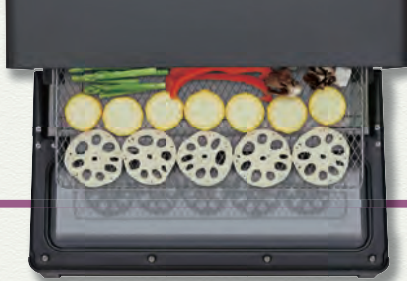
#### 作り方

- 1 バットに金目鯛の切り身と★の材料を入れ、アルミホイルでフタをします。
- 2 1を焼き網の上ののせ、上下ファン80℃で**1時間30分**加熱します。
- 3 2をお皿にうつし、生姜 (千切り) を盛り付けます。



【いつもの食卓にもう一品】

## 副菜レシピ



調理モード



温度設定

250℃

焼いて和えるだけ

### 焼き野菜のマリネ

カロリー数  
(1人分当たり) **212kcal**

#### 材料 (2人分)

- レンコン……………1/2節
- 黄ズッキーニ……………1/2本
- 赤パプリカ……………1/3個
- アスパラガス……………1束
- まいたけ……………1パック
- ★ 粒マスタード……………大さじ1
- ★ 玉ねぎ (みじん切り) ……1/8個
- ★ 酢 (白ワインビネガー) ……大さじ2
- ★ サラダ油……………大さじ2
- ★ 上白糖……………大さじ1
- ★ 塩……………小さじ1/4
- ★ 胡椒……………適量

運転時間

10分

#### 作り方

- 1 レンコン、黄ズッキーニを約5mm厚に輪切り (または半月切り)、赤パプリカを細切り、アスパラガスを三等分に切り、まいたけを小房に分けます。
- 2 焼き網に**1**を並べて、焦げないように、様子をうかがいながら、上下250℃で**10分**加熱します。
- 3 パットに★を入れ、混ぜておきます。
- 4 **2**を**3**に入れて冷蔵庫で15分ほど漬けます。



調理モード



温度設定

80℃

ピリ辛さっぱり!

### よだれ鶏

カロリー数  
(1人分当たり) **260kcal**

#### 材料 (3人分)

- 鶏肉 (むね肉) ……1枚
- 塩……………小さじ1
- きび糖……………小さじ1/2
- きゅうり (スライス) ……適量

<たれ>

- ラー油……………大さじ1/2
- 醤油……………大さじ1
- 黒酢……………大さじ1/2
- きび糖……………小さじ1/2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/4
- 生姜 (みじん切り) ……1/2片
- おろしニンニク……………少々

運転時間

3時間

#### 作り方

- 1 鶏肉 (むね肉) に厚いところがある場合は、包丁で開いておきます。
- 2 **1**に塩、きび糖をすり込み、アルミホイルで包みます。
- 3 **2**を、上下ファン80℃で**3時間**加熱し、冷蔵庫で1時間冷やします。
- 4 スライサーで薄切りにしたきゅうりを器に敷き、**3**を食べやすい大きさに切って、盛り付けます。
- 5 **4**に<たれ>を混ぜ合わせて、かけます。

#### MEMO

**2**で密着させて包むのがコツです。



# 副菜レシピ



調理モード



温度設定

250℃

和風気分にピッタリ!

## 焼きなすのじゃこ浸し

カロリー数  
(1人分あたり) **126kcal**

### 材料 (2人分)

- なす…………… 3本
- しらす…………… 大さじ3
- ごま油…………… 大さじ1
- ★ ポン酢…………… 大さじ2
- ★ 水…………… 大さじ1
- ★ ごま油…………… 大さじ1/2
- 大葉 (千切り) …… 適量

運転時間

15分

### 作り方

- 1 なすはヘタを落として約7~8mm厚で輪切りにします。
- 2 1としらす、ごま油 (大さじ1) を入れ、まんべんなく油をまわせます。
- 3 オープン皿に2を並べ、上下ファン250℃で**15分**加熱します。
- 4 器に盛り付け、★をかけて大葉 (千切り) を添えます。

### MEMO

2ではポリ袋を使うと簡単です。



調理モード



温度設定

210℃

香りも楽しい付け合わせ

## ハーブポテト

カロリー数  
(1人分あたり) **174kcal**

### 材料 (2人分)

- じゃがいも…………… 小3個
- オリーブオイル…………… 大さじ1
- ハーブソルト…………… 小さじ1

運転時間

10分

### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいてくし切りにします。
- 2 ボウルに1、オリーブオイル、ハーブソルトを入れてあえます。
- 3 オープン皿に2を並べ、上下ファン210℃で**10分**加熱します。



【家飲みをもっと楽しく】

# おつまみレシピ



調理モード



温度設定

80℃



調理モード



温度設定

250℃

素材を味わう

## マグロのコンフィ

カロリー数  
(1人分あたり) **223kcal**

### 材料 (2人分)

まぐろ (刺身用/柵) …… 200g  
オリーブオイル …… 大さじ2  
醤油 …… 大さじ2

運転時間

**20分**

### 作り方

- 1 アルミホイルをまぐろ (刺身用/柵) が包める大きさに切り、その上にまぐろ (刺身用/柵) をのせて、オリーブオイルと醤油をかけます。
- 2 1のアルミホイルを包んで、上下ファン80℃で**20分**加熱します。
- 3 2のアルミホイルを開いて、お好みの大きさに切り、お皿に盛り付けます。
- 4 アルミホイルに残ったたれをかけます。



ノンフライでカリッと仕上がる

## から揚げ

カロリー数  
(4個当たり) **369kcal**

### 材料 (2人分:8個)

鶏肉 (もも肉) …… 1枚 (約260g)  
★ 酒 …… 大さじ1  
★ 醤油 …… 大さじ1  
★ おろしニンニク …… 少々  
★ おろし生姜 …… 少々  
片栗粉 …… 適宜

運転時間

**20分**

### 作り方

- 1 鶏肉 (もも肉) を8等分にカットし、★の材料をもみ込み、約10分置きます。
- 2 1を取り出して、片栗粉を全体にしっかりつけます。
- 3 2を焼き網に並べ、上下ファン250℃で**20分**加熱します。  
※オープン皿を焼き網の下にセットします。

### MEMO

片栗粉をつけることで焼き網にくっつかずにキレイに仕上がります。



【家飲みをもっと楽しく】

## おつまみレシピ



調理モード



温度設定

250℃



調理モード



温度設定

150℃  
80℃

ガーリックとバターが香る

### エリンギのステーキ

カロリー数  
(1人分当たり) **68kcal**

#### 材料 (2人分)

エリンギ…………… 1パック  
バター…………… 10g  
おろしニンニク…………… 少々  
パセリ (みじん切り)…………… 適量

運転時間

12分

#### 作り方

- 1 エリンギを縦半分に切ります。
- 2 耐熱容器にバターとおろしニンニクを入れ、上下ファン250℃で**2分**加熱し、ガーリックバターを作ります。
- 3 **1**を焼き網に並べて、エリンギの上面に**2**を塗り、上下250℃で**10分**加熱します。
- 4 **3**を器に盛り付けて、パセリ (みじん切り) を散らします。



旨辛クリーミー!

### チーズタッカルビ

カロリー数  
(1人分当たり) **611kcal**

#### 材料 (2人分)

鶏肉 (もも肉) …………… 1枚 (260g)  
 玉ねぎ…………… 1/4個  
 ニラ…………… 1/3束  
 キャベツ…………… 2枚  
 ★ コチュジャン…………… 大さじ2  
 ★ 醤油…………… 大さじ2  
 ★ みりん…………… 大さじ2  
 ★ 砂糖…………… 大さじ1  
 ★ おろしニンニク…………… 小さじ1  
 <チーズ>  
 ピザ用チーズ…………… 100g  
 牛乳…………… 大さじ2

運転時間

25分

#### 作り方

- 1 鶏肉 (もも肉) は一口大に切り、玉ねぎはくし切りにします。ニラは約4~5cmの長さ切ってキャベツは一口大に手でちぎります。
- 2 ポリ袋に**1**と★の材料を入れて混ぜ合わせたらオープン皿に並べ、上下ファン150℃で**15分**加熱します。
- 3 オープン皿を取り出し、器に盛り付けます。
- 4 耐熱容器に入れた<チーズ>を焼き網にのせ、上下ファン80℃で**10分**加熱しチーズが溶けたらよく混ぜ合わせ、**3**にかけます。  
※チーズをかけるときは、熱いので注意してください。







調理モード

上下

温度設定

180℃



オートメニュー

トースト

設定表示

4-5

豊富なレパートリー

## いろいろ焼きおにぎり

カロリー数  
(プレーン1個当たり) **80kcal**

### 材料 (6個分)

- <焼きおにぎり(プレーン)>
- ごはん……………300g
- 醤油……………大さじ1
- <梅しそ>
- 梅干し(たたき)……………1個
- みりん……………小さじ1
- しそ(千切り)……………適量
- <たらこバター>
- たらこ……………10g
- バター……………5g
- 青ネギ(小口)……………適量
- <卵黄コチュジャン>
- 卵黄……………2個
- コチュジャン……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1/2
- 白いりごま……………適量

運転時間

15分

### 作り方

<焼きおにぎり(プレーン)>

- 1 ごはんに醤油を混ぜて、おにぎりを6個作ります。
- 2 焼き網に**1**を並べて、上下180℃で**15分**加熱します。

<梅しそ>

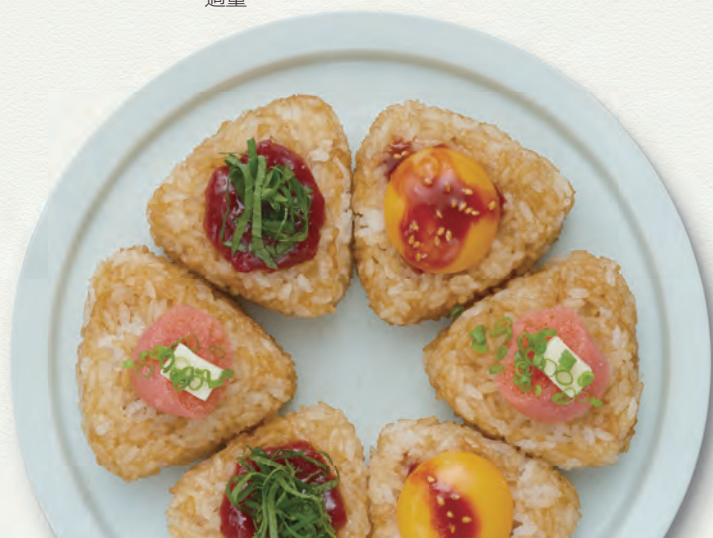
梅干し(たたき)とみりんを混ぜた具と、しそ(千切り)を焼きおにぎりにのせます。

<たらこバター>

たらこ、バター、青ネギ(小口)を焼きおにぎりにのせます。

<卵黄コチュジャン>

卵黄を焼きおにぎりにのせ、コチュジャン、醤油、白いりごまを混ぜてかけます。



手軽にリッチな味わい

## フレンチトースト

カロリー数  
(1人分当たり) **357kcal**

### 材料 (2人分)

- 食パン(6枚切り)……………2枚
- ★牛乳……………200ml
- ★卵……………2個
- ★きび糖……………大さじ2
- バター……………10g
- メープルシロップ……………適量

運転時間

5分  
30秒

### 作り方

- 1 食パン(6枚切り)に十字の切れ込みを入れます。
- 2 アルミホイルを折って食パン(6枚切り)が収まる程度の大きさの容器を作り、**1**を入れます。
- 3 ★の材料をよく混ぜ合わせ、**2**に注ぎ入れて、10分置きます。
- 4 オートメニューのトーストで冷凍4枚【表示4-5】を選択し、スタートを押します。
- 5 お皿に盛り付け、バターをのせてメープルシロップをかけます。

### MEMO

アルミホイルで作った容器に、★の材料を混ぜて、注ぎ入れます。



【簡単おいしい朝ごはん】

## 朝食レシピ



オートメニュー

トースト

設定表示

3-4

### レトルトカレーで作る キーマカレードック

カロリー数  
(1本あたり) **667kcal**

#### 材料 (2本分)

ドックパン…………… 2本  
レトルトキーマカレー…………… 1/2袋  
フランクフルト…………… 2本  
ピザ用チーズ…………… 適量

運転時間

4分  
20秒

#### 作り方

- 1 ドックパンの真ん中にV字に切れ込みを入れます。
- 2 1にレトルトキーマカレー、フランクフルト、ピザ用チーズを順番にのせます。
- 3 オートメニューのトーストで冷凍2枚【表示3-4】を選択し、スタートを押します。



オートメニュー

トースト

設定表示

3-5

### トマトとチーズのハーモニー ピザトースト

カロリー数  
(1枚当たり) **366kcal**

#### 材料 (2枚分)

トマトケチャップ…………… 大さじ2  
ウスターソース…………… 大さじ1  
食パン (4枚切り) …………… 2枚  
バター…………… 10g  
玉ねぎ…………… 1/4個  
ピーマン…………… 1/2個  
ソーセージ…………… 1本  
ホールコーン…………… 大さじ1~2  
ピザ用チーズ…………… 適量

運転時間

4分  
40秒

#### 作り方

- 1 トマトケチャップとウスターソースを混ぜ合わせて、食パン (4枚切り) に塗ります。
- 2 1にバターを小さくちぎり、散らします。
- 3 薄切りにした玉ねぎ、輪切りにしたピーマンとソーセージ、ホールコーンをのせて、ピザ用チーズを散らします。
- 4 オートメニューのトーストで冷凍2枚【表示3-5】を選択し、スタートを押します。



【こだわりの一品】  
自家製レシピ



オートメニュー  
低温調理  
設定表示  
1-3

オートメニュー  
低温調理  
設定表示  
1-3



オートメニュー  
低温調理  
設定表示  
1-3

おやつにピッタリ!  
ドライフルーツ

カロリー数  
(1回量当たり) **174kcal**

材料 (1回分)

オレンジ (小) ..... 1個  
レモン ..... 1個  
グラニュー糖 ..... 適量

運転時間  
3時間

作り方

- 1 オレンジ (小) とレモンのヘタを落として輪切りにし、切り口にグラニュー糖をまぶします。焼き網 (2段) にのせます。  
※焼き網1枚のみ使用されるときは、焼き網を上段にセットしてください。
- 2 1を庫内に入れて、オートメニューの低温調理でドライフード【表示1-3】を選択し、スタートを押します。  
※【表示1-3】から【表示1-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。

MEMO

切り口にグラニュー糖をまぶすと、おいしく仕上がります。



セミドライトマトのオイル漬け

カロリー数  
(1回量当たり) **880kcal**

材料 (1回分)

ミニトマト ..... 250~300g  
塩 ..... 適量  
オリーブオイル ..... 適量  
オレガノ ..... 適量

作り方

- 1 ミニトマトを半分に切り、切り口に塩をまぶします。焼き網 (2段) にのせます。  
※焼き網1枚のみ使用されるときは、焼き網を上段にセットしてください。
- 2 1を庫内に入れて、オートメニューの低温調理でドライフード【表示1-3】を選択し、スタートを押します。  
※【表示1-3】から【表示1-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。
- 3 2が冷めてから保存容器に2とオリーブオイルとオレガノを浸る程度まで入れます。  
※保存は冷蔵庫で2週間程度までです。



切り干し大根

カロリー数  
(1回量当たり) **45kcal**

材料 (1回分)

大根 ..... 250~300g

作り方

- 1 大根を2~3mm程度の細切りにして、焼き網 (2段) にのせます。  
※焼き網1枚のみ使用されるときは、焼き網を上段にセットしてください。
- 2 1を庫内に入れて、オートメニューの低温調理でドライフード【表示1-3】を選択し、スタートを押します。  
※【表示1-3】から【表示1-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。



【こだわりの一品】  
自家製レシピ



オートメニュー

設定表示

低温調理

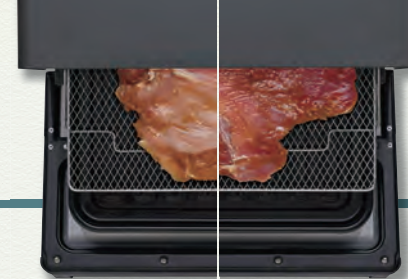
2-2

オートメニュー

設定表示

低温調理

2-2



オートメニュー

設定表示

低温調理

2-2

おうちで簡単

## ビーフジャーキー

カロリー数  
(1回量当たり) **347kcal**

### 材料 (1回分)

- 牛肉 (もも肉) …………… 200g
- ★ 醤油 …………… 大さじ2
- ★ 酒 …………… 大さじ2
- ★ みりん …………… 大さじ1
- ★ おろしニンニク …………… 小さじ1

運転時間

3時間  
30分

### 作り方

- 1 牛肉 (もも肉) をクッキングシートに挟み、めん棒で5mm厚になるまで叩き伸ばします。
- 2 ★の材料に1を漬けて、一晩おきます。
- 3 2を水気を切ってから、焼き網にのせ、オートメニューの低温調理でジャーキー【表示2-2】を選択し、スタートを押します。  
※【表示2-2】から【表示2-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。  
※必ずオープン皿を焼き網の下にセットしてください。

### MEMO

ブロック肉をめん棒で叩き伸ばします。



## チキンジャーキー

カロリー数  
(1回量当たり) **378kcal**

### 材料 (2人分)

- 鶏肉 (むね肉) …………… 250g
- ★ 醤油 …………… 大さじ2
- ★ 酒 …………… 大さじ2
- ★ みりん …………… 大さじ1
- ★ おろしニンニク …………… 小さじ1

### 作り方

- 1 鶏肉 (むね肉) をクッキングシートに挟み、めん棒で5mm厚になるまで叩き伸ばします。
- 2 ★の材料に1を漬けて、一晩おきます。
- 3 2を水気を切ってから、焼き網にのせ、オートメニューの低温調理でジャーキー【表示2-2】を選択し、スタートを押します。  
※【表示2-2】から【表示2-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。  
※必ずオープン皿を焼き網の下にセットしてください。



## ポークジャーキー

カロリー数  
(1回量当たり) **351kcal**

### 材料 (2人分)

- 豚肉 (もも肉) …………… 200g
- ★ 醤油 …………… 大さじ2
- ★ 酒 …………… 大さじ2
- ★ みりん …………… 大さじ1
- ★ おろしニンニク …………… 小さじ1

### 作り方

- 1 豚肉 (もも肉) をクッキングシートに挟み、めん棒で5mm厚になるまで叩き伸ばします。
- 2 ★の材料に1を漬けて、一晩おきます。
- 3 2を水気を切ってから、焼き網にのせ、オートメニューの低温調理でジャーキー【表示2-2】を選択し、スタートを押します。  
※【表示2-2】から【表示2-5】まで、お好みで仕上がりを調節ください。  
※必ずオープン皿を焼き網の下にセットしてください。



【こだわりの一品】  
自家製レシピ



調理モード  
上下  
温度設定  
250℃



調理モード  
上下ファン  
温度設定  
40℃  
60℃

豊富な食感!

## 切り干し大根とちくわのチヂミ

カロリー数  
(1人分あたり) **361 kcal**

### 材料 (2人分)

- 切り干し大根…………… 20g
  - ニラ…………… 4~5本
  - ちくわ…………… 1本
  - ★卵…………… 2個
  - ★水…………… 150ml
  - ★薄力粉…………… 100g
  - ★醤油…………… 大さじ1/2
  - ★サラダ油…………… 大さじ1/2
  - ★塩…………… 一つまみ
- <たれ>
- ポン酢…………… 大さじ1/2
  - 水…………… 大さじ1
  - ごま油…………… 小さじ1
  - コチュジャン…………… 小さじ1/2
  - 白いりごま…………… 小さじ1

運転時間  
**12分**

### 作り方

- 1 切り干し大根を水に10分浸し、絞って水気を取ります。ちくわは輪切り、ニラは4~5cmの長さに切ります。
- 2 ★の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、**1**を加えて軽く混ぜます。
- 3 クッキングシートを敷いたオープン皿に**2**を注ぎ入れ、上下250℃で**12分**加熱します。
- 4 **3**をお好みの大きさにカットし、お皿に並べ、<たれ>を混ぜたソースとお召し上がりください。

### MEMO

P20で調理した切り干し大根を活用できます。



低温調理だからできる

## 手作り塩こうじ

カロリー数  
(1回量あたり) **260kcal\***

※加熱前の材料の総カロリー数です。

### 材料 (15×15×5cmの耐熱容器分)

- 乾燥こうじ…………… 100g
- ぬるま湯…………… 100ml
- 塩…………… 60g
- 水…………… 200ml

運転時間  
**6時間**

### 作り方

- 1 乾燥こうじとぬるま湯を耐熱容器に入れ、上下ファン40℃で**1時間**加熱します。
- 2 **1**に塩と水を入れ上下ファン60℃で**5時間**加熱します。

### MEMO

生こうじをご使用の場合は、生こうじ200gに塩60gをもみ込み、水200mlを加えて、上下ファン60℃で5時間加熱してください。



【お手軽から本格派まで】  
パン・ピザレシピ



調理モード  
上下ファン  
温度設定  
250℃



調理モード  
上下ファン  
温度設定  
40℃  
150℃

お好みでアレンジ!  
マルゲリータ

カロリー数  
(1枚当たり) **1,117kcal**

材料 (1枚分)

- ★ 強力粉…………… 200g
- ★ 塩……………一つまみ
- ★ 砂糖……………大さじ1/2
- ★ オリーブオイル……………大さじ1/2
- ★ ドライイースト……………2g
- ★ ぬるま湯……………120ml
- モッツアレラチーズ……………100g
- バジル……………適量

<トマトソース>

- カットトマト缶……………100ml
- すりおろしニンニク……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- オリーブオイル……………小さじ1

運転時間

10分

作り方

- 1 ボウルに★の材料を入れ、生地が表面が滑らかになるまで、手でこねます。
- 2 1に打ち粉(分量外)をしながら直径約25cmの円形(オープン皿にのるくらい)にめん棒で伸ばします。
- 3 オープン皿にクッキングシートを敷き、2をのせます。
- 4 <トマトソース>の材料を混ぜ合わせ、生地に塗り、薄切りにしたモッツアレラチーズを散らします。
- 5 オープン皿を庫内に入れ、上下ファン250℃で**10分**加熱します。
- 6 オープン皿を取り出し、バジルを散らします。



型のいらない  
ちぎりパン

カロリー数  
(1個当たり) **95kcal**

材料 (2人分)

- ★ 強力粉…………… 200g
- ★ 砂糖……………小さじ2
- ★ 牛乳……………135ml
- ★ ドライイースト……………2g

運転時間

1時間  
15分

作り方

- 1 ★の材料をポリ袋に入れ、生地があらかたまとまったら、台に出して滑らかになるまでよくこねます。
- 2 生地をまとめてオープン皿にのせ、上下ファン40℃で**30分**加熱します。(1次発酵)
- 3 オープン皿を取り出し、生地を潰して9等分して丸め、少しだけ間隔をあけてオープン皿に並べ、濡れふきんをかぶせ約10分置きます。(ベンチタイム)その後、濡れふきんを取って上下ファン40℃で**30分**加熱します。(2次発酵)
- 4 オープン皿を取り出し、生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにまんべんなくふるいます。
- 5 オープン皿を庫内に戻し、上下ファン150℃で**15分**加熱します。



【お手軽から本格派まで】

## パン・ピザレシピ



調理モード



温度設定

40℃  
150℃

低温調理でパン生地から作る

## マリトッツォ

カロリー数  
(1個あたり) **415kcal**

### 材料 (6個分)

- ★ 強力粉……………150g
- ★ 薄力粉……………50g
- ★ グラニュー糖……………大さじ3
- ★ ドライイースト……………2g
- ★ 卵黄……………2個
- ★ 牛乳……………60ml
- バター……………70g
- 溶き卵……………適量
- 生クリーム (脂肪分47%)……………100g
- 植物性ホイップクリーム……………100g
- グラニュー糖……………大さじ2
- 粉砂糖……………適量

運転時間

1時間  
15分

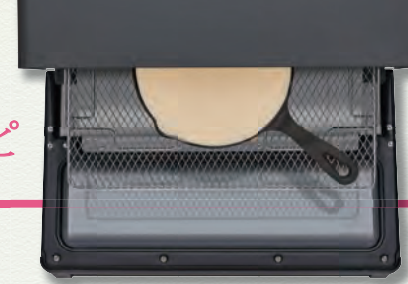
### 作り方

- 1 厚手の袋に★の材料を入れ、袋の上から袋に生地がつかなくなるまでよくこねます。台の上に取り出し、バターを3~4回に分けて入れながら、滑らかに伸びるくらいまでこねます。
- 2 生地をオープン皿にのせ、上下ファン40℃で**30分**加熱します。(1次発酵)
- 3 オープン皿を取り出し、生地を潰して6等分に丸め、間隔をあけてオープン皿に並べ、約10分置きます。(ベンチタイム)その後、上下ファン40℃で**30分**加熱します。(2次発酵)
- 4 オープン皿を取り出し、生地の表面にハケで溶き卵を塗り、上下ファン150℃で**15分**加熱します。
- 5 パンが冷めてからボウルにクリーム2種類とグラニュー糖を入れ、泡立て器で角が立つまで泡立てます。切り込みを入れたパンにたっぷりとはさみ、へらなどで表面をナッペし、粉砂糖を茶こしでふります。



【おうちで簡単調理】

## スイーツレシピ



調理モード



温度設定

180℃

ふわふわ食感!

## パンケーキ

カロリー数  
(1枚当たり) **836kcal**

### 材料 (直径15×4cmの耐熱容器分)

- 卵……………2個
- 牛乳 (常温)……………35ml
- サラダ油……………25ml
- 薄力粉……………35g
- グラニュー糖……………35g
- バター……………適量
- 粉砂糖……………適量

運転時間

20分

### 作り方

- 1 卵を卵白と黄身に分け、卵白を冷蔵庫で冷やしておきます。
- 2 黄身と牛乳(常温)をボウルに入れて、泡立て器で混ぜます。
- 3 違うボウルにサラダ油と薄力粉を入れ、混ぜてから**2**に加えて混ぜます。
- 4 冷やしておいた卵白を違うボウルに入れ、グラニュー糖を3回に分けながら入れて、8分立てに泡立てて、メレンゲを作ります。
- 5 **3**に**4**で作ったメレンゲの1/4を入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。残りの**4**を加え、ゴムベラで下から上へ返すように混ぜます。
- 6 バターを塗った耐熱容器に**5**を流し入れ、上下ファン180℃で**20分**加熱します。
- 7 焼き上がったパンケーキに粉砂糖を茶こしでふります。



【おうちで簡単調理】  
スイーツレシピ



調理モード  
上下ファン  
温度設定  
150℃

ホットケーキミックスでお手軽に  
チョコブラウニー

カロリー数  
(1/6カット当たり) **272kcal**

<準備>

- バットにクッキングシートを敷きます。
- バターを常温に戻します。

材料 (21×15×3cmのバット分)

- 無塩バター……………80g
- 卵……………2個
- 牛乳……………大さじ2
- バナナ……………大1本
- ★ホットケーキミックス……………100g
- ★ココアパウダー……………30g
- ローストナッツ……………50g
- 粉砂糖……………適量

運転時間  
30分

作り方

- 1 ボウルに準備した無塩バターを入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜ、溶きほぐした卵と牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。
- 2 バナナは6枚トッピング用に輪切りにし、残りはフォークなどで潰します。
- 3 ★の材料を混ぜ、1に加えて混ぜます。最後に2を加えてひと混ぜします。
- 4 準備したバットに3を流し入れ、バナナとローストナッツをトッピングし、焼き網にのせ、上下ファン150℃で**30分**加熱します。
- 5 十分に冷めてからバットから外し、器に移して粉砂糖をかけます。



調理モード  
上下ファン  
温度設定  
80℃

トロトロチョコが長持ち  
チョコフォンデュ

カロリー数  
(1人分当たり) **448kcal**

材料 (2人分)

- ミルクチョコレート……………50g
- 生クリーム……………50ml
- マシュマロ……………適量
- お好みのフルーツ……………適量  
(イチゴ、バナナ、リンゴなど)

運転時間  
15分

作り方

- 1 ミルクチョコレートを細かく刻みます。
- 2 耐熱容器に1と生クリームを入れます。
- 3 2を焼き網にのせ、上下ファン80℃で**15分**加熱します。
- 4 お好みのフルーツやマシュマロに3を絡めます。







## <料理監修>



栄養士/フードコーディネーター

## 落合 貴子

栄養士の免許を取得後、自然食品メーカーで栄養カウンセリングなどを経験後、フードコーディネーターとして独立。テレビや雑誌、書籍等へのレシピ提案、栄養指導、フードスタイリング等、幅広く行っている。

📍日立グローバルライフソリューションズ株式会社

