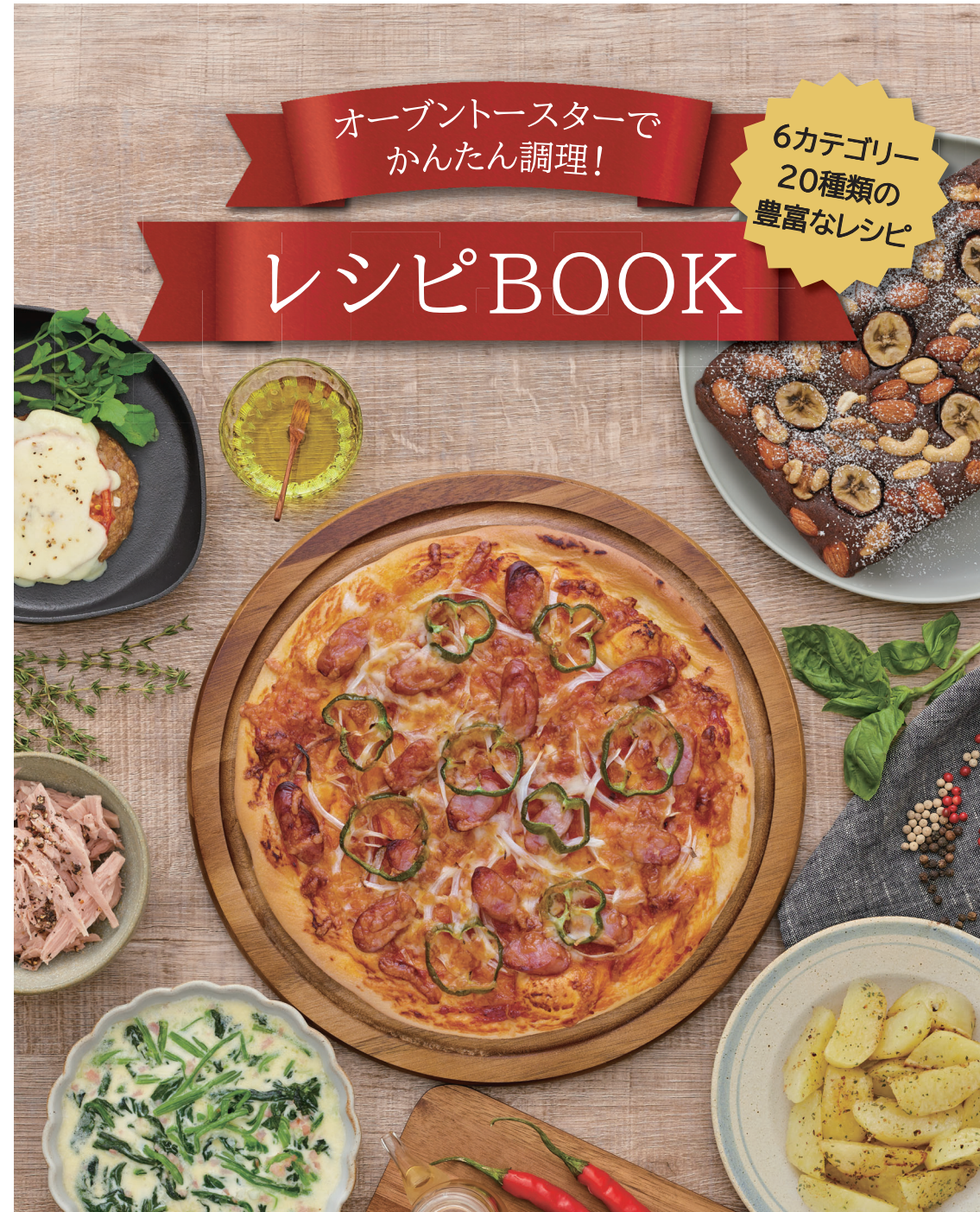


<料理監修>



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。



おいしいが広がる、豊富なメニューをご紹介します。

【手づくりメニューを簡単に】

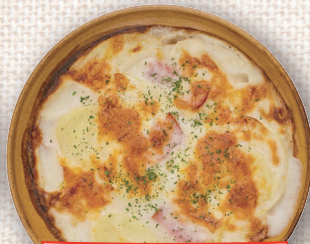
メインレシピ



焦げずにジューシー！
イタリアンハンバーグ →3



混ぜて焼くだけ！
豚の生姜焼き →4



ホワイトソースでらくらく
ポテトグラタン →5



丸ごとグリル！
さんまの塩焼き →6



サクサクふわふわな焼きあがり
あじフライ →7

【いつもの食卓にもう一品】

副菜レシピ



和風気分ピッタリ！
焼きなすのじゃこ浸し →8



食感と素材を味わう
エビとアボカドの春巻き →12



香りも楽しい付け合わせ
ハーブポテト →9



お刺身から作れる！
ツナフレーク →13



ホットと落ち着く優しい味付け
ほうれん草のクリーム煮 →10

【健康に気をつかうあなたに】

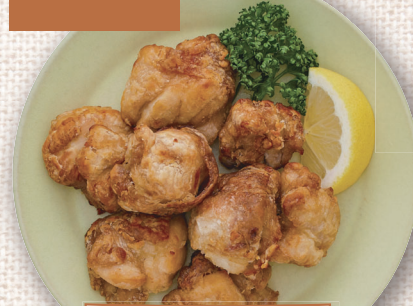
ヘルシーレシピ



野菜たっぷり！
鮭のホイル焼き →11

【家飲みをもっと楽しく】

おつまみレシピ



ノンフライでカリッと仕上がる
から揚げ →14



旨辛クリーミー！
チーズタッカルビ →15



野菜と豚肉のハーモニー
くるくる豚串 →16

【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！
ナポリタンピザ →17



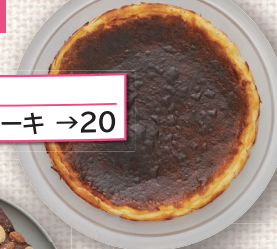
低温調理でパン生地から作る
マリトッツォ →18



型のいらない
ちぎりパン →19

【おうちで簡単調理】

スイーツレシピ



初心者でも簡単！
バスクチーズケーキ →20



ホットケーキミックスで手軽に
チョコブラウニー →21



トロトロチョコが長持ち
チョコフォンデュ →22

調理設定手順

オート調理



① オートメニューを選択

② 仕上がり具合を設定

③ スタート

手動調理



① 調理モードを設定
② 温度を設定
③ タイマーを設定
④ スタート

【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

210℃



調理モード



温度設定

150℃

焦げずにジューシー!

イタリアンハンバーグ

カロリー数
(1人当たり) **329kcal**

材料 (2人分)

- トマトスライス……………2枚
- スライスチーズ……………2枚
- ★ 合いびき肉……………150g
- ★ 玉ねぎ……………1/4個
- ★ ナツメグ……………少々
- ★ 胡椒……………少々
- ★ パン粉……………大さじ3
- ★ 牛乳……………大さじ3
- ★ 塩……………小さじ1/4
- ★ トマトケチャップ……………小さじ2
- サラダ油……………適量

運転時間

10分

作り方

- 1 ボウルに★の材料を入れてよく混ぜ合わせます。
- 2 1を2等分にして、手に油をつけて小判型に成型します。
- 3 オープン皿に2を並べ、トマトスライスを上のにせ、上下ファン210℃で10分加熱します。
- 4 オープン皿を一度取り出し、スライスチーズをちぎってのせ、再度庫内に戻して余熱で溶かしたら、お好みであれば黒胡椒をふります。



混ぜて焼くだけ!

豚の生姜焼き

カロリー数
(1人当たり) **328kcal**

材料 (2人分)

- 生姜焼き用豚肉……………200g
- 玉ねぎ……………1/2個
- ★ 醤油……………大さじ2
- ★ みりん……………大さじ1
- ★ 酒……………大さじ1
- ★ おろし生姜……………大さじ1

運転時間

15分

作り方

- 1 生姜焼き用豚肉のすじを切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 1と★の材料をよく混ぜ合わせます。
- 3 オープン皿に2を並べ、上下ファン150℃で15分加熱します。

MEMO

具材をオープン皿に広げて並べます。



【手づくりメニューを簡単に】

メインレシピ



オートメニュー

グラタン

表示設定

1-3

ホホワイトソースでらくらく ポテトグラタン

カロリー数
(1人当たり) **259kcal**

材料 (2人分)

- じゃがいも……………小3個(約200g)
- 塩胡椒……………少々
- 玉ねぎ……………1/4個
- ハム(もも)……………40g
- ★ホホワイトソース(市販)……………100g
- ★牛乳……………100ml
- ピザ用チーズ……………40g
- パセリ(みじん切り)……………少々

運転時間

18分

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて薄切りにします。玉ねぎも薄切りにし、ハムは千切りにします。じゃがいも・玉ねぎ・ハムに塩胡椒をふりボウルに移します。
- 2 ★の材料を混ぜ、1に加えて混ぜます。
- 3 2を耐熱容器に入れピザ用チーズをかけ、オートメニューのグラタンで手づくり【表示1-3】を選択し、スタートを押します。仕上げにパセリ(みじん切り)をふります。

MEMO

2では全体になじむよう混ぜます。



調理モード

上下ファン

温度設定

250℃

丸ごとグリル!

さんまの塩焼き

カロリー数
(1人当たり) **443kcal**

材料 (2人分)

- さんま……………2尾
- 塩……………適量

作り方

- 1 さんまに塩をふります。
- 2 さんまを焼き網の上に斜めにのせ、上下ファン250℃で18分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。

運転時間

18分



【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℃

サクサクふわふわな焼きあがり

あじフライ

カロリー数
(1人当たり) **154kcal**

材料 (2人分)

- あじ(腹開き).....2尾
- 塩胡椒.....少々
- パン粉.....1/2カップ
- サラダ油.....小さじ1/2
- 水溶性小麦粉(1:1).....適量
- <タルタルソース>
- ゆで卵(フォークで潰す).....1個
- マヨネーズ.....大さじ1
- 塩胡椒.....少々
- ドライパセリ.....少々

運転時間

15分

作り方

- 1 あじに塩胡椒を軽くふります。
- 2 1のあじに水溶性小麦粉をつけてからパン粉をつけます。
- 3 焼き網に2を並べ、上下ファン250℃で15分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。
- 4 器に盛り付け、<タルタルソース>を添えます。

MEMO

パン粉とサラダ油をよく混ぜ、上下ファン180℃で3分30秒加熱すると、衣がきつね色に仕上がります。



【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℃

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人当たり) **126kcal**

材料 (2人分)

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

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。



【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

210℃

香りも楽しい付け合わせ

ハーブポテト

カロリー数
(1人当たり) **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 ジャがいも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。



調理モード



温度設定

80℃

ホッと落ち着く優しい味付け

ほうれん草のクリーム煮

カロリー数
(1人当たり) **325kcal**

材料 (2人分)

茹でほうれん草……………1束分
玉ねぎ……………1/16個
ベーコン……………20g
★ 生クリーム……………100ml
★ 牛乳……………50ml
★ 塩……………小さじ1/4
★ 粉チーズ……………大さじ2
★ 胡椒……………少々

運転時間

20分

作り方

- 1 茹でほうれん草は根を落としてざく切りにし、玉ねぎ、ベーコンはみじん切りにします。
- 2 ボウルに★の材料を入れよく混ぜ、1を加えてあえてから、耐熱容器に入れます。
- 3 焼き網に2のをのせ、上下ファン80℃で20分加熱します。

MEMO

冷凍のほうれん草でも調理できます。
その際、ほうれん草の分量は150gが目安です。





調理モード



温度設定

250℃

※加熱前に両方包んでください。



調理モード



温度設定

250℃

野菜たっぷり!

鮭のホイル焼き

カロリー数
(1人当たり) **245kcal**

材料 (2人分)

- 鮭(切り身).....2枚
- 塩胡椒.....少々
- 豆苗.....1パック
- にんじん.....20g
- しいたけ.....2枚
- 酒.....大さじ2
- ★ マヨネーズ.....大さじ1
- ★ みそ.....少々
- ★ 牛乳.....大さじ1
- ★ すりごま.....大さじ1と1/2
- ★ 砂糖.....小さじ1/2

運転時間

15分

作り方

- 1 鮭(切り身)に塩胡椒をふります。
- 2 豆苗は根を落として半分の長さに切り、にんじんは千切り、しいたけは薄切りにしてこれらを混ぜておきます。
- 3 アルミホイルに**2**を敷き、その上に**1**のをせて酒をふり、両端をキャンディーのようにして包みます。
- 4 オープン皿に**3**を並べ、上下ファン250℃で15分加熱します。
- 5 器に盛り付け、★の材料を混ぜてかけます。



食感と素材を味わう

エビとアボカドの春巻き

カロリー数
(3本当たり) **313kcal**

材料 (2人分:6本)

- むきエビ.....150g
- アボカド.....小1個
- ★ マヨネーズ.....大さじ2
- ★ おろしニンニク.....少々
- 春巻きの皮.....6枚
- 水溶き小麦粉.....適量

運転時間

8分

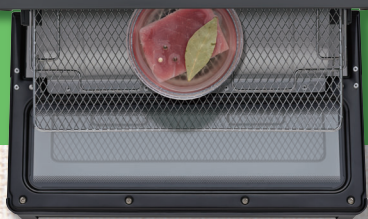
作り方

- 1 むきエビは洗って水気を拭き、約1cmの角切りにし、アボカドはフォークなどで粗く潰します。
- 2 ボウルに★の材料を合わせてよく混ぜたら**1**を加えてあえます。
- 3 **2**を春巻きの皮で包み、巻き終わりを水溶き小麦粉で留めます。
- 4 オープン皿に**3**を並べ、上下ファン250℃で8分加熱します。



【健康に気をつかうあなたに】

ヘルシーレシピ



調理モード



温度設定

80℃

お刺身から作れる!

ツナフレーク

カロリー数
(1人当たり) **63kcal**

材料 (2人分)

- まぐろ (刺身用/柵) ……100g
- ★ 水 ……1/2カップ
- ★ 塩 ……小さじ1
- ★ きび糖 ……小さじ1/2
- ★ ローリエ ……1枚
- ★ 粒胡椒 ……2~3粒

運転時間

30分

作り方

- 1 耐熱容器にまぐろ (刺身用/柵) と★の材料を入れ、焼き網にのせ、上下ファン80℃で30分加熱します。
- 2 庫内でそのまま約10分置きます。(作り置きする場合は、調味液に漬けたまま保存します。)
- 3 水気を軽く拭いて、手で食べやすい大きさに裂き、お好みであらびき黒胡椒をふります。

MEMO

耐熱容器はまぐろの柵がちょうどよく入る大きさをお選びください。



【家飲みをもっと楽しく】

おつまみレシピ



オートメニュー



表示設定

1-3

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とつけます。
- 3 2を焼き網に並べ、オートメニューのノンフライでから揚げ【表示1-3】を選択し、スタートを押します。
※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

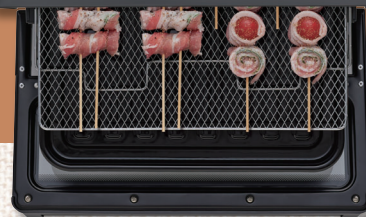


調理モード



温度設定

150℃
80℃



調理モード



温度設定

210℃

旨辛クリーミー!

チーズタッカルビ

カロリー数
(1人当たり) **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の長さに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。

野菜と豚肉のハーモニー

くるくる豚串

カロリー数
(1人当たり) **367kcal**

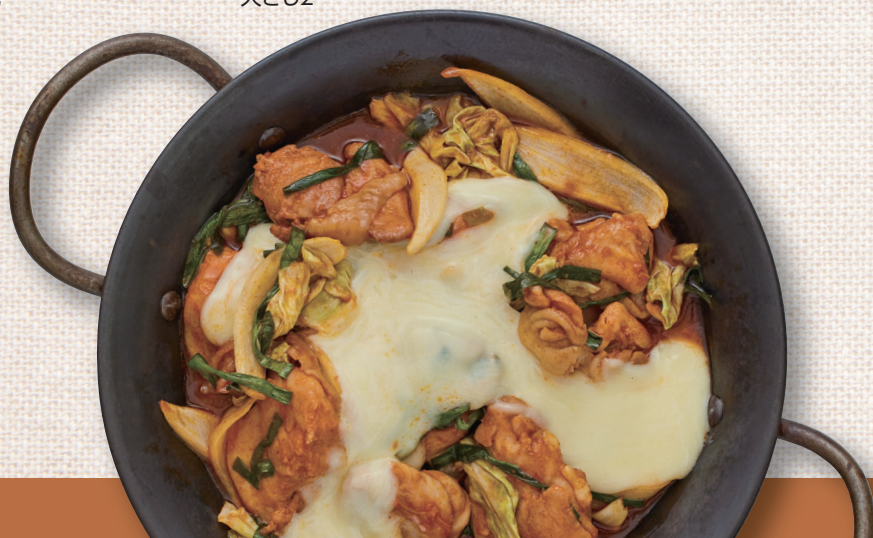
材料 (2人分: 6本)

- 豚バラ肉 (薄切り) 9枚
- ミニトマト 4個
- しそ 4枚
- アスパラ 2本
- 塩胡椒 適量

運転時間
15分

作り方

- 1 豚バラ肉 (薄切り) 2枚を半分の長さに切ります。ミニトマトはへたを取り、アスパラは下の堅い部分を落とします。
- 2 ミニトマトは1個に豚バラ肉1/2枚を巻きまます。しそ巻きは豚バラ肉を縦長に置き、少し重ねて横に3枚並べます。その上にしそを縦に4枚並べて、端から巻いて4等分に切ります。アスパラは1本に豚バラ肉2枚をらせん状に巻き付け3等分に切ります。
- 3 2を串に刺して焼き網にのせ、塩胡椒をふり、上下ファン210℃で15分加熱します。
※オープン皿を焼き網の下にセットします。





お好みでアレンジ! ナポリタンピザ

カロリー数
(1枚当たり) **1194kcal**

材料 (1枚分)

- ★ 強力粉……………200g
- ★ 塩……………一つまみ
- ★ オリーブオイル……………大さじ1/2
- ★ 砂糖……………大さじ1/2
- ★ ドライイースト……………2g
- ★ めるま湯……………120ml
- ソーセージ(斜め切り)……………3本
- 玉ねぎ(薄切り)……………1/4個
- ピーマン(輪切り)……………1個
- トマトソース……………大さじ2
- ピザ用チーズ……………40g

運転時間

15分

作り方

- 1 ポリ袋に★の材料を入れよく混ぜ、まとまったら台に出して生地が滑らかになるまで軽くこねます。
- 2 1に打ち粉をしながら直径約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 2をオープン皿にのせ、外側を折り込むようにして立ち上がりをつけ、生地全体にフォークで穴をあけます。
- 4 トマトソースを塗り、ソーセージ(斜め切り)、玉ねぎ(薄切り)、ピーマン(輪切り)を散らし、ピザ用チーズをのせ、オートメニューのピザでチルド【表示1-3】を選択し、スタートを押します。



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個当たり) **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

75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ツベし、粉砂糖を茶こしでふります。



【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
40℃
150℃

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
75分

作り方

- 1 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
250℃

初心者でも簡単! バスクチーズケーキ

カロリー数
(1/8カット当たり) **237kcal**

<準備>

- クリームチーズ、卵を常温に戻します。
- 18cmのケーキ型にクッキングシートを敷きます。

材料 (2人分)

- クリームチーズ……………200g
- 生クリーム……………200ml
- グラニュー糖……………大さじ4
- 卵……………1個
- 薄力粉……………大さじ2

運転時間
30分

作り方

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、滑らかなになるまでゴムベラで混ぜます。
- 2 グラニュー糖を加え、ザラツとした感じがなくなったところで泡立て器に持ち替え、溶きほぐした卵を2～3回に分けて入れます。
- 3 生クリームを加え、よく混ぜたら茶こしでふるいながら薄力粉を加えて混ぜます。用意しておいた型に流し入れます。
- 4 **3**を焼き網にのせ、上下ファン250℃で30分加熱します。



【おうちで簡単調理】

スイーツレシピ



調理モード



温度設定

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)

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

運転時間

30分

作り方

- 1 ボウルに準備したバターを入れ、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



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)

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。

運転時間

15分

