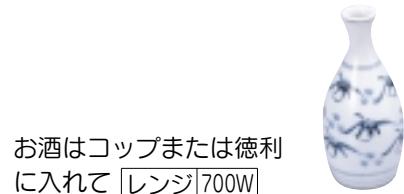


レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて [レンジ] 700W あたためます。

130mL(徳利1本) 40~50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本) 50秒~1分
(1mL=1cc)[ひとくちメモ]
・徳利あたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入りラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) [レンジ] 700W 4~5分 袋入りラーメン [レンジ] 700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは19ページを参照します。	あたため

レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ [レンジ] 200W 2分~2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは [レンジ] 100W 2分~2分30秒 加熱してやわらかくします。



とかし チョコレート

チョコレート(50g)を細かく碎いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら [レンジ] 200W 4~5分 加熱します。



●バターやチョコレート、煮干しは、[レンジ] 700W、[レンジ] 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。 (1mL=1cc)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ [レンジ] 700W 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。



煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ [レンジ] 200W 3~4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターカミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。 (1mL=1cc)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

アイデアメニュー



手作りもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

[レンジ] 700W 3分 ~ 3分30秒



つけものいろいろ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

[レンジ] 700W 約40秒

大根のさくらづけ

材料・作りかた

大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜて [レンジ] 700W 約40秒 加熱し、冷めます。

作りかた

材料(4人分)
もち米 160g
水 80~90mL
(1mL=1cc)①もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
②米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を碎きます。

③②を容器に入れ、ふたをして [レンジ] 700W [3分~3分30秒] 加熱します。

④熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。

⑤ひと口大にちぎり、あんや納豆などあえます。

[ひとくちメモ]

●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた

きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りして塩もみします。 [レンジ] 700W 約40秒 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた

小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。 [レンジ] 700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。



梅酒(果実酒)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

[レンジ] 700W 5~6分

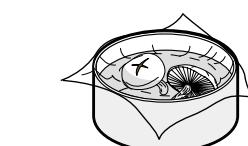
材料
青梅 500g
ホワイトリカー カップ4½
グラニュー糖 100~200g作りかた
①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして [レンジ] 700W [5~6分] 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷めます。
②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めぐらいで飲めます。[ひとくちメモ]
●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

簡単利用

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで [レンジ] 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干ししいたけのもどし
干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとでも便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし [レンジ] 700W [50秒~1分30秒] 加熱します。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら [レンジ] 700W [20~30秒] です。



焼きいも

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン	210 (予熱なし)	50~60分	中段
------	---------------	--------	----

材料
さつまいも(1本約250gのもの)…2~4本
作りかた
さつまいもはテーブルプレートに並べて中段に入れオープン(2度押し)210℃[50~60分]焼きます。

【ひとつちメモ】
じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベーカドポテトに。竹串で刺してみて、通ればできあがります。

葉・果菜、根菜のコツ

料理に合わせた下ごしらえを葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



イタリアンサラダ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

のみもの・ディリー	2葉・果菜	レンジ
3根・菜		

加熱時間の目安

約7分



筑前煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分	レンジ
レンジ200W (リレー加熱)	約50分	

加熱時間の目安

約7分

魚介



鮭の塩焼き

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

グリル	15分 裏返して 15~17分	中段
-----	-----------------------	----



ほたて貝ときのこのホイル焼き

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン	210 (予熱なし)	30~35分	下段
------	---------------	--------	----

魚介類の解凍



いかの三種盛り

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

スチーム	9半解凍	スチーム レンジ
------	------	-------------

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
(真砂あえ)

たらこまたは明太子 … 1/2腹(約50g)
酒 ……………… 少々
(うにあえ)
練りうに ……………… 大さじ1
卵黄 ……………… 1/2個分
酒 ……………… 少々
(木の芽あえ)
白みそ ……………… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 ……………… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた
① 鮭全体に軽く塩をふります。

② ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きます。

③ ②を中段に入れグリル約15分焼きます。

④ 裏返してグリル15~17分焼きます。

【ひとつちメモ】

塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。

スチームグリルで焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れて約18分うら返して15~17分焼きます。



魚の照り焼き

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参考しグリル約15分裏返して10~13分焼きます。

【ひとつちメモ】

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
スチーム9半解凍のコツは21ページを参照します。

肉



焼き豚

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする
オープン 170 (予熱なし) 70~78分 中段

材料
豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
Ⓐ しょうが(みじん切り) 1かけ
長ねぎ(みじん切り) 1/2本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ1/2

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にボリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



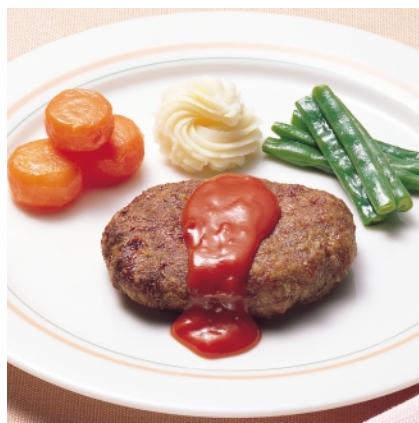
② テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきつた①をのせ中段に入れ オープン(2度押し) 170℃ 70~78分 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

[ひとくちメモ]
豚肉は直径5~7cmのものを使用します。竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときはアルミホイルをはずして レンジ 500W で約2分ほど加熱します。



ローストビーフ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする
オープン 210 (予熱なし) 50~60分 中段



ハンバーグ

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする
オープン 250 (予熱なし) 28~34分 中段

材料
牛もも肉(かたまり) 約800g
にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) 各50g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬったテーブルプレートの中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせます。
③ ②を中段に入れ オープン(2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。
④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

[ひとくちメモ]
冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。91ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースとしてもよいでしょう。

グレービーソースの作りかた
テーブルプレートに残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ1/2個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

こめ



ご飯

テーブルプレートを加熱室底面にセットする
レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 20~25分 (リレー加熱)



おかゆ(白がゆ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする
レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 25~30分 (リレー加熱)



赤飯(おこわ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする
レンジ 700W 12~14分

材料(4人分)
もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280~320mL
水 ごま塩 少々
(1mL=1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
② レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 25~30分 リレー加熱し、塩を加えます。
③ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ 700W 12~14分 セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
④ 器に盛り、ごま塩を添えます。

[ひとくちメモ]
ささげの量は好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	約30分

おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ1/4(40g)	300mL	約4分	約25分



小田巻き蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

スチーム	スチーム
11 茶わん蒸し	レンジオープン
(予熱なし)	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約32分

材料(4人分)

卵液	2個(約100mL)
卵	2個(約100mL)
だし汁	380~400mL
Ⓐ しょうゆ、みりん	各小さじ1/2
塩	小さじ1弱
うどん(ゆでたもの)	1玉(約220g)
鶏肉(そぎ切り)	40g
なると(薄切り)	4枚
生しいたけ	小4枚
さやえんどう	8枚

(1mL=1CC)

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。
- 3 生しいたけは石づきを取ります。さやえんどうはすじを取ってラップで包みます。
- 4 Ⓛのさやえんどうは レンジ 500W 約30秒 加熱し、水にとり、色止めをして水気をきります。
- 5 うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、上に具を盛り込んで②を4等分してそそぎ、共ぶたをします。
- 6 テーブルプレートに図のように並べてスチーム 11 茶わん蒸し 強で加熱します。



茶わん蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

スチーム	スチーム
11 茶わん蒸し	レンジオープン
(予熱なし)	

加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)

卵	2個(約100mL)
だし汁	350~400mL
Ⓐ しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

(1mL=1CC)

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 2 ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。
- 3 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 4 容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W 2~3分 加熱します。

茶わん蒸しのコツ

分量は

1~6個まで作れます。

容器は

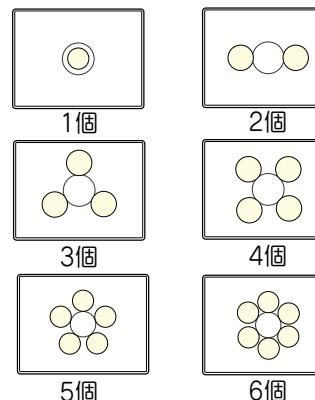
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のが適しています。

卵液の温度は20~25にする低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱にします。

卵液の量は器の七分目くらい

容器の置きかたは

2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



加熱室は冷ましてから

オープングリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなり、すべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときはレンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。



手作り豆腐

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

スチーム	スチーム
11 茶わん蒸し	レンジオープン
(予熱なし)	

加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)

豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの)	600mL
にがり	30~40mL
あん	
Ⓐ だし汁	カップ1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)	小さじ1
しょうが(すりおろす)	適量
あさつき(小口切り)	適量

(1mL=1CC)

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 2 ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。

- 3 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
- 4 ③をテーブルプレートに62ページの図を参照して並べてスチーム 11 茶わん蒸し で加熱します。

- 5 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- 6 ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

ひとくちメモ

できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによってかわります。

にがりの量は、メーカーの指示に従い調整します。

あんの代わりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。



ハム入りスクランブルエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 500W	約2分
レンジ 500W	30~40秒



ベーコンエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 200W	2~3分
----------	------

材料(1個分)	
卵	1個
ベーコン(1cm角に切る)	1/3枚
玉ねぎ(薄切り)	少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをしレンジ 200W 2~3分 加熱します。

ひとくちメモ
器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。



いり卵

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 500W	40秒~1分
----------	--------

材料(1個分)	
卵	1個
Ⓐ 砂糖	小さじ1/2
塩	少々

作りかた
① 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ 500W 40秒~1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ 500W 30~40秒 加熱してかき混ぜます。

グラタン

グラタンのコツ

分量は
1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

容器は
グラタン皿を使います。

焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら[レンジ] [500W]で人肌くらい(約40°C)にあたためてから焼きます。

具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、メーカーによって、焼き色が異なります。

焼きが足りなかった時は
[グリル]で様子を見ながら、さらに焼きます。

焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

冷凍グラタンは[のみもの・ディリー]
[5グラタン]では焼けません。
(65ページを参照します。)

△ 注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

[のみもの・ディリー]
[5グラタン]
(予熱なし)

加熱時間の目安(4皿分) 約22分

材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取つて半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器にⒶを入れ[レンジ]700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き[のみもの・ディリー][5グラタン]で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ]700Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばし[レンジ]700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作り かた	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ]700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ]700W	2~4分	5~6分	8~10分

グラタンいろいろ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

[のみもの・ディリー]
[5グラタン]
(予熱なし)



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約23分

材料(4人分)

Ⓐ むきえび(背わたを取る) 200g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り) 4枚
バター 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは64ページ参照) カップ2
ご飯 400g
バター 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ[レンジ]700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースでえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W 約50秒 加熱し、とかします。

加熱時間の目安 約22分

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは64ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[のみもの・ディリー][5グラタン]で焼きます。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

●冷凍グラタン(1個・約240g)はアルミケース皿のまま、1~4皿まで、テーブルプレートに64ページの図のよう並べて皿受棚の上段に入れ[オーブン](2度押し)[210°C]30~40分 焼きます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)

※焼網に並べて[のみもの・ディリー][5グラタン]で絶対に焼かないでください。
(スパーク(火花)の原因)

グラタン

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
サラダ油 大さじ2~3
トマト 大2個(約400g)
牛ひき肉 200g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
Ⓑ バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- Ⓐを耐熱容器に入れて[レンジ]700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[のみもの・ディリー][5グラタン]で焼きます。



パリッとあたため

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



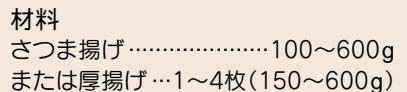
焼きとりのこんがりあたため

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

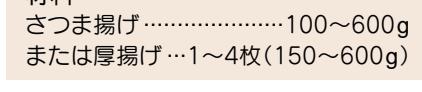


作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[6 冷蔵食品パリッと]で焼きます。

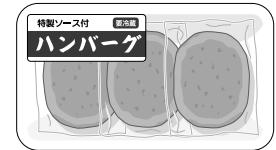


焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約5分



作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[6 冷蔵食品パリッと]で焼きます。



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料

市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1~6個

作りかた

ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[6 冷蔵食品パリッと]で焼きます。器に盛り付けてから、それをかけます。

[ひとくちメモ]

うなぎのかば焼き(1~2串)は仕上がり調節[弱]で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたためのコツ

分量は

1人分(約100g)~4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

焼網の中央に寄せて置く

2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは

「のみもの・ディリー」[6 冷蔵食品パリッと]弱で、同様にできます。

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。

小さくて焼網にのらないものは、
テーブルプレートに直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ、皿受棚の
中段に入れ[オープン](2度押し)[210℃]で様子を見ながら焼きます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10分

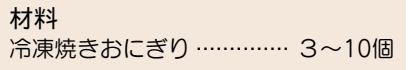


作りかた

包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[7 冷蔵食品パリッと]で焼きます。

冷凍焼きおにぎり

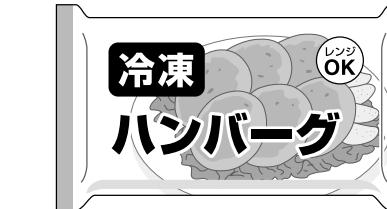
加熱時間の目安 200gで約11分30秒



作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[7 冷蔵食品パリッと]で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分



作りかた

ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[7 冷蔵食品パリッと]で焼きます。

[ひとくちメモ]

ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

掲載している食品の
パッケージイラスト
はイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分30秒



作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[7 冷蔵食品パリッと]で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

加熱時間の目安 220gで約12分



作りかた
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「のみもの・ディリー」[7 冷蔵食品パリッと]弱で焼きます。

[ひとくちメモ]
揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節[中]で焼き上げます。
好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

カロリーカットメニュー



煎りパン粉や天かすなどを衣にして...
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

テーブルプレート加熱室底面にセットする

カロリーカット
16揚げもの



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約11分

材料(10個分)

きす(開いたもの) 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉) 大さじ1強
卵(ときほぐす) 大1/2個
天かす 約60g

作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **16揚げもの** 弱で加熱します。

ひとくちメモ

きすは、えび(1尾約25gくらいの大きめのもの)、いか、あなごなどに替えてよいでしょう。

5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



ヒレカツ

加熱時間の目安 約20分

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり) 400g
塩、こしょう 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **16揚げもの** で加熱します。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約20分

材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの) 2枚
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1 1/2
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1 1/2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1 1/2
こしょう 少々
片栗粉 大さじ3 1/2

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **16揚げもの** で加熱します。

揚げもののコツ

分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとてください。

パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく碎いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってよいでしょう。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落とし、

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

カロリーカット
17焼きもの



スペアリブ

加熱時間の目安 約23分

材料(4人分)

スペアリブ 約600g(4~6本)
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 大さじ1
ウスターーソース 大さじ1 1/2
赤ワイン 大さじ1 1/2
しょうゆ 大さじ1 1/2
サラダ油 小さじ1
豆板醤 小さじ1/4
にんにく(おろす) 小1/2片
塩 小さじ1/4弱
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
- ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せ、タテにして並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **17焼きもの** 強で焼きます。

(ひとくちメモ)

調味料に90・91ページのマイ・コンフィチュールを加えると、やわらかさと味にまろやかさが加わります。



ピリ辛ウイング

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分

材料(8本分)

鶏手羽元 8本(約450g)
にんにく(すりおろす) 1片
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1
豆板醤 小さじ1
ごま油 小さじ1

作りかた

- 鶏手羽元は、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
- ①は表を上にして焼網の中央に寄せ、並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **17焼きもの** 強で焼きます。

(ひとくちメモ)

調味料に90・91ページのマイ・コンフィチュールを加えると、やわらかさと味にまろやかさが加わります。

焼きもののコツ

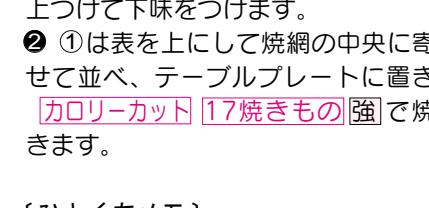
分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外はオートメニューではできません。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。



焼きもの

加熱後、テーブルプレートを取り出すときは
傾けないようにしてください。

メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出す時に汁がこぼれにくくなります。食品の取り出しかたは10ページを参照します。

料理編

揚げもの

料理編