

スチーム + レンジ で 蒸しもの料理...

表面はスチームで乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをする手間いらず。中はレンジでしっかりと加熱します。



鮭の冷製

スチーム+レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(2切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの) 2切れ
レモン(薄切り) 2枚
ローリエ、グローブ 各少々
レモン汁 大さじ2
バター、塩、こしょう 各少々
タルタルソース 適量

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 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
③ 深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター1~2個をのせ、レモン汁をふりかけます。
④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱します。
⑤ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さまでからつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

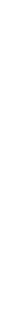
…手作りタルタルソース…

マヨネーズにパセリ、玉ねぎ、ピクルス、それぞれのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。

肉・魚の蒸しもののコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の1/2~1.5倍量です。
2倍量は仕上がり調節強にします。
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいは
スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいはしません。
●加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



あさりのワイン蒸し

スチーム+レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
あさり(殻つき) 約300g
白ワイン 大さじ2
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

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 あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
③ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らします。
④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

・貝が小さい場合は 仕上がり調節やや弱で加熱するとよいでしょう。
・砂をはかせるときの水の量は半分かかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルカボルをかぶせておきます。



えびのケチャップ煮

スチーム+レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
えび(殻つき) 200g
ねぎ(みじん切り) 大さじ2
しょうが(みじん切り) 小さじ1
片栗粉 大さじ1/2
ケチャップ 大さじ2
酒 大さじ4
砂糖 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
塩、こしょう 各少々
炒めた青菜 適量

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 えびは一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
③ 片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜます。
④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

【ひとくちメモ】

・えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。

野菜

レンジだから水を使わず、短時間加熱。栄養素が保たれます。色や形、風味が保たれます。



イタリアンサラダ

のみもの・ディリー
3葉・果菜
4根 菜
レンジ

加熱時間の目安 約7分



もやしのナムル

のみもの・ディリー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒



ほうれんそうのおひたし

のみもの・ディリー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつお、しょうゆ 各適量

作りかた
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



③ **のみもの・ディリー** [3葉・果菜] で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。



【ひとくちメモ】
・洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。

材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) 12個

④ アンチョビ(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
⑤ パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **のみもの・ディリー** [3葉・果菜] で加熱してざるにのります。



② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。
のみもの・ディリー [4根菜] で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。

④ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。

⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

材料(4人分)
もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤ピーマン(せん切り) 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 各大さじ1
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 1/6個(約30g)

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包み **のみもの・ディリー** [3葉・果菜] で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせたⒶで包めます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は62ページ参照)

●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。



●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にのります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱皿などは使いません。

ベークドポテト

オーブン

のみもの・ディリー
11 焼きいも

オープン

中段



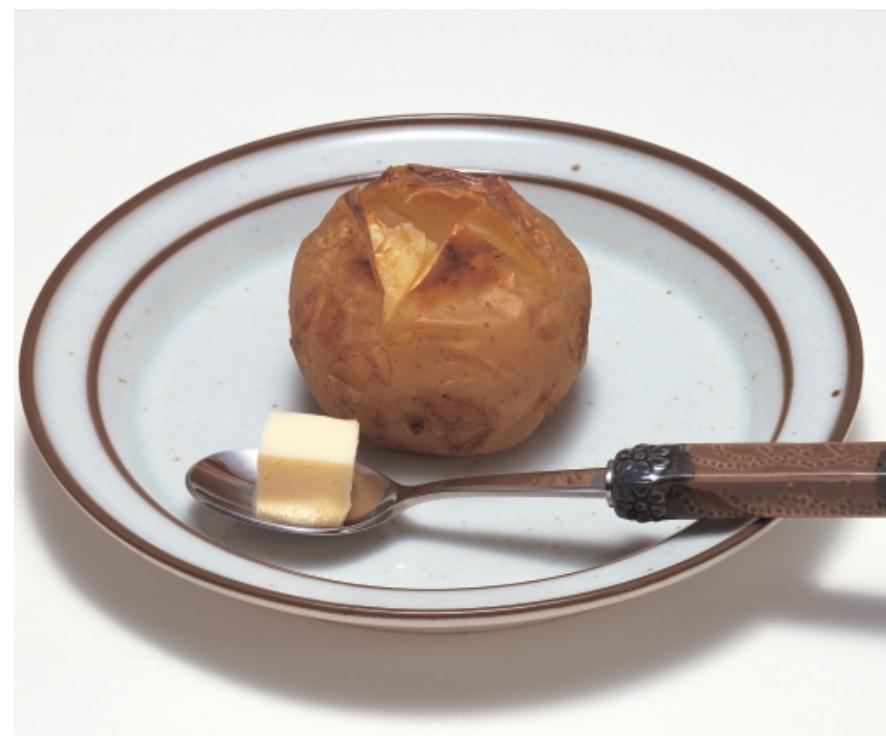
加熱時間の目安 約48分

材料

じゃがいも(1個約150gのもの) … 2~4個
バター … 適量

作りかた

- じゃがいもは角皿に並べて中段に入れのみもの・ディリー11焼きいもで加熱します。
- 表面に十文字の切り込みを入れ、下から押し上げて開き、バターをのせます。



焼きいも

オーブン

のみもの・ディリー
11 焼きいも

オープン

中段



加熱時間の目安 約48分

材料

さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた

- さつまいもは角皿に並べて中段に入れのみもの・ディリー11焼きいもで加熱します。



蒸し焼きは…

おこのみ操作
ナノスチーム + オーブン

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。角皿にのせたさつまいもを中段に入れナノスチーム+オーブン(2度押し)200°Cで30分加熱します。

- 給水タンクの水を入れかえてさらにナノスチーム+オーブン(2度押し)200°Cで10~30分様子を見ながら加熱します。

焼きいものコツとポイント

一度に作れる分量は

表示の分量の1/2~1.5倍量です。

●さつまいもは加熱中に皮が破けることがあります。

加熱前に皮の部分に、タテに1本の切り目を入れておくと、破けはおさえられます。

仕上がりは

竹串を刺してみて、通ればでき上がりです。

焼きが足りなかったときは

オーブン(4度押し/1段)250°Cで様子を見ながら加熱します。



野菜の煮もの

のみもの・ディリー
9豚肉の角煮

レンジ
オープン



きのことほたて貝のホイル焼き

オーブン (予熱なし) 220°C 25~30分



筑前煮

レンジ+オーブン

加熱時間の目安 約60分

材料(4個分)

ほたて貝 …… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
しめじ(小房に分ける) …… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
バター …… 40g
酒 …… 大さじ1/2
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々
レモン、しょうゆ …… 各適量

作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。

- ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。

- アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れオーブン(4度押し/1段)220°C25~30分焼きます。

ひとくちメモ

- 豚の角煮のコツは71ページを参照します。

ひとくちメモ

- アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
- アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。



かぼちゃのそぼろ煮

仕上がり調節弱

レンジ+オーブン

加熱時間の目安 約42分

材料(4人分)

かぼちゃ(3cm角に切る) …… 500g
豚ひき肉 …… 150g
水 …… カップ1
みりん …… 大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮のもの) …… 大さじ4
片栗粉 …… 大さじ1
枝豆(ゆでたもの) …… 適量

作りかた

- 容器に豚ひき肉と④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。

- ①に落としつたとふたをしてのみもの・ディリー9豚の角煮弱で加熱します。

- 器に盛り、枝豆を散らします。

ひとくちメモ

- 豚ひき肉を鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。
- 豚の角煮のコツは71ページを参照します。

茶わん蒸し

スチーム・レンジ+オープン

スチーム
17 茶わん蒸し
レンジ オープン

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)
ゆで卵なん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏返します。
- 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。
- 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。

- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
- ⑤をテーブルプレートに81ページの図を参照して並べ [スチーム] 17 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手作り豆腐

スチーム・レンジ+オープン

スチーム
18 手作り豆腐
レンジ オープン

加熱時間の目安 約25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) 500mL
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)



- ③をテーブルプレートに81ページの図を参照して並べ [スチーム] 18 手作り豆腐 で加熱します。
- 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。
- 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。

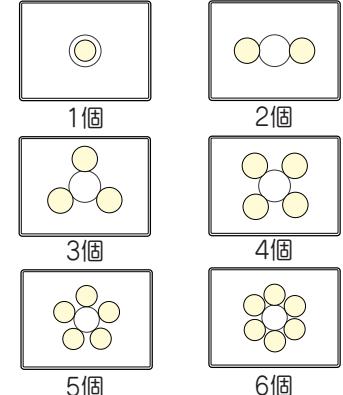
ひとくちメモ

- 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。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し・手作り豆腐のコツ

- 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前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20~25°C、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12°Cにします。
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・豆乳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 ナノスチーム、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
容器は熱くなっています。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。

- 加熱が足りなかつたときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ 500W 約2分

レンジ 500W 30~40秒

材料(4人分)
卵 2個
バター(きざむ) 大さじ1/2
ハム(5mm角に切る) 少々
生クリーム 大さじ2
Ⓐ 塩 少々
砂糖 小さじ1/2
こしょう 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

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、再び加熱します。



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

グラタン

グラタンのコツ

一度に焼ける分量は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。

容器はオーブン用耐熱性の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によって、焼き色が異なります。

焼きが足りなかつた時はオーブン(4度押し/1段)[210°C]で様子を見ながら、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。



マカロニグラタン

[レンジ]+[オーブン]+[グリル]

のみもの・ディリー レンジ オーブン グリル
5グラタン

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、背わたを取って半分に切る) 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。
- ④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ぼし[レンジ]700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

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

△ 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。

グラタンいろいろ

のみもの・ディリー レンジ オーブン グリル
5グラタン

[レンジ]+[オーブン]+[グリル]



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82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

ラザニア

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82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

- 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、ホワイトソースあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W[約1分]加熱し、とかします。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして[レンジ]700W[約1分20秒]加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- 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。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約21分

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]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。



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、角皿に82ページの図のように並べて皿受棚の中段に入れ[オーブン](4度押し/1段)[210°C]45~50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絶対に焼かないでください。
(容器変形の原因)

※焼網に並べて[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

レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル で調理

パリッとあたため



レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約17分

材料

さつま揚げ 100~600g
または厚揚げ 1~4枚(150~600g)

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 [ナノスチーム] [37冷蔵食品パリッ] で焼きます。



焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約16分

材料

焼きとり (市販品および手作りのもの) 4~10本

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焼きと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 [ナノスチーム] [37冷蔵食品パリッ] で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

[ひとつくちメモ]

•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。



焼き魚のこんがりあたため

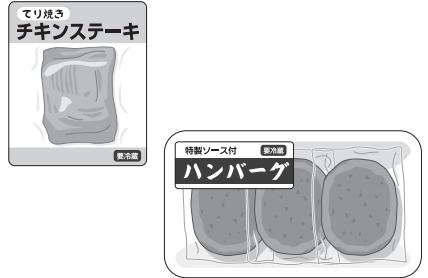
加熱時間の目安 200gで約16分

材料

焼き魚 (市販品および手作りのもの) 2~6切れ

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 [ナノスチーム] [37冷蔵食品パリッ] 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16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

①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
②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 [ナノスチーム] [37冷蔵食品パリッ] で焼きます。

[ひとつくちメモ]

•ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッとあたためのコツ

●一度に加熱できる分量は
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、フライのあたためは
[ナノスチーム] [30ヒレカツ] [弱] で、あたためます。

●天ぷらのあたためは
[ナノスチーム] [34オーブン天ぷら] [弱] で、あたためます。

●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。

●小さく焼網にのらないときは
焼網にオープンシートを敷いて中央に寄せて並べ、加熱します。



レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約12分30秒

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

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 [ナノスチーム] [38冷蔵食品パリッ] で焼きます。



冷凍焼きおにぎり

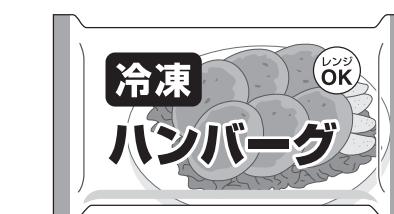
加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料

冷凍焼きおにぎり 3~10個

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 [ナノスチーム] [38冷蔵食品パリッ] で焼きます。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約13分

材料

冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) 3~18個

作りかた

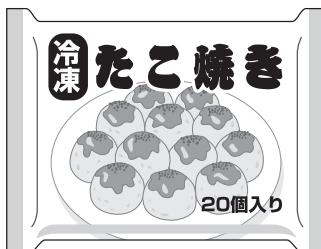
①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
②ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [ナノスチーム] [38冷蔵食品パリッ] で焼きます。



！注意

[37冷蔵食品パリッ]、[38冷蔵食品パリッ] で少量の食品を加熱するところがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

●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13分30秒

材料

冷凍たこ焼き 6~20個

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 [ナノスチーム] [38冷蔵食品パリッ] で焼きます。



冷凍春巻

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 220gで約14分

材料

冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) 4~12個

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春巻きの包装をはずし、オーブ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 [ナノスチーム] [38冷蔵食品パリッ] で焼きます。

[ひとつくちメモ]

•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。

焼きもの

で食品の余分な油を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。

鶏のハーブ焼き (チキンのハーブ焼き)

レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム レンジ オーブン
27鶏のハーブ焼き グリル

加熱時間の目安 約22分

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう … 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなど
のハーブ(生または乾燥品) … 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
- ②の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
ナノスチーム[27鶏のハーブ焼き]で加熱します。



鶏手羽先のつけ焼き

レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル

加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、チキンのハーブ焼きを参考して焼きます。

[ひとくちメモ]
●調味料にマイ・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。

レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル



ピリ辛ウイング

レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル

仕上がり調節[強]
加熱時間の目安 約23分

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく・すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけ下味をつけたものを、チキンのハーブ焼きを参考し、仕上がり調節を[強]にして焼きます。

[ひとくちメモ]
●調味料にマイ・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。

レンジ で手軽に

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

のみもの・ディリー
7炒めもの

レンジ

加熱時間の目安 5~6分



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーゴウ)

材料(標準量)(2~3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)…100g
Ⓐ キャベツ(ひと口大に切る)…100g
にんじん(薄切り)…50g
ビーマン(種を取り、乱切り)…2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)…50g
みそ…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
豆板醤…小さじ1/2
片栗粉…小さじ1/2

材料(標準量)(2~3人分)
牛もも肉(細切り)…150g
Ⓑ ビーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
ゆでたけのこ(細切り)…50g
しょうゆ…小さじ1
オイスターソース…大さじ1
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1
片栗粉…小さじ1

焼きそば

材料(標準量)(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)…1袋
野菜ミックス(約250gのもの)…1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)…50g
塩、こしょう…各少々

作りかた

- 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- 深めの皿にⒶとⒷ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
- のみもの・ディリー[7炒めもの]で加熱し、かき混ぜます。

[ひとくちメモ]

- Ⓑの代わりに市販のホイコーゴウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。



炒めもののコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 野菜はしっかり水きりをしておくとよいでしょう。
- ラップをします耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときはレンジ[500W]で、様子を見ながら加熱します。
- 手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うと手軽にできます。液状のものは1/2量を使います。

スチーム + レンジ で作る蒸しもの

シューマイいろいろ

スチーマー + レンジ
16シューマイ
加熱時間の目安 約10分

スチーマー + レンジ だから
おおいをしないで、表面の乾燥を
防ぎながら、レンジで中からあた
ためます。



肉シューまい

スチーマー + レンジ

材料 (15個分)
豚ひき肉 120g
玉ねぎ(みじん切り) 50g
干ししいたけ(もどしてみじん切り) 1枚
片栗粉 大さじ1
しょうゆ、砂糖、酒 各大さじ1/2
塩、こしょう、ごま油、
しょうが汁、にんにくすりおろし 各少々
シューまいの皮(30枚入り) 1/2袋
練り辛子、しょうゆ 各適量

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④を入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
- 3 親指と人指し指で輪を作つて皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込みます。
- 4 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の上に中央をあけて並べます。
- 5 **スチーマー16シューまい**で加熱し、辛子じょうゆを添えます。
- 6 テーブルプレートにのせ **スチーマー16シューまい**で加熱します。



菊花シューまい

スチーマー + レンジ

材料(8個分)

豚ひき肉 40g
えび 8尾
玉ねぎ(みじん切り) 25g
たけのこの水煮(みじん切り) 25g
干ししいたけ(もどしてみじん切り) 小1枚
塩、砂糖、ごま油、酒 各適量
市販のシューまいの皮(5mm幅に切る) 1/2袋(15枚)

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 容器に玉ねぎを入れ **レンジ500W 約1分** 加熱し、冷ましておきます。
- 3 ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りができるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
- 4 バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くぎってまとめます。
- 5 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の上に中央をあけて並べます。
- 6 **スチーマー16シューまい**で加熱します。



キャベツの皮シューまい

スチーマー + レンジ

材料 (8個分)

キャベツ 約2枚(約100g)
豚ひき肉 90g
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2
しょうがのしづり汁 適量
水 10mL
塩 少々
しょうゆ 適量
片栗粉 大さじ1/2
ホールコーン 8粒
しょうゆ、とき辛子、酢 各適量
(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 キャベツは**のみの・ティー** [3葉・果菜] で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
- 3 豚ひき肉はⒶの材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
- 4 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューまいを作る要領で包みます。
- 5 シューまいの上にコーンを1粒ずつのせます。
- 6 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿に15個並べ、テーブルプレートにのせ **スチーマー16シューまい** で加熱します。



かんたん肉まん

スチーマー + レンジ

スチーマー
15中華まん

加熱時間の目安 約7分

材料 (6個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかたは107ページを参照) 1回分
冷凍シューまい(室温にもどし、3~4つに切る) 6個

作りかた

- 1 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 2 かんたんパン作りかた①~⑧を参考して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個分約45g)に切り分け、丸めます。
- 3 生地を丸くのばして、1個分のシューまいを包み、口をしっかり止めます。
- 4 テーブルプレートにオーブンシートを敷き、3個を中央に寄せてのせ **スチーマー15中華まん** で加熱します。
- 5 残りも同様に加熱します。

だから
おおいをしないでふっくら、しっとり
あたためられます。

中華まんのコツ

●一度に作れる分量は
かんたん肉まんは3個、市販の中華
まんは1個ずつです。

●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●テーブルプレートにそのままの
せて
テーブルプレートの中央に直接のせ
て加熱します。陶磁器などの皿を使
うとうまくあたためません。

●底に紙がついているものはその
ままで
紙がないものはオーブンシートを敷
いてその上にのせて加熱します。

●市販の中華まんは
大きさや保存状態によって仕上がり
調節で調節します。
肉まんのあたため

大きさ	130g以下	130~170g	170g以上
仕上がり 調節	やや弱~弱	中	やや強

冷凍肉まんの解凍あたため

大きさ	110g以下	110~140g	140g以上
仕上がり 調節	やや弱	中	やや強

●あんまん、冷凍あんまんは
やや弱または弱にします。

●加熱が足りなかつたときは
おこのみ操作 **スチーマー** [レンジ] で様
子を見ながらあたためます。

かんたんピザ

レンジスチーム発酵で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。



かんたんピザ

作りかた

- 1 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 2 ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- 3 ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。

この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(107ページ かんたんパン作りかた⑤を参照します。)

- 4 ③をテーブルプレートの中央にのせ [レンジスチーム発酵] 約10分] 一次発酵させます。(発酵の目安は107ページ かんたんパン のコツを参照します。)

⑤のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。

- 6 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。

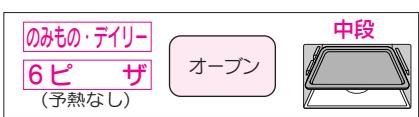
7 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。

- 8 のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。

9 ⑧を中段に入れのみもの・ディリード[6ピザ]で焼きます。

材料(直径24cmのピザ1枚分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉) 100g 小麦粉(薄力粉) 50g 砂糖 大さじ1(約9g) 塩 小さじ1/2弱(約2.5g) ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ2/3(約2g) ぬるま湯 90~95mL オリーブ油 大さじ1(約13g) ピザソース(市販のもの) 適量
Ⓑ	玉ねぎ(薄切り) 大1/4(約75g) ベーコン(たんざく切り) 50g サラミソーセージ(薄切り) 8枚 ピーマン(輪切り) 2個 マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約13g) スタッフオリーブ(薄切り) 4個 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g 塩、こしょう 各少々 (1mL=1cc)



レンジスチーム発酵のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安 31分



クリスピーピザ (トマトとモツツアレラチーズのピザ)

材料(角皿1枚分)

かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) 1回分
ピザソース 大さじ3(約50g)
モツツアレラチーズ(ひと口大にちぎる) 100g
パルミジヤーノチーズ(細かくきざむ) 20g
塩、こしょう 各少々
バジル 少々

作りかた

- 1 かんたんピザ作りかた①~⑤を参考して生地を作ります。
- 2 生地を角皿の大きさに切ったオープンシートの上に置き、めん棒でオープンシートいっぱいに薄くのばします。
- 3 のばした生地をフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Ⓑを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- 4 ピザソースをぬり、チーズを並べ、軽く塩、こしょうをします。
- 5 ④を中段に入れのみもの・ディリード[6ピザ]で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。

手作りピザソース

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱して、薄切りにしたにんにく(1片)、ローリエ(2枚)、種を除いた赤唐辛子(1~2本)を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ1)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮つめます。



フルーツピザ (いちごともものピザ)



カルツオーネ (野菜の包みピザ)

材料(角皿1枚分)

かんたんピザの生地
(材料・作りかたはかんたんピザ参照) 1回分
ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) 1/4株(約50g)
パプリカ(薄切り) 大1/4(約40g)
しめじ(石づきを取る) 1/2株(約80g)
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約60g)
ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
オリーブ油 大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g
塩、こしょう 各少々

作りかた

- 1 かんたんピザ作りかた①~⑤を参考して生地を作ります。
- 2 生地を円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- 3 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、中段に入れのみもの・ディリード[6ピザ]で焼きます。
- 4 あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

ひとくちメモ

- 缶詰めなどの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとよいでしょう。

かんたんピザのコツ

- 一度に焼ける分量は角皿1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときはオーブン(2度押し/1段)[200°C]で様子を見ながら焼きます。

- 2段で焼くときはのみもの・ディリード[6ピザ]では焼けません。材料を2倍量にして生地を作り、角皿2枚にのせオーブン(1度押し/2段)予熱[200°C]にして焼き時間[22~30分]セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。

- 市販の冷凍ピザを焼くときはおこのみ操作で焼きます。角皿にのせて中段に入れオーブン(4度押し/1段)[200°C]で23~30分、予熱をしてから焼くときは10~18分焼きます。

