

標準計量カップ・スプーンでの質量表	43
加熱時間一覧表	44・45
レンジの便利な使いかた	
お酒のあたため	46
湯せん	46
とかしバター／とかしチョコレート	
乾燥	46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ	
インスタント食品	46
(ラーメン・ヌードル・カレー)	
丼ものの具・ご飯	
アイデアメニュー	
いちごジャム	47
手作りもち	47
梅酒(果実酒)	47
レモン酒／コーヒーリキュール	
簡単利用	47
豆腐の水きり／レモン絞り／干しいいだけのもどし	
肉	
焼き豚	48
ローストチキン	48
ハンバーグ	48
ビーフハンバーグ	
焼きとり	49
レバー	
ワインソーセージのベーコン巻き	49
さやいんげん／チーズ／レバー／かき	
ポークカレー	49
チキンカレー／ビーフカレー	
魚介	
〔魚介類の解凍〕	
いかの三種盛り	50
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ	
〔片面グリル〕	
鮭の塩焼き	50
塩鮭	
魚の照り焼き	50
ぶり／まぐろ／さわら	
かますの香草焼き	50
あじの塩焼き	50
〔両面グリル〕	
干ものいろいろ	51
さばの塩焼き	51
〔ホイル焼き〕	
鮭のホイル焼き	51



野菜

ほうれん草のおひたし	52
イタリアンサラダ	52
〔野菜の煮もの〕	
筑前煮	52

卵

茶わん蒸し	53
いり卵	53
小田巻き蒸し	53

アイデアメニュー

いちごジャム	47
手作りもち	47
梅酒(果実酒)	47
レモン酒／コーヒーリキュール	
簡単利用	47
豆腐の水きり／レモン絞り／干しいいだけのもどし	

肉

焼き豚	48
ローストチキン	48
ハンバーグ	48
ビーフハンバーグ	
焼きとり	49
レバー	
ワインソーセージのベーコン巻き	49
さやいんげん／チーズ／レバー／かき	
ポークカレー	49
チキンカレー／ビーフカレー	

魚介

〔魚介類の解凍〕	
----------	--

いかの三種盛り	50
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ	

〔片面グリル〕	
---------	--

鮭の塩焼き	50
塩鮭	

魚の照り焼き	50
ぶり／まぐろ／さわら	

かますの香草焼き	50
あじの塩焼き	50

〔両面グリル〕	
---------	--

干ものいろいろ	51
さばの塩焼き	51

〔ホイル焼き〕	
---------	--

鮭のホイル焼き	51
---------	----

パリッとあたため

チルド食品	58
焼きとりのこんがりあたため／うなぎのかば焼き／さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／ハンバーグ、チキンステーキ	
調理済み冷凍食品	59
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子	

グラタン

マカロニグラタン	60
冷凍グラタン	
ホワイトソース	60
ラザニア	61
えびのドリア	61
なすとトマトのチーズグラタン	61

ヘルシー

揚げもの

きすのヘルシー天ぷら	55
えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも	
ヒレカツ	
チキンカツ／白身魚のフライ／えびのガーリックフライ	55
煎りパン粉の作りかた	55
鶏のから揚げ	55

焼きもの

〔魚介類〕

スペアリブ	56
鶏手羽先のつけ焼き	56
豚肉の野菜ロール	56

炒めもの

焼きそば	57
牛肉とピーマンの細切り炒め	
(チンジャオロウスー)	57
八宝菜	57

マーボー豆腐	65
小松菜と油揚げのかんたん煮	65
ハリハリ漬け	65
にんじんきんぴら	65
スチームプレートを使って〔点心〕	
にらまんじゅう	66
菊花シューマイ	66
ほうれん草と豆腐の蒸し餃子	66

お菓子

りんごのコンポート	67
べっこうあめ	67
焼きいも	67
切りもち・市販のパックもち	67
いそべ巻き／大福もち	
デコレーションケーキ(スponジケーキ)	68
チーズケーキ	69
シフォンケーキ	69
ロールケーキ	70
マドレーヌ	70
パウンドケーキ	71
プリン	71
アップルパイ	72
りんごのプリザーブ	72
シュークリーム	73
カスタードクリーム	73

〔クッキーいろいろ〕

型抜きクッキー	74
絞り出しクッキー	74
ロッククッキー	74

パン

バターロール(ロールパン)	75
イギリスパン(山形パン)	76
動物あんパン	76
トースト	76

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ	食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ
	(5mL)	(15mL)	(200mL)			(5mL)	(15mL)	(200mL)	
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240		
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90		
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180		
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90		
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160		
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120		

印はオート調理です

レンジで発酵

〔かんたんパン〕

かんたんパン(シンプルパン)	77
かんたん肉まん	78
セサミパン	78
レーズンパン	
かぼちゃパン	78
グラハムパン	79
チョコチップめろんパン	79

〔ヨーグルト〕

ヨーグルト	80
ヨーグルトソース	80
カスピ海ヨーグルト	

〔納豆・甘酒〕

甘酒	81
納豆	81

さくいん	82・83
------	-------

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

レンジ調理

2牛乳 15炒めもの 16葉・果菜 17根菜 の手動調理

(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16,17ページ、酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無
葉 菜	ほうれん草 小松菜・春菊	16葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアツ抜き、色どめをする。
	白菜・もやし キャベツ	16葉・果菜	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあけて水気をきる。
果 ・ 花 菜	なす カリフラワー ブロッコリー	16葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアツ抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。
	グリーンアスパラガス		小房に分ける。
さやいんげん さやえんどう			はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。
	とうもろこし	16葉・果菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。
根 菜	かぼちゃ	16葉・果菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。
	にんじん さつまいも とれいも	17根菜	大きさをそろえて切る。強で加熱する。
根 菜	ごぼう れんこん	17根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。
	じゃがいも 大根		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アツ抜きしてから酢をふりかけて加熱する。
炒めもの	焼きそば 牛宝菜	15炒めもの	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りは、仕上がり調節[弱]にする。
			57ページ参照
牛乳 コーヒー	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×

(1mL=1cc)

野菜の区分けは.....

「葉菜」.....ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。

「果菜」.....なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。

「花菜」.....カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。

「根菜」.....じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎やを食用とするもの。

(16葉・果菜 17根菜)のコツは、26、44ページを参照します。)

手動レンジの加熱時間の決めかたは、28ページを参照します。

生解凍の手動目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5~7分	まぐろ(ブロック)	200g	4~6分
薄切り肉	200g	4~6分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 6~7分	切り身魚	1切れ (100g)	2~3分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

解凍後3~5分放置して自然解凍します。

様子を見ながら加熱時間を調節します。
印はラップなどのおおいをします。

オープン調理

8かんたんピザ 9スponジケーキ/チーズケーキ 10かんたんパン/めろんパン 11グラタン/ドリア の手動調理

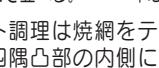
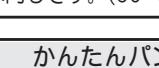
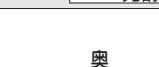
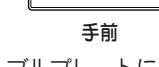
手動調理での付属品は、角皿2枚または1枚を皿受棚に入れて使用します。

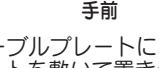
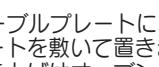
印メニューの2段調理はできません。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安			記載ページ
分量	皿受棚	温度	加熱時間	予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア					
	ラザニア	210	30~40分			60
	なすとトマトのチーズグラタン					61
ケーキ	デコレーションケーキ (スponジケーキ)	160	25~30分	36~40分		68
	チーズケーキ	160	35~40分	42~50分		
	やや強	160	40~45分	46~54分		
ピザ	かんたんピザ	200	12~18分			62
	クリスピーピザ					
	フルーツピザ					63
パン	カルツオーネ					
	かんたんパン レーズンパン セサミパン	190	12~17分	28~36分		77~79
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン					

(1mL=1cc)

オープンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン (角皿)	シュークリーム (角皿)	マドレーヌ (角皿)	バターロール (角皿)
角皿1枚(中段) 手動調理の場合    3皿は中央に寄せて並べる。   2皿は中央に寄せて並べる。   1皿のときは 中心に置く。 	角皿2枚(中段・下段) 奥 奥 手前 手前 角皿1枚(中段) 奥 手前 手前	角皿2枚(中段・下段) 奥 奥 手前 手前 角皿1枚(中段) 奥 手前 手前	角皿2枚(中段・下段) 奥 奥 手前 手前 手前

かんたんパン (PAM発酵)	プリン (角皿)	山形パン、パウンドケーキ (角皿)
奥  手前 	角皿1枚(中段)  中心に並べる	山形パン(下段) パウンドケーキ(下段) 奥 奥 手前 手前  

焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは、調理途中で上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の2/3~3/4が経過してからにしてください。
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

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)



[ひとつちメモ]
•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。



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。

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	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 調味料は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。 	<p>カップめん(標準量)</p> <p>[レンジ] 700W [3~4分]</p> <p>袋入りラーメン</p> <p>[レンジ] 700W [5~6分]</p>
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 <p>※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。)</p>	<p>あたため</p>
真空パック食品 ご飯ものなど	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 加熱後、よくかき混ぜます。 パックのまま加熱するときは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、手動で加熱します。 加熱時間は、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14ページを参照します。 	<p>あたため</p> <p>または</p> <p>1ごはん</p>

アイデアメニュー



手作りもち

[レンジ] 700W 3~4分

カロリー 約570kcal

材料(4人分)

もち米	カップ1(160g)
水	80~90mL
(1mL=1cc)	



いちごジャム

[レンジ] 700W 約8分

[レンジ] 700W 4~5分

カロリー 約800kcal

材料

いちご	300g
砂糖	150~200g
Ⓐ レモン汁	大さじ1
サラダ油	1~3滴

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、三分量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
- [レンジ] 700W 約8分 加熱し、アスクを取って混ぜ、さらに [レンジ] 700W 4~5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- 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を防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

簡単利用

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。

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。



梅酒(果実酒)

[レンジ] 700W 5~6分

カロリー 約1980kcal

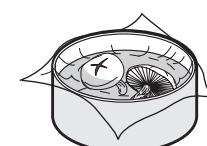
材料	
青梅	500g
ホワイトリカー	カップ4½
グラニュー糖	100~200g

作りかた

- 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、冷まします。
- 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週間めくらいで飲めます。

ひとつちメモ

- 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。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。



肉



焼き豚



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、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて下段に入れオーブン(2度押し)200℃にして1段/2段キーを押し、1段にして60~70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。

【ひとつちメモ】
 • 豚肉は直径5~7cmのものを使います。
 • 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



ローストチキン

オーブン (予熱なし)	210℃	約60分	下段
グリル		約10分	
カロリー 約1220kcal			

材料

若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) 1羽
 レモン 1/2個
 塩 小さじ2
 こしょう、サラダ油 各少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) 各100g
 サラダ油 適量

作りかた

① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
 ② 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
 ③ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、水カップ1(200mL・分量外)をそそぎます。
 ④ 鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れオーブン(2度押し)210℃にして約60分焼いて、さらにグリル約10分焼きます。

(1mL=1cc)
【ひとつちメモ】
 • 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
 • 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

ハンバーグのコツ

●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作り、焼くと、やわらかくふくらむと上がります。

●生地の中央をくぼませて

火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。



ハンバーグ

オーブン (予熱なし)	250℃	30~35分	中段
カロリー 約1800kcal			

材料(6個分)

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
 バター 20g
 合びき肉 450g
 パン粉 カップ1
 牛乳 大さじ4 1/2
 卵(ときほぐす) 1 1/2個
 塩 小さじ 1/2
 こしょう、ナツメグ 各少々
 トマトケチャップ、ウスターーソース 各適量

作りかた

① 耐熱容器にⒶを入れレンジ700W約3分加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
 ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼめます。
 ③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れオーブン(2度押し)250℃にして1段/2段キーを押し、1段にして30~35分焼きます。

【ひとつちメモ】

• 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短めにします。
 • 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。



焼きとり

グリル	18~20分	下段
裏返して7~10分		

カロリー(1串分) 約90kcal

材料(12串分)

Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) 2枚
 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
 しし唐辛子(種を取る) 12本
 しょうゆ カップ1/2
 みりん カップ1/4
 砂糖 大さじ2~3
 サラダ油 大さじ1

作りかた

① 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
 ② 角皿にのせた焼網に①を並べ下段に入れグリル18~20分焼きます。
 ③ 裏返して7~10分焼きます。

【ひとつちメモ】

• たれは市販のものを使うと便利です。
 • 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときはⒷにしょうが汁(大さじ1)を加えます。
 • 汚れが気になるときは、角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ワインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ700W	2~3分
---------	------

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) 6枚(約100g)
 ウインナーソーセージ 6本(約100g)

作りかた

① ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切れます。
 ② ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ700W2~3分加熱します。

【ひとつちメモ】

• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
 • ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)を一緒に巻いてもよいでしょう。
 • レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ1)をかけレンジ700W約50秒加熱したものを巻いてもよいでしょう。
 • かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふりレンジ700W約50秒加熱したものを巻いてもよいでしょう。



ポークカレー

レンジ700W	約8分
レンジ200W	約50分

(リレー加熱) カロリー(1人分) 約320kcal

材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g

じゃがいも(乱切り) 大1個(約200g)

玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)

にんじん(乱切り) 小1本(約100g)

カレールー 小1箱(約120g)

水 カップ2~2 1/2

サラダ油 適量

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
 ② 容器にⒷを入れて、ふたをします。
 レンジ700W4~5分加熱し、かき混ぜてルーをとかします。
 ③ ②にⒶを加えてよくかき混ぜ、ふたをしてレンジ700W約8分、レンジ200W約50分リレー加熱します。

【ひとつちメモ】

• 肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレー、ビーフカレーにしてもよいでしょう。
 • カレールーだけでなく固体スープの素や好みの香辛料を加えると味がひき立ちます。
 • 煮もののコツは52ページを参照します。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

PAM解凍
4さしみ
レンジ

加熱時間の目安 約6分

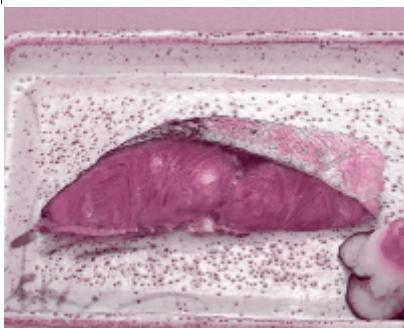
材料(4人分)
冷凍いか 300g
(真砂あえ)
たらこまたは明太子 1/2腹(約50g)
酒 少々
(うにあえ)
練りうに 大さじ1
卵黄 1/2個分
酒 少々
(木の芽あえ)
白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **PAM解凍** **4さしみ** で解凍します。

② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣でえます。

[ひとつちメモ]
・衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
・**PAM解凍** のコツは21ページを参照します。

片面グリル…



盛り付けるときに上になる方を下にして**グリル**で焼き、裏返してさらに**グリル**で焼きます。

鮭の塩焼き

グリル 12~16分
裏返して
4~6分
上段

カロリー (1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)… 4切れ
塩 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 角皿にアルミホイルまたは、オーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を下にしてタテに並べます。
- ③ ②を**上段**に入れ**グリル** 12~16分 焼きます。
- ④ 裏返して**グリル** 4~6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**グリル** 12~16分 焼き、裏返して**4~6分** 焼きます。



魚の照り焼き

カロリー (ぶり1切れ分) 約270kcal

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 鮭の塩焼きを参照して、**グリル** 12~15分 焼き、裏返して**グリル** 4~5分 焼きます。

あじの塩焼き

カロリー (1尾分) 約130kcal

材料・作りかた

あじ (1尾160~180gのもの・4尾) はせいご、えら、内臓を取って水洗いし、水気をきつてから全体に塩をふり、20~30分おきます。かますの香草焼きを参照して**グリル** 6~8分 焼き、裏返して**グリル** 10~15分 焼きます。

両面グリル…



盛り付ける方を上にして**グリル**で焼き、裏返しません。

さばの塩焼き

グリル 12~16分
上段

カロリー (1切れ分) 約240kcal

材料(4切れ分)
さばの切り身(1切れ約100gのもの)… 4切れ
塩 少々

干ものいろいろ

グリル 10~16分
上段

カロリー (1枚分) 約120kcal

材料(2枚分)
干もの (1枚100~120gのもの) 2枚

作りかた

角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛り付けてきたときに上になる方を上にしてタテに並べ、**上段**に入れ**グリル** 10~16分 焼きます。

[ひとつちメモ]

- ・尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

ホイル焼き



鮭のホイル焼き

オーブン 210°C
26~32分
中段
(予熱なし)

カロリー (1個分) 約200kcal

材料(4個分)
生鮭(1切れ・約80gのもの) 4切れ
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
玉ねぎ(薄切り) 大1個(約200g)
レモン(薄切り) 4枚
バター(5mm角に切る) 40g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

① さばは全体に塩をふって20~30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛り付けたときに上になる方を上にしてタテに並べ、**上段**に入れ**グリル** 12~16分 焼きます。

[ひとつちメモ]

- ・②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。

④ 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** (2度押し) 210°C にし、1段/2段 キーを押し、1段にして26~32分 加熱します。

魚をグリルで焼くときのコツ

●魚を焼くときは片面グリルと両面グリルを使い分けて

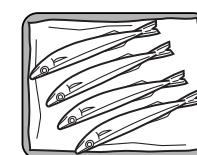
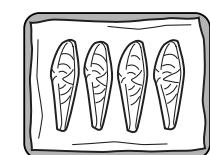
あじの塩焼きや鮭の切り身は、片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。干ものやさばなど半身にしてある魚は、皮側を上にして焼き、裏返しません。

●裏返すタイミングは

鮭などの切り身は調理時間の1/2~2/3で。あじなど丸身の魚は1/4~1/3で裏返して、さらに焼きます。

●並べかたは

半身や切り身の魚はタテに並べます。 かますなど丸身の魚は斜めに並べます。



●**グリル** の上手な使いかたは
33ページを参照します。

野菜



ほうれん草のおひたし

16葉・果菜

レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒
カロリー(1人分) 約10kcal

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。



③16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。

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

16葉・果菜
17根・菜

レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

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
Ⓐ 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)
Ⓑ 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 16葉・果菜で加熱してざるにとります。



②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。17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ボールにⒶ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。

(他の野菜は44ページ参照)

●材料に合ったアク抜きを
44ページを参照します。

●水気をきららずにラップでぴったり包んで加熱



野菜の煮もの



筑前煮

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W (リレー加熱) 約50分

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取り) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
Ⓐ だし汁 大さじ3
Ⓑ 砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ1/4
サラダ油 適量

作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。

②容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをしてレンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分リレー加熱し、かき混ぜます。(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

煮もののコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としふたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじめます。

卵



いり卵

カロリー(1個分) 約90kcal

材料・作りかた

卵(1個)は耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1/2)と塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜ レンジ 500W 40秒～1分 加熱し、途中でふくらんできたら、手早くかき混ぜ、再び加熱します。

茶わん蒸し

12茶わん蒸し/小田巻き蒸し
(予熱なし)

レンジ
オープン

加熱時間の目安 約29分
カロリー(1人分) 約80kcal

材料(4人分)

卵 2個(約100mL)
Ⓐ だし汁 380～400mL
Ⓑ しょうゆ、塩 各小さじ1/2
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 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ボールに卵を割り入れてよくとぎほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。

②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。

③茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。

④③をテーブルプレートに右図を参考して並べ 12茶わん蒸し/小田巻き蒸しで加熱し、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。



小田巻き蒸し

12茶わん蒸し/小田巻き蒸し
(予熱なし)

レンジ
オープン

加熱時間の目安 約32分
カロリー(1人分) 約150kcal

材料(4人分)

卵液
Ⓐ 卵 2個(約100mL)
Ⓑ だし汁 380～400mL
Ⓐ しょうゆ、みりん 各小さじ1
塩 小さじ1強
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ボールに卵を割り入れ、よくとぎほぐし、Ⓐを加えてよく混ぜ、裏ごします。

②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。

③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。

④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①を4等分してそぎ、共ぶたをします。

⑤テーブルプレートに図のように並べ 12茶わん蒸し/小田巻き蒸しで加熱します。

注意

ときほぐさない卵をレンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。必ずレンジ 200W で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

●レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

卵



ご飯

レンジ700W 約8分
レンジ200W 20~25分
(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米 カップ2(320g)
水 440~480mL
(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、ふたをします。
② レンジ700W[約8分]、レンジ200W[20~25分]リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯、おかゆのコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の
煮込容器を使うと便利です。

●ご飯の水の量と加熱時間

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

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30分



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W 約8分
レンジ200W 30~35分
(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約70kcal



赤飯(おこわ)

レンジ700W 12~14分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

米 カップ1/2(80g)
水 500~600mL
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、ふたをします。
② レンジ700W[約8分]、レンジ200W[30~35分]リレー加熱してかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

作りかた

① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ700W[12~14分]加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 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

●もち米は必ず吸水を

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)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	480~500mL	約30分



ヘルシー
揚げもの



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約33分
カロリー(1個分)約90kcal

材料(18個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの) 3枚
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ2
Ⓐ しょうが(すりおろしたもの) 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ2
こしょう 少々
片栗粉 大さじ4 1/2

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- ②は皮側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13揚げもので加熱します。



きすのヘルシートマト

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 約27分
カロリー(1個分) 約89kcal

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、めん棒で細かく砕きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけてます。
- 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13揚げもの[弱]で加熱します。

ひとくちメモ

- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 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33分
カロリー(1個分)約60kcal

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、オリーブ油大さじ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

- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ②は焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き13揚げもので加熱します。

ひとくちメモ

豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、チキンカツになります。

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけてます。
- 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13揚げもの[弱]で加熱します。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



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。

●煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●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、オリーブ油(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、中は「しっとり」表面は「こんがり」と焼上げます。



鶏手羽先のつけ焼き



スペアリブ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1人分) 約410kcal

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) 小さじ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
① 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。
② 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 **14 焼きもの** で加熱します。

焼きもののコツ

- 分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)
- 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。オーブンシートは使用できます。
- 焼網はテーブルプレート四隅凸部の内側にセットする
(23ページ参照)

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8本分)

鶏手羽先 8本(約480g)
Ⓐ しょうゆ 大さじ2
Ⓑ 酒 大さじ1 1/2弱

作りかた

- 鶏手羽先は、合わせたⒶに10~15分ほどつけて下味をつけます。
- Ⓐは表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 **14 焼きもの** で加熱します。

【ひとつめ】

- 鶏手羽先は、4~10本を一度に加熱できます。

【ひとつめ】

- 豚ロース肉を牛肉に替えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど、好みの野菜に替えてよいでしょう。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り)	150g
Ⓐ ピーマン(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
オイスターーソース	大さじ1
酒	小さじ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

作りかた

- 牛もも肉に軽く塩、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Ⓑを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- 15 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

【ひとつめ】

- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉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こうとよいでしょう。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約430kcal

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

- 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- 15 炒めもので加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料
も使えます。



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、より簡単に炒めものが出来ます。

●掲載している食品のパッケージ
イラストは参考例です。

炒めもの

炒めもののコツ

- 分量は
表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使用します。
- 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。

パリッとあたため

市販のチルド食品・冷凍のお総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

加熱時間の目安 200gで約11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
焼きとりの包装をはずし、焼網に並べて[パリッとあたため][6冷蔵]で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

[ひとつちメモ]
• 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。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12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
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][6冷蔵]で焼きます。

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
3個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。焼網はテーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。(23ページ参照)

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
[パリッとあたため][6冷蔵][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、
角皿に直接、またはオープンシートを
敷いた上に並べて[中段]に入れ[オープン]
(2度押し)[210℃]にして[1段/2段]キー
を押し、1段にして様子を見ながら加
熱します。

注意

パリッとあたためで少量の食品を加熱するところがあります。(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。



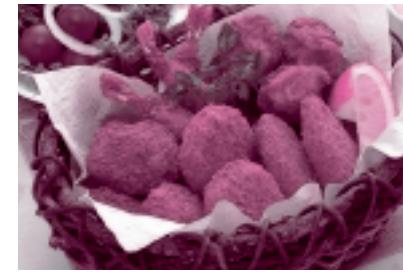
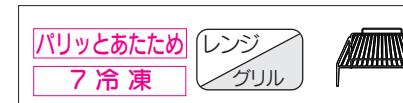
ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11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、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][6冷蔵]で焼きます。

[ひとつちメモ]
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約13分

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
包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][7冷凍]で焼きます。



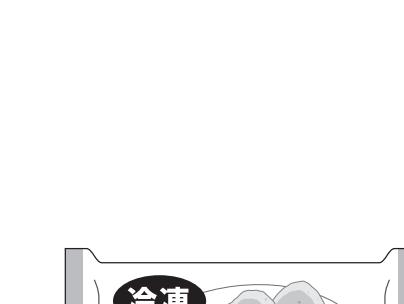
冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約14分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) 3~18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][7冷凍]で焼きます。

[ひとつちメモ]
• 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。



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり 3~10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][7冷凍]で焼きます。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き 6~20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き[パリッとあたため][7冷凍]で焼き、ソースをかけます。



冷凍餃子

加熱時間の目安 200gで約20分

材料
冷凍餃子 6~18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼網に並べて焼き色をつけたい面を上にして並べ、テーブルプレートに置き[パリッとあたため][7冷凍][強]で焼きます。