

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／コーヒーマリキュール  
簡単利用…………… 47  
豆腐の水きり／レモン絞り／干しい  
たけのもどし

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  
ウインナー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

こめ

ご飯…………… 54  
おかゆ(白がゆ)…………… 54  
赤飯(おこわ)…………… 54

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

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



パリッとあたたため

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

かんたんピザ

かんたんピザ…………… 62  
クリスピーピザ…………… 62  
フルーツピザ…………… 63  
カルツォーネ…………… 63  
手作りピザソース…………… 63  
ピザ…………… 63

かんたん総菜

〔魚介類〕  
あさりのワイン蒸し…………… 64  
えびのケチャップ煮…………… 64  
さばのみそ煮…………… 64

〔野菜・豆腐〕  
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(スポンジケーキ)…………… 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  
りんごのブリザード…………… 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

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

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）（1mL=1cc）

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ	大さじ	カップ		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

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

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

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。

## 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	手動調理の目安(レンジ700W)	
					分 量	加熱時間
葉 菜	ほうれん草 小松菜・春菊	<b>16 葉・果菜</b>	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、冷水にとってアク抜き、色どめをする。		200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	<b>16 葉・果菜</b>	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
	な す		用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
果 ・ 花 菜	カリフラワー ブロッコリー	<b>16 葉・果菜</b>	小房に分ける。		200g	1分30秒 ～2分
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分 ～2分30秒
	とうもろこし	<b>16 葉・果菜</b>	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	4分～5分30秒
	かぼちゃ		大きさをそろえて切る。 <b>強</b> で加熱する。		200g	2分30秒～3分
	にんじん さつまいも ごぼう	<b>17 根 菜</b>	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。		200g	3分30秒 4分
根 菜	れんこん じゃがいも 大根	<b>17 根 菜</b>	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。 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 <b>弱</b> にする。		150g	約4分
					300g	5分30秒～6分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	<b>15 炒めもの</b>	57ページ参照		標準量	7～8分
牛 乳 コ ー ヒ ー		<b>2 牛 乳</b>	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分10秒

(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卉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。

## オーブン調理

**8 かんたんピザ** **9 スポンジケーキ/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。

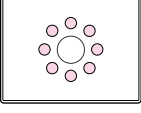
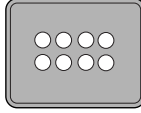
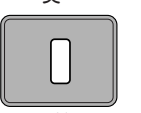
印メニューの2段調理はできません。

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		各4皿	中段	210	30～40分		60・61
	ラザニア	11 グラタン/ドリア	焼き皿1皿			30～40分		
	なすとトマトのチーズグラタン		焼き皿1皿			30～40分		
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	9 スポンジケーキ/チーズケーキ	直径15cm	下段	160	25～30分	36～40分	68
			直径18cm			35～40分	42～50分	
			直径21cm			40～45分	46～54分	
	チーズケーキ	9 スポンジケーキ/チーズケーキ やや強	直径18cm	160	40～45分	55～60分	69	
ピザ	かんたんピザ	8 かんたんピザ	角皿1枚	中段	200	12～18分		62・63
	クリスピーピザ		角皿2枚	中・下段		22～30分		
	フルーツピザ							
	カルツォーネ							
パン	かんたんパン レーズンパン セサミパン	10 かんたんパン/めろんパン	各8個	中段	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		各1個					

(1mL=1cc)

## オーブ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。 	角皿2枚(中段・下段) 奥 奥 手前 手前 角皿1枚(中段) 奥 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	角皿2枚(中段・下段) 奥 奥 手前 手前 角皿1枚(中段) 奥 手前
オート調理は焼網をテーブルプレート四隅凸部の内側に置き、並べかたは同じです。(60ページ参照)			

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

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 $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ 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、手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

## お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

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】

- 徳利であたためるときは、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)を細かく砕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。

\*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)

## 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** 2～3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かミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

# アイデアメニュー



## 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  
④ レモン汁 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 1～3滴

### 作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、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、冷めるとドロツとになるので、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。



## 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)

### 作りかた

- 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砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 3～4分 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、あんや納豆などであえます。

### 【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 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。

## 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ツという間。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

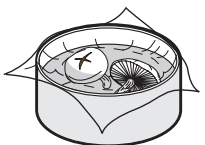
青梅 ..... 500g  
ホワイトリカー ..... カップ4  $\frac{1}{2}$   
グラニュー糖 ..... 100～200g

### 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、冷まします。
- 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週間めくらいで飲めます。

### 【ひとくちメモ】

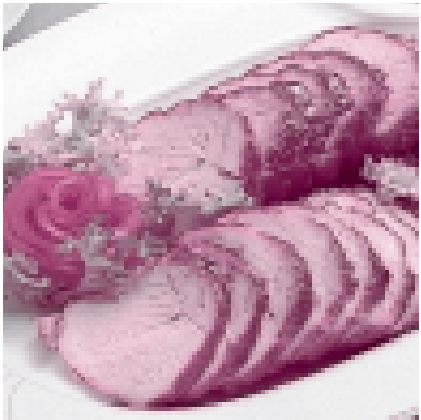
- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で **レモン酒** に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で **コーヒーリキュール** が作れます。



### 干しいたけのもどし

干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ても便利。容器に2～3枚とひたひたの水を入れて小皿から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。





## 焼き豚

<b>オープン</b> (予熱なし)	200℃ 60～70分	<b>下段</b> 
-----------------------	----------------	---------------

カロリー 約1270kcal

## 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  
④ 長ねぎ(みじん切り) …… ½本  
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4  
砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

## 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、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 角皿にアルミホイルまたはオープ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**オープン**(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。

## 【ひとくちメモ】

- 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

<b>オープン</b> (予熱なし)	210℃ 約60分	<b>下段</b> 
<b>グリル</b>	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 …… ½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 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、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**オープン**(2度押し)210℃にして約60分焼き、さらに**グリル**約10分焼きます。

(1mL=1cc)

## 【ひとくちメモ】

- 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って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

## ●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。

## ●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

## ●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは34～38分焼きます。



## ハンバーグ

<b>オープン</b> (予熱なし)	250℃ 30～35分	<b>中段</b> 
-----------------------	----------------	---------------

カロリー 約1800kcal

## 材料(6個分)

④ 玉ねぎ(みじん切り)… 小1個(約150g)  
バター …… 20g  
⑤ 合びき肉 …… 450g  
パン粉 …… カップ1  
牛乳 …… 大さじ4½  
卵(ときほぐす) …… 1½個  
塩 …… 小さじ½  
こしょう、ナツメグ …… 各少々  
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

## 作りかた

① 耐熱容器に④を入れ**レンジ700W**約3分加熱します。あら熱をとり、⑤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ませます。  
③ 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて**中段**に入れ**オープン**(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。

## 【ひとくちメモ】

- 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分短かめにします。
- 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

<b>グリル</b>	18～20分 裏返して 7～10分	<b>下段</b> 
------------	-------------------------	---------------

カロリー(1串分) 約90kcal

## 材料(12串分)

④ 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½  
⑤ みりん …… カップ¼  
砂糖 …… 大さじ2～3  
サラダ油 …… 大さじ1

## 作りかた

① 合わせた⑤の中に④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。

## 【ひとくちメモ】

- 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)を使うときには⑤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、角皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



## ウインナーソーセージのベーコン巻き

<b>レンジ700W</b>	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、半分に切ります。  
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700W**2～3分加熱します。

## 【ひとくちメモ】

- 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)と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½)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

<b>レンジ700W</b>	約8分
<b>レンジ200W</b>	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  
④ じゃがいも(乱切り) …… 大1個(約200g)  
⑤ 玉ねぎ(くし形切り) …… 1個(約200g)  
にんじん(乱切り) …… 小1本(約100g)  
⑥ カレールー …… 小1箱(約120g)  
水 …… カップ2～2½  
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、④を入れて充分炒めます。  
② 容器に⑥を入れて、ふたをします。**レンジ700W**4～5分加熱し、かき混ぜてルーをとかしめます。  
③ ②に①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。

## 【ひとくちメモ】

- 肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレーや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形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。
- 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

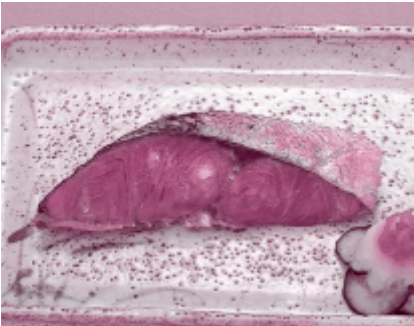
加熱時間の目安 約6分

**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、合わせた衣であえます。

**【ひとくちメモ】**  
●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…



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を盛り付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。

**【ひとくちメモ】**  
●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。

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。



かますの香草焼き

グリル

8~12分  
裏返して  
9~14分

上段

カロリー(1尾分) 約110kcal

**材料(4人分)**  
かます(1尾150~180gのもの) 4尾  
オリーブ油、塩、こしょう 各少々  
香草(ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等) 各適量

**作りかた**  
① かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふります。  
② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、かますを盛り付けたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草のをせ上段に入れます。  
③ グリル8~12分焼きます。裏返してグリル9~14分焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
●焼きが足りないときは、表をグリルで追加加熱します。



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)はぜいご、えら、内臓を取って水洗いし、水気をきっ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…



干ものいろいろ

グリル

10~16分

上段

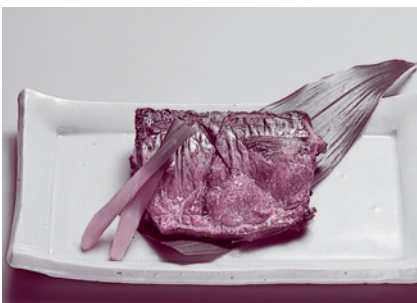
カロリー(1枚分) 約120kcal

**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。

**【ひとくちメモ】**  
●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。

盛り付ける方を上にしてグリルで焼き、裏返しはしません。



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

**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。

ホイル焼き



鮭のホイル焼き

オープン  
(予熱なし)

210℃  
26~32分

中段

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

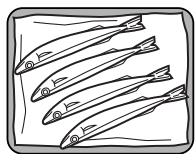
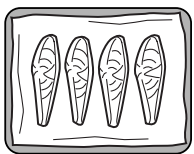
**作りかた**  
① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。  
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。  
③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。  
④ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れオープン(2度押し)210℃にし、1段/2段キーを押し、1段にして26~32分加熱します。

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、裏返しはしません。

●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。





## ほうれん草のおひたし

<b>16 葉・果菜</b>	レンジ
----------------	-----

加熱時間の目安 カロリー（1人分）	約 1 分50秒 約10kcal
----------------------	---------------------

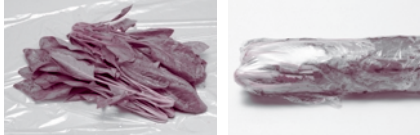
**材料(4人分)**  
ほうれん草 …………… 200g  
糸かつお、しょうゆ …………… 各適量

### 作りかた

❶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。



❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



❸**16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

<b>16 葉・果菜</b>	レンジ
<b>17 根 菜</b>	

加熱時間の目安 カロリー（1人分）	約7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  
④ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)  
④ 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½  
レモン(くし形切り) …………… 適量

### 作りかた

❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分にとってラップで包み **16葉・果菜**で加熱してざるにとります。



❷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。



❸プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。

❹ボールに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。

❺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。

## 野菜の煮もの



## 筑前煮

<b>レンジ700W</b>	約8分
<b>レンジ200W</b> (リレー加熱)	約50分

加熱時間の目安 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  
干しいたけ(もどして石づきを取る) … 4枚  
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …………… 1枚  
④ だし汁 …………… カップ1  
酒 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ4  
しょうゆ …………… カップ¼  
サラダ油 …………… 適量

### 作りかた

❶ 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。

❷ 容器に①と合わせた④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  
ふきこば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、平皿やオープ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  
味をなじませます。

# 卵



## 茶わん蒸し

<b>12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し</b> (予熱なし)	レンジ オープン
----------------------------------	-------------

加熱時間の目安 カロリー（1人分）	約29分 約80kcal
----------------------	-----------------

### 材料(4人分)

卵 …………… 2個(約100mL)  
④ だし汁 …………… 380～400mL  
しょうゆ、塩 …………… 各小さじ½  
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

❶ ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。  
❷ 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。  
❸ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。  
❹ ③をテーブルプレートに右図を参照して並べ**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。



## 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½)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

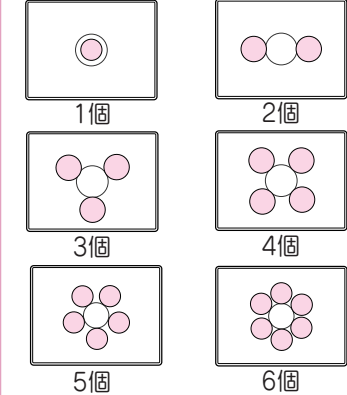
●分量は  
1～6個まで作れます。

●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。

●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す。  
●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100W**で、様子を見ながら加熱します。



## 小田巻き蒸し

<b>12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し</b> (予熱なし)	レンジ オープン
----------------------------------	-------------

加熱時間の目安 カロリー（1人分）	約32分 約150kcal
----------------------	------------------

### 材料(4人分)

卵液  
卵 …………… 2個(約100mL)  
だし汁 …………… 380～400mL  
④ 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

❶ ボールに卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてよく混ぜ、裏ごしします。  
❷ 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。  
❸ **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。  
❹ 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等分してそそぎ、共ぶたをします。  
❺ テーブルプレートに図のように並べて**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で加熱してください。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。





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容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。  
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。



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

材料(4人分)	
米	カップ ½(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、塩を加えます。



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)	
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 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。

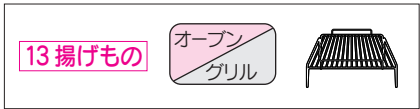
●加熱途中でかき混ぜる  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の ¾ くらいです。

●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)	460～480mL	約18分



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に



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 ½ 個
天かす	約60g

作りかた  
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。  
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。  
③ 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。



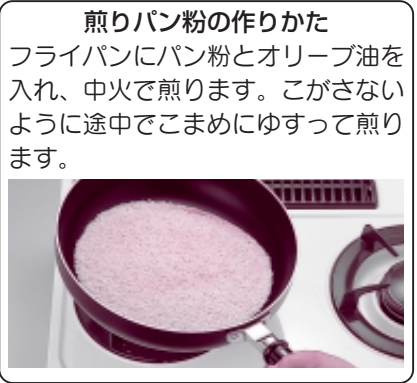
ヒレカツ

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  
① 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。  
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③ 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。



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 ½

作りかた  
① 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おきます。  
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。  
③ 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。

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ってください。  
●煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。  
●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。

14 焼きもの

レンジ  
グリル



## 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  
ウスターソース …… 大さじ1 ½  
赤ワイン …… 大さじ1 ½  
しょうゆ …… 大さじ1 ½  
サラダ油 …… 小さじ1  
豆板醤 …… 小さじ¼  
にんにく(おろす) …… 小½片  
塩 …… 小さじ¼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庫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。



## 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1本分) 約100kcal

材料(8本分)  
鶏手羽先 …… 8本(約480g)  
④ しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ1½弱

作りかた  
① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。  
② ①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。

【ひとくちメモ】  
• 鶏手羽先は、4～10本を一度に加熱できます。

## 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(12個分)  
豚ロース肉(薄切り) …… 12枚(300～350g)  
④ しょうゆ …… 大さじ1強  
酒 …… 大さじ1強  
⑥ にんじん(5cm長さの棒状に切る) …… 120g  
さやいんげん …… 120g

作りかた  
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。  
② ⑥を合わせてラップで包み **16葉・果菜** で加熱し、12等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上のにせて巻きます。  
④ ③の巻き終わり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 **14焼きもの** で加熱します。

【ひとくちメモ】  
• 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もよいでしょう。

### 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。オープ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)

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき  
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、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 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。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。  
野菜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。

15 炒めもの

レンジ



## 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  
① 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。  
② **15 炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分  
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2～3人分)  
牛もも肉(細切り) …… 150g  
④ 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

作りかた  
① 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。  
② 深めの皿に①と④、合わせた⑥を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **15 炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
• ⑥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½袋)を使ってもよいでしょう。  
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。  
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

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。



## 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)  
④ 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) …… 50g  
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り) …… 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り) …… 50g  
ゆでたけのこ(薄切り) …… 50g  
しいたけ(そぎ切り) …… 2枚  
にんじん(薄切り) …… 25g  
さやえんどう(筋を取る) …… 4枚  
鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ2  
酒 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ½  
片栗粉 …… 小さじ1  
ごま油 …… 小さじ½  
塩、こしょう …… 各少々

作りかた  
① ④に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。  
② 深めの皿に①と⑥、合わせた⑦を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **15 炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
• ⑦の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。  
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

### 炒めものコツ

- 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。



# パリッとあたたため

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。

【ひとくちメモ】  
●うなぎのかば焼き(1～2串)は **仕上げ調節 弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11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  
焼き魚の包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 6 冷蔵** で焼きます。

●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

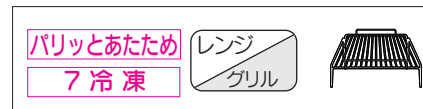
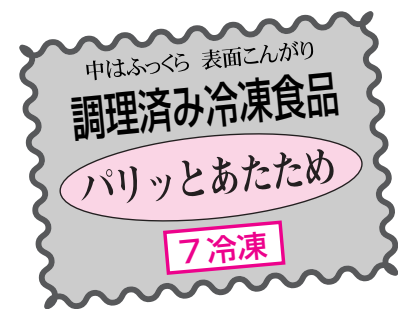
材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)  
..... 1～6個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)  
..... 1～6個

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 **パリッとあたたため 6 冷蔵** で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●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。

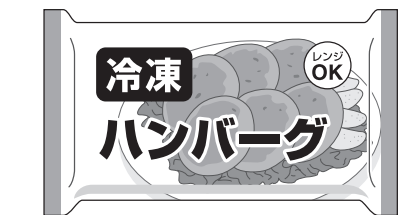


## フライ、ナゲット

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 **パリッとあたたため 7 冷凍** 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 **パリッとあたたため 7 冷凍** で焼きます。



## 冷凍春巻き

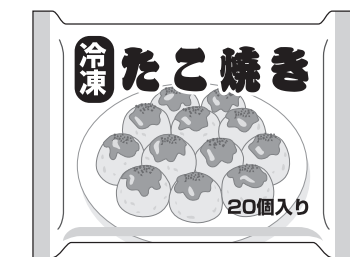
仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 220gで約11分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ..... 4～12個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍 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げ調節 **弱** 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。



## 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 **パリッとあたたため 7 冷凍** で焼き、ソースをかけます。



## 冷凍餃子

仕上げ調節 強

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 **パリッとあたたため 7 冷凍 強** で焼きます。