

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。2段調理はできません。

●容器は

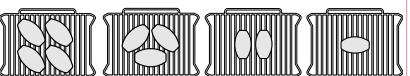
耐熱性のグラタン皿を使います。グラム・ポジションシステムが働きます。極端に軽い容器や重い容器は使わないでください。

1人分の皿の重さは200~300gのものを、数人分をまとめて焼く大きな皿は500~800gが目安です。

●付属品は焼網を使う

焼網に並べます。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)

●グラタン皿の置きかたは



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に 寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

●焼く前に冷めてしまったら

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つて、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。

オーブンで追加焼きをするときは、角皿に並べ替えて中段に入れオーブン(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、さらに焼きます。

△ 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。



グラタンいろいろ

11グラタン/ドリア レンジ
グリル (予熱なし)



マカロニグラタン

11グラタン/ドリア レンジ
グリル (予熱なし)

加熱時間の目安(4皿分) 約19分30秒
カロリー(1人分) 約500kcal

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。
- 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を焼網に並べてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

- 冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケース皿のまま、角皿に図のように並べて手動オーブンで焼きます。
- 焼くときはオーブン(1度押し)予熱210℃にして1段/2段キーを押し、1段にして焼き時間30~40分セットします。予熱終了音が鳴ったら、中段に入れて焼きます。

※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。

※プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

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。

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

ラザニア

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

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50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を焼網にのせてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

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。

- 大きな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。

- 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。

- ④を焼網にのせてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

えびのドリア

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1皿分) 約530kcal

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60ページ参照)	カップ2
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を焼網にのせてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

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。

- 大きな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。

- 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。

- ④を焼網にのせてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cm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
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

- 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を焼網にのせてテーブルプレートに置き11グラタン/ドリアで焼きます。

かんたんピザ

PAM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

加熱時間の目安 約32分
カロリー 約1450kcal

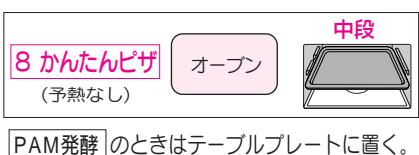
材料(直径24cmのピザ1枚分)

①	小麦粉(強力粉) 100g
②	小麦粉(薄力粉) 50g
③	砂糖 大さじ1(約9g)
④	塩 小さじ1/2弱(約2.5g)
⑤	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ3/5(約2g)
⑥	ぬるま湯 90~95mL
⑦	オリーブ油 大さじ1(約13g)
⑧	ピザソース(市販のもの) 適量
⑨	玉ねぎ(薄切り) 大1/4(約75g)
⑩	ベーコン(たんざく切り) 50g
⑪	サラミソーセージ(薄切り) 8枚
⑫	ピーマン(輪切り) 2個
⑬	マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約13g)
⑭	スタッフドオリーブ(薄切り) 4個
⑮	ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g
⑯	塩、こしょう 各少々

(1mL=1cc)

かんたんピザのコツ

- 分量は 角皿1枚分の1段調理です。
- 2段調理をするときは **[8かんたんピザ]**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 **[オープン]** (1度押し) **[予熱] 200℃**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。
- 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。



クリスピーピザ (トマトとモツツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約32分
カロリー 約1300kcal

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
グラニュー糖 適量
カスタードクリーム 100g
(材料・作りかたは73ページ参照)
いちご(スライスする) 30g
桃の缶詰(薄切り) 120g
粉糖 少々



フルーツピザ (ももといちごのピザ)

加熱時間の目安 約32分
カロリー 約1330kcal

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
グラニュー糖 適量
カスタードクリーム 100g
(材料・作りかたは73ページ参照)
いちご(スライスする) 30g
桃の缶詰(薄切り) 120g
粉糖 少々

(1mL=1cc)

作りかた

- かんたんピザ作りかた①~⑤を参考して生地を作ります。
- 生地を円形にのばして、オーブンシートを敷いた角皿にのせます。
- 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 **[8かんたんピザ]** で焼きます。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのぼし、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。



- 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。
- ④を**中段**に入れ **[8かんたんピザ]** で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。

カルツオーネ (野菜の包みピザ)

加熱時間の目安 約32分
カロリー 約1330kcal

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
グラニュー糖 適量
カスタードクリーム 100g
(材料・作りかたは73ページ参照)
いちご(スライスする) 30g
桃の缶詰(薄切り) 120g
粉糖 少々

(1mL=1cc)

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- かんたんピザ作りかた①~⑤を参考して生地を作ります。
- 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オーブンシートを敷いた角皿にのせ、**中段**に入れ **[8かんたんピザ]** で焼きます。

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ます。

…オーブン発酵で生地作り…



ピザ

オーブン 180℃
予熱 18~23分
加熱時間約10分
カロリー 約1460kcal

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 約8g
塩 小さじ1/2(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約3g)
ぬるま湯 40mL
牛乳(室温にもどす) 75mL
バター(室温にもどす) 5g
ピザソース(市販のもの) 適量
玉ねぎ(薄切り) 大1/4個(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25g)
スタッフドオリーブ(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)

作りかた

- 75ページ バターロール作りかた①~⑤の要領で生地を作つてガス抜きして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ①を打ち粉をしたのし台で、直径24cmくらいにのばして角皿にのせ、生地をぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、④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。
- ⑤オーブン(1度押し) [予熱] 180℃にして1段/2段キーを押し、1段にして、焼き時間 [18~23分] セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼きます。

かんたん総菜 (魚介類)



あさりのワイン蒸し

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約11分
カロリー(標準量) 約100kcal

材料(標準量)(1~2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 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かせます。
- 2 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、軽くラップをします。
- 3 [3かんたん総菜]強で加熱し、蒸し上りにパセリをふります。

[ひとつちメモ]

- ・貝が小さい場合は[仕上がり調節]やや強で加熱するとよいでしょう。
- ・砂をかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

かんたん総菜のコツ

●分量は

一度に作れる分量は表示の標準量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●容器は

お手持ちの深めの皿を使います。

●ラップをして

耐熱温度が140°C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]200Wで様子を見ながら加熱します。

●加熱後しばらく置く

蒸らしながら味をなじませます。

●ラップをはずすときは

熱気が一気に吹き出して、やけどの危険があります。奥側から静かにはずしてください。

お総菜…少しづつ、種類をかえて、味をかえて、いろいろ食べたいから、電子レンジが手軽で便利です。

[3かんたん総菜]

レンジ

かんたん総菜 (野菜・豆腐)



にんじんきんぴら

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 160kcal

材料(標準量)(2~4人分)

小松菜(4cmの長さに切る) 150g
油揚げ(湯通しして細切り) 1枚

しょうゆ 大さじ1
Ⓐ 砂糖 小さじ1/2
めんつゆ 大さじ1 1/2
Ⓑ 砂糖 小さじ1
酒 大さじ1/2

作りかた

- 1 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを混ぜ、軽くラップをします。
- 2 [3かんたん総菜]強で加熱し、かき混ぜます。

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約150kcal

材料(標準量)(2~3人分)

にんじん(せん切り) 80g
Ⓐ ピーマン(せん切り) 80g
ペーコン(細切り) 1枚

めんつゆ 大さじ1 1/2
Ⓑ 砂糖 小さじ1
酒 大さじ1/2

作りかた

- 1 深めの皿にⒶと合わせたⒷを入れ、軽く混ぜます。
- 2 軽くラップをして[3かんたん総菜]強で加熱し、かき混ぜます。



ハリハリ漬け

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約10分
カロリー(標準量) 約230kcal

材料(標準量)(2~4人分)

切り干し大根 30g

にんじん(せん切り) 50g

ちりめんじゃこ(湯通したしたもの) 20g

Ⓐ ショウゆ、酢 各大さじ1 1/2
Ⓑ 砂糖 大さじ1
針しょうが 適量

作りかた

- 1 切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切れます。
- 2 深めの皿に①とにんじん、Ⓐを入れて混ぜ、軽くラップをします。
- 3 [3かんたん総菜]強で加熱し、加熱後ちりめんじゃこと針しょうがを加え、混ぜます。

かんたん総菜 スチームプレートを使って(点心)

身近な材料で生地から作る"点心"も意外とかんたん。湯気の中からあらわれたシューマイや餃子は食べきりサイズでおいしさふくら。スチームプレートがおいしさを作ります。



にらまんじゅう

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1個分) 約55kcal

材料(12個分)
蒸し餃子の生地
(材料、作り方は66ページA子の皮の生地参照)…1回分
④ 豚ひき肉 ……80g
にら(細かく切る) ……80g
ごま油、酒 ……各大さじ1½
塩 ……少々
しょうゆ ……小さじ2

作りかた
① 容器に④を入れ [レンジ] 500W [2~3分] 加熱し、冷ましておきます。
② 蒸しA子 作りかた①を参考して生地を作り、12個(約10g)に切り分けて丸めます。
③ 生地を丸くのばして、①の材料を包み、口をしっかりと止めます。
④ 深めの皿に湯(30mL・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、軽くラップをします。
⑤ テーブルプレートの中心に置き [3かんたん総菜] やや強で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。
市販の点心(チルド食品)は大きめのシューマイは [やや強]、A子や小さめのシューマイは [中] と、大きさや種類によって仕上がり調節を使い分けます。
【ひとくちメモ】
・たねは好みの野菜や肉、えびなどを使つてもよいでしょう。



菊花シューマイ

仕上がり調節 やや強
加熱時間の目安 約8分
カロリー(1個分) 約30kcal

材料(8個分)
豚肩ロース(かたまり) ……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
市販のシューマイの皮(5mm幅に切る) ……½袋(12枚)

作りかた
① 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。
② 豚肉は薄く切ってから粗くきざみ、包丁でたたいて細かくします。
③ ボールにえび、シューマイの皮以外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個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
⑤ 深めの皿に湯(30mL・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、軽くラップをします。

⑥ テーブルプレートの中心に置き [3かんたん総菜] やや強で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。

市販の点心(チルド食品)は大きめのシューマイは [やや強]、A子や小さめのシューマイは [中] と、大きさや種類によって仕上がり調節を使い分けます。



ほうれん草 蒸し餃子

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1個分) 約40kcal

材料(12個分)

〈餃子の皮の生地〉
小麦粉(強力粉) ……45g
小麦粉(薄力粉)、片栗粉 各15g
お湯(80°C) ……45mL
塩 少々
〈餃子のたね〉
ゆでたほうれん草(細かくきざむ) ……100g
木綿豆腐 ……½丁(80g)
ねぎ、しょうが(各みじん切り)
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) ……各大さじ½
干ししいたけ(もどしてみじん切り) ……1枚分
すりごま 大さじ1½
しょうゆ、ごま油、塩 各適量
(1mL=1cc)

作りかた
① 77ページ かんたんパン作りかた①
、④を参考し、ポリ袋に④を入れて2~3分間こねて生地を作り、丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
② 豆腐は皿にのせ [レンジ] 700W [約30秒] 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
③ ボールに②とたねの残りの材料を入れて混ぜ、12等分します。
④ ①の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら12等分します。
⑤ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
⑥ 深めの皿に湯(30mL・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水にくぐらせたシューまいを並べ、軽くラップをします。

⑦ テーブルプレートの中心に置き [3かんたん総菜] やや強で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。

【ひとくちメモ】
・たねは好みの野菜や肉、えびなどを使つてもよいでしょう。

お菓子



りんごのコンポート

[レンジ] 700W [6~7分]

カロリー(1切れ分) 約140kcal

材料(4人分)
りんご(紅玉) ……2個
④ 砂糖 ……50g
レモン汁 大さじ2
好みのソース 適量
ホイップクリーム 適量

作りかた
① りんごは皮をむいて芯をくり抜き、ヨコ半分に切って塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきります。
② 深めの皿にりんごを並べて④をふりかけ、ラップをします。
③ [レンジ] 700W [6~7分] 加熱し、そのまま冷めます。
④ 好みのソースやホイップクリームで飾ります。



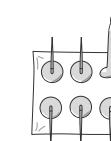
べっこあめ

[レンジ] 700W [2~3分]

カロリー 約150kcal

材料
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ] 700W [2~3分] 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



焼きいも

[オーブン] 210°C [50~60分]
中段

カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

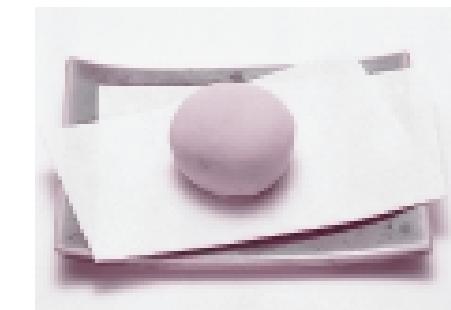
作りかた
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ [オーブン] (2度押し) 210°Cにして1段/2段キーを押し、1段にして50~60分加熱します。

【ひとくちメモ】
・じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベーカドポテトにしてください。

お菓子

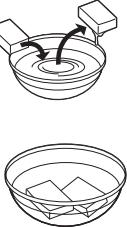
切りもち・市販のパックもち

[レンジ] 700W [40秒~1分]



いそべ巻き

もちをやわらかくするコツ
パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。
とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れ加熱します。



カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ [レンジ] 700W [40秒~1分] 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ [レンジ] 700W [40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。