


### 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皿は中央に寄せる。



3皿は中央に寄せる。



2皿は中央に寄せる。



1皿は中央に置く。

●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。  
[オープン]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、さらに焼きます。



## マカロニグラタン

11グラタン/ドリア

(予熱なし)

レンジ

グリル

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)
④ 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④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[オープン]で焼きます。

●焼くときは[オープン](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。
- 牛乳を少しず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
	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



## 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。

11グラタン/ドリア

(予熱なし)

レンジ

グリル



## えびのドリア

加熱時間の目安(4人分)	約19分
カロリー(1人分)	約530kcal

材料(4人分)

④	むきえび(背わたを取る)	200g
④	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
④	生しいたけ(薄切り)	4枚
④	バター	25g
④	ホワイトソース(材料・作りかたは60ページ参照)	カップ2
④	冷やご飯	400g
④	バター	15g
④	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④を入れて混ぜ[レンジ]700W[約3分30秒]加熱し、ホワイトソースをあえます。
  - 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。



## 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	
④	玉ねぎ(みじん切り)	1個(約200g)
④	バター	25g
④	塩、こしょう、ナツメグ	各少々
④	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。
  - ④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。

⚠ 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。



# 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

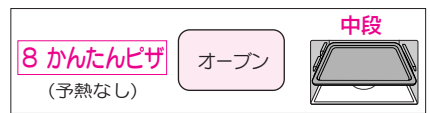
加熱時間の目安	約32分
カロリー	約1450kcal

- 材料(直径24cmのピザ1枚分)**
- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g
  - ① 小麦粉(薄力粉)..... 50g
  - ① 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - ① 塩..... 小さじ1/2弱(約2.5g)
  - ① 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)
  - ① めるま湯..... 90~95mL
  - ① オリーブ油..... 大さじ1(約13g)
  - ① ピザソース(市販のもの)..... 適量
  - ② 玉ねぎ(薄切り)..... 大1/4(約75g)
  - ② ベーコン(たんざく切り)..... 50g
  - ② サラミソーセージ(薄切り)..... 8枚
  - ② ビーマン(輪切り)..... 2個
  - ② マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約13g)
  - ② スタッフロリーブ(薄切り)..... 4個
  - ② ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 100g
  - ② 塩、こしょう..... 各少々
- (1mL=1cc)

- 作りかた**
- ① ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
  - ② ①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。(77ページかんたんパン作りかた④を参照します。)
  - ③ ②をテーブルプレートの中央にのせ**PAM発酵**(レンジ) **約10分**一次発酵させます。(発酵の目安は77ページかんたんパンのコツを参照します。)
  - ④ 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。
  - ⑤ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
  - ⑥ 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。
  - ⑦ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、②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。
  - ⑧ ⑦を**中段**に入れ**8かんたんピザ**で焼きます。

### かんたんピザのコツ

- 分量は角皿1枚分の1段調理です。
- 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。
- 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。



**PAM発酵**のときはテーブルプレートに置く。



## クリスピーピザ (トマトとモッ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
- ピザソース..... 大さじ3(約50g)
- モッツアレラチーズ(ひと口大にちぎる)..... 100g
- パルミジャーノチーズ(細かくきざむ)..... 20g
- 塩、こしょう..... 各少々
- バジル..... 少々
- (1mL=1cc)

- 作りかた**
- ① **かんたんピザ**作りかた①~⑤を参照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ばいに薄くのばします。
  - ③ のばした生地を角皿にのせ、角皿のふちまで生地をのばして張りつけ(下写真参照)、全体にフォークで穴を開けます。



- 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**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。



## 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**
- ① **かんたんピザ**作りかた①~⑤を参照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。
  - ④ あら熱がとれたらカスタードクリームをのべし、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いでしょう。



## カルツォーネ (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
- 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
- (1mL=1cc)

- 作りかた**
- ① フライパンにオリーブ油を熱し、②を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
  - ② **かんたんピザ**作りかた①~⑤を参照して生地を作ります。
  - ③ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
  - ④ 生地を片側に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。
  - ⑤ 生地表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープ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。

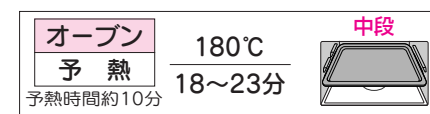
### 手作りピザソース

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。

...オープン発酵で生地作り...



## ピザ



加熱時間の目安	約32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
- ビーマン(輪切り)..... 2個
- マッシュルーム缶(スライス)..... 小1/2缶(約25g)
- スタッフロリーブ(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**
- ① 75ページ **バターロール** 作りかた①~⑤の要領で生地を作っ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)
  - ② 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。
  - ③ 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。
  - ④ ピザソースをぬり、②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 **オープン**(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)

3かんたん総菜

レンジ



## 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。  
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 やや強**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。

お総菜……少しずつ、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。



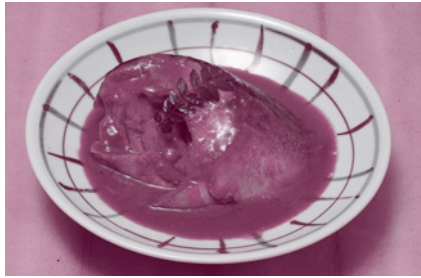
## えびのケチャップ煮

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370kcal

**材料(標準量)(2~3人分)**  
えび(殻つき)..... 200g  
① { 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 ..... 小さじ½  
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½  
サラダ油 ..... 大さじ½  
塩、こしょう ..... 各少々  
炒めた青菜..... 適量

**作りかた**  
① えびは一節残して殻をむき、背わたを取って軽く塩、こしょうをし、しばらくおきます。片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶします。  
② 深めの皿に①と合わせた④を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
③ **3かんたん総菜 強**で加熱し、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。



## さばのみそ煮

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790kcal

**材料(標準量)(2人分)**  
さば(1切れ約100gのもの) ..... 2切れ  
ねぎ(5cmの長さに切る) ..... ½本  
しょうが(うす切り) ..... 適量  
① { みそ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
木の芽 ..... 少々

**作りかた**  
① さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとります。  
② ふたに①をのせ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせます。  
③ 軽くラップをして **3かんたん総菜 強**で加熱し、木の芽をのせます。

**【ひとくちメモ】**  
●調味料のかたさは、酒で加減します。  
●みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけしてもよいでしょう。

### 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℃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。

# かんたん総菜 (野菜・豆腐)

3かんたん総菜

レンジ



## マーボー豆腐

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350kcal

**材料(標準量)(3人分)**  
木綿豆腐..... ½丁(約200g)  
① { 豚ひき肉 ..... 50g  
長ねぎ(みじん切り) ..... ⅓本  
にんにく(みじん切り) ..... 小さじ1弱  
サラダ油 ..... 大さじ½  
豆板醤 ..... 小さじ½  
② { 甜麺醤 ..... 大さじ1弱  
しょうゆ ..... 小さじ½  
酒 ..... 大さじ1  
中華風スープの素(顆粒)..... 小さじ⅓  
水..... 50mL  
片栗粉 ..... 小さじ½  
ごま油 ..... 小さじ½

**作りかた**  
① 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き **レンジ700W** 約1分加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。  
② 深めの容器に ①、豆腐、合わせた④を入れ、軽くラップをして **3かんたん総菜 強**で加熱します。・

**【ひとくちメモ】**  
●彩りとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。  
●ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。

### 応用編

冷蔵庫に残っている野菜を切って、深めの皿に入れ、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、サラダ油など、好みの調味料をふりかけ、ラップをして **3かんたん総菜**で加熱すると、オリジナルお総菜が作れます。

まとめて作っておけば、“常備菜”として便利です。



## 小松菜と油揚げのかんたん煮

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  
① { しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ½  
だし汁 ..... 大さじ1

**作りかた**  
① 深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせた④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。



## 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(湯通ししたもの) ..... 20g  
① { しょうゆ、酢..... 各大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
針しょうが..... 適量



## 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)	約150kcal

**材料(標準量)(2~3人分)**  
① { にんじん(せん切り) ..... 80g  
ピーマン(せん切り) ..... 80g  
ベーコン(細切り) ..... 1枚  
② { めんつゆ ..... 大さじ1½  
砂糖 ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ½

**作りかた**  
① 深めの皿に①と合わせた②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。

**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ります。  
② 深めの皿に①とにんじん、④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を針しょうがを加え、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っくら。スチームプレートがおいしさを作ります。

3かんたん総菜

レンジ



## 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 を参照して生地を作り、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、水にくぐらせたにらまんじゅう6個を並べ、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 で加熱し、残りも同様に加熱します。



## 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

パットに皮を敷き、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、水に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。



## ほうれん草と豆腐の蒸し餃子

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

④

小麦粉(強力粉) …… 45g

小麦粉(薄力粉)、片栗粉 …… 各15g

お湯(80℃) …… 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) …… 各大さじ½

干しいたけ(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を参照し、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A子6個のをせて軽くラップをします。テーブルプレートの中心に置き 3かんたん総菜 で加熱し、残りも同様に加熱します。

【ひとくちメモ】

•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

# 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

砂糖 …… 50g

④ 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、そのまま冷まします。
- ④

好みのソースやホイップクリームで飾ります。

もちをやわらかくするコツ

バ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て加熱します。



## べっこうあめ

レンジ 700W

2〜3分

カロリー

約150kcal

材料

砂糖 …… 大さじ4

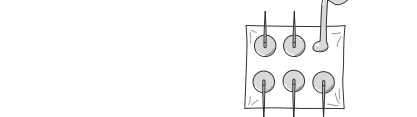
水 …… 大さじ1

- 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。



## 切りもち・市販のバックもち

レンジ 700W

40秒〜1分



## いそべ巻き

カロリー (1切れ)

約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生し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。



## 焼きいも

オーブン

210℃

50〜60分

中段

カロリー (1本分)

約310kcal

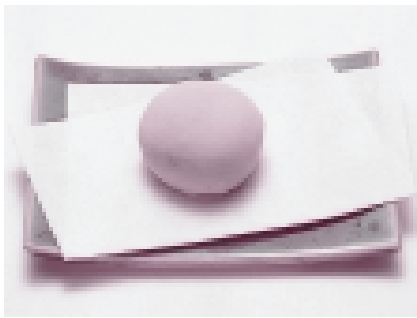
材料

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 ① オープン (2度押し) 210℃ にして 1段/2段 キーを押す、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)は同様に加熱し、ベーكدポテトに



## 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。