

コラボメニューのワンポイント

耐熱ボウル

レシピ集掲載の耐熱ボウルは下記のサイズの耐熱ガラスボウル（約1.0kg）を推奨していますが、コラボメニューでは耐熱プラスチックボウル（約200g）にも対応しています。

耐熱プラスチックボウルは、耐熱温度と「使える容器・使えない容器」（→P.19）をよくご確認ください。

耐熱ボウルのサイズ

直径：約 25cm (内径：約 22.5cm)
深さ：約 10cm
重さ：耐熱ガラスボウル 約 1.0kg
耐熱プラスチックボウル 約 200g



参考：耐熱プラスチックボウル

作りかたのコツ


- 落としぶたはラップを使用する
ラップをなるべく食材に密着させます。
- ラップは
耐熱温度 140℃以上の物を使います。
- いため物の容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート 210 娘に伝えたい*優しい高野豆腐の煮物* by ジュエリーママ



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
高野豆腐 (ぬるま湯で戻し、 1個を4等分する)	5個 (約100g)
水	400mL
和風だしの素(顆粒)	小さじ2
④ 砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに高野豆腐を入れ、④を加えラップで落としがた(コラボメニューのワンポイントを参照)をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、
[210 娘に伝えたい*優しい高野豆腐の煮物* by ジュエリーママ](#) (→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、器に盛りつける。

オート 211 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ



プラスチック製ボウルが使える

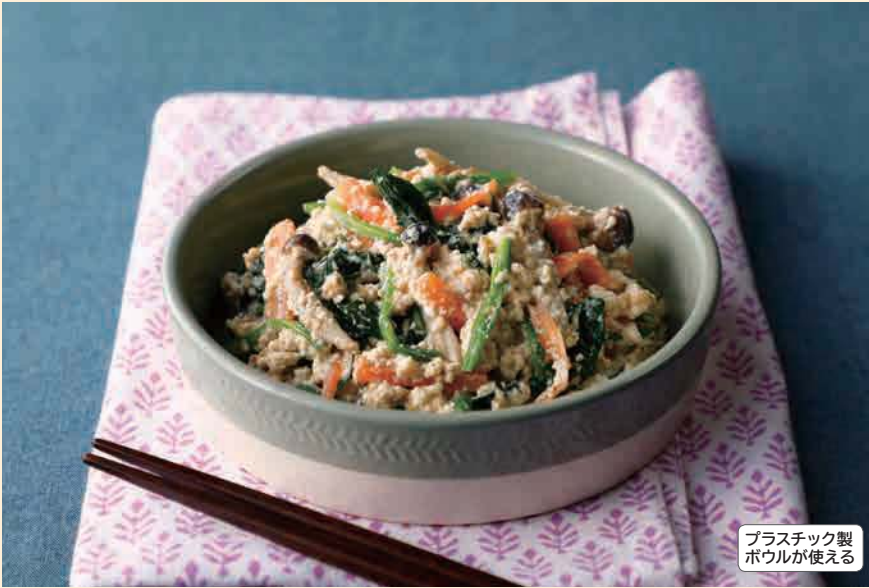
加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
もやし	1袋 (約250g)
にんじん(4cm長さのせん切り)	30g
ほうれん草(4cm幅に切る)	½袋 (約100g)
ごま油	大さじ1
④ 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ½
しょうゆ	小さじ½
白ごま	適量
塩	適量


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き
[211 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ](#) (→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、冷まして水けを絞り、④を加えてかき混ぜ、塩で味を調える。

オート 212 **すぐできる☆簡単☆ほうれん草の白和え** by cafe-cafe



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 4 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
木綿豆腐 (水切りをする)	200g
ほうれん草 (3cm 幅に切る)	130g
にんじん (3cm 長さの細切り)	40g
しめじ	40g
砂糖	大さじ 1・ $\frac{1}{3}$
④ 薄口しょうゆ	大さじ 1・ $\frac{1}{3}$
すりごま	大さじ 2


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、しめじ、ほうれん草の順に入れ、かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [212 すぐできる☆簡単☆ほうれん草の白和え by cafe-cafe](#) (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、さまして水けを取り、潰した豆腐と④を加え和える。

オート 213 **うどんカルボナーラ** by HAL. M



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
ゆでうどん (水で洗いぬめりとる)	2 玉 (約 400g)
ベーコン (2cm 幅に切る)	60g
しめじ	100g
牛乳	160mL
オリーブ油	大さじ 1
にんにく (すりおろす)	小さじ 2
卵 (溶きほぐす)	2 個
④ 粉チーズ	大さじ 2
牛乳	40mL
塩	適量
あらびき黒こしょう	適量

作りかた


- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに牛乳、オリーブ油、にんにくを入れかき混ぜ、しめじ、ベーコン、水けを切ったうどんの順に入れ、かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [213 うどんカルボナーラ by HAL. M](#) (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた④を加えさらに混ぜ、塩で味を調え器に盛り、あらびき黒こしょうを散らす。

オート
214

アボカドクリームパスタ♪ by ぷよりんご



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	200g
アボカド(角切り)	2 個 (約 300g)
水	320mL
① オリーブ油	大さじ 2
にんにく(すりおろす)	大さじ 2
牛乳	200mL
② コンソメスープの素(顆粒)	小さじ 4
塩	小さじ 2/3
黒こしょう	適量


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にアボカドをのせる。
- ② ①にかかるラップをしテーブルプレートの中央に置き [214 アボカドクリームパスタ♪ by ぷよりんご](#) (→P.40) で加熱する。
- ③ 報知音が鳴ったら②を取り出し、合わせた②を加えてよく混ぜる。ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、再び加熱する。
- ④ 加熱後、よく混ぜて器に盛り、黒こしょうを散らす。

オート
215

お弁当にも♪鶏胸肉と大葉のゴロゴロ焼き by ★おぺこ★



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分(8個)
鶏むね肉(1cm 角に切る)	2 枚 (約 500g)
大葉(細かくきざむ)	10 枚
片栗粉	大さじ 4
酒	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 4
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① ボウルに材料をすべて加え、よく混ぜる。
- ② オープンシートを敷いた焼網に①を等分し、円形に平らにして並べ、テーブルプレートに置き [215 お弁当にも♪鶏胸肉と大葉のゴロゴロ焼き by ★おぺこ★](#) (→P.41) で加熱する。

オート 216 豆腐入り♪ふんわり鶏つくね by EnjoyKitchen



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分(8個)
鶏ひき肉	200g
長ねぎ(みじん切り)	½ 本
エリンギ(みじん切り)	1 本
絹ごし豆腐	150g
ごま油	大さじ 1
しょうが(すりおろす)	1 片
④ 酒	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ 2
⑥ みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
白ごま	少々

作りかた

- ① 耐熱ボウルに⑥を入れ、**レンジ|500W|5~7分** (→P.45~47) で様子を見ながら加熱し、とろみを出す。
- ② ボウルに鶏肉、長ねぎ、エリンギ、絹ごし豆腐、④を入れよく混ぜ、等分し俵型にしてオープンシートを敷いた焼網に並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き
216 豆腐入り♪ふんわり鶏つくね by EnjoyKitchen (→P.41) で加熱する。
- ④ 加熱後、器に盛り①をかけ、白ごまを散らす。

オート 217 長いもと豆腐のとろとろ焼き♪ by nonmam



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
長いも(すりおろす)	400g
絹ごし豆腐(ひと口大に切る)	400g
④ 白だし	大さじ 4
マヨネーズ	大さじ 4
ピザ用チーズ	80g

作りかた

- ① グラタン皿に豆腐を並べ、④と長いもを混ぜ合わせてかけて、上にチーズを散らす。
- ② 焼網に①を並べ、**テーブルプレート**に置き
217 長いもと豆腐のとろとろ焼き♪ by nonmam (→P.41) で加熱する。

オート 218 簡単にイタリアン！なすトマトのチーズ焼き by ほっこり～の



加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
なす (乱切り)	2 本 (約 200g)
トマト (乱切り)	2 個
オリーブ油	大さじ 4
にんにく (すりおろす)	5g
塩、こしょう	各少々
乾燥バジル	適量
ピザ用チーズ	80g
マヨネーズ	大さじ 4

作りかた

- ① ボウルになす、トマト、オリーブ油、にんにくを入れ混ぜる。
- ② ①をボウルからグラタン皿に移し入れ、塩、こしょう、バジルを振りチーズを散らしマヨネーズをかける。
- ③ 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き
218 簡単にイタリアン！なすトマトのチーズ焼き by ほっこり～の (→P.41) で加熱する。

オート 219 お弁当◎キャベツ☆豚挽肉☆簡単メンチカツ by Chisora



加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分 (8個)
キャベツ (あらめのみじん切り)	400g
玉ねぎ (あらめのみじん切り)	1 個 (約 200g)
豚ひき肉	300g
卵	1 個
マヨネーズ	大さじ 1
④ パン粉	カップ 1
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 5
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉 (→P.133)	1・½ カップ

作りかた

- ① 耐熱容器にキャベツ、玉ねぎを入れ レンジ600W 約 3 分 30 秒 (→P.45～47) で加熱し、あら熱を取ったら水分を絞っておく。
- ② ボウルに①のキャベツと玉ねぎ、豚ひき肉、④を加えよく混ぜる。
- ③ ②を等分し、小判型にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた焼網に③を並べ、テーブルプレートに置き
219 お弁当◎キャベツ☆豚挽肉☆簡単メンチカツ by Chisora (→P.41) で加熱する。