

# RECIPE

～ MRT-F100 ～

## パン・ピザ

トースト	1
冷凍トースト	1
トーストセット	2
バーガーセット	2
イングリッシュマフィンセット	3
チーズトースト	3
エッグトースト	4
ピザトースト	4
シュガートースト	5
アップルトースト	5
フレンチトースト	6
アボカドとトマトのトースト	6
バゲットのフレンチトースト	7
スモアトースト	7
バスケットケーキ風トースト	8
ホットサンド	8
クリスマスピザ	9
ピザ (パン生地)	10
冷凍ピザ	11
チルドピザ	11

## パンリベイク

カレーパンのリベイク	12
あんパンのリベイク	12
ピザパンのリベイク	12
ソーセージパンのリベイク	12
ホットドッグのリベイク	13
メロンパンのリベイク	13
クロワッサンのリベイク	13

## 煮物・蒸し物

チンジャオロウス	13
えびチリ	14
きのこたっぷりプルコギ	14
サラダチキン	15
丸ごと玉ねぎ	15
カレー (ポーク&ビーフ)	16
チーズキーマカレー	16
ビーフシチュー	17
豚の角煮	17
ねぎ塩チャーシュー	18
えびの水ギョウザ	18
マーボー豆腐	19
トマトスープ	19

## 焼き物・揚げ物

焼きいも	20
揚げ物あたため	20
冷凍フライドポテト	21
ビーフジャーキー	21
キッシュ	22
ハンバーグ	22
ピーマンの肉詰め	23
鶏のグリル	23
焼きとり	24
塩ざけ	24
塩さば	25
ぶりの照り焼き	25
野菜のグリル	26
もちのいそべ焼き	26
もちピザ	27
マカロニグラタン	27
ラザニア	28
ドリア	28
パングラタン	29
鶏のから揚げ	29
パンブリュレ	30

## 麺・ごはん物

カルボナーラ	30
ミートソース	31
ゆであげパスタ	31
炊飯 (ごはん)	32
親子丼	32
卵雑炊	33
カルボナーラリゾット	33

## パン・お菓子

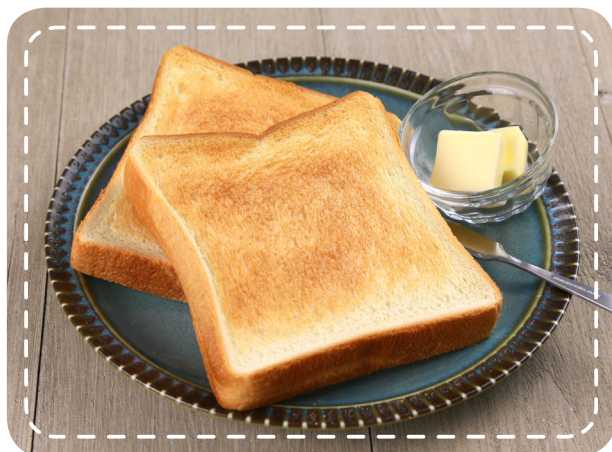
ベイクドチーズケーキ	34
型抜きクッキー	34
ブラウニー	35
スイートポテト	35
プチパイ	36
スコーン	37
ちぎりパン	38
ミニチュロス	39

※アルミホイルなど金属製の物は使えません。

※生卵やゆで卵 (殻つき・殻なしとも)、目玉焼きはレンジモードで調理しないでください。

●深皿、平皿は陶磁器や耐熱皿を使ってください。

## トースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

3分～5分

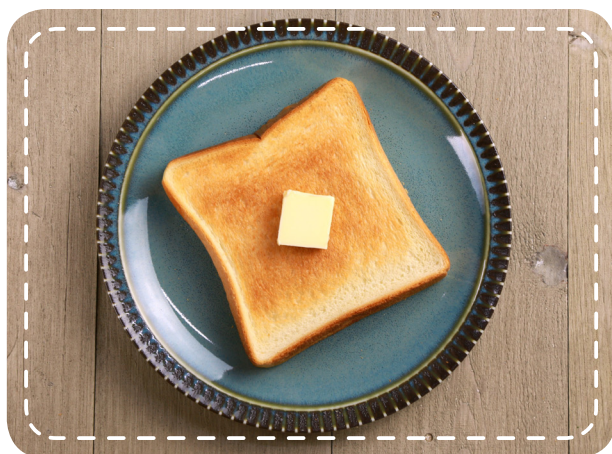
### 材料

—— 1 枚分 ——	—— 2 枚分 ——
食パン …………… 1 枚	食パン …………… 2 枚
※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物	

### 作り方 (2 枚分)

1. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈トーストモード〉に合わせ**3～5分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

## 冷凍トースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

4分～6分

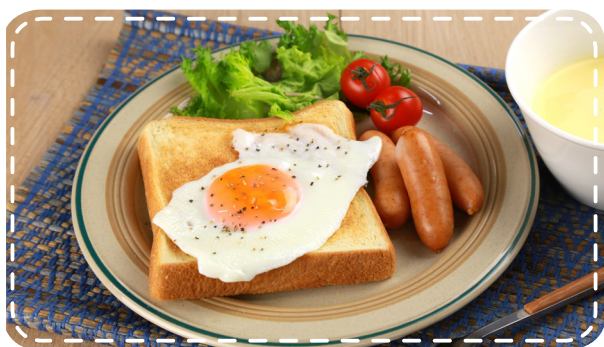
### 材料

—— 1 枚分 ——	—— 2 枚分 ——
冷凍食パン ……… 1 枚	冷凍食パン ……… 2 枚
※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物	

### 作り方 (2 枚分)

1. 冷凍食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈トーストモード〉に合わせ**4～6分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

## トーストセット



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

4分 10 秒  
～ 4分 50 秒

### 材料

食パン(6枚切りの厚さ2cmの物) …………… 1 枚  
卵…………… 1 個  
ウインナー…………… 3 本

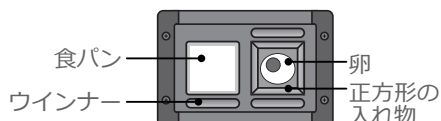
### 作り方 (1 人分)

1. 一辺 15 cm のクッキングシートの四隅をねじり、高さ 1 cm 程度の正方形の入れ物を作る。
2. グリル皿の左右どちらか片方に食パンをのせる。
3. 2. を置いていない片方に 1. を置き、その中に卵を割り入れる。
4. トーストセットのコツを参照し、3. の正方形の入れ物の前後で、空いているスペースにウインナーを並べる。
5. 4. を皿受棚に入れ〈トーストモード〉に合わせ **4分 10 秒～4分 50 秒** 加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

### トーストセットのコツ

#### ・並べ方は

食パンはグリル皿の前後中央(管ヒータの下)の左右片方に置くようにし、卵は食パンを置いていない片方に置きます。



### Point

■ 加熱が足りなかったときは加熱が十分な物を取り出してから、〈グリル (強)〉で様子を見ながら加熱します。

## バーガーセット



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6分 30 秒  
～ 6分 50 秒

### 材料

ハンバーガーバンズ… 1 個  
A 合びき肉 …………… 60g  
A 塩 …………… ひとつまみ  
A あらびき黒しょう…適量  
A ナツメグ …………… 少々  
A サラダ油 … 小さじ 1/2  
ピザソース(市販の物) …………… 大さじ 1  
レタス…………… 1 枚  
トマト  
(1.5mmの厚さの輪切り)… 1 枚

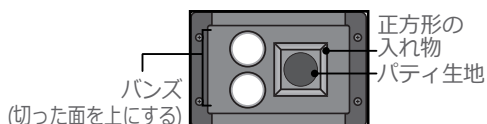
### 作り方 (1 人分)

1. 一辺 15 cm のクッキングシートの四隅をねじり、高さ 1 cm 程度の正方形の入れ物を作る。
2. グリル皿の左右どちらか片方に、半分に切ったバンズを、切った面を上にして並べる。
3. ボウルに A を入れてかき混ぜ、5 mm の厚さの円形に伸ばす。
4. 2. を置いていない片方に 1 を置き、その中に 3. のパティ生地を入れる。
5. 4. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **6分 30 秒～6分 50 秒** 加熱する。
6. 加熱終了後、バンズにピザソースを塗り、その上にパティ、レタス、トマト、バンズの順で重ねる。

### バーガーセットのコツ

#### ・並べ方は

パティ生地は、ハンバーガーバンズを置いていない片方に置きます。



### Point

■ 加熱が足りなかったときは加熱が十分な物を取り出してから、〈グリル (強)〉で様子を見ながら加熱します。

## イングリッシュマフィンセット



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

8分～9分

### 材料

イングリッシュマフィン (2つに割る) .....	1個
卵 .....	1個
ハム .....	1枚
プロセスチーズ (スライスチーズ) .....	1枚
バター .....	適量

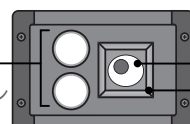
### 作り方 (1人分)

1. 一辺 15cm のクッキングシートの四隅をねじり、高さ 1cm 程度の正方形の入れ物を作る。
2. グリル皿の左右どちらか片方に、半分に切ったイングリッシュマフィンを、切った面を上にして並べる。
3. 2. を置いていない片方に 1. を置き、その中に卵を割り入れる。
4. 3. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **8分～9分**加熱する。
5. 加熱終了後、イングリッシュマフィンの切った面にバターを塗り、その上にハム、チーズ、卵、イングリッシュマフィンの順で重ねる。

### イングリッシュマフィンセットのコツ

#### ・並べ方は

卵はイングリッシュマフィンを置いていない片方に置きます。

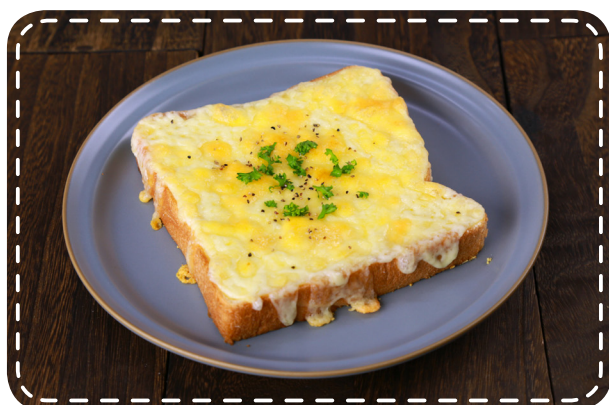


イングリッシュマフィン  
(切った面を上にする)

卵  
正方形の  
入れ物

**Point** ■ 加熱が足りなかったときは加熱が十分な物を取り出してから、〈グリル(強)〉で様子を見ながら加熱します。

## チーズトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

10分～11分

### 材料

1人分	2人分
食パン .....	食パン .....
ピザ用チーズ .....	ピザ用チーズ .....
粉チーズ .....	粉チーズ .....

※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物

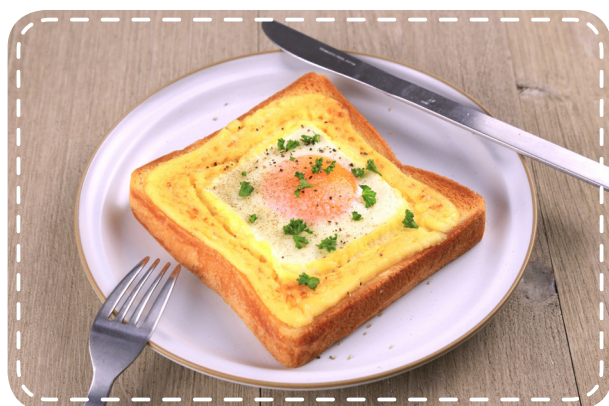
### 作り方 (2人分)

1. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、ピザ用チーズを食パンにのせ、上から粉チーズをかける。
2. 1. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **10分～11分**加熱する。
3. 加熱後、すぐに取り出す。

**Point** ■ 1人分は9分～10分で加熱します。



## エッグトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

12分～13分

### 材料

1人分	2人分
食パン …………… 1枚	食パン …………… 2枚
マヨネーズ …… 小さじ4	マヨネーズ …… 小さじ8
卵 …………… 1個	卵 …………… 2個
あらびき黒こしょう … 適量	あらびき黒こしょう … 適量
※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物	

### 作り方 (2人分)

1. 食パンをグリルの中央に寄せて置き、食パンのふちの内側にマヨネーズをしぼり、土手を作る。
2. 1. のしぼったマヨネーズの内側にこぼれないように卵を割り入れる。
3. 2. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **12分～13分**で加熱する。
4. 加熱後、あらびき黒こしょうをかける。

### Point

■ 1人分は11分～12分で加熱します。

## ピザトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

12分～13分

### 材料

1人分	2人分
食パン …………… 1枚	食パン …………… 2枚
<b>A</b> トマトケチャップ …………… 大さじ1	<b>A</b> トマトケチャップ …………… 大さじ2
<b>A</b> オリーブ油 …… 小さじ½	<b>A</b> オリーブ油 …… 小さじ1
<b>A</b> ウスターソース …… 小さじ½	<b>A</b> ウスターソース …… 小さじ1
<b>B</b> 玉ねぎ(薄切り) …… 10g	<b>B</b> 玉ねぎ(薄切り) …… 20g
<b>B</b> ピーマン (2mm幅の輪切り) …… 5g	<b>B</b> ピーマン (2mm幅の輪切り) …… 10g
<b>B</b> ウインナー (ナナメ薄切り) …… 1本	<b>B</b> ウインナー (ナナメ薄切り) …… 2本
ピザ用チーズ …… 30g	ピザ用チーズ …… 60g
粉チーズ …………… 適量	粉チーズ …………… 適量
※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物	

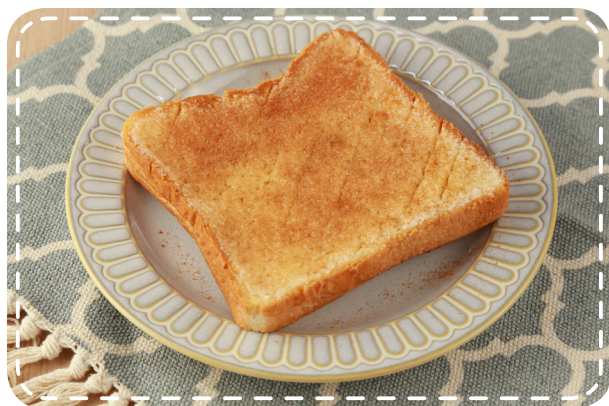
### 作り方 (2人分)

1. 食パンをグリルの中央に寄せて置き、混ぜ合わせた **A** を塗る。
2. 1. に **B** をのせ、ピザ用チーズを全体に散らして上から粉チーズをかける。
3. 2. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **12分～13分**で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■ 1人分は11分～12分で加熱します。

## シュガートースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

10分30秒  
～11分30秒

### 材料

—— 1人分 ——

食パン …………… 1枚

▲バター …… 大さじ1

▲グラニュー糖…大さじ1

—— 2人分 ——

食パン …………… 2枚

▲バター …… 大さじ2

▲グラニュー糖…大さじ2

※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物

### 作り方 (2人分)

1. 食パンをナナメに置き、表面に2mm幅の切れ目を格子状に入れる。
2. 1. をグリル皿の中央に寄せて置き、混ぜ合わせた ▲ を塗る。
3. 2. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ 10分30秒～11分30秒で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

- 1人分は9分30秒～10分30秒で加熱します。
- グラニュー糖のかわりに、ブラウンシュガーで作ると砂糖の素朴な味わいが引き立ちます。

## アップルトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

11分30秒  
～12分30秒

### 材料

—— 1人分 ——

食パン …………… 1枚

りんご …………… 1/2個

▲はちみつ … 大さじ1

▲バター…………5g

バター …………… 適量

シナモンシュガー… 適量

—— 2人分 ——

食パン …………… 2枚

りんご …………… 1個

▲はちみつ … 大さじ2

▲バター …………… 10g

バター …………… 適量

シナモンシュガー… 適量

※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物

### 作り方 (2人分)

1. りんごは芯を取り、タテ5mm幅の薄切りにする。
2. 耐熱容器に1. と ▲ を入れ、ふんわりとラップをかけ〈レンジ 600W〉約5分で加熱する。
3. 加熱終了後、取り出して5分程度おく。
4. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、食パンの片方にバターを塗り、3. を並べ、シナモンシュガーをふる。
5. 4. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ 11分30秒～12分30秒で加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

- 1人分は作り方2. で〈レンジ 600W〉約2分30秒で加熱し、作り方5. で10分30秒～11分30秒で加熱します。



## フレンチトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

10分30秒  
～12分30秒

### 材料

#### 1人分

食パン……………1枚  
A牛乳……………75mL  
A砂糖……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)………½個  
バニラエッセンス…少々  
バター……………適量

※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物

#### 2人分

食パン……………2枚  
A牛乳……………150mL  
A砂糖……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)………1個  
バニラエッセンス…少々  
バター……………適量

### 作り方(2人分)

1. Aを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
2. 食パンの片面にバターを塗り、1.に浸して時々裏返し、1時間程度おいて十分しみ込ませる。
3. 2.のバターを塗った面を上にしてグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ10分30秒～12分30秒で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■1人分は9分30秒～11分30秒で加熱します。

## アボカドとトマトのトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

11分30秒  
～12分30秒

### 材料

#### 1人分

食パン……………1枚  
アボカド(1cm角に切る) ……½個  
ミニトマト(1cm角に切る) ……3個  
モッツアレラチーズ  
(1cm角に切る) ……25g  
Aレモン汁……………小さじ1  
Aオリーブ油……………小さじ1  
Aコンソメ(顆粒) ……小さじ¼  
Aにんにく

(すりおろす) ……小さじ¼

バター……………適量

マヨネーズ……………適量

あらびき黒こしょう ……適量

※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物

#### 2人分

食パン……………2枚  
アボカド(1cm角に切る) ……1個  
ミニトマト(1cm角に切る) ……6個  
モッツアレラチーズ  
(1cm角に切る) ……50g  
Aレモン汁……………小さじ2  
Aオリーブ油……………小さじ2  
Aコンソメ(顆粒) ……小さじ½  
Aにんにく

(すりおろす) ……小さじ½

バター……………適量

マヨネーズ……………適量

あらびき黒こしょう ……適量

### 作り方(2人分)

1. Aを混ぜ合わせ、アボカド、ミニトマト、モッツアレラチーズを加えてさらに混ぜ合わせる。
2. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、食パンにバターを塗り、かるく水けを切った1.のアボカド、ミニトマト、モッツアレラチーズをのせ、その上にマヨネーズ、あらびき黒こしょうをかける。
3. 2.を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ11分30秒～12分30秒で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■1人分は10分30秒～11分30秒で加熱します。

■タイムはお好みでもよいでしょう。タイムをのせて焼くと、爽やかな香りが引き立ちます。

## バゲットのフレンチトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

11 分～ 13 分

### 材料

バゲット (3 cm幅に切る)	2 枚
卵 (溶きほぐす)	1 個
砂糖	大さじ 2
牛乳	カップ $\frac{1}{4}$
生クリーム	カップ $\frac{1}{4}$
バター	適量

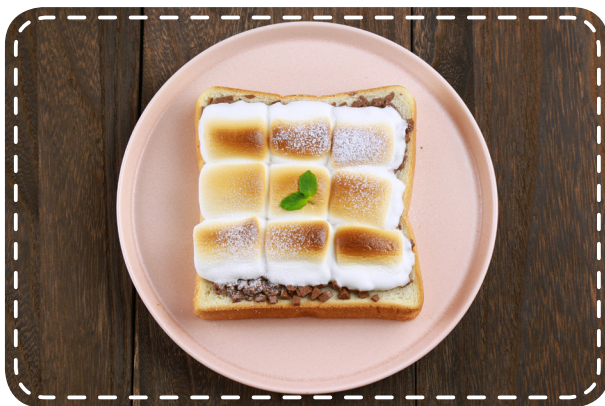
### 作り方 (1 人分)

1. ボウルに卵と砂糖を入れ、卵白のコシを切るように混ぜる。
2. 1. に、牛乳、生クリームを少しずつ入れ、その都度よく混ぜて、底の平らな容器に入れる。
3. バゲットの片面にバターを塗り、2. に浸して時々裏返し、1 時間程度おいて十分しみ込ませる。
4. 3. のバターを塗った面を上にしてグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **11 分～ 13 分**で加熱する。
5. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■ 卵液をこすと、なめらかな口当たりに仕上がります。

## スモアトースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

8 分 30 秒  
～ 9 分 30 秒

### 材料

1 人分	2 人分
食パン …… 1 枚	食パン …… 2 枚
チョコレート (細かくきざむ) … 40 g	チョコレート (細かくきざむ) … 80 g
マシュマロ …… 9 個	マシュマロ …… 18 個
※食パンは 6 枚切りの厚さ 2 cm の物	

### 作り方 (2 人分)

1. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、きざんだチョコレートを広げてのせ、その上にマシュマロを並べる。
2. 1. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ、マシュマロにこんがりと焼き色がつくまで **8 分 30 秒～ 9 分 30 秒**加熱する。
3. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■ 1 人分は 7 分 30 秒～ 8 分 30 秒で加熱します。



## バスクチーズケーキ風トースト



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

13分～14分

### 材料

1人分	2人分
食パン …………… 1枚	食パン …………… 2枚
クリームチーズ …… 50g	クリームチーズ …… 100g
生クリーム …… 大さじ ½	生クリーム …… 大さじ 1
砂糖 …………… 大さじ 1・½	砂糖 …………… 大さじ 3
卵黄 …………… ½個分	卵黄 …………… 1個分
レモン汁 …………… 小さじ ¼	レモン汁 …… 小さじ ¼
※食パンは6枚切りの厚さ2cmの物	

### 作り方 (2人分)

1. ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるまでよく混ぜ、砂糖を入れてすり混ぜる。
2. 1. に生クリームを入れ、よく混ぜる。
3. 2. に卵黄、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせる。
4. 食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、食パンの表面全体に3. を等分して塗る。
5. 4. を皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **13分～14分**で加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

**Point** ■ 1人分は12分～13分で加熱します。

## ホットサンド



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

8分30秒  
～9分30秒

### 材料

1人分	2人分
食パン …………… 2枚	食パン …………… 4枚
バター (室温に戻す) …… 大さじ ½	バター (室温に戻す) …… 大さじ 1
ロースハム …………… 2枚	ロースハム …………… 4枚
プロセスチーズ (スライスチーズ) …… 1枚	プロセスチーズ (スライスチーズ) …… 2枚
※食パンは8枚切りの厚さ約1.5cmの物	

### 作り方 (2人分)

1. 食パンのふちを約1cm残して、食パン4枚の片面ずつにバターを塗る。
2. 1. のバターを塗った面にハム、チーズ、ハムの順に乗せる。
3. もう1枚の食パンのバターを塗った面を内にして2. に重ね、サンドイッチを作る。残りも同様に重ねる。
4. 3. のサンドイッチのミミ4辺を内側に倒して包丁の背を使って強く押し、食パン同士をくっつける。
5. 4. をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈アレンジトーストモード〉に合わせ **8分30秒～9分30秒**で加熱する。
6. 加熱後、取り出して好みの大きさに切る。

**Point** ■ 1人分は7分30秒～8分30秒で加熱します。  
■ パン同士をくっつきやすくするため、食パンにバターを塗るときは、ふちにバターを塗らないようにするとよいでしょう。もしくはバターを塗らなかった部分に牛乳を塗ることで、パン同士がくっつきやすくなります。



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

6分30秒  
～7分30秒

## 材料

■ A 小麦粉 (強力粉) …………… 25g	■ B 水 …………… 20mL
■ A 小麦粉 (薄力粉) …………… 10g	■ B オリーブ油 …………… 小さじ1
■ A 砂糖 …………… 2g	■ ピザソース (市販の物) …… 大さじ1・½
■ A 塩 …………… 1g	■ モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる) …………… 50g
■ ドライイースト …………… 0.5g	■ 塩・こしょう …………… 各少々
	■ バジル …………… 少々

## 作り方 (14 × 18 cm、長方形のピザ 1 枚分)

1. ポリ袋 (市販) に ■ A とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. 1. に ■ B を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
3. 2. を約 5 分、十分にこねる。
4. 3. を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 10 秒で加熱する。
5. 一度 4. を取り出し、10 回程度生地を混ぜ、ひとまとめにする。
6. 再度、ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 10 秒で加熱する。
7. 6. の生地に打ち粉 (強力粉・分量外) をし、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、表面がなめらかになるように丸めラップか、かたく絞ったぬればきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
9. 8. の生地をタテに 14cm、ヨコに 18cm の長方形にのばしてクッキングシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
10. 9. をグリル皿の中央に置き、皿受棚に入れ〈ピザモード〉に合わせ、4分30秒～5分で加熱する。
11. 10. のグリル皿を一度取り出し、やけどに注意して、ピザ生地のふちを約 1 cm 残してピザソースを塗り、モッツアレラチーズを並べて塩、こしょうをふる。
12. 11. を皿受棚に入れ〈ピザモード〉に合わせ、2分～2分30秒で加熱する。
13. 加熱終了後、バジルをのせる。

### Point

- チーズはモッツアレラチーズ以外にも、ピザ用チーズやカマンベールチーズなど好きなチーズをご使用ください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の  $\frac{2}{3}$  ～  $\frac{3}{4}$  が経過してから、グリル皿の前後を入れ替えて加熱します。
- 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。





## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

9分～10分

## 材料

Ⓐ 小麦粉 (強力粉) ……………	50g	㉔ 玉ねぎ (薄切り) ……………	15g
Ⓐ 小麦粉 (薄力粉) ……………	25g	㉔ ベーコン (短冊切り) ……………	10g
Ⓐ 砂糖 ……………	5g	㉔ サラミソーセージ (薄切り) ……	5枚
Ⓐ 塩 ……………	1g	㉔ ピーマン (輪切り) ……………	½個
Ⓐ ドライイースト……………	1g	㉔ マッシュルーム (缶詰、薄切り) ……	5g
Ⓑ 水 ……………	カップ ¼	塩・こしょう ……………	各少々
Ⓑ オリーブ油……………	大さじ ½	スタッフドオリーブ (薄切り) ……	2個
ピザソース (市販の物) ……………	適量	ピザ用チーズ……………	80g
		粉チーズ……………	適量

## 作り方 (直径 18 cmのピザ 1枚分)

1. ポリ袋 (市販) に Ⓐ を入れて混ぜ合わせる。
2. 1. に Ⓑ を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
3. 2. を約 5 分、十分にこねる。
4. 3. を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 20 秒で加熱する。
5. 一度 4. を取り出し、10 回程度生地を混ぜ、ひとまとめにする。
6. 再度、ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 20 秒で加熱する。
7. 6. の生地に打ち粉 (強力粉・分量外) をし、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
9. 8. の生地を直径約 18 cmの円形にのばしてクッキングシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
10. 9. をグリル皿の中央に置き、生地にふちを約 1 cm残してピザソースを塗り ㉔ を並べて、塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
11. 10. を皿受棚に入れ〈ピザモード〉に合わせ、9分～10分で加熱する。
12. 加熱終了後、すぐに取り出す。

## Point

- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してから、グリル皿の前後を入れ替えて加熱します。
- 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。

## 冷凍ピザ



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

7分～8分

### 材料

冷凍ピザ ..... 1枚

### 作り方 (1枚分)

1. ピザをグリル皿の中央に置き、皿受棚に入れ〈ピザモード〉に合わせ、**7分～8分**で加熱する。
2. 加熱終了後、すぐに取り出す。

#### Point

■市販のピザの加熱時間は、パッケージに記載された加熱時間を参考にし、様子を見ながら加熱します。

## チルドピザ



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6分～8分

### 材料

チルドピザ ..... 1枚

### 作り方 (1枚分)

1. ピザをグリル皿の中央に置き、皿受棚に入れ〈ピザモード〉に合わせ、**6分～8分**で加熱する。
2. 加熱終了後、すぐに取り出す。

#### Point

■市販のピザの加熱時間は、パッケージに記載された加熱時間を参考にし、様子を見ながら加熱します。



## カレーパンのリベイク



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6分30秒  
～7分30秒

### 作り方

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、**6分30秒～7分30秒**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

- 2個をあたためるときは、7分30秒～8分30秒で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## あんパンのリベイク



### 作り方

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、**5分～6分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

5分～6分

### Point

- 2個をあたためるときは、6分～7分で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## ピザパンのリベイク



### 作り方

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、**6分～7分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6分～7分

### Point

- 2個をあたためるときは、7分～8分で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## ソーセージパンのリベイク



### 作り方

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、**6分～7分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6分～7分

### Point

- 2個をあたためるときは、7分～8分で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## ホットドックのリベイク



### 作り方

1. パン 1 個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、6 分～7 分で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

6 分～7 分

### Point

- 2 個をあたためるときは、7 分～8 分で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## メロンパンのリベイク



### 作り方

1. パン 1 個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、5 分 30 秒～6 分 30 秒で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

5 分 30 秒  
～6 分 30 秒

### Point

- 2 個をあたためるときは、6 分 30 秒～7 分 30 秒で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## クロワッサンのリベイク



### 作り方

1. パン 1 個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、3 分～5 分で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

3 分～5 分

### Point

- 大きくて長いパンはナナメに置きます。
- 2 個をあたためるときは、4 分～6 分で加熱します。
- 冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

## チンジャオロウスー

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
5 分～5 分 30 秒

### 材料

牛肉(細切り) …… 150g	A 中華だし
ピーマン …… 120g	(顆粒) …… 小さじ1・½
たけのこ水煮 …… 70g	A しょうが
A 砂糖 …… 小さじ1	(すりおろす) …… 小さじ½
A しょうゆ …… 小さじ1	A にんにく
A 酒 …… 小さじ1	(すりおろす) …… 小さじ½
A オイスターソース …… 小さじ2	A 塩・こしょう …… 各少々
	B 片栗粉 …… 小さじ1
	B ごま油 …… 小さじ1

### 作り方 (2 人分)

1. ピーマンは細切りし、たけのこは水けを切り、細切りにする。
2. 混ぜ合わせた A に牛肉を入れ、もみ込み 5 分程度おく。
3. 深さのある平皿に、1.、2. の順で入れ、ふんわりとラップをかける。
4. 3. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉5 分～5 分 30 秒で加熱する。
5. 加熱終了後、混ぜ合わせた B を入れ、かき混ぜる。

## えびチリ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
4分30秒～5分

### 材料

<b>A</b> むきえび …………… 12尾 (約 180g)	<b>B</b> トマトケチャップ…大さじ2
<b>A</b> 片栗粉 …………… 小さじ2	<b>B</b> オイスターソース…小さじ1
<b>A</b> 酒 …………… 小さじ1	<b>B</b> 豆板醤 …………… 小さじ1
<b>A</b> サラダ油 …………… 小さじ1	<b>B</b> ごま油 …………… 小さじ½
<b>A</b> 塩・こしょう…各少々	<b>B</b> にんにく (すりおろす)…小さじ½
<b>B</b> 長ねぎ (みじん切り)…………… 30g	<b>B</b> しょうが (すりおろす)…小さじ½
<b>B</b> 砂糖 …………… 小さじ2	<b>B</b> 水 …………… 大さじ3

### 作り方 (2 人分)

1. むきえびの背わたをとる。
2. 1. と **A** を混ぜ合わせ、よくもみ込む。
3. 深さのある平皿に、2. と **B** を入れ、よく混ぜ合わせてふんわりとラップをかける。
4. 3. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉4分30秒～5分で加熱する。
5. 加熱終了後、かき混ぜる。

## きのこたっぷりプルコギ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
7分～7分30秒

### 材料

牛肉 (こま切れ) …… 200g	<b>A</b> オイスターソース…小さじ2
小麦粉 (薄力粉) …… 小さじ2	<b>A</b> コチュジャン …………… 小さじ 1・½
玉ねぎ (薄切り) …… 100g	<b>A</b> にんにく (すりおろす)…小さじ1
しめじ…………… 60g	<b>A</b> しょうが (すりおろす)…小さじ1
まいたけ…………… 50g	<b>A</b> ごま油 …………… 小さじ2
にら…………… 30g	<b>A</b> 白いりごま …………… 適量
<b>A</b> 砂糖 …………… 小さじ2	
<b>A</b> しょうゆ …… 大さじ1	

### 作り方 (2 人分)

1. 牛肉に薄力粉をまぶす。
2. 混ぜ合わせた **A** に、1. を 10 分程度つけ込む。
3. 耐熱ボウルに玉ねぎ、しめじ、まいたけ、2.、にらの順に入れ、ふんわりとラップをかける。
4. 3. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉7分～7分30秒で加熱する。
5. 加熱終了後、かき混ぜる。



# サラダチキン

レンジ



付属品	加熱時間
なし	600W 6分～6分40秒
材料	
鶏むね肉 (1枚約250gの物)……1枚	A 水 …………… 大さじ2
A 砂糖 …………… 小さじ½	A にんにく (すりおろす)…小さじ½
A 塩 …………… 小さじ½	A しょうが (すりおろす)…小さじ½
A 片栗粉 …………… 小さじ1	
A 酒 …………… 小さじ1	

## 作り方 (2人分)

1. 鶏肉の皮を取り除き、フォークで穴をあける。
2. ポリ袋に A と 1. を入れ、冷蔵庫で1日つけ込む。
3. 深さのある平皿に2. を袋から取り出して汁ごと入れ、ふんわりとラップをかける。
4. 3. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分～3分20秒で加熱する。
5. 4. を一度取り出し、裏返して再度ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き、〈レンジ 600W〉3分～3分20秒で加熱する。
6. 加熱後、庫内に5～6分おいてから取り出す。

# 丸ごと玉ねぎ

レンジ



付属品	加熱時間
なし	600W 8分～8分30秒
材料	
玉ねぎ …………… 1個 (約200g)	
A 酒 …………… 大さじ2	
A ごま油 …………… 小さじ1	
しょうゆ …………… 小さじ1	

## 作り方 (2人分)

1. 玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とす。
2. 1. の上部から全体の¾ほどの深さで、十字に切り込みを入れる。
3. 深さのある平皿に2. を入れ、上から A をかけてふんわりとラップをかける。
4. 3. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉8分～8分30秒で加熱する。
5. 加熱終了後、しょうゆをかける。



## カレー (ポーク&ビーフ)

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
17分～18分

### 材料

豚または牛こま肉	100g
じゃがいも(乱切り)	150g
にんじん(乱切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	80g
水	400mL
カレールー(市販)	4かけ

### 作り方(2人分)

1. 耐熱ボウルに野菜を入れ、上から牛肉をのせて水を加えてふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉13分30秒～14分で加熱する。
3. 2. を一度取り出し、カレールーを加えてかき混ぜてよく溶かし、再度ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分30秒～4分で加熱する。
4. 加熱終了後、よくかき混ぜる。

## チーズキーマカレー

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
4分～4分30秒

### 材料

キーマカレー	チーズソース
合いびき肉……………90g	ナチュラルチーズ
玉ねぎ(みじん切り) …30g	(スライスチーズ)……2枚
にんじん(みじん切り)…15g	牛乳……………大さじ1
カレールー(きざむ) …1片	その他
トマトケチャップ	ごはん
……………大さじ1・½	(あたたかい物)…1杯(150g)
にんにく	卵黄……………1個分
(すりおろす) ……小さじ¼	粉チーズ……………適量
塩、こしょう…………各少々	あらびき黒こしょう…適量

### 作り方(1人分)

1. 深皿にキーマカレーの材料をすべて入れ、よくかき混ぜてから、ふんわりとラップをする。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉4分～4分30秒で加熱する。
3. 加熱終了後、よくかき混ぜる。
4. 別の深皿にチーズをちぎり入れ、牛乳を入れて、ふんわりとラップをかける。
5. 4. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉30秒～40秒で加熱し、チーズソースを作る。
6. 器にごはんを盛り、3. のキーマカレーをかけ、その上に5. のチーズソースをかける。中央に卵黄をのせ、お好みで上から粉チーズ、あらびき黒こしょうをかける。

## ビーフシチュー

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
18分～19分

### 材料

牛こま肉	100g
玉ねぎ(くし形切り)	100g
にんじん(乱切り)	80g
じゃがいも(乱切り)	100g
ビーフシチュールー(市販)	2片
塩・こしょう	各少々
ローリエ	1枚
水	350mL

### 作り方(2人分)

1. 牛肉に塩、こしょうをまぶしておく。
2. 耐熱ボウルに野菜を入れ、1. と水、ローリエを加えてふんわりとラップをかける。
3. 2. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉15分～15分30秒で加熱する。
4. 3. を一度取り出し、ビーフシチュールーを加えてかき混ぜてよく溶かし、再度ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分～3分30秒で加熱する。
5. 加熱終了後、よくかき混ぜる。

### Point

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- ルーの形状・種類によっては焦げつく場合があります。ルーを加えてかき混ぜる際、ルーを溶かすようにかき混ぜてください。

## 豚の角煮

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
9分30秒～10分  
200W  
9分～9分30秒

### 材料

豚バラ肉(2cm角切り)	250g
① 砂糖	大さじ1・½
① しょうゆ	大さじ2
① 酒	大さじ2
① みりん	大さじ2
① しょうが(すりおろす)	小さじ½
① 水	70mL

### 作り方(2人分)

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に切り込みを入れ、耐熱ボウルに入れて豚肉がつかる程度の水(分量外)を入れ、ふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉9分30秒～10分で加熱する。
3. 加熱終了後、耐熱ボウル内の水を切った2. に①を入れ、30分程度おく。
4. 3. にふんわりとラップをかけて、テーブルプレートの中央に置き〈レンジ 200W〉9分～9分30秒で加熱する。

## ねぎ塩チャーシュー

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
7分30秒  
～8分30秒

### 材料

豚バラ肉(ブロック)	250g
長ねぎ	½本
A 酒	大さじ3
A 塩	小さじ½
A にんにく(すりおろす)	小さじ½
A しょうが(すりおろす)	小さじ½
B 塩	小さじ½
B こしょう	少々
B レモン汁	大さじ1
B ごま油	大さじ1
B 白ごま	小さじ½

### 作り方(2人分)

1. 豚肉はフォークで全体に穴をあける。
2. ねぎは、青い部分と白い部分に切り分け、白い部分はみじん切りにしておき、ポリ袋にねぎの青い部分、A、1. を入れ、もみ込み、冷蔵庫で1時間程度おく。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した2. を全てのせ、ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉4分～4分30秒で加熱する。
4. 3. を一度取り出し、裏返して再度ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分30秒～4分で加熱する。
5. 加熱終了後、ラップをしたままあら熱が取れるまでおく。
6. 5. を食べやすい大きさに切る。
7. 容器に2. のみじん切りにしたねぎ、B、5. の肉汁大さじ1を入れてかき混ぜ、6. にかける。

### Point

■肉汁にアクがある場合は取り除いてから使います。

## えびの水ギョウザ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
8分～8分30秒

### 材料

キャベツ(みじん切り)	50g
むきえび(みじん切り)	100g
豚ひき肉	50g
A しょうゆ	小さじ½
A 片栗粉	大さじ½
A 中華だし(顆粒)	大さじ½
A しょうが(すりおろす)	小さじ½
A ごま油	小さじ½
ギョウザの皮	12枚
B 水	400mL
B 中華だし(顆粒)	大さじ1½

### 作り方(2人分)

1. ボウルにキャベツ、むきえび、豚ひき肉 A を入れ、よくかき混ぜる。
2. 1. を12等分し、ギョウザの皮で包む。
3. 耐熱ボウルに2. を並べ、B を入れてふんわりとラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉8分～8分30秒で加熱する。



## マーボー豆腐

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
6分30秒～7分

### 材料

絹ごし豆腐 (1.5 cm角)	300g
A 豚ひき肉	50g
A 白ねぎ (きざむ)	50g
A 水	50mL
A 砂糖	小さじ½
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
A 豆板醤	小さじ2
A 甜麺醤	小さじ2
A オイスターソース	小さじ1
A 中華だし (顆粒)	小さじ½
A 塩、こしょう	各少々
A しょうが (すりおろす)	小さじ½
A にんにく (すりおろす)	小さじ½
A ごま油	小さじ1
A 片栗粉	大さじ½

### 作り方 (2 人分)

1. 深皿に豆腐を入れ、その上に合わせた **A** を入れ、ふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き **〈レンジ 600W〉 6分30秒～7分** で加熱する。
3. 加熱終了後、よくかき混ぜる。

## トマトスープ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
5分～5分30秒

### 材料

トマトケチャップ	大さじ1・½
コンソメ (顆粒)	大さじ¼
塩・こしょう	各少々
薄切りベーコン (短冊切り)	20g
トマト (1 cm角に切る)	30g
エリンギ (3 cm角の短冊切り)	10g
しめじ (小房に分ける)	10g
えのき (3 cm幅に切る)	10g
水	150mL

### 作り方 (2 人分)

1. 耐熱ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせてふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き **〈レンジ 600W〉 5分～5分30秒** で加熱する。
3. 加熱終了後、かき混ぜる。



## 焼きいも

グリル弱



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

58分～60分

### 材料

さつまいも(1本約250gの物) ..... 2本

### 作り方(2人分)

1. さつまいもは皮つきのまま洗い、拭かずにクッキングシートで包み、グリル皿の中央に寄せてヨコに並べる。
2. 1. を皿受棚に入れ **〈グリル(弱)モード〉**に合わせ、**58分～60分**で加熱する。
3. 加熱終了後、すぐに取り出す。

#### Point

- 250g以上の大きいさつまいもは、1本ずつ焼くと中までしっかりと火が通ります。
- さつまいもの種類や大きさによって仕上がりが異なります。お好みで加熱時間を調整してください。
- アルミホイルは使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。クッキングシートを使います。

## 揚げ物あたため

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

11分～13分  
(約150g)

### 材料

揚げもの ..... 150g

### 揚げ物あたためのコツ

- ・ あためられる食品は  
常温や冷凍保存の揚げ物(フライ、コロッケ、から揚げなど)です。
- ・ 1回に作れる分量は  
100g～300g(1個あたり20～100gの物)です。  
300gをあたためる時は、**13～15分**で加熱します。
- ・ 加熱後に底面がベタつくときは  
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

### 作り方(150g分)

1. ラップなどの包装を外し、グリル皿の中央に重ならないように寄せて置き、皿受棚に入れ **〈グリル(強)モード〉**に合わせ、**11分～13分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

## 冷凍フライドポテト

グリル強



### 作り方 (200g 分)

1. 袋から取り出し、オリーブ油をからめてグリル皿の中央に重ならないように寄せて置き、皿受棚に入れ〈グリル (強) モード〉に合わせ、**20分～23分**で加熱する。
2. 加熱後、すぐに取り出す。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

20分～23分  
(約200g)

### 材料

冷凍ポテト ..... 200g  
オリーブ油 ..... 小さじ1

### 冷凍ポテトのコツ

#### ・加熱時間は

細いタイプの冷凍ポテトは**21分～23分**で加熱し、太いタイプの冷凍ポテトは**20分～21分**で加熱します。目安の時間を記載しています。パッケージに記載されたオーブントースターの加熱時間を参考にしてください。

・**1回に作れる分量は100g～200g**です。

## ビーフジャーキー

グリル弱



### 作り方 (1枚分)

1. 牛肉は合わせた **A** のつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水けを取り、グリル皿の中央に重ならないように広げて並べ、皿受棚に入れ〈グリル (弱) モード〉に合わせ、**21分～22分**で加熱する。
2. 加熱後、網の上に並べて一晩おく。

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

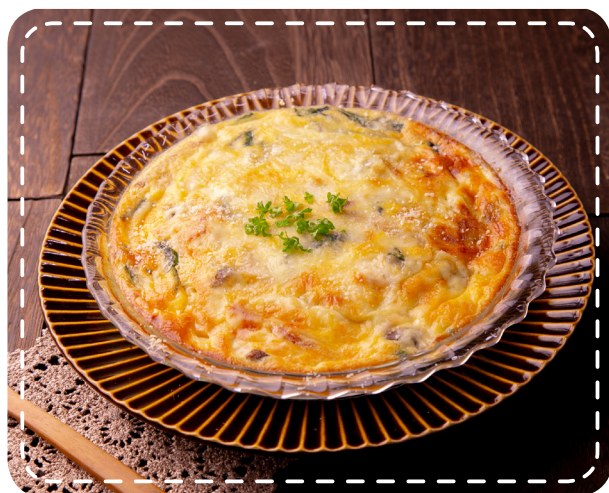
21分～22分

### 材料

牛赤身肉 (薄切り) ..... 100g  
**A** しょうゆ ..... 大さじ1  
**A** 白ワイン ..... 大さじ½  
**A** はちみつ ..... 大さじ½  
**A** にんにく (すりおろす) ..... 小さじ¼  
**A** しょうが (すりおろす) ..... 小さじ¼  
**A** ごま油 ..... 小さじ½  
**A** 七味とうがらし、こしょう ..... 各少々

### Point

- 味付けを塩、こしょうに変えて作ることもできます。
- また、牛肉を豚ロース (薄切り) に変えてポークジャーキーが作れます。
- 加熱後、脂が気になるときはペーパータオルで脂を取ってください。
- 日持ちはしません。保存料を使っていないため、冷蔵庫に入れて1週間くらいで食べきるようにしてください。



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

40分～42分

## 材料

卵(溶きほぐす) .....	2個
① 生クリーム .....	カップ½
① 粉チーズ .....	大さじ1
① 塩、こしょう .....	各少々
ほうれん草 .....	50g
バター .....	10g
玉ねぎ(薄切り) .....	50g
しめじ(小房に分ける) .....	50g
ブロックベーコン(1cm幅短冊切り) .....	50g
ピザ用チーズ .....	30g
粉チーズ .....	適量

## 作り方(直径16cmの焼き皿1皿分)

1. ボウルに①を入れて、よくかき混ぜる。
2. ほうれん草は洗って半分の大きさに切り、ラップに包み〈レンジ600W〉約1分で加熱する。
3. 2.を冷水にさらし、水けを絞ってさらに半分に切る。
4. フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、3.をいため、冷ましておく。
5. 1.に4.を入れ、混ぜる。
6. 焼き皿にバター(分量外)を塗り、5.を入れ、上からピザ用チーズと粉チーズをかける。
7. 6.をグリル皿の中央に置き、皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、40分～42分で加熱する。
8. 加熱終了後、すぐに取り出す。

## Point

■ 焼き皿の底面がザラザラした素材で、グリル皿に傷をつけそうなときは、クッキングシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。

# ハンバーグ



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

14分～16分

## 材料

玉ねぎ(みじん切り) .....	80g
合いびき肉 .....	150g
パン粉 .....	10g
牛乳 .....	大さじ1
卵 .....	½個
塩・こしょう .....	各少々
ナツメグ .....	適量

## 作り方(2人分)

1. ボウルにすべての材料を入れ、粘りが出るまでよくこねる。
2. 1.を2等分にして厚さ2cmの小判形にし、グリル皿の中央に寄せて並べる。
3. 2.を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ14分～16分で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。



## ピーマンの肉詰め

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

17分～19分

### 材料

ピーマン	3個
A 玉ねぎ(みじん切り)	50g
A 合いびき肉	150g
A 卵(溶きほぐす)	1個
A パン粉	大さじ3
A 塩・こしょう	各少々
A ナツメグ	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

### 作り方(2人分)

1. ピーマンはタテ半分に切り、種を取る。
2. ボウルに A を入れて、粘りが出るまで混ぜ、6等分にする。
3. 1. に小麦粉をふり、2. を詰め、グリル皿に並べる。
4. 3. を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ 17分～19分で加熱する。
5. 加熱後、すぐに取り出す。

## 鶏のグリル

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

27分～29分

### 材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	適量

### 作り方(2人分)

1. 鶏肉の両面に、塩、こしょうをふる。
2. グリル皿に1. をのせ、お好みでオリーブ油をふる。
3. 2. を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ 27分～29分で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

## 焼きとり

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

17分～19分

### 材料

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……………1枚  
長ねぎ(3cm幅に切る)……………50g  
A しょうゆ……………カップ¼  
A みりん……………カップ¼  
A サラダ油……………大さじ1  
A しょうが(すりおろす)……………小さじ½

### 作り方(2人分)

1. 鶏肉と長ねぎを交互に竹串にさす。
2. A に1. を1時間程度つけ込む。
3. グリル皿に油(分量外)を薄く塗ったクッキングシートを敷く。
4. 2. でつけ込んだ串を取り出し、かるく水けをきって、3. に並べる。
5. 4. を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ17分～19分で加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

## 塩ざけ

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

13分30秒  
～14分30秒

### 材料

- 塩ざけの切り身  
(厚さ2cm以下、1切れ約80gの物)……………2切れ

### 作り方(2人分)

1. かるく魚の水けを拭く。
2. グリル皿の中央に寄せるようにして1. を並べ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ13分30秒～14分30秒で加熱する。
3. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■切り身の厚さが2cm以上のときは、表示の時間を参考にし、焼きの様子を見ながら加熱してください。

## 塩さば

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

10分30秒  
～11分30秒

### 材料

塩さば(1切れ約100gの物) …………… 2切れ

### 作り方(2人分)

1. かるく魚の水けを拭く。
2. グリル皿の中央に寄せるようにして1.を並べ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ**10分30秒～11分30秒**で加熱する。
3. 加熱後、すぐに取り出す。

## ぶりの照り焼き

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

9分～10分

### 材料

ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 2切れ  
A 砂糖 …………… 小さじ½  
A しょうゆ …………… 大さじ1  
A 酒 …………… 大さじ1  
A みりん …………… 大さじ1  
A しょうが(すりおろす) …………… 小さじ½

### 作り方(2人分)

1. ぶりに塩(分量外)をふって約10分おき、水で洗い、水けを拭く。
2. 1.をAに30分程度つけ込む。
3. グリル皿にクッキングシートを敷き、中央に寄せるようにして2.を並べ、Aのタレを大さじ1ふりかける。
4. 3.を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ**9分～10分**で加熱する。
5. 加熱後、すぐに取り出す。

#### Point

■タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。





## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

17分～19分

## 材料

- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ■ A ブロッコリー(小房に分ける) ……………    | 4個    |
| ■ A キャベツ(芯を残し3cm幅のくし形切り) …… | 1切れ   |
| ■ A にんじん(ナナメ薄切り) ……………      | 4個    |
| ■ A ズッキーニ(輪切り) ……………        | 4個    |
| ■ A 黄パプリカ(細切り) ……………        | 4個    |
| ■ A かぼちゃ(薄切り) ……………         | 2個    |
| ■ A ミニトマト(半分に切る) ……………      | 3個    |
| ■ 塩 ……………                   | ひとつまみ |
| ■ バーニャカウダーソース ……………         | 適量    |

## 作り方(2人分)

1. グリル皿に A の野菜を並べ、塩をふり皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ17分～19分で加熱する。
2. 加熱後、バーニャカウダーソースを添える。

### Point

- 表面に、油を少量塗ると焼き目がつきやすくなります。
- ミニトマトは、切った断面を上向きに置くと形が崩れにくくなります。

# もちのいそべ焼き



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

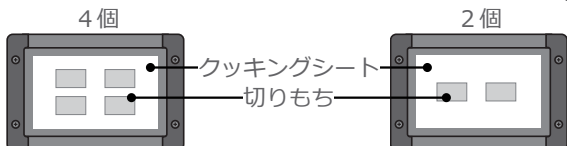
9分～10分

## 材料

- | 1人分            | 2人分            |
|----------------|----------------|
| 切りもち ……………     | 2個             |
| サラダ油 ……小さじ1    |                |
| ■ A しょうゆ…大さじ½  | 4個             |
| ■ A 砂糖…………小さじ½ | サラダ油 …… 小さじ1   |
| 焼きのり ……………     | 適量             |
|                | ■ A しょうゆ…大さじ1  |
|                | ■ A 砂糖…………小さじ1 |
|                | 焼きのり …………… 適量  |

## 作り方(2人分・4個)

1. グリル皿にクッキングシートを敷き、その上にサラダ油を薄く塗る。
2. もちの両面に十字の切れ目を入れる。
3. 2. に混ぜ合わせた A をからめる。
4. 1. に3. を図のように並べて皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ9分～10分で加熱する。



5. 加熱終了後、再び A をからめて海苔を巻く。

### Point

- 1人分(2個)は7分～8分で加熱します。
- 加熱終了後、庫内に1分おくことで、もちの内部までしっかりとあたたまります。1分以上放置するとくっつきやすくなります。長時間の放置はしないでください。
- もちに切れ目を入れることで、膨らみが良くなります。最初から切れ目が入っているものはそのまま使ってください。

## もちピザ

グリル強



付属品



グリル皿

加熱時間

9分～10分

材料

切りもち	3個
サラダ油	小さじ1
▲ トマトケチャップ	小さじ1
▲ にんにく(すりおろす)	小さじ½
▲ オリーブ油	小さじ½
玉ねぎ(薄切り)	15g
ピーマン(2mmの輪切り)	½個
ウインナー(ナナメ薄切り)	2本
ピザ用チーズ	40g
粉チーズ	適量

### 作り方(2人分)

1. もちを半分の厚さに切る。
2. グリル皿にクッキングシートを敷き、その上にサラダ油を薄く塗り、もちどうしがくっつかないように離して並べる。
3. 2. のもちに、混ぜ合わせた▲を塗り、その上に玉ねぎ、ピーマン、ウインナーピザ用チーズ、粉チーズの順でのせる。
4. 3. を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ9分～10分で加熱する。
5. 加熱後、庫内に約1分おいてから取り出す。

Point

- お好みで、仕上げにタバスコやブラックペッパーなどをかけてもよいでしょう。
- 加熱終了後、庫内に1分おくことで、もちの内部までしっかりとあたたまります。1分以上放置するとくっつきやすくなります。長時間の放置はしないでください。

## マカロニグラタン

グリル強



付属品



グリル皿

加熱時間

14分～16分

材料

マカロニ(乾燥)	90g
バター	50g
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
牛乳	カップ2
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩・こしょう	各少々
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量

### 作り方(2人分)

1. マカロニは鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎをいためる。
3. 2. に火が通ったら火を止め、ふるった小麦粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮て、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
5. 焼き皿に1. を入れ、4. を等分して流し込み、それぞれピザ用チーズ、粉チーズの順でのせる。
6. 5. をグリル皿にのせ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ14分～16分で加熱する。
7. 加熱後、すぐに取り出す。

## ラザニア

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

17分～18分

### 材料

ラザニア(乾燥)	6枚
ホワイトソース(缶詰)	290g
ミートソース(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量

### 作り方(2人分)

1. ラザニアは鍋でゆで、冷水につけてさましておく。
2. バター(分量外)を塗った焼き皿に水けをきった1.のラザニアを入れ、ホワイトソース、ミートソースの順に重ねる。これを繰り返して行い、層にする。
3. 2.の上にピザ用チーズ、粉チーズをかけてグリル皿にのせ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ**17分～18分**で加熱する。
4. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■容器は耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスで、13cm×20cm×高さ3cmの焼き皿1枚を使います。

## ドリア

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

18分～19分

### 材料

ごはん(あたたかい物)	300g
① バター	15g
① 塩・こしょう	各少々
マッシュルーム(薄切り)	4個
バター	40g
小麦粉(薄力粉)	40g
牛乳	300mL
コンソメ(顆粒)	大さじ½
塩・こしょう	各少々
ミートソース(缶詰)	150g
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量

### 作り方(2人分)

1. ごはんと①を合わせておく。
2. フライパンにバターを熱しマッシュルームをいため火が通ったら一旦火を止めてふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
3. 2.に牛乳を少しずつ加え、中火でとろみがつくまで煮て、コンソメ、塩、こしょうで味付けをする。
4. バター(分量外)を塗った焼き皿に1.を入れ、その上に3.、ミートソースの順にかけ、それぞれピザ用チーズ、粉チーズをのせる。
5. 4.をグリル皿にのせ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ**18分～19分**で加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

■容器は耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスで、25cm×6.5cm×高さ5.5cmの焼き皿1枚を使います。



## パングラタン

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

9分30秒  
～10分30秒

### 材料

ほうれん草	50g
バター	15g
鶏もも肉(1.5cm角)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
しめじ(小房に分ける)	30g
① クリームコーン(缶詰)	180g
① 水	50mL
塩・こしょう	各少々
フランスパン(ひとくち大に切る)	50g
ピザ用チーズ	30g
粉チーズ	適量

### 作り方(2人分)

1. ほうれん草は洗ってラップで包み〈レンジ 600W〉約1分で加熱して冷水につけ、水けを切ってかたく絞り、4cmの長さに切る。
2. 鍋にバターを入れて熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじの順にいためる。
3. 2.に①を入れて煮立たせ、1.のほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
4. 焼き皿にフランスパンを入れ、その上に3.を入れる。その上にピザ用チーズ、粉チーズをのせる。
5. 4.をグリル皿にのせ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ9分30秒～10分30秒で加熱する。
6. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

- お好みで、水のかわりに牛乳を使うと風味が良くなります。
- 容器は耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスで、直径17cm、深さ3.5cmの焼き皿1枚を使います。

## 鶏のから揚げ

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

23分～25分

### 材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ2(約20g)

### 作り方(2人分・8個)

1. 鶏肉は1枚を8等分にし、ポリ袋に鶏肉とから揚げ粉を入れ、よく振ってまんべんなく粉をつける。
2. 1.のポリ袋から取り出した鶏肉の皮を上にし、グリル皿にひろげてのせ、皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ23分～25分で加熱する。
3. 加熱後、すぐに取り出す。

### Point

- 鶏肉の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。

## パンブリュレ

グリル強



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

13分～14分

### 材料

食パン（6枚切りの厚さ2cmの物）	1枚
① 卵黄	1・½ 個分
① グラニュー糖	15g
バニラビーンズ	¼ 本分
牛乳	75mL
生クリーム（乳脂肪分40%以上の物）	75mL
グラニュー糖	小さじ1・½

### 作り方（直径約11cm、高さ約3.5cmの耐熱容器2個分）

1. ボウルに ① を入れてよく混ぜる。
2. 牛乳を耐熱容器に入れ〈レンジ 600W〉約40秒で加熱する。
3. 1. に中身を出したバニラビーンズを入れ、2. を少しずつ加えながらよく混ぜる。
4. 3. に生クリームを加えて混ぜ、茶こしでこしながら注ぎ口のある容器に入れる。
5. 食パンを16等分に角切りし、食パン、4. の順にそれぞれ耐熱容器に等分して入れる。
6. 5. をスプーン等でパンを押さえてしっかりしみ込ませる。
7. 6. の上にグラニュー糖をふりかけ、グリル皿にのせ皿受棚に入れ、〈グリル(強)モード〉に合わせ13分～14分で加熱する。
8. こげ目がついたら、そのまま庫内に約5分おいてから取り出す。

## カルボナーラ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
20分～21分

### 材料

パスタ（太さ1.6mmの物）	100g
厚切りベーコン（短冊切り）	40g
玉ねぎ（薄切り）	80g
① 牛乳	150mL
① 生クリーム	80mL
① 水	180mL
① コンソメ（顆粒）	小さじ1
① オリーブ油	大さじ1
① 塩	ふたつまみ
① こしょう	少々
① にんにく（すりおろす）	小さじ¼
卵黄	1個分

### 作り方（1人分）

1. 耐熱ボウルに玉ねぎ、半分に折ったパスタ、ベーコンの順で入れ、上から ① を入れ、ふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉15分～15分30秒で加熱する。
3. 2. を一度取り出しかき混ぜ、再度ふんわりとラップをかけて、テーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉5分～5分30秒で加熱する。
4. 加熱終了後、かき混ぜて上に卵黄をのせる。

## ミートソース

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
10分～11分

### 材料

合いびき肉	100g
玉ねぎ(みじん切り)	60g
カットトマト缶	60g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
トマトケチャップ	50g
ウスターソース	小さじ2
にんにく(すりおろす)	小さじ1/3
粉チーズ	適量

### 作り方(1人分)

1. 耐熱ボウルに全ての材料を入れてかき混ぜ、ふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉8分～8分30秒で加熱する。
3. 2. を一度取り出しかき混ぜ、ラップをかけずにテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉2分～2分30秒で加熱する。
4. 加熱終了後、かき混ぜる。

## ゆであげパスタ

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
13分～14分

### 材料

パスタ(太さ1.6mmの物)	100g
水	500mL
塩	5g

### 作り方(1人分)

1. 耐熱ボウルに水、半分に折ったパスタ、塩を入れる。
2. 1. をラップをかけずに、テーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉13分～14分で加熱する。
3. 加熱終了後、水を切り、お好みのソースをかける。



## 炊飯（ごはん）

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
6分～6分30秒  
200W  
14分30秒～15分

### 材料

米……………1合(150g)  
水……………250mL

## 作り方（2人分）

1. 米を洗ってから耐熱ボウルに入れ、水を加えてふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉6分～6分30秒で加熱する。
3. 2. がブクブクと沸騰してきたら、〈レンジ 200W〉14分30秒～15分で加熱する。
4. 加熱終了後、3. を庫内に入れたまま、10分程度おいて蒸らす。

**Point** ■ 耐熱ボウルは、2000mL以上の大きさのものを使用します。小さいボウルで調理すると、あふれる場合があります。

## 親子丼

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
4分20秒～5分

### 材料

鶏もも肉（そぎ切り）……………50g  
片栗粉……………小さじ½  
玉ねぎ（薄切り）……………30g  
A 砂糖……………小さじ½  
A しょうゆ……………小さじ2  
A みりん……………大さじ1  
A 和風だし（顆粒）……………小さじ¼  
A 水……………50mL  
卵（溶きほぐす）……………1個  
ごはん（あたたかい物）……………150g

## 作り方（1人分）

1. 鶏もも肉に片栗粉をまぶす。
2. 深さのある平皿に1. と玉ねぎ、混ぜ合わせた A を入れ、かき混ぜてふんわりとラップをかける。
3. 2. をテーブルプレートの中央に置き、〈レンジ 600W〉3分30秒～4分で加熱する。
4. 3. を一度取り出して卵をまわしかけ、ラップをかけずにテーブルプレートの中央に置き、〈レンジ 600W〉50秒～1分で加熱する。
5. 加熱終了後、4. をごはんの上にのせる。

## 卵雑炊

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
4分20秒～5分

### 材料

ごはん(あたたかい物)	100g
①水	150mL
①和風だし(顆粒)	小さじ1
①しょうゆ	小さじ½
①塩	ひとつまみ
卵(溶きほぐす)	1個
小ねぎ(小口切り)	適量

### 作り方(1人分)

1. ごはんをざるに入れ、水で洗い水けを切っておく。
2. 耐熱ボウルに1. と ①を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。
3. 2. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分30秒～4分で加熱する。
4. 3. を一度取り出して卵をまわしかけ、再度ふんわりとラップをかけてテーブルプレートの中央に置き、〈レンジ 600W〉50秒～1分で加熱する。
5. 加熱終了後、かるく混ぜ、お好みで小ねぎをちらす。

## カルボナーラリゾット

レンジ



### 付属品

なし

### 加熱時間

600W  
3分30秒～4分

### 材料

ごはん(あたたかい物)	150g
①牛乳	120mL
①コンソメ(顆粒)	小さじ1
①厚切りベーコン(短冊切り)	25g
プロセスチーズ(スライスチーズ)	1枚
卵黄	1個分
あらびき黒こしょう	適量
粉チーズ	適量

### 作り方(1人分)

1. 深皿にごはん と ①を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。
2. 1. をテーブルプレートの中央に置き〈レンジ 600W〉3分30秒～4分で加熱する。
3. 加熱終了後、チーズをちぎり入れてかき混ぜ、卵黄をのせる。お好みであらびき黒こしょう、粉チーズをかける。

## ベイクドチーズケーキ

グリル弱



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

50分～52分

### 材料

無塩バター	12g
ビスケット(市販)	30g
クリームチーズ(室温に戻す)	100g
砂糖	35g
卵	1/2個
生クリーム	カップ1/2
小麦粉(薄力粉)	10g
レモン汁	小さじ1

### 作り方(9.5 × 21 cm、高さ 6.5 cmのシリコン製パウンド型 1 個分)

1. バターを耐熱容器に入れてラップし、〈レンジ 500W〉約 1 分で加熱して溶かす。
2. ビスケットを袋に入れてめん棒などでたたいて細かくし、1. を加えてよくみこみ、全体になじませる。
3. 2. を型の底にスプーンなどで押さえて敷き詰め、底生地を作り、冷蔵庫で冷やす。
4. ボウルにクリームチーズを入れて、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖、卵を順に加えてその都度よく混ぜる。
5. 生クリームを少しずつ加えながら混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
6. 5. にレモン汁を加えて混ぜ、型に流し入れる。
7. 6. をグリル皿の中央にヨコに置き、皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、50分～52分で加熱する。
8. 加熱終了後、あら熱を取り、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。

### Point

- 底生地の敷き詰めがあまいと、生地が崩れることがあります。
- スプーンでうまくできない場合は、コップの底にラップをかぶせ、押さえると敷き詰めやすくなります。

## 型抜きクッキー

予熱

グリル弱



### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

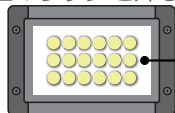
予熱約 5 分  
加熱 18 分～19 分

### 材料

無塩バター(室温に戻す)	30g
砂糖	25g
卵黄	1/2個分
バニラオイル	2滴
小麦粉(薄力粉)	70g

### 作り方(18 個分)

1. バターは泡だて器で白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 1. に卵黄、バニラオイルを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
3. 2. にふるっておいた小麦粉を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
4. 3. をひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約 30 分休ませる。
5. 生地をラップの間に挟み、めん棒で 5mm の厚さにのばす。
6. 上のラップを外し、直径 3 cm の型で抜き、クッキングシートを敷いたグリル皿に図のように並べる。



クッキングシート

7. 食品やグリル皿を入れずに〈予熱〉約 5 分で加熱する。
8. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、6. を皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、18 分～19 分で加熱する。
9. 加熱終了後、すぐに取り出す。



## ブラウニー

予熱

グリル弱

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

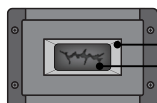
予熱約 5 分  
加熱 32 分～ 34 分

### 材料

- ① 小麦粉 (薄力粉) ..... 20g
- ① ココアパウダー ..... 5g
- チョコレート ..... 100g
- 無塩バター ..... 50g
- ② 卵 (溶きほぐす) ..... 1・½ 個
- ② グラニュー糖 ..... 50g
- ② 塩 ..... ひとつまみ
- くるみ (きざんでおく) ..... 50g

### 作り方 (9.5 × 21 cm、高さ 6.5 cmのシリコン製パウンド型 1 個分)

1. ① を合わせてふるっておく。
2. ボウルにチョコレートをきざんで湯せんで溶かし、無塩バターを加えてさらに溶かす。
3. 別のボウルに ② を入れ、よく混ぜる。
4. 2. に 3. を 2 ～ 3 回に分け入れ、その都度しっかり混ぜる。
5. 4. に 1. を加え、ゴムベラで練らないようにボウルの底からさっくりと混ぜる。
6. 5. にくるみを加えてかるく混ぜ、一気に型に流し入れ、数回落として空気を抜き、グリル皿に図のようにのせる。



型  
ブラウニー

7. 食品やグリル皿を入れずに〈予熱〉約 5 分で加熱する。
8. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、6. を皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、32分～34分で加熱する。
9. 加熱終了後、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10 cmの高さから落として熱い空気を抜く。

## スイートポテト

グリル強

### 付属品



グリル皿

### 加熱時間

16 分～ 17 分

### 材料

- さつまいも ..... 300g
- ① バター ..... 15g
- ① 砂糖 ..... 45g
- ① バニラエッセンス ..... 少々
- 卵黄 ..... 1 個分
- 牛乳 ..... 50mL
- ② 卵黄 ..... ½ 個
- ② みりん ..... 小さじ ½

### 作り方 (6 個分)

1. さつまいもは丸のままラップで包み、〈レンジ 600W〉5 ～ 7 分で加熱する。
2. 1. の皮をむいて、熱いうちに裏ごしする。
3. 耐熱容器に 2. と ① を入れてかるく混ぜ 〈レンジ 600W〉約 1 分 30 秒で加熱する。
4. 3. に牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
5. 4. に卵黄を入れよく混ぜ、6 等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせた ② を塗った後、もう一度丁寧に塗り、クッキングシートを敷いたグリル皿に並べる。
6. 5. を皿受棚に入れ〈グリル(強)モード〉に合わせ、16 分～17 分で加熱する。
7. 加熱終了後、すぐに取り出す。

# プチパイ

予熱

グリル強



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

予熱約 5 分  
加熱 15 分～ 18 分

## 材料

冷凍パイシート

(1枚 18cm×18cmの物、10～15分間室温で解凍する) … 1 枚

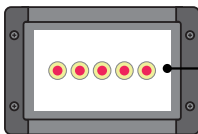
① 卵 (溶きほぐす) …… ½ 個

① 水 …… 小さじ ½

お好みのジャム …… 適量

## 作り方 ( 5 個分 )

1. 解凍した冷凍パイシートを 5 mmの厚さにのばし、フォークで穴を開け、直径 5 cmのフリル型で 10 枚抜く。
2. 1. の 5 枚を、クッキングシートを敷いたグリル皿に図のように並べる。



クッキングシート

3. 1. の残り 5 枚の中央を、直径 3 cmの花型で抜く。
4. 2. に混ぜ合わせた ① を塗り、3. を重ね、重ねたパイ生地の上に、混ぜ合わせた ① を塗る。
5. 食品やグリル皿を入れずに、**〈予熱〉約 5 分**で加熱する。
6. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、4. を皿受棚に入れ**〈グリル(強)モード〉**に合わせ、**13分～15分**で加熱する。
7. 焼き色がついてきたら、6. のグリル皿を一度取り出し、真ん中をスプーンでかるく崩して、くぼみを作りジャムを小さじ 1 杯ずつ入れる。
8. 7. を皿受棚に入れ**〈グリル(強)モード〉**に合わせ、**2 分～3 分**で加熱する。
9. 加熱終了後、すぐに取り出す。

## Point

■ 作り方 3. で抜いた花型のパイ生地や、プチパイを作る過程でできたパイ生地の破片を使ってシュガーパイが作れます。クッキングシートを敷いたグリル皿に生地を並べ、溶かしバター(適量)を表面に塗り、その上にグラニュー糖(適量)を振り、作り方 5. 6. を参照してグリル皿を皿受棚に入れ**〈グリル(強)モード〉**に合わせ 13 ～ 15 分で様子を見ながら加熱します。

# スコーン

予熱 グリル弱



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

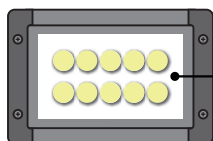
予熱約 5 分  
加熱 38 分～ 40 分

## 材料

① 小麦粉 (薄力粉) .....	175g
① ベーキングパウダー .....	4g
① グラニュー糖 .....	15g
塩 .....	ひとつまみ
無塩バター .....	45g
牛乳 .....	70mL
卵 (溶きほぐす) .....	1/4 個

## 作り方 (10 個分)

1. ボウルに ① を合わせてふるっておく。
2. 1. に冷たいバターを入れ、カードを使い 1 cm 程度の大きさにきざみながら混ぜる。
3. バターと ① を両手でこするようにして馴染ませる。
4. 3. の中央にくぼみをつけ、塩、牛乳、卵を入れ、周りの粉を崩すように水分を混ぜ込む。
5. 4. がある程度まとまってきたら 2 cm ほどの厚さに伸ばし、半分に折りたたむ。これを 5 回繰り返す。
6. 5. の生地をラップに包み、冷蔵庫で 1 時間以上休ませる。
7. 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に 6. の生地を出し、生地表面にも打ち粉をして約 1.5 cm の厚さにのばし、直径 5 cm の型で型抜きをする。
8. グリル皿にクッキングシートを敷き、7. の表面に牛乳 (分量外) を塗り、図のように並べる。



クッキングシート

9. 食品やグリル皿に入れずに〈予熱〉約 5 分で加熱する。
10. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、8. を皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、38 分～40 分で加熱する。
11. 加熱終了後、すぐに取り出す。

## スコーンのコツ

- ・牛乳を入れて混ぜるときは  
一気に入れると生地がべとべとになるため、分けて混ぜ込みます。
- ・使用するバターは  
よく冷えたバターを使用します。  
冷たいバターを使用することでバターの粒が粉をまとい、焼成後に木口木口した触感になります。  
溶けた物や柔らかいバターを使用すると、粉がバターの油を吸って目の詰まった生地になってしまいます。
- ・混ぜかたは  
こねすぎると粘り気が出て、さっくりした食感になりません。かるく混ぜ、ひとかたまりになれば問題ありません。
- ・型抜きは  
コップで代用できます。または包丁で 5 cm 角の大きさに切ってもよいでしょう。
- ・型抜きした断面は  
しっかりとした断面をつくるのが、スコーンのふくらみを作るコツです。型抜きした断面には触らないようにします。
- ・保存するときは  
完全に冷ましてから、密閉できるポリ袋に入れて保存します。  
常温保存する場合は、市販のシリカゲル (乾燥剤) を入れるとよいでしょう。
- ・あたためるときは  
グリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ〈パンリベイクモード〉に合わせ、4 分～5 分で加熱すると、外がサクサク、中がふわふわになります。



# ちぎりパン

予熱

グリル弱



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

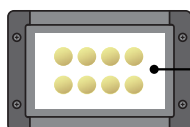
予熱約 5 分  
加熱 21 分～ 22 分

## 材料

① 小麦粉 (強力粉)	150g
① 砂糖	9g
① 塩	2g
① ドライイースト	3g
水	カップ ½
バター	12g

## 作り方 (8 個分)

1. ポリ袋 (市販) に ① とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. バターを容器に入れ、〈レンジ 500W〉約 1 分で加熱して溶かし、水を加える。
3. 2. を 1. に入れてポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
4. 3. を約 10 分十分にこねる。
5. 4. を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 30 秒で加熱する。
6. 一度 5. を取り出し、10 回程度生地を混ぜ、ひとまとめにする。
7. 再度ふんわりとラップをかけ、〈レンジ 200W〉約 30 秒で加熱する。
8. 7. の生地に打ち粉 (強力粉・分量外) をし、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、8 等分にして丸める。
10. ボウルを裏返しにして 9. にかぶせて約 10 分間休ませる。
11. 生地 of ガスを抜いて丸め直し、成形する。生地表面が張るように 1 箇所を集め、とじる。
12. グリル皿にクッキングシートを敷き、11. の生地を図のように並べる。



クッキングシート

13. ふんわりとラップをかけ、室温で約 20 分おく。
14. 食品やグリル皿を入れずに〈予熱〉約 5 分で加熱する。
15. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、13. のラップを外してから皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、**21 分～22 分**で加熱する。
16. 加熱終了後、すぐに取り出す。



## 付属品



グリル皿

## 加熱時間

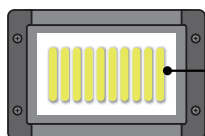
28分～30分

## 材料

- ① 牛乳 ..... 60mL
- ① 無塩バター ..... 10g
- ホットケーキミックス ..... 50g
- 卵 (溶きほぐす) ..... ½ 個
- 無塩バター ..... 5g
- ② シナモンパウダー ..... 適量
- ② グラニュー糖 ..... 大さじ 1

## 作り方 (10 本分)

1. 耐熱容器に ① を入れ、ラップをせずに、〈レンジ 600W〉約 1 分 30 秒で加熱する。
2. 1. にホットケーキミックスを入れて、粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
3. 2. を〈レンジ 600W〉約 20 秒で加熱する。
4. 3. に溶き卵を少しずつ入れて、その都度なめらかになるまで混ぜる。
5. 4. を菊型の口金をつけた絞り袋に入れる。
6. クッキングシートを敷いたグリル皿へ、5. を 10 ～ 12 cm の長さに図のように絞る。



クッキングシート

7. 無塩バター (5g) を〈レンジ 600W〉20 秒で加熱し、溶かしバターを作る。
8. 6. に 7. の溶かしバターを塗り、混ぜ合わせた ② をふりかける。
9. 8. を皿受棚に入れ〈グリル(弱)モード〉に合わせ、28 分～30 分で加熱する。
10. 加熱終了後、すぐに取り出す。

## Point

■ チュロス生地は冷めると絞りにくくなるので、あたたかいうちに絞ってください。