



## 加熱の目安

加熱：約32分

1回に作れる分量

1～4人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## カロリー

307kcal

## 塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
から揚げ粉（市販の物）	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
<付け合わせ> サニーレタス	20g	40g	60g	80g
<付け合わせ> プチトマト（1個約10gの物）	2個	4個	6個	8個
<付け合わせ> レモン（6等分のくし形切り）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ

## 副菜2品選ぶ

### 下ごしらえ

1. オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 鶏肉は1枚を8等分して、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
3. ②の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。

### 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 174 鶏のから揚げセット で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

## ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

## かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ	小さじ1	小さじ	大さじ

### 作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで 葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

### 作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで 葉・果菜 で加熱する。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

	1/2		1・1/2	1・1/3
白すりごま	小さじ 1/4	小さじ 1/2	小さじ 3/4	小さじ1

### きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、 まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ 1/2	大さじ1	大さじ 1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小 口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

### 小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ1	小さじ 1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ 1・1/3

### ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
<b>A</b> キャベツ（ひとく ち大に切る）	50g	100g	150g	200g
<b>A</b> 赤パプリカ（せん切 り）	5g	10g	15g	20g
<b>A</b> 黄パプリカ（せん切 り）	5g	10g	15g	20g
<b>A</b> 水	小さじ1	大さじ 1・1/3	大さじ2	大さじ 2・2/3
<b>B</b> 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/2
<b>B</b> オリーブ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4	大さじ1
<b>B</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。

4. 加熱後、白ごまをあえる。

### 作りかた

- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ①に食べやすい大きさに切ったきのこ、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、かき混ぜる。

### 作りかた

- 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み014 下ゆで葉・果  
菜 仕上げ調節弱で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切  
り、かるく絞る。
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、かき混ぜる。

### 作りかた

- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ①にAを入れ、かるく混ぜる。
- 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

## アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

## 作りかた

1. アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み **014 下ゆで** **葉・果菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、冷ます。
2. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

## 水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

## 作りかた

1. オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4~5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

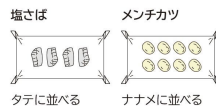
## おかずセットのコツ

### 並べかたは

主菜を焼網の上、副菜2品を焼網の下に並べます。



主菜の塩さばとメンチカツの並べかたは図を参照して並べます。



### 加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。