日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next



フロストホワイト(W)



フロストブラック(K)

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

MRO-W1B　webレシピ集



おすすめのオートメニューをご紹介します。

作れるオートメニューはwebレシピ集、
専用アプリ「ヘルシーシェフアプリ」にてご覧いただけます。

webレシピ集

日立電子レンジアプリ
ダウンロード

1-F0443-3

焼き物

オート022　熱風旨み焼き(牛肉)
オート023　熱風旨み焼き(豚肉)
オート024　熱風旨み焼き(鶏肉)
オート025　熱風旨み焼き(魚)
オート026　ハンバーグ
オート027　ハンバーグ(脱脂)
応　023　豚の塩こうじ焼き(熱風旨み焼き)
応　022　牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)
応　022　牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)
応　022　牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)
応　026　ピーマンの肉詰め
オート028　ローストビーフ
オート029　ビーフジャーキー
応　024　鶏のハーブ焼き(熱風旨み焼き)
手動　スペアリブ
応　023　豚の厚切りしょうが焼き(熱風旨み焼き)
応　023　豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)
応　023　豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)
応　023　スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)
応　023　スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)
応　023　ガーリックポーク(熱風旨み焼き)
応　023　焼き豚(熱風旨み焼き)
応　023　豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)
オート030　豚と野菜の塩昆布焼き
応　025　塩ざけ(熱風旨み焼き)
オート031　鶏のハーブ焼き(脱脂)
応　024　タンドリーチキン(熱風旨み焼き)
手動　ローストチキン
手動　チキンソテー
手動　焼きとり
応　024　鶏の照り焼き(熱風旨み焼き)
応　024　鶏と野菜のみそマヨ焼き(熱風旨み焼き)
応　024　香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)
応　024　鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)
応　024　ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)
応　024　鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)
応　026　ビーフハンバーグ
オート032　塩ざけ(減塩)
応　025　塩さば(熱風旨み焼き)
応　025　ぶりの照り焼き(熱風旨み焼き)
応　025　さわらの西京焼き(熱風旨み焼き)
応　025　白身魚のムニエル(熱風旨み焼き)
応　025　さんまの塩焼き(熱風旨み焼き)
応　025　白身魚の和風グリル(熱風旨み焼き)
応　025　鯛のレモンハーブ焼き(熱風旨み焼き)
応　025　あじの開き(熱風旨み焼き)
応　025　さばのみりん干し(熱風旨み焼き)
手動　さけのムニエル
オート033　さけのホイル焼き
応　033　えびとほたてのホイル焼き
オート034　野菜の肉巻き
オート035　焼き野菜
応　035　野菜のマリネ
オート036　野菜とチーズのグリル
オート037　焼きいも
応　037　ベークドポテト
手動　トマトのチーズ焼き
応　022　牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)
オート170　サーモンのムニエル　きのこバターしょうゆソース
オート172　豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)
オート174　アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き
オート178　鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン
オート179　コーンマヨのピーマンカップ
オート180　ねぎのマヨ肉巻き

グラタン・キッシュ

オート038　マカロニグラタン
手動　ホワイトソース
手動　市販の冷凍グラタン
応　038　えびのトマトソースグラタン
応　038　えびのドリア
応　038　ラザニア
手動　ほうれん草のキッシュ

いため物

オート039　焼きそば
オート040　焼きうどん
オート041　チンジャオロウスー
オート042　豚肉とピーマンのみそそぼろ
オート043　なすのみそいため
オート044　プルコギ
オート045　にらレバいため
オート046　ゴーヤーチャンプルー
オート047　ホイコウロウ
オート048　えびチリ
オート049　白菜と鶏肉の中華いため
オート050　牛肉と玉ねぎのバターいため
オート051　牛肉チンゲン菜いため
オート052　白菜とベーコンいため
オート053　豚肉もやしいため
オート054　チンゲン菜いため
オート116　ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡
オート117　ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちぃトン
オート118　✤牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✤ by まりみぃ
オート119　ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやぴよこ
オート120　キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじぃ
オート121　簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ
オート122　✣豚肉ときゅうりの中華炒め✣ by rie-tin
オート123　ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる
オート124　簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★
オート151　基本の野菜炒め by けゆあ
オート152　しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊
オート153　簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ
オート173　れんこんとナッツの炒め
オート175　やわらかむね肉とカシューナッツ炒め
オート176　鯖とキャベツのサラダ

蒸し物

オート055　茶わん蒸し
オート056　肉シューマイ
手動　手作り豆腐
オート057　えびシューマイ
オート058　豚肉としょうがの蒸し物
オート059　蒸し野菜のベーコン巻き
オート060　枝豆
応用059　蒸し野菜の油揚げ巻き
オート061　サラダチキン
オート062　鶏の簡単蒸し
オート063　鶏の酒蒸し
オート064　あさりの酒蒸し
オート140　つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb
オート141　レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj

揚げ物(ノンフライ)

オート065　鶏のから揚げ
オート066　鶏のから揚げ(脱脂)
オート067　鶏のしょうゆから揚げ
オート068　手羽先のから揚げ
オート069　とんカツ
オート070　ヒレカツ
オート071　チキンカツ
オート072　ミルフィーユカツ
オート073　あじフライ
応用072　チーズ入りミルフィーユカツ
オート074　えびフライ
オート075　ポテトコロッケ
応用074　かきフライ
オート076　えびの天ぷら
オート077　魚介の天ぷら
オート078　野菜の天ぷら
オート079　桜えびのかき揚げ
手動　かき揚げ
オート080　チキン南蛮
手動　春巻き
オート161　鮭の南蛮漬け

煮物

オート081　カレー(ポーク＆ビーフ)
オート082　ぶり大根
手動　トマトカレードリア
オート083　豚の角煮
オート084　肉じゃが
手動　おでん
オート085　マーボーなす
オート086　かれいの煮つけ
オート087　簡単肉じゃが
オート088　肉豆腐
応用087　かぼちゃの煮物
応用087　里いもの煮物
オート089　きんぴらごぼう
応用088　なすの煮びたし
オート090　ひじきの煮物
手動　黒豆
オート125　めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーーーこ
オート126　めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん
オート127　簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん
オート128　＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama
オート129　簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん
オート130　カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん
オート131　心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129
オート132　薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105
オート133　あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ
オート134　超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10
オート135　簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne
オート142　柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ４１
オート143　常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊
オート144　おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん
オート146　超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡
オート147　ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj
オート148　きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー
オート160　大根と手羽の煮物
オート162　たけのこの土佐煮
オート163　きのこのだし煮
オート164　野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
オート166　ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス
オート167　簡単！鶏肉のトマト煮
オート168　鮭のトマトパッツァ
オート169　レンジでタコのアラビアータ

スープ・だし・汁物

オート091　かつお昆布だし
応用091　煮干し昆布だし
オート136　簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx
オート137　ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記
オート138　大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island
オート145　簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco
オート149　玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー
オート159　鶏団子とキャベツの絶品汁

ゆで物

応用013　ポテトサラダ
応用012　キャベツの酢漬け
応用013　イタリアンサラダ
オート139　✽ブロッコリーのおかかマヨ和え✽ by annnnn
オート150　しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま
オート154　❀豆苗の塩昆布ナムル❀ by MeguSannma
オート155　人参とえのきの中華風サラダ by moj
オート156　ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫ by ななまま
オート157　もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ
オート158　簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ
オート171　さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ
オート181　ほうれん草のツナマヨ和え
オート182　キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ
応用012　ほうれん草のおひたし

スイーツ

オート092　スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート093　ガトーショコラ
手動　チーズケーキ
手動　スフレチーズケーキ
オート094　シフォンケーキ(プレーン)
手動　ロールケーキ(プレーン)
手動　抹茶ロールケーキ
手動　アップルパイ
手動　りんごのプリザーブ
オート095　カップケーキ
応用094　カプチーノシフォンケーキ
応用094　ココアシフォンケーキ
応用094　抹茶と甘納豆のシフォンケーキ
オート096　パウンドケーキ(プレーン)
オート097　バナナメープルカップケーキ
応用096　チョコバナナパウンドケーキ
オート098　オートミールシリアルバー
オート099　スイートポテト
手動　マドレーヌ
手動　マフィン
手動　ブラウニー
オート100　型抜きクッキー
オート101　シュークリーム
応用100　絞り出しクッキー
応用100　アーモンドクッキー
応用100　スノークッキー
オート102　柔らかプリン
手動　カスタードクリーム

応用101　エクレア
手動　ココアマカロン
手動　塩キャラメルクリーム
オート103　アフタヌーンティーセット
応用102　かぼちゃプリン
手動　プリン
手動　いそべ巻き
手動　フルーツ大福
手動　プチパイ
手動　いちごジャム
オート104　アソートクッキー
オート105　アイスボックスクッキー
手動　マフィン＆プチパイ
手動　ブラウニー＆プチパイ
手動　焼きりんご

パン・ピザ

オート106　トースト(裏返し)
オート107　スチームトースト(裏返し)
オート108　バターロール(ロールパン)
手動　トースト(裏返し)
手動　スチームトースト(裏返し)
手動　簡単肉まん
オート109　フランスパン(バタール・クーペ)
手動　山形食パン
オート110　簡単パン
応用109　ブール
応用109　シャンピニオン
応用109　ベーコンエピ
手動　メロンパン
手動　シュトーレン
手動　フォカッチャ
オート111　クリスピーピザ
応用110　簡単レーズンパン
応用110　簡単あんパン
応用110　油で揚げないカレーパン
手動　市販のピザ
手動　ピザ(パン生地)
手動　シーフードピザ

ごはん物・麺

オート112　カルボナーラ
手動　炊飯(ごはん)
手動　五穀ごはん
手動　赤飯(おこわ)
手動　山菜おこわ
オート113　ペペロンチーノ
オート114　きのこのスープパスタ
オート165　三ツ星ナポリタン
オート177　シーフードリゾット

セットメニュー・2品同時

オート103　アフタヌーンティーセット
オート104　アソートクッキー
オート105　アイスボックスクッキー
オート115　トーストセット
手動　鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き
手動　さけムニエル＆焼き野菜
手動　マフィン＆プチパイ
手動　ブラウニー＆プチパイ

異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

- **あたためられる食品の組合せは**

  冷凍と冷蔵です。



- **一度にあたためられる食品の分量は**

  ●1品の分量は100 ～300gです。

  ●2品の分量をほぼ同じにします。

  分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7 ～1.3倍程度です。(例:ごはん約150gとお総菜100 ～200g)

  この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。

- **容器の大きさは**

  食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。

  2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

- **置きかたは**

  2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置きます。



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **1回に焼ける分量は**

  レシピごとの表記を参照してください。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

- **食品を冷凍する前に**

  ●食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。

  ● 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

- **食品の冷凍は**

  ● 冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。

  ●冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

  ●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

  塩ざけ

  塩さば

  鶏のから揚げ

- **保存期間は**

  2〜3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

- **加熱するときは冷凍室から出したての物を**

  冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。

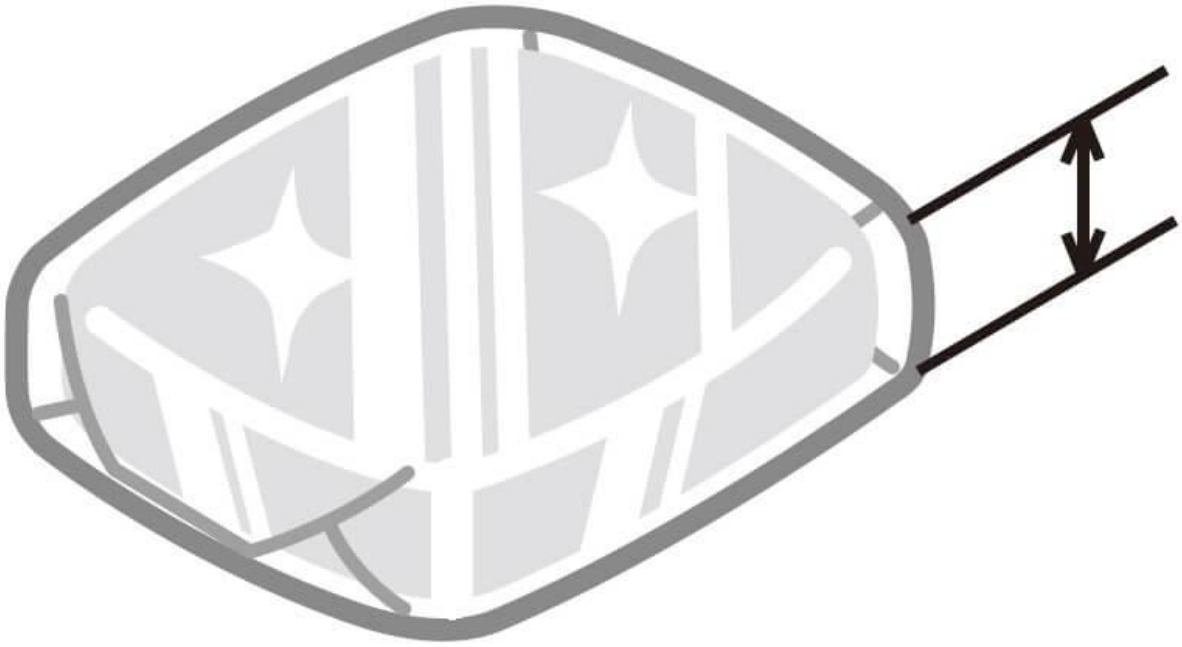
- **常温で放置して溶けかけたときは**

  溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ オーブン 予熱無 1 段 230℃ で、様子を見ながら加熱します。

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **材料は新鮮な物を**

  厚さ2～3cm(しゃぶしゃぶ用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

- **ブロック肉などの厚みが不均一な肉は**

  折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

- **薄くて細長い形状の肉は**

  煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

- **ラップなどで、ぴったり密封をします**

  ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**
- **魚の下ごしらえは**

  魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- **1回に焼ける分量は**
  200g～1kgです。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
- **食品を冷凍する前に**
  ●食品の表面から出た水分と漬け込んだ調味料は、よくふき取ってから冷凍します。水分が多いと、温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。
  ●作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。
- **食品の冷凍は**
  ●食品どうしが重ならないように、すき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると、うまく焼けない場合があります。
  ●冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
  ●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

かたまり肉



とんカツ用



手羽元



切り身



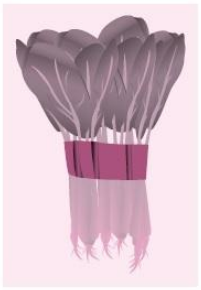
- **保存期間は**
  2 ～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。
- **加熱するときは冷凍室から出したての物を**
  冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。
- **常温で放置して溶けかけたときは**
  溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ オーブン 予熱無 200℃ で、様子を見ながら加熱します。

野菜の下ゆでのコツ

- **014 下ゆで葉・果菜で加熱できる野菜は**

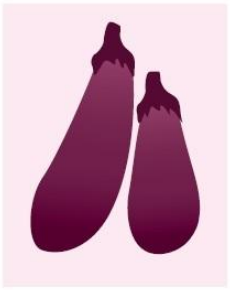
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉がたべられるもの

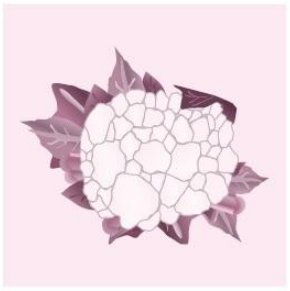
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの




花菜

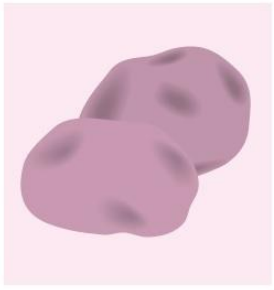
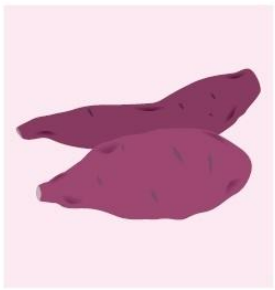
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物




- **015 下ゆで根菜で加熱できる野菜は**

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

- **料理に合わせた下ごしらえを**

葉菜、果菜、花菜の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は子房に分けます。




根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。




- **材料に合ったアク抜きを**

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- **ラップでの包みかた**

・ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



・ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ピッタリと包みます。




・じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでぴったりと包みます。



加熱後は上下をひっくり返して3〜5分ほどそのままおきます。

・アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

- **仕上がり調節は**

・さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 弱 に合わせます。

・にんじん、さつまいも

仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 標準（中） に合わせます。

・かぼちゃ

仕上がり調節 強 に合わせます。

・アスパラガス

仕上がり調節 やや強 に合わせます。

オート 022 熱風旨み焼き(牛肉)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止　**角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 牛肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 厚切り肉 で加熱する。

材料	700g分
牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(牛肉)のコツ

形状の種類 厚切り肉



厚さ1 〜2cmにスライスされた肉を調理します。

形状の種類 かたまり肉



部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。
厚さ4cm以下のものを使用します。

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは

好みのもので調理することができます。
塩こしょう以外の味付けを加熱する場合、または塩こしょうとその他の味付けを同時に加熱する場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。

たれに漬け込んだ肉を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜を一緒に焼く場合は

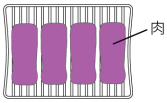
●分量の目安は、肉に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

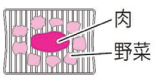
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード

熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

オート 023 熱風旨み焼き(豚肉)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 で加熱する。

材料	700g分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(豚肉)のコツ

形状の種類 厚切り肉



厚さ1〜2cmにスライスされた肉を調理します。

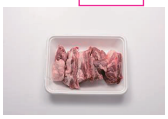
形状の種類 かたまり肉

kotu_umamiyaki_butaniku-2

部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。

厚さ4cm以下のものを使用します。

形状の種類 骨付き肉



細かく切り分けられた骨付き肉を調理します。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節 強 に合わせます。

骨が手前になるように並べます。

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けを加熱する場合、または塩こしょうとその他の味付けを同時に加熱する場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。

たれに漬け込んだ肉を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜を一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。

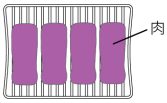
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

アレンジレシピを調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味

			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

オート 024 熱風旨み焼き(鶏肉)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切れ目を入れて、塩、こしょうをする。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 で加熱する。

材料	700g分
鶏もも肉(皮付き、1枚約200gの物)	2枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(鶏肉)のコツ

形状の種類 厚切り肉

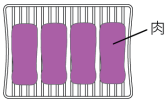


部位に切り分けられた肉を調理します。

形状の種類 骨付き肉



部位に切り分けられた骨付き肉を調理します。
1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
味付けは
好みのもので調理することができます。
塩こしょう以外の味付けを加熱する場合、または塩こしょうとその他の味付けを同時に加熱する場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は
キッチンペーパーでかるくふき取ります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き

			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

オート 025 熱風旨み焼き(魚)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

材料	700g分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. さけは、全体に塩、こしょうをする。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 で加熱する。

熱風旨み焼き(魚)のコツ

形状の種類 切り身

kotu_umamiyaki_sakana-1

下した魚の切り身を調理します。

形状の種類 丸身



丸身の魚を調理します。

内臓を取り除いた物を使用します。

1尾約200～400ｇの物を使用します。それ以上の物は、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

形状の種類 干物



魚の干物を調理します。

1枚約100g以上、または1尾100g以上の物を使用します。

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けを加熱する場合、または塩こしょうとその他の味付けを同時に加熱する場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。

たれに漬け込んだ魚を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜を一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6 ～1倍程度の分量までです。

●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

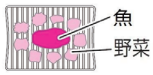
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

いか、たこ、えびなどは調理しない

殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)～強	塩ざけ
			塩さば
		弱～やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)～強	さんまの塩焼き
		弱～やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)～強	あじの開き
		弱～やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

サルサソース



カロリー	塩分
43kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
ミニトマト(4等分に切る)	8個
トマトケチャップ	大さじ1
レモン汁	適量

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

和風おろしソース



カロリー	塩分
41kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
めんつゆ	大さじ2
大根おろし	100g
大葉(せん切り)	適量

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

カレーマヨソース



カロリー	塩分
364kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
マヨネーズ	大さじ4
カレー粉	大さじ1
レモン汁	適量

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

バジルソース



カロリー	塩分
699kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
バジルの葉	40g
Ⓐ 松の実(生の物)	20g
Ⓐ にんにく(皮をむく)	1/2片
Ⓐ 太白ごま油	60g
塩	少々

作りかた

1. ミキサーにⒶを入れ、ペースト状になるまでよく混ぜる。
2. ①にバジルの葉を加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
3. 塩で味を調える。

ガーリックバターソース



カロリー	塩分
303kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
バター(室温に戻す)	30g
オリーブ油	小さじ2
にんにく(すりおろす)	1/2片
パセリ(みじん切り)	適量
塩、こしょう	各少々

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

しょうゆバルサミコソース



カロリー	塩分
83kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
しょうゆ	大さじ1
バルサミコ酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
しょうが汁	少々

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

オート 026 ハンバーグ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約31分	1〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

カロリー	塩分
338kcal	3.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	5g	7g	10g	15g
B 合びき肉	75g	150g	225g	300g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量	各適量

下ごしらえ

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と下ごしらえ レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
4. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
5. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

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. クッキングシートを敷いたテーブルプレートにハンバーグを並べ**中段**に入れ 026 ハンバーグ で加熱する。
3. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5〜2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
分量と下ごしらえ① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	500W	約1分30秒
3人分	500W	約2分
4人分	600W	約2分30秒

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 027 ハンバーグ(脱脂)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約25分	4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	100g
A バター	15g
B 合びき肉	300g
B パン粉	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1個
B 塩	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

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. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に④を並べる。
6. 食品を入れずに 027 ハンバーグ(脱脂) で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。
8. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグ(脱脂)のコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

応用 023 豚の塩こうじ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
409kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

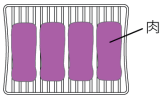
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚バラ肉は1.5cm～2cm厚さで12等分する。
3. ポリ袋(市販)に②と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、冷蔵室で1時間以上置く。
4. 袋から肉を取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	400g分(4人分相当)
豚バラかたまり肉	400g
塩こうじ	大さじ2

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱～やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱～やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱～やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)～強	鶏のハーブ焼き
		弱～やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱～やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 022 牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
463kcal	1.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止　**角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

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. 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。

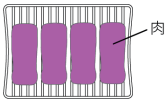


5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	600g分(4人分相当)
牛ロース肉(厚さ約1cm、１枚約100gの物)	4枚(400g)
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ1
ししとう(へたと種をとる)	4本(20g)
かぼちゃ(厚さ7mmの薄切り)	180g

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱～やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱～やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱～やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)～強	鶏のハーブ焼き
		弱～やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 022 牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
334kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

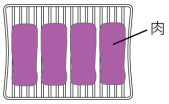
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②とAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に置く。
5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、下段に入れ 022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
6. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A トマトケチャップ	1/2カップ
A ウスターソース	1/4カップ
A にんにく(すりおろす)	大さじ1/2
A はちみつ	大さじ1
A 酢	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 022 牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
334kcal	3.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

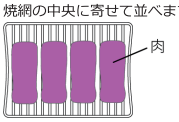
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②とAを合わせたを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に置く。
5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
6. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A はちみつ	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 粒マスタード	大さじ2
A にんにく(すりおろす)	1片
A 塩	小さじ1
A あらびき黒こしょう	適量

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 026 ピーマンの肉詰め



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約33分	1〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

カロリー	塩分
261kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	1人分（3個）	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
ピーマン	1・1/2個	3個	4・1/2個	6個
A 玉ねぎ(みじん切り)	35g	65g	100g	130g
A バター	3g	6g	9g	12g
B 豚ひき肉(または合びき肉)	65g	130g	195g	260g
B パン粉	5g	10g	15g	20g
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量

下ごしらえ

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約1分50秒 加熱して、あら熱を取る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と下ごしらえ レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
3. ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
4. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
5. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

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. クッキングシートをのせたテーブルプレートにピーマンの肉詰めを中央に寄せて並べ、**中段**に入れ 026 ハンバーグ で加熱する。

ピーマンの肉詰めのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
分量と下ごしらえ① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	500W	約1分10秒
3人分	600W	約1分30秒
4人分	600W	約1分50秒

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 028 ローストビーフ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約50分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
276kcal	2.2g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
牛もも肉(かたまり)	200g	400g	600g	800g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1/4片	1/2片	3/4片	1片
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

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. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
3. ②を焼網の中央にのせる。
4. ③をテーブルプレートに置き 028 ローストビーフ で加熱する。
5. 加熱後、冷蔵室で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵室から出したての物を
使用する肉は冷蔵室から出してすぐに使用します。
肉の直径は
4〜4.5cm（1人分）、4.5〜5cm（2人分）、5〜7cm（3人分以上）の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。仕上がり調整 弱 で加熱します。
塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの0.8〜1%、こしょうは肉の重さの0.3〜0.4%が目安です。
形状が不ぞろいの場合は
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
加熱終了後、焼きむらが気になるときは
焼網の前後を入れかえ、 オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 029 ビーフジャーキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約49分	3〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
103kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

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. 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気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き中段に入れ 029 ビーフジャーキー で加熱する。

材料	3人分	4人分
牛赤身肉(薄切り)	150g	200g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2
A 白ワイン	大さじ3/4	大さじ1
A はちみつ	大さじ3/4	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	小さじ3/4	小さじ1
A 七味とうがらし、こしょう	各少々	各少々

ビーフジャーキーのコツ

Aのつけ汁のかわりに
塩、こしょうだけでもつくれます。
牛肉を豚ロース（薄切り）にかえて
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とります。
日持ちはしません

保存料を使っていませんので、冷蔵室に入れて 1週間くらいで食べきるようにします。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 024 鶏のハーブ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
258kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

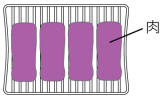
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
3. ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 中 で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A 塩、こしょう	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱〜やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

手動

スペアリブ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 210℃ 加熱：40～46分	角皿　中段	813kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分(6～8本)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
A トマトケチャップ	小さじ2
A ウスターソース	大さじ1
A 赤ワイン	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4
A にんにく(すりおろす)	1/2片
A 塩	小さじ1/4
A こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で1～3時間程度おく。
2. テーブルプレートを取り外し、角皿に①の骨を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 40～46分 で加熱する。

スペアリブのコツ

つけこむ時間は
半日から1日つけ込めばより味がしみ込みます。

応用 023

豚の厚切りしょうが焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約21分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート　中段 給水タンク　満水	289kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	400g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1㎝、1枚約100gの物)	4枚
A 酒	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A しょうが(すりおろし)	大さじ1
A 砂糖	小さじ2

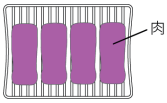
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉を合わせたAに15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
328kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

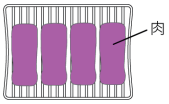
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②とAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	400g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
A しょうが(すりおろす)	大さじ1
A 白みそ	大さじ3
A すりごま	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
322kcal	2.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

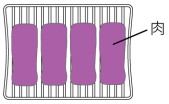
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつける。
4. ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりにりんごを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、テーブルプレートにたまったソースをかけ、バターをのせる。

材料	500g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
りんご(7mm厚さの薄切り)	8枚(100g)
A バルサミコ酢	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
バター	適量

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約39分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
564kcal	3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

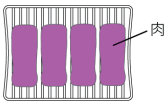
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	800g分(4人分相当)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
A にんにく(すりおろす)	2片
A トマトケチャップ	大さじ4
A ウスターソース	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 酢	大さじ1

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き

			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約39分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
566kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

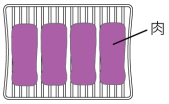
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	800g分(4人分相当)
スペアリブ	800g
A しょうゆ	大さじ2
A オイスターソース	大さじ2
A はちみつ	大さじ2
A 黒酢	大さじ2
A しょうが汁	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023

ガーリックポーク(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約36分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
319kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止　**角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

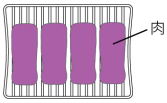
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
5. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 塩、こしょう	適量
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々
A ガーリックパウダー	適量

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

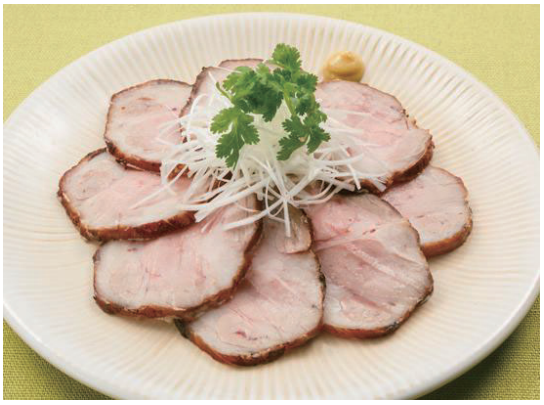
オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱～やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱～やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱～やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)～強	鶏のハーブ焼き
		弱～やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 焼き豚(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約36分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
294kcal	2.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

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. 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
5. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 砂糖	大さじ3
A 塩	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2
A オイスターソース	大さじ1
A 卵(溶きほぐす)	1個
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ4
A 五香粉(ウーシャンフェン)	少々
A 白すりごま	小さじ1/2
A はちみつ	大さじ1

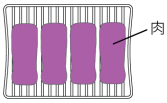
熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン

			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 023 豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約36分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
333kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

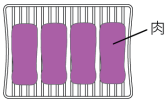
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
5. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 豆板醤(トウバンジャン)	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

オート 030 豚と野菜の塩昆布焼き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
195kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

1. 豚肉に合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は下ごしらえ③に進む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキングシートの上に肉どうしがなるべく重ならないよう平らに並べ、密閉する。
3. 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. クッキングシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせた焼網にのせる。
2. 保存袋からBを取り出し、クッキングシートの上に平らに広げる。その上に保存袋から取り出した肉を重ならないように並べ中段に入れ 030 豚と野菜の塩昆布焼き で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜる。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)	75g	150g	225g	300g
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2	小さじ2
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
B しめじ(子房に分ける)	20g	40g	60g	80g
B ほうれん草(食べやすい大きさに切る)	45g	90g	135g	180g
B 塩昆布	2.5g	5g	7.5g	10g
B しょうゆ	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

応用 025 塩ざけ(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
159kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 焼網に塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
3. ②を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 仕上がり調節 中 で加熱する。

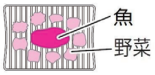
材料	320g分(4人分相当)
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)～強	塩ざけ
			塩さば
		弱～やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)～強	さんまの塩焼き
		弱～やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)～強	あじの開き
		弱～やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 031 鶏のハーブ焼き(脱脂)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約23分	4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A 塩、こしょう	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々

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. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。皮を上にして、角皿の中央に寄せて並べる。
3. 食品を入れずに 031 鶏のハーブ焼き(脱脂) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

応用 024 タンドリーチキン(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
273kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

禁止　角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A カレー粉	大さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 塩	小さじ1/2
A しょうが(すりおろし)	1/2かけ
A にんにく(すりおろし)	1かけ
A プレーンヨーグルト	30g

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分する。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

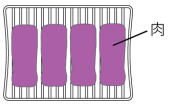
熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

手動 ローストチキン



手動
オーブン
210℃ 予熱：約6分 加熱：70～80分

使用付属品

角皿　下段

カロリー	塩分
2072kcal	13.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	1羽分
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)	1羽分
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	100g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	100g
セロリ(葉を取り除き、4～5cm幅に切る)	100g
サラダ油	適量

作りかた

1. 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
2. 手羽を背中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
3. 角皿にクッキングシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 210℃ で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、 70～80分 で加熱する。

ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は
皮を残してつけ根から切り落とします。
くさみが気になる場合は
レモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。

手動 チキンソテー



手動
オーブン
210℃ 加熱：23～30分

使用付属品

角皿　中段

カロリー	塩分
264kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
2. テーブルプレートを取り外し、角皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 23～30分 で加熱する。

手動

焼きとり



手動
過熱水蒸気グリル
加熱：17〜25分

使用付属品

焼網
角皿　中段
テーブルプレート
底面
給水タンク　満水

カロリー	塩分
384kcal	4.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	4人分(12本)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚
長ねぎ(3〜4cm長さに切る)	2本
ししとうがらし(へたと種を取る)	12本
A しょうゆ	カップ1/2
A みりん	カップ1/4
A 砂糖	大さじ2
A サラダ油	大さじ1

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. 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程おく。
3. ②の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。
4. 焼網に③を並べ、角皿に置き、中段に入れ 過熱水蒸気グリル 17〜25分 で加熱する。

ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
汚れが気になるときは、角皿にクッキングシートを敷きます。

応用
024

鶏の照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	１回に作れる分量
加熱：約22分	200g〜1kg

使用付属品

焼網
テーブルプレート
中段
給水タンク　満水

カロリー	塩分
264kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止　**角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2
A しょうが汁	少々

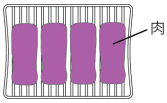
作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れる。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 ～ やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 ～ やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) ～ 強	鶏のハーブ焼き
		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 024 鶏と野菜のみそマヨ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
351kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

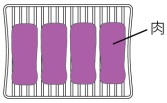
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を9等分し、合わせたAをもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
3. クッキングシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
4. キャベツをクッキングシートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。
5. キャベツの上に、②の皮を上にして重ならないように並べる。
6. ⑤を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	900g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A マヨネーズ	大さじ2
A みそ	大さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	300g
じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす)	100g

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 024 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
368kcal	3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け厚みのあるところには切り目を入れる。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取り、片栗粉をまぶす。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、Bをよく混ぜ合わせてかける。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮付き、1枚約250gのの物)	2枚
A 酒	大さじ1
A 塩	小さじ1
片栗粉	大さじ2
B 長ねぎ(みじん切り)	1本
B しょうが(みじん切り)	2片
B 青じそ(みじん切り)	8枚
B 酢	大さじ4
B しょうゆ	大さじ2
B 砂糖	大さじ2
B ごま油	大さじ2

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜を一緒に焼く場合は

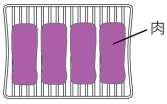
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き

		弱 ～ やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用
024 鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
281kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

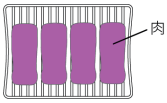
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け厚みのあるところには切り目を入れる。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮付き、1枚約250gのの物)	2枚
A 黒酢	大さじ2
A はちみつ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱～やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱～やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱～やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱～やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)～強	鶏のハーブ焼き
		弱～やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 024 ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
266kcal	1.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

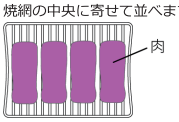
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏手羽元(1本約60gの物)	8本
A にんにく(すりおろす)	1片
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A みそ	大さじ1
A ごま油	小さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱 〜 やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱 〜 やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱 〜 やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中) 〜 強	鶏のハーブ焼き
		弱 〜 やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ

			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 024 鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
295kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

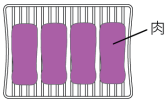
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏手羽元(1本約60gの物)	8本
A しょうゆ	大さじ2
A はちみつ	大さじ3
A トマトケチャップ	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ2

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き
			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き

		骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
				鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ（別紙）

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

応用 026 ビーフハンバーグ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約31分	1〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

カロリー	塩分
346kcal	3.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	5g	7g	10g	15g
B 牛ひき肉	75g	150g	225g	300g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4（約30g）
B 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量	各適量

下ごしらえ

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と下ごしらえ レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
4. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
5. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

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. クッキングシートを敷いたテーブルプレートにビーフハンバーグを並べ中段に入れ 026 ハンバーグ で加熱する。
3. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ビーフハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5〜2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
分量と下ごしらえ① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	500W	約1分30秒
3人分	500W	約2分
4人分	600W	約2分30秒

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 032 塩ざけ(減塩)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約25分	4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

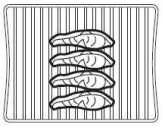
材料	4人分
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ

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. 角皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけ(減塩)のコツを参照して並べる。
3. 食品を入れずに 032 塩ざけ(減塩) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

塩ざけ(減塩)のコツ

並べかたは
4人分



加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 塩さば(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
291kcal	1.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　**テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止　**角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	400g分(4人分相当)
塩さば(1切れ約100gの物)	4切れ

作りかた

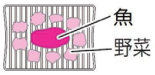
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. さばの水けを切り、焼網に皮目を上にして、中央に寄せて並べる。
3. ②を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 仕上がり調節 中 で加熱する。

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 ～1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)～強	塩ざけ
			塩さば
		弱～やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)～強	さんまの塩焼き
		弱～やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)～強	あじの開き
		弱～やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 ぶりの照り焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
302kcal	2.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
指示

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
3. 焼網にぶりを盛りつけたときに上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
4. ③を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

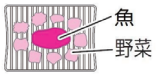
材料	400g分(4人分相当)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
A しょうゆ	カップ1/4
A みりん	カップ1/4

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 さわらの西京焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
180kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. さわらの汁けをかるくふき取る。
3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

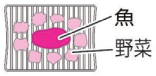
材料	320g分(4人分相当)
さわらの西京漬け(1切れ約80gの物)	4切れ

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 白身魚のムニエル(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約28分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
184kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

指示

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

禁止

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
3. 白身魚は、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
4. ③に②をからめ、焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 切り身 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	600g分(4人分相当)
白身魚(たい、すずき、たらなど1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
バター	20g
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
ミニトマト	12個
芽キャベツ	4個

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

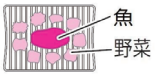
熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 ～1倍程度の分量までです。

●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)～強	塩ざけ
			塩さば
		弱～やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)～強	さんまの塩焼き
		弱～やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)～強	あじの開き
		弱～やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 さんまの塩焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
290kcal	2.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

指示

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

禁止

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり20分程度おき、水けをふき取る。
3. 焼網に②の盛りつけたとき上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
4. ③を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 丸身 仕上がり調節 中 で加熱する。

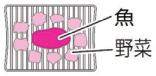
材料	600g分(4人分相当)
さんま(1尾約150gの物)	4尾
塩	小さじ1・1/4

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 白身魚の和風グリル(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約33分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
184kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
指示

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切る。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れ、30分ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. しいたけのかさの内側を上にし、2gずつバターをのせる。
5. ③を焼網の中央にのせ、そのまわりに④や野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 丸身 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	750g分(4人分相当)
白身魚(たい、すずき、たらなど1尾約400gの物)	1尾
しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ1
A しいたけ(石づきを取る)	5枚
バター	10g
長ねぎ(5cm幅に切る)	100g
ラディッシュ(葉は切り落とす)	5個
れんこん(7mm厚さの輪切りもしくは半月切り)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

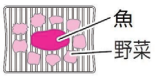
熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 鯛のレモンハーブ焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約33分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
286kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
指示

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、片側3か所に切り目を入れて、水気を切る。 腹にAのハーブとにんにくを詰める。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたBを入れ、30分ほどつけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. 鯛の切れ目に、半月切りのレモンを差し込む。
5. ④を焼網の中央にのせ、そのまわりにミニトマトとブロッコリーを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 丸身 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	750g分(4人分相当)
たい(1尾約400gの物)	1尾
レモン(2~3mmの半月切り)	3切れ
A ハーブ(ローズマリー、タイムなど)	2本
A にんにく(皮をむく)	1片
B オリーブ油	大さじ3
B ハーブ(ローズマリー、タイムなど)	2本
B にんにく(スライス)	1片
ミニトマト	10個
ブロッコリー(子房に分ける)	200g

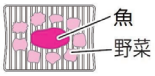
熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 ～1倍程度の分量までです。

●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)～強	塩ざけ
			塩さば
		弱～やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)～強	さんまの塩焼き
		弱～やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)～強	あじの開き
		弱～やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 あじの開き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
131kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 焼網にあじの盛りつけたときに上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
3. ②を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 干物 仕上がり調節 中 で加熱する。

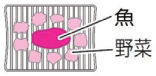
材料	200~240g分(2人分相当)
あじの開き(1枚100g~120gの物)	2枚

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用 025 さばのみりん干し(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
247kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**
火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 焼網にさばを盛り付けたときに上になる方を上にして、中央に寄せて並べる。
3. ②を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 025 熱風旨み焼き(魚) 形状の種類 干物 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

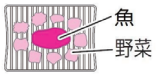
材料	400g分(4人分相当)
さばのみりん干し(1枚約200gの物)	2枚

熱風旨み焼き(魚)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、魚に対して0.6 〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
いか、たこ、えびなどは調理しない
殻や皮(膜)のある物は、はじけや飛び散ることがあります。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、形状の種類と仕上がり調節を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(魚)	切り身	標準(中)〜強	塩ざけ
			塩さば
		弱〜やや弱	ぶりの照り焼き
			さわらの西京焼き
			白身魚のムニエル
	丸身	標準(中)〜強	さんまの塩焼き
		弱〜やや弱	白身魚の和風グリル
			鯛のレモンハーブ焼き
	干物	標準(中)〜強	あじの開き
		弱〜やや弱	さばのみりん干し

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動 さけのムニエル



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 230℃ 加熱：23～30分	角皿　中段	177kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
4. テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で加熱する。

オート 033 さけのホイル焼き



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約20分	1～4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面	230kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

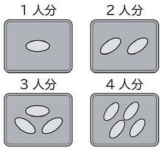
材料	1人分(1個)	2人分(2個)	3人分(3個)	4人分(4個)
生ざけの切り身(1切れ約80gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
殻つきえび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	1尾(約20g)	2尾(約40g)	3尾(約60g)	4尾(約80g)
生しいたけ(石づきを取る)	1枚	2枚	3枚	4枚
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g	150g	200g
レモン(薄切り)	1枚	2枚	3枚	4枚
バター (人数分に切り分ける)	10g	20g	30g	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
2. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを人数分用意し、薄くバター（分量外）を塗る。
3. ②に玉ねぎを等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンとバターをのせる。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて角皿にホイル焼きのコツの並べかたを参照して並べる。
5. ④を中段に入れ、 033 さけのホイル焼き で加熱する。

ホイル焼きのコツ

並べかたは



1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

応用 033 えびとほたてのホイル焼き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1〜4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
137kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

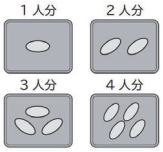
材料	1人分（1個）	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
殻つきえび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	2尾	4尾	6尾	8尾
ほたて貝柱	2個	4個	6個	8個
生しいたけ、しめじなど合わせて	70g	140g	210g	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
2. ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
3. ②のアルミホイルの口を閉じて角皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたの図のようにして並べる。
4. ③を**中段**に入れ 033 さけのホイル焼き で加熱する。

ホイル焼きのコツ

並べかたは



1〜2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

オート 034 野菜の肉巻き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
328kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉	75g	150g	225g	300g
アスパラガス、かぼちゃ、にんじん　合わせて	65g	125g	190g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

下ごしらえ

1. アスパラガスは5cm長さに切る。人参は2mm角、5cm長さの棒状に切る。かぼちゃは5mm厚さ、5cm長さの薄切りにする。肉は巻きやすく広げる。
2. 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキングシートの上に肉巻きどうしがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から肉巻きを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ 034 野菜の肉巻き で加熱する。

野菜の肉巻きのコツ

野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 035 焼き野菜



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1〜3人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
97kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 野菜を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 035 焼き野菜 で加熱する
3. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

材料	1人分	2人分	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	140g	270g	400g
A アンチョビ(みじん切り)	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A スタッフドオリーブ(みじん切り)	1個	2個	3個
A オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 白ワインビネガー	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A レモン汁	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

応用 035 野菜のマリネ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1〜3人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
176kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
2. ①を焼き網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 035 焼き野菜 で加熱する。
3. 加熱後、合わせたAであえる。

材料	1人分	2人分	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	130g	260g	400g
A オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
A 白ワインビネガー	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A レモン汁	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A はちみつ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A にんにく（すりおろす）	1/3片	2/3片	1片
A パセリ（みじん切り）	少々	少々	少々
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

オート 036 野菜とチーズのグリル



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	3〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
103kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	3人分	4人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ミニトマト、絹さやなど合わせて	200g	270g
カマンベールチーズ(1個約100gの物)	1個	1個

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、野菜とチーズがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. クッキングシートをカマンベールチーズよりひとまわり大きく切り、その上にカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
2. カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 036 野菜とチーズのグリル で加熱する。

オート 037 焼きいも



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約61分	1〜4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
350kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(1本)	2人分(2本)	3人分(3本)	4人分(4本)
さつまいも(1本約250gの物)	1本	2本	3本	4本

焼いものコツ

さつまいもの太さは
直径4〜5cmの物が適しています。

作りかた

1. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてさつまいもを並べ、中段に入れ 037 焼きいも で加熱する。
2. 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

応用 037 ベークドポテト



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約61分	1〜4人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
114kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分（1個）	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
じゃがいも（1個約150gの物）	1個	2個	3個	4個

作りかた

1. 角皿にじゃがいもを並べて、中段に入れ 037 焼きいも で加熱する。

手動 トマトのチーズ焼き



手動	使用付属品
オーブン 230℃ 加熱：20〜25分	角皿 中段

カロリー	塩分
151kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分(4個)
トマト(1個約150gの物)	4個
A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g
A パン粉	10g
A にんにく(みじん切り)	1/2片
A バジル(乾燥)	小さじ1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々
バター	25g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20〜25分 で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

応用 022 牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	200g〜1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
464kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

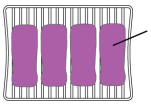
作りかた

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. 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。
5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

材料	600g分(4人分相当)
牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
A コチュジャン	大さじ2
A オイスターソース	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ(7mm厚さの半月切り)	80g
ピーマン(種を取り、縦に2等分)	2個
エリンギ(縦に薄切り)	50g

熱風旨み焼き(牛肉)、熱風旨み焼き(豚肉)、熱風旨み焼き(鶏肉)のアレンジレシピのコツ

1回に調理できる分量は、200g〜1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
野菜を一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6〜1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。



野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
アレンジレシピを熱風旨み焼きで調理する場合は
表を参照し、仕上がり調節と形状の種類を選択します。

オートメニュー名	形状の種類	仕上がり調節	アレンジレシピ名
熱風旨み焼き(牛肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	牛のコチュジャン焼き
			牛のゆずこしょう焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	牛かたまり肉ＢＢＱ味
			牛のハニーマスタード
熱風旨み焼き(豚肉)	厚切り肉	弱〜やや弱	豚の塩こうじ焼き
			豚の厚切りしょうが焼き
			豚のごまみそ焼き
			豚とりんごのロースト
	骨付き肉	弱〜やや弱	スペアリブＢＢＱ味
			スペアリブ黒酢照り焼き
	かたまり肉	弱〜やや弱	ガーリックポーク
			焼き豚
			豚のピリ辛照り焼き
熱風旨み焼き(鶏肉)	厚切り肉	標準(中)〜強	鶏のハーブ焼き
		弱〜やや弱	タンドリーチキン
			鶏の照り焼き
			鶏と野菜のみそマヨ焼き

			香味だれチキンステーキ
			鶏の黒酢照り焼き
	骨付き肉	弱 ～ やや弱	ピリ辛ウィング
			鶏手羽元のはちみつ焼き

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

オート 170 サーモンのムニエル　きのこバターしょうゆソース



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
230kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけ(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
エリンギ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
まいたけ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B バター	1.5g	3g	4g	6g
薄力粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

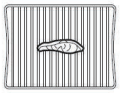
作りかた

1. 生ざけは水けをふき取り、合わせたAに10分程度つけて下味をつける。
2. 合わせたBときのこを大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、かるくラップし レンジ 600W 約9分 で加熱し、よく混ぜる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ①の汁けをふき取ってから、全体に小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
4. ③にオリーブ油を全体にふりかけ、焼網に皮を上にして、**サーモンのムニエルきのこバターしょうゆソースのコツ**を参照して並べる。
5. ④をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ 170 サーモンのムニエル きのこバターしょうゆソース で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り②のソースをかけ、きのこを添える。

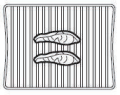
サーモンのムニエルきのこバターしょうゆソースのコツ

並べ方は

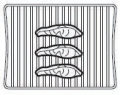
1 人分



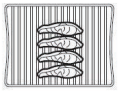
2 人分



3 人分



4 人分



分量と作り方②加熱時間

分量	加熱時間 レンジ 600W
1人分	約3分
2人分	約5分
3人分	約7分
4人分	約9分

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 172 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
268kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚	4枚
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A ゆずこしょう	0.75g	1.5g	2.5g	3g

このレシピに使われている商品

キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

作りかた

1. クッキング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. 豚肉は筋切りをしておく。
3. ②を①の中央に寄せて並べ、合わせたAを肉にかけ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 172 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用) で加熱する。
4. 加熱後、肉を皿に盛りクッキングシートにたまったソースをかける。

オート 174 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1～4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
273kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アボカド(1個約200gの物、5mm幅に切る)	1/2個	1個	1・1/2個	2個
キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
トマト(1個約150gの物、2cm角に切る)	1/2個	1個	1・1/2個個	2個
モッツァレラチーズ(2cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A パン粉	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
バジル(乾燥品)	適量	適量	適量	適量

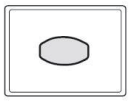
作りかた

1. グラタン皿にアボカドを敷き詰め、減塩しょうゆをまわしかけ、中央にトマトをのせ、モッツァレラチーズとAを全体に散らす。
2. テーブルプレートに①を並べ、中段に入れ 174 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き で加熱する。
3. 加熱後、バジルをかける。

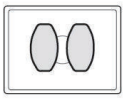
アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
焼くときの皿の置きかたは

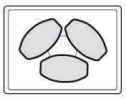
1 人分



2 人分



3 人分



4 人分



具の状態によって焼き色が違う
パン粉やチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 178 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約30分	1～4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
292kcal	1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
ほうれん草	1/4束(約60g)	1/2束(約120g)	3/4束(約180g)	1束(約240g)
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
コーン(缶詰)	50g	100g	150g	200g

作りかた

1. 生ざけは塩、こしょうをする。ほうれん草は洗ってラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱して水に取り、水けを切って絞り、食べやすい長さに切る。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. グラタン皿に①、コーンを入れてマヨネーズで線描きする。
3. テーブルプレートに②を並べ、中段に入れ 178 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン で加熱する。

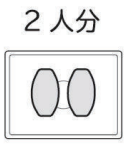
鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

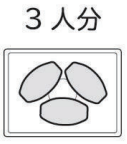
分量と作りかた①加熱の方法

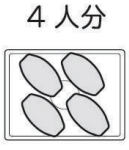
分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約1分
2人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中
3人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中
4人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中

作りかた②の線描きは
太めに線描きします。線の太さによって、焼き色が異なります。
容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。









このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

オート 179 コーンマヨのピーマンカップ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
252kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ピーマン	2個	4個	6個	8個
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
コーン(缶詰)	50g	100g	150g	200g
<線描き用マヨネーズ> キユーピーマヨネーズ	大さじ7/8	大さじ1・3/4	大さじ2・1/2	大さじ3・1/2

このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

作りかた

1. ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
2. ボウルにコーンを入れ、マヨネーズで和える。
3. ①に②を詰め、マヨネーズで線描きし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 179 コーンマヨのピーマンカップ で加熱する。

オート 180 ねぎのマヨ肉巻き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	2〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
283kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(薄切り)	6枚(約120g)	9枚(約180g)	12枚(約240g)
小ねぎ	1/4束(約25g)	1/3束(約37g)	1/2束(約50g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ピザ用チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
キユーピーマヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

作りかた

1. クッキング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. 小ねぎは小口切りにして、ボウルに入れ、マヨネーズ2/3量とAを加えてよく混ぜ合わせる。
3. 豚ロース肉を広げて小麦粉をまぶし、②をのせて巻き、表面にも小麦粉をまぶす。
4. 残りのマヨネーズとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、③にからめる。
5. ①に④の巻き終わりを下にして、中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 180 ねぎのマヨ肉巻き で加熱する。

オート 038 マカロニグラタン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
531kcal	1.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

指示 **具によっては飛び散ることがあるので注意する**
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください

角皿は使わない火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

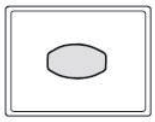
1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約5分30秒 で加熱し、マカロニと合わせる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ②にホワイトソースの1/2量を加えてあえる。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
5. テーブルプレートに④を並べ、中段に入れ 038 マカロニグラタン で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A 鶏もも肉(1cm角切り)	25g	50g	75g	100g
A 殻つきえび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	2尾(約40g)	4尾(約80g)	6尾(約120g)	8尾(約160g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/4缶(約13g)	小1/2缶(約25g)	小3/4缶(約38g)	小1缶(約50g)
A バター	5g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

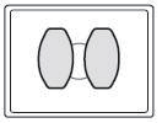
グラタンのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。

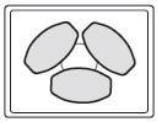
焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。
1人分



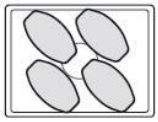
2人分



3人分



4人分



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（約40℃）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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
焼きむらが気になるときは
残り時間3〜5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。
分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約1分20秒
2人分	600W	約2分50秒
3人分	600W	約4分
4人分	600W	約5分30秒

手動 ホワイトソース



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：9〜11分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
314kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱して泡立て器でよく混ぜる。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W 9〜11分 で途中かき混ぜながら加熱する。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

ホワイトソースのコツ

分量と作りかた①② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量			カップ1	カップ2	カップ3
作りかた	①	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	②	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2〜4分	5〜7分	9〜11分

手動 市販の冷凍グラタン

作りかた

1. アルミケース皿のまま（1〜4皿まで）、角皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34〜46分 で加熱する。



手動	使用付属品
オーブン 210℃ 加熱：34〜46分	角皿 中段

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	1個分	2個分	3個分	4個分
市販の冷凍グラタン	1個(約240g)	2個(約480g)	3個(約720g)	4個(約960g)

ひとくちメモ

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。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
038 マカロニグラタン で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

応用 038 えびのトマトソースグラタン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
496kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

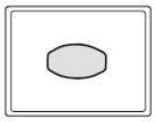
1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. ホールトマトは潰して1/2量を**ホワイトソース**に混ぜておく。
3. 深めの耐熱容器にAと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
4. ③に②の1/2量を加えてあえる。
5. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
6. テーブルプレートに⑤を並べ、**中段**に入れ 038 マカロニグラタン で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A むきえび(背わたを取る)	25g	50g	75g	100g
A ブロッコリー(小房に分け半分に切る)	小1/8株(約20g)	小1/4株(約40g)	小1/2株(約80g)	小1/2株(約80g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	7g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホールトマト(缶詰)	25g	50g	75g	100g
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

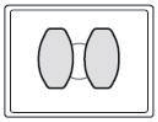
えびのトマトソースグラタンのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。

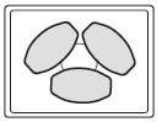
1人分



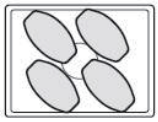
2人分



3人分



4人分



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（約40℃）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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
焼きむらが気になるときは
残り時間3〜5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。
分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約1分20秒
2人分	600W	約2分50秒
3人分	600W	約4分
4人分	600W	約5分20秒

応用 038 えびのドリア



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	1～4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
473kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A むきえび(背わたを取る)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(薄切り)	1枚	2枚	3枚	4枚
A バター	5g	15g	20g	25g
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
冷やごはん	100g	200g	300g	400g
バター	5g	8g	10g	15g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ レンジ 600W 約4分 で加熱し、ホワイトソースであえる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分 で加熱し、溶かす。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして レンジ 600W 約1分30秒 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
5. テーブルプレートに④を並べ、中段に入れ 038 マカロニグラタン で加熱する。

ドリアのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
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（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。
容器変形の原因になります。

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分
2人分	600W	約2分
3人分	600W	約3分
4人分	600W	約4分

分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	約20秒
2人分	200W	約30秒
3人分	200W	約40秒
4人分	200W	約1分

分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約30秒
2人分	600W	約50秒
3人分	600W	約1分10秒
4人分	600W	約1分30秒

応用 038 ラザニア



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	3〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
547kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
2. バター（分量外）を塗った焼き皿に**ホワイトソース**、①、ミートソースの順に3〜4段に重ね、チーズを散らす。
3. テーブルプレートの中央に②をのせ**中段**に入れ 038 マカロニグラタン で加熱する。

材料	3人分	4人分
ラザニア(乾めん)	4・1/2枚	6枚
ミートソース(缶詰)	3/4缶	1缶
ホワイトソース	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	90g	120g

ラザニアのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。ラザニアは20×20×5cmの焼き皿1枚を使います。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
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（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
冷凍ラザニアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のまま角皿に並べ(**市販の冷凍グラタン**の並べかた)、**中段**に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34〜46分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。
容器変形の原因になります。

手動 ほうれん草のキッシュ



手動
オーブン
210℃ 加熱：30〜40分

使用付属品

角皿　中段

カロリー	塩分
1018kcal	5.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	直径21cmの焼き皿1皿分
ほうれん草	1束(約200g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	12g
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
A 牛乳	130mL
A 植物性生クリーム	70mL
A スープ(顆粒スープの素小さじ1/2を溶く)	30mL
A 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズまたは粉チーズ	60g

作りかた

1. ほうれん草は洗ってラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
3. ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
4. ③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
5. テーブルプレートを取り外し、角皿の中央に④をのせ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 30〜40分 で加熱する。

キッシュのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。
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（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。
容器変形の原因になります。

オート 039 焼きそば



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品
加熱：約9分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
416kcal	4.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物)	1袋	2袋
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	25g	50g
野菜ミックス	125g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

作りかた

1. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせて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 039 焼きそば で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 040 焼きうどん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
309kcal	3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
うどん(ゆでた物、１袋約200g の物)	1玉	2玉
野菜ミックス	125g	250g
A 水	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	25g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. ポリ袋（市販）に合わせたAとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
2. 肉に塩、こしょうする。
3. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 040 焼きうどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 041 チンジャオロウスー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
150kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
牛もも肉(細切り)	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	2個	4個	6個
たけのこ水煮(細切り)	25g	50g	75g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉とたけのこを入れてかるく混ぜ合わせる。
3. ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 041 チンジャオロウスー で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 042 豚肉とピーマンのみそそぼろ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約4分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
177kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚ひき肉	50g	100g
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	1・1/2個	3個
白ごま	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豚肉とAを入れて混ぜ合わせ、平らに広げる。
2. ①の上にピーマンをのせかるくラップする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 042 豚肉とピーマンのみそそぼろ で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜ、白ごまをふる。

豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 043 なすのみそいため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
91kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
なす	2本(約 200g)	3本(約 300g)
ピーマン	1/2個(約 15g)	1個(約 30g)
A みそ	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
3. ポリ袋(市販)に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 043 なすのみそいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

なすのみそいためのコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 044 プルコギ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
292kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	15g	30g
A りんご(皮ごとすりおろす)	1/8個	1/4個
A にんにく(みじん切り)	少々	1/4片
A あさりの煮汁	大さじ1	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 白すりごま	大さじ1/2	大さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A コチュジャン	小さじ1/2	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 塩	少々	少々
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g
にんじん(せん切り)	15g	30g
ピーマン(せん切り)	1/2個(約 15g)	1個(約 30g)
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

1. ポリ袋(市販)に牛肉とあさり、合わせたAを加えて 15 分程度おく。
2. 別のポリ袋(市販)に玉ねぎとにんじん、ピーマン、Bを入れてかるく混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 044 プルコギ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 045 にらレバいため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
170kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚レバー(ひとくち大に切る)	70g	140g
にら(5cm長さに切る)	30g	60g
A 酒	小さじ1	小さじ2
A しょうが汁	小さじ1	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B しょうが	小さじ1	小さじ2
B にんにく	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
玉ねぎ(薄切り)	20g	30g
黄パプリカ(薄切り)	20g	30g
もやし	30g	60g

作りかた

1. 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたAにつけこみ15分程度おく。
2. ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせたB、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿に2/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 045 にらレバいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 046 ゴーヤーチャンプルー



作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
3. 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、よくかき混ぜる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
4. 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 046 ゴーヤーチャンプルー で加熱する。
6. 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
119kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	1/3本(約70g)	2/3本(約130g)	3/4本(約150g)	1本(約200g)
木綿豆腐	50g	100g	125g	150g
卵(溶きほぐす)	1/3個	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	15g	35g	40g	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ1	小さじ2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1/3	各小さじ2/3	各小さじ3/4	各小さじ1
A 片栗粉	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

ゴーヤーチャンプルーのコツ

分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	500W	約50秒
3人分	500W	約50秒
4人分	500W	約1分

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 047 ホイコウロウ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
約5分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
267kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
豚バラ薄切り肉(厚さ5㎜の物、5～6㎝長さに切る)	40g	80g	120g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3
長ねぎ(5㎜幅のナナメ切り)	25g	50g	75g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g	300g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1	小さじ2
塩	少々	少々	少々
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	15g	30g	45g
ピーマン(ひとくち大に切る)	30g	60g	90g
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
A 甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4

作りかた

1. 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに長ねぎを入れ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
3. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油、塩を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上に赤パプリカとピーマンを入れ、ポリ袋から取り出した③をのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 047 ホイコウロウ で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜる。

ホイコウロウのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 048 えびチリ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
196kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
殻つきえび	125g	250g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ2
A しょうが(みじん切り)	小さじ1/4	小さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 水	大さじ1/2	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
A お好みでごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ3/4	小さじ1・1/2
B 水	小さじ3/4	小さじ1・1/2

作りかた

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
2. ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、 よくまぶしてから、合わせたAを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 048 えびチリ で加熱する。
4. 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 049 白菜と鶏肉の中華いため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
213kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
白菜	100g	200g
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	25g	50g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
しょうが(みじん切り)	1/2片	1片
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A こしょう	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉はそぎ切りにしてかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 白菜は7㎝幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに1.5㎝幅に切ってポリ袋(市販)に入れ、ごま油の1/2量を入れて、混ぜ合わせる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに残りのごま油を入れ、にんにくとしょうがを加える。
4. ③の上に①と長ねぎを広げて並べ、合わせたAを上からかけ、その上にポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 049 白菜と鶏肉の中華いため で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜる。

白菜と鶏肉の中華いためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

容器は大きくて深めの物を

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の広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 050 牛肉と玉ねぎのバターいため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
244kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛切り落とし肉	75g	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1	小さじ2
A 塩	少々	少々
バター	5g	10g
あらびき黒こしょう	適量	適量
糸とうがらし	適量	適量
小ねぎ	適量	適量

作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上に玉ねぎを入れる。
3. 合わせたAを②の上からかけ、その上にバターをのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 050 牛肉と玉ねぎのバターいため で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛り、黒こしょうをふり、糸とうがらしと小ねぎを添える。

牛肉と玉ねぎのバターいためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 051 牛肉チンゲン菜いため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
237kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛薄切り肉(3〜4cm幅に切る)	60g	120g
A こしょう	少々	少々
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
チンゲン菜	1株	2株
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	30g
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2

作りかた

1. 牛肉はAをもみこみ、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. チンゲン菜は3等分の長さに切り、根本は6等分のくし形に切って洗い、水けをきる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上にチンゲン菜と赤パプリカを入れる。
4. 合わせたBを③の上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 051 牛肉チンゲン菜いため で加熱する。

牛肉チンゲン菜いためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 052 白菜とベーコンいため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
282kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
白菜	175g	350g
ベーコン(薄切りタイプのもの)	50g	100g
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

作りかた

1. 白菜は5cm幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに3cm幅に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料を加え、混ぜ合わせる。
3. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き、052 白菜とベーコンいため で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜる。

白菜とベーコンいためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 053 豚肉もやしいため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
265kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
もやし	125g	250g
にら(5cm長さに切る)	25g	50g
豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る)	75g	150g
にんじん(せん切り)	25g	50g
A にんにく(みじん切り)	1/4かけ	1/2かけ
A ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A 塩	少々	少々
A こしょう	少々	少々
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、にら、にんじん、豚肉、もやしの順に広げて入れ、合わせたAをかける。
2. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き、053 豚肉もやしいため で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜる。

豚肉もやしいためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 054 チンゲン菜いため



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
約3分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
81kcal	0.3g

※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
チンゲン菜(ひと口大に切る)	100g	200g
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
A にんにく(みじん切り)	適量	適量
A 赤とうがらし(へたと種を取り、2等分)	1本	2本
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
塩	適量	適量
こしょう	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋(市販)にチンゲン菜とごま油を入れて、混ぜ合わせる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れる。
3. ②にポリ袋から取り出した①を入れ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 054 チンゲン菜いため で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜ、塩とこしょうで味を調える。

チンゲン菜いためのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚柾寝てかけると正しく温度が測れません。

オート 116 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
445kcal	1.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ肉(ひとくち大に切る)	80g	150g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
白ごま	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたAを回しかける。 その上にポリ袋から出した①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 116 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡ で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 117 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちぃトン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
294kcal	3.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚薄切り肉(細切り)	200g	300g	400g
春キャベツ(太めのせん切り)	100g	150g	200g
あらびき黒こしょう	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ニラ(みじん切り)	20g	30g	40g
A 酒	大さじ4	大さじ6	大さじ8
A レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A にんにく(みじん切り)	1片	1・1/2片	2片
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋(市販)に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵室で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 117 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちぃトン で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 118 ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみぃ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
263kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
牛薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	150g	230g
玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A にんにく(すりおろす)	適量	適量	適量
A サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ3
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2

作りかた

1. ポリ袋(市販)に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵室で30分寝かせる。
2. 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたBを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 118 ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみぃ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 119 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやぴよこ



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

カロリー	塩分
580kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)	100g	200g
れんこん	80g	150g
酒	大さじ1/2	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酢	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 七味とうがらし	適量	適量

作りかた

1. れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水(分量外)にさらして10分おく。
2. ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
3. 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたAを加えてかるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 119 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやぴよこ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

ひとくちメモ

七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 120 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじぃ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
100kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	80g	150g
しめじ	50g	100g
にんじん(1mm厚さのたんざく切り)	30g	50g
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
A こしょう	少々	少々

作りかた

1. 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、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 120 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじぃ で加熱する。
3. 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 121 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約9分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
186kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚小間肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	230g	300g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
バター(またはマーガリン)(5mm角に切る)	6g	8g	12g
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	2/3片	1片
アスパラガス(5cm幅に切る)	50g	80g	100g
しめじ(小房に分ける)	40g	60g	70g
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

作りかた

1. 豚肉に、合わせたAをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
2. ポリ袋(市販)に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 121 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 122 ✤豚肉ときゅうりの中華炒め✤ by rie-tin



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
166kcal	2.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚肉(薄切り、ひとくち大に切る)	120g	180g	240g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
きゅうり	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
塩	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	1かけ	1・1/2かけ	2かけ
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
白ごま	適量	適量	適量

作りかた

1. きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6〜7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
2. 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたAを混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 122 ✤豚肉ときゅうりの中華炒め✤ by rie-tin で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 123 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約3分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
197kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(6~8cm幅に切る)	100g	200g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g
バター(5mm角に切る)	6g	12g
A 白ワイン(または酒)	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. ポリ袋(市販)にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたAを入れかるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 123 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 124 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
130kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、細切り)	90g	180g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2
ピーマン(種を取り、縦に細切り)	2個(約60g)	4個(約120g)
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2

作りかた

1. 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたAを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたBを加え混ぜ合わせておく。
2. 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 124 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 151 基本の野菜炒め by けゆあ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
204kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	50g	100g
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
しょうが(みじん切り)	1/2片	1片
にんじん(1㎜厚さのたんざく切り)	1/6本(約25g)	1/3本(約50g)
キャベツ(ひとくち大に切る)	大1・1/2枚(約120g)	大3枚(約240g)
もやし	50g	100g
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B オイスターソース	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1/2
B 塩	小さじ1/8	小さじ1/4
B こしょう	少々	少々
B ラー油	少々	少々

作りかた

1. 豚肉にAをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにごま油の1/2量を入れ、にんにくとしょうがを加える。
3. ②の上ににんじんを広げて並べ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
4. ポリ袋（市販）にキャベツともやし、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
5. ③の上にポリ袋から取り出した④をのせ、合わせたBを上からかけ、かるくラップをする。
6. ⑤をテーブルプレートの中央に置き 151 基本の野菜炒め by けゆあ で加熱する。
7. 加熱後、かるくかき混ぜる。

基本の野菜炒め by けゆあ のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。

記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 152 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
245kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
れんこん	150g	300g
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
バター	2g	4g
小ねぎ(きざむ)	適量	適量

作りかた

1. 皮を洗ったれんこんは5～6cm長さの細めのタテ切りにし、水に２分程度さらす。
2. ①のれんこんをペーパータオルで水けをとり、ポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 152 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAをかけ、ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、 レンジ 600W 約1分 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
6. 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜ、皿に盛り小ねぎを散らす。

しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ のコツ

野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
分量と作りかた⑤ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約40秒
2人分	600W	約1分

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
153

簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約4分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
246kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	85g	170g	250g
ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
玉ねぎ(5mm幅に切る)	35g	70g	100g
豚ひき肉	70g	135g	200g
A しょうゆ	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A すりおろし生姜	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1

作りかた

1. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れて、混ぜ合わせる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、その上にひき肉を広げてのせる。
3. 合わせたAを②にかけ、その上にポリ袋から取り出した①をのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 153 簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ で加熱する。
5. 加熱後、肉をくずしてよくかき混ぜる。

簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 173 れんこんとナッツの炒め



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
281kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん	100g	150g	200g
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1・1/2	大さじ2
しめじ	50g	75g	100g
ナッツ(ロースト)	40g	60g	80g
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1・2/3	小さじ2・1/2	小さじ3・1/3
B みりん	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. れんこんは皮をむき厚さ1cmの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
2. ポリ袋（市販）に合わせたAとれんこんを入れて、混ぜ合わせる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から出した②を入れ、その上にナッツとしめじを広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 173 れんこんとナッツの炒め で加熱する。
5. 加熱後、かるくかき混ぜ、Bを加えてよくかき混ぜる。

ひとくちメモ

れんこんは半月に切ってから酢水にさらすと変色しにくくなります。
酢水にさらすときは約5分程度にし、サッと水洗いして軽く水けを切ってから使います。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 175 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
350kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉	100g	200g
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
アスパラガス(3〜4cmのナナメ切り)	50g	100g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ5/6	大さじ1・2/3
B みりん	大さじ1/2	大さじ1
カシューナッツ	10g	20g

作りかた

1. 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんにくとごま油の1/2量を入れ、①を広げて並べる。
3. ポリ袋（市販）にアスパラガスと玉ねぎ、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上にポリ袋から取り出した③をのせ、Bを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 175 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛りカシューナッツをかける。

やわらかむね肉とカシューナッツ炒めのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 176 鯖とキャベツのサラダ



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

カロリー	塩分
240kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
さば水煮缶	75g	145g
キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
アスパラガス(3cm長さに切る)	50g	100g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	1/4個	1/2個
A オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2	大さじ1
A 白すりごま	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

1. さばは缶汁を切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにキャベツ、アスパラガス、パプリカを入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 176 鯖とキャベツのサラダ で加熱する。
4. 加熱後、水けを切り、①のさばとAを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にしょうゆをかける。

鯖とキャベツのサラダのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 055 茶わん蒸し



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	1〜6人分	テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
93kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

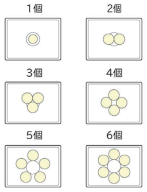
材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
卵	1/2個(約25g)	1個(約50g)	1・1/2個(約75g)	2個(約100g)	2・1/2個(約125g)	3個(約150g)
A だし汁	95mL	185mL	280mL	375mL	470mL	560mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/8	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2	各小さじ3/4	各小さじ3/4
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	10g	20g	30g	40g	50g	60g
酒	少々	少々	少々	少々	少々	少々
えび(殻つき)	小1尾(約10g)	小2尾(約20g)	小3尾(約30g)	小4尾(約40g)	小5尾(約50g)	小6尾(約60g)
かまぼこ(薄切り)	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
ゆでぎんなん	2個	4個	6個	8個	10個	12個
三つ葉	適量	適量	適量	適量	適量	適量

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. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
3. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
5. 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
6. ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ 055 茶わん蒸し で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
卵液の温度は20〜25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。
卵液は器の7分目くらいまで
茶わん蒸しの容器の置きかたは
1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。
分量と作りかた④ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	1~2分
2人分	200W	1~2分
3人分	200W	2~3分
4人分	200W	2~3分
5人分	200W	3~4分
6人分	200W	3~4分

オート 056 肉シューマイ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
158kcal	1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(5個)	2人分(10個)
A 豚ひき肉	35g	70g
A 干ししいたけ(戻してみじん切り)	1/4枚	1/2枚
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1/3弱	各小さじ1弱
A 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす)	各少々	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	15g	25g
シューマイの皮(市販の物)	5枚	10枚

作りかた

1. 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約40秒 で加熱し、冷ましておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. ボウルに①とAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
4. 皿にクッキングシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 056 肉シューマイ で加熱する。

肉シューマイのコツ

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約30秒
2人分	500W	約40秒

手動 手作り豆腐



手動	使用付属品
過熱水蒸気オーブン 150℃ 加熱：30～40分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水

カロリー	塩分
63kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30～40mL
<あん>A だし汁	カップ1/2
<あん>A みりん	小さじ1/2
<あん>A しょうゆ	小さじ1
<あん>A 塩	少々
<あん>B 片栗粉	小さじ1
<あん>B 水	小さじ1

作りかた

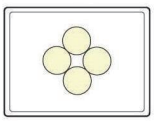
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を手作り豆腐のコツを参照して並べ、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 150℃ 30～40分 で加熱する。
5. 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
6. 小さめの鍋にAを入れて煮立て、合わせたBを加え、とろみをつける。
7. ④に⑥のあんをかける。

ひとくちメモ

できあがりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

手作り豆腐のコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
注ぎ入れる量は器の7分目くらいまで
容器の置きかたは



加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

オート 057 えびシューマイ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
155kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(5個)	2人分(10個)
むきえび	9尾(約 90g)	18尾(約 180g)
A ほたて貝柱(すり身状にする)	1/2個(約10g)	1個(約20g)
A たけのこ水煮(みじん切り)	7.5g	15g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2(約5g)	大さじ1(約10g)
A 卵白	1/8個分	1/4個分
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1/8	小さじ1/4
A ごま油	少々	少々
A 塩	少々	少々
シューマイの皮(市販の物)	5枚	10枚

作りかた

1. むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残った物の半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
2. ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
4. 皿にクッキングシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 057 えびシューマイ で加熱する。

オート 058 豚肉としょうがの蒸し物



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
266kcal	9.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚肩ロース薄切り肉	75g	150g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	65g	130g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1
塩こうじ	大さじ1	大さじ2
A しょうが(すりおろす)	1/2かけ(約7.5g)	1かけ(約15g)
A みりん	小さじ1・1/2	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
こしょう	少々	少々

作りかた

1. ポリ袋(市販)に豚肉と塩こうじを加えて混ぜ合わせ10分程度おく。
2. ①に合わせたA、こしょう、と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
4. 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 058 豚肉としょうがの蒸し物 で加熱する。

豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは
作りかた①で1時間程度おきます。

オート 059 蒸し野菜のベーコン巻き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
293kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分（4個）	2人分（8個）	3人分（12個）
ベーコン	4枚	8枚	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで1枚ずつ巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、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 059 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

オート 060 枝豆



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
74kcal	4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
枝豆(枝を取り除いた物)	100g	200g	300g
塩	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2

枝豆のコツ

塩味は
枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。
市販の冷凍ゆで枝豆は
袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。加熱後、かき混ぜます。

作りかた

1. 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
2. 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 060 枝豆 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

応用 059 蒸し野菜の油揚げ巻き



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約4分	1〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
138kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)
油揚げ	1枚(約30g)	2枚(約60g)	3枚(約90g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
2. 野菜を細切り、または 6〜7cm の長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 059 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

オート 061 サラダチキン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
131kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 酢	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、Aをもみ込む。
2. 深さのある平皿に①を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 061 サラダチキン で加熱する。
3. 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

サラダチキンのコツ

切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
皿は
深さ3〜4cmの耐熱平皿を使用します。
作りかた③で鶏肉にふる水の量は
2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水（大さじ1・1/3）をふります。
加熱後は
肉汁に入れたまま、冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート 062 鶏の簡単蒸し



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
132kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
酒	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1/2	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	50g	100g

作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 062 鶏の簡単蒸し で加熱する。
4. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、ソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
皿は
深さ3〜4cmの耐熱平皿を使用します。
加熱後は
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート 063 鶏の酒蒸し



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
152kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	1/2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
酒	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 063 鶏の酒蒸し で加熱する。

香味ソース



カロリー	塩分
183kcal	7.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1回分
長ねぎ(あらめのみじん切り)	1/2本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
ラー油	大さじ1/2

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース



カロリー	塩分
35kcal	7.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1回分
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

作りかた

1. 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 064 あさりの酒蒸し



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
60kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	300g
酒	大さじ1・1/2	カップ1/4
バター	2g	4g

作りかた

1. あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、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 064 あさりの酒蒸し で加熱する。

ひとくちメモ

あさりは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさりが半分つかる程度です。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

オート 140 つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約4分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
180kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ピーマン(種を取り、5mm幅の輪切り)	5個(約150g)	8個(約230g)	10個(約300g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	60g	90g	120g
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
白ごま	適量	適量	適量
かつおぶし	適量	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 140 つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふりかつおぶしをのせる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 141 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
57kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
なす	1本(約100g)	1・1/2本(約150g)	2本(約200g)
えのきだけ	50g	80g	100g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A ごま油	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 酢	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々	少々
A 白ごま	少々	少々	少々

作りかた

1. なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
2. えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 141 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵室で十分冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 065 鶏のから揚げ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
288kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
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(約10g)	大さじ2(約20g)	大さじ3(約30g)	大さじ4(約40g)

下ごしらえ

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
2. 冷凍保存袋(市販)より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキングシートの上に肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. 皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 065 鶏のから揚げ で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 066 鶏のから揚げ(脱脂)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約20分	4人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

鶏のから揚げ（脱脂）のコツ

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

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. 鶏肉は1枚を6等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
3. ②の鶏肉を皮を上にして角皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに 066 鶏のから揚げ(脱脂) で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を中段に入れ、加熱する。

オート 067 鶏のしょうゆから揚げ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
281kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ3/8	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

鶏のしょうゆから揚げのコツ

骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
2. ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
3. ポリ袋から取り出した②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 067 鶏のしょうゆから揚げ で加熱する。

オート 068 手羽先のから揚げ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
220kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏手羽先(1本約60gの物)	2本	4本	6本	8本
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ1/2弱	小さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A 酒	大さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	1/2片	1片	1片
A 長ねぎ(みじん切り)	2.5g	5g	7.5g	10g
A 七味とうがらし	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 068 手羽先のから揚げ で加熱する。

オート 069 とんカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
347kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 069 とんカツ で加熱する。

オート 070 ヒレカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
214kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	100g	200g	300g	400g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

作りかた

1. 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 070 ヒレカツ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

オート 071 チキンカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
163kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏ささみ	2本	3本	5本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

作りかた

1. 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 071 チキンカツ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

オート 072 ミルフィーユカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1～3人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
705kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	12枚（約150g）	24枚（約300g）	36枚（約450g）
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	60g

作りかた

1. 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ 072 ミルフィーユカツ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

オート 073 あじフライ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1～3人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
216kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	1尾分(2切れ)	2尾分(4切れ)	3尾分(6切れ)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

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. あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて 073 あじフライ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

応用 072 チーズ入りミルフィーユカツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	1〜3人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
766kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ 072 ミルフィーユカツ で加熱する。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	12枚（約150g）	24枚（約300g）	36枚（約450g）
スライスチーズ	1枚	2枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

オート 074 えびフライ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
160kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて 074 えびフライ で加熱する。

材料	1人分(4本)	2人分(8本)	3人分(12本)	4人分(16本)
殻つきえび	4尾	8尾	12尾	16尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

オート 075 ポテトコロッケ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	1〜4人分	焼網 角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
239kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	1人分(2個)	2人分(4個)	3人分(6個)	4人分(8個)
じゃがいも	80g	150g	250g	300g
豚ひき肉	40g	75g	120g	150g
玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
煎りパン粉	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして 013 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。
3. ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
4. クッキングシートを敷いた焼網に③を並べ、角皿に置き、**中段**に入れ 075 ポテトコロッケ で加熱する。

ポテトコロッケのコツ

1〜2人分は
仕上り調節 弱 で加熱します。

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約2分
2人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
3人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
4人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱

分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分20秒
2人分	600W	約2分30秒
3人分	600W	約3分40秒
4人分	600W	約5分

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。

応用
074

かきフライ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
132kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて 074 えびフライ で加熱する。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
かきのむき身(1個約20gの物)	4個	8個	12個	16個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

オート
076

えびの天ぷら



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
202kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
5. 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて 076 えびの天ぷら で加熱する。

材料	1人分(4本)	2人分(8本)	3人分(12本)	4人分(16本)
殻つきえび	4尾	8尾	12尾	16尾
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 077 魚介の天ぷら



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
きす：174kcal いか：192kcal あなご：281kcal	きす：0.4g いか：0.7g あなご：0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて 077 魚介の天ぷら で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈きすの天ぷら〉 きす(開いてある物、1枚約20g)	3枚	6枚	9枚	12枚
〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	3個	6個	9個	12個
〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 078 野菜の天ぷら



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
かぼちゃ：199kcal さつまいも：238kcal れんこん：179kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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. 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて 078 野菜の天ぷら で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈サツマイモの天ぷら〉 さつまいも(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 079 桜えびのかき揚げ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	1～3人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
51kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
A 桜えび(釜揚げ)	30g	60g	90g
A 小ねぎ(小口切り)	5g	10g	15g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
B 小麦粉(薄力粉)	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
B 片栗粉	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
B ベーキングパウダー	少々	小さじ1/3	小さじ1/2
B 水	小さじ1強	大さじ1弱	20ml

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. Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. クッキングシートを敷いた角皿の中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べ、中段に入れ 079 桜えびのかき揚げ で加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

1～2人分は
仕上がり調整 弱 で加熱します。

手動 かき揚げ



手動	使用付属品
過熱水蒸気グリル 加熱：13～23分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
73kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	2人分(4枚)
A むきえび(背わたを取り1cmに切る)	40g
A さつまいも(1cmさいの目切り)	30g
A にんじん(5mm角切り)	30g
A ごぼう(細切り)	30g
A 三つ葉(2cm幅に切る)	20g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2/3
B 小麦粉(薄力粉)	小さじ1・1/3
B 片栗粉	小さじ2/3
B ベーキングパウダー	小さじ1/3
B 水	15mL

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. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
3. Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
4. Bをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた角皿の中央に④を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
6. ⑤を中段に入れ 過熱水蒸気グリル 13～23分 で加熱する。

オート 080 チキン南蛮



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	1〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
440kcal	3.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示 **テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う**

禁止 **角皿は使わない**火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おく。
2. 耐熱容器にBを入れ レンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。）
3. 耐熱容器に卵を入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、Cを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。）
4. ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
5. ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて 080 チキン南蛮 で加熱する。
6. 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 酢	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 砂糖	大さじ3/4	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
B 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/4本	1/2本	1/2本
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
C ピクルス(みじん切り)	1個(約20g)	1/2個	2個(約40g)	2個(約40g)
C マヨネーズ	大さじ2	大さじ2	大さじ4	大さじ4
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

チキン南蛮のコツ

テーブルプレートの汚れが気になるときは
クッキングシートを敷きます。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）

分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約30秒
2人分	500W	約1分
3人分	600W	約2分
4人分	600W	約2分

分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約30秒
2人分	500W	約30秒
3人分	500W	約1分
4人分	500W	約1分

手動 春巻き



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 300℃ 予熱：約23分 加熱：9〜13分	角皿　中段	210kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
A しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A こしょう	少々
B たけのこ水煮(せん切り)	100g
B 長ねぎ(せん切り)	1本
B ピーマン(せん切り)	2個
B 生しいたけ(せん切り)	2枚
B にんじん(せん切り)	30g
春雨(乾燥のまま1〜2cmの長さに切る)	10g
春巻きの皮(市販の物)	8枚
C 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
C 水	大さじ2

作りかた

1. 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜておく。
2. ①にBを加えてよく混ぜ レンジ 600W 約6分 で加熱する。
3. ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
4. 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせたCをつけながら、しっかりと巻き、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 300℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ 9〜13分 で加熱する。

オート 161 鮭の南蛮漬け



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	2〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク　満水	170kcal	3.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	1・1/2切れ	2・1/4切れ	3切れ
玉ねぎ(薄切り)	75g	115g	150g
にんじん(4cm長さのせん切り)	15g	20g	30g
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本	3/4本	1本
A 酢	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
A 水	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A ほんだし	小さじ1/8	小さじ1/5	小さじ1/4
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
塩	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	適量

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. バットにAを混ぜ合わせて、玉ねぎ、にんじん、赤とうがらしを入れる。
3. 生ざけは骨を取って3〜4cm厚さのそぎ切りにし、塩をふり、小麦粉をまぶす。
4. 焼網の中央に皮を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ 161 鮭の南蛮漬け で加熱する。
5. 加熱後、熱いうちに②に漬け、あら熱が取れたらお好みで冷蔵室で冷やす。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

このレシピに使われている商品



ほんだし

オート 081 カレー(ポーク&ビーフ)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約34分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
ビーフ：351kcal	3.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5～2cm厚さ、2cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(乱切り)	小1/8本(約30g)	小1/4本(約50g)	小3/8本(約80g)	小1/2本(約100g)
B カレールー(割る)	小1/4箱(約30g)	小1/2箱(約60g)	小1箱(約120g)	小1箱(約120g)
B 水	カップ1	カップ1・1/2	カップ2	カップ2・1/2
B バター	3g	6g	9g	12g
B インスタントコーヒー	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2
ごはん（あたたかい物）	150g	300g	450g	600g

作りかた

1. 肉は塩、こしょうをし、Aの野菜は切っておく。



2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、①とBを入れ、混ぜ合わせる。



3. ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 081 カレー(ポーク&ビーフ) で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

カレー（ポーク&ビーフ）のコツ

カレールーは
固形の物を使います。
お好みで
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。
ラップのかけ方は
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 082 ぶり大根



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約35分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
233kcal	2.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
大根(2cm厚さの半月切り)	2個(約70g)	4個(約130g)	6個(約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2/3切れ	1・1/3切れ	2切れ
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
A しょうが(薄切り)	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

作りかた

1. 大根は面取りをして、ラップで包み 013 下ゆで根菜 で加熱し、水にさらす。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 082 ぶり大根 で加熱する。
4. 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

ぶり大根のコツ

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約1分30秒

2人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 中
3人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 中

手動

トマトカレードリア



手動
グリル
加熱：7〜10分

使用付属品



角皿　中段

材料	2人分
カレー(ポーク&ビーフ)	180g
ごはん(あたたかい物)	180g
トマト(1cm角に切る)	50g
卵	1個

作りかた

1. 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、カレーをかけて中央をくぼませ、トマトをのせ、卵を落とし、角皿にのせる。
2. テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ グリル 7〜10分 で加熱する。

オート 083 豚の角煮



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約47分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
610kcal	4.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラかたまり肉(8つに切る)	125g	250g	375g	500g
しょうが(薄切り)	1/4かけ(約4g)	1/2かけ(約8g)	3/4かけ(約12g)	1かけ(約15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/8本(約10g)	1/4本(約30g)	1/2本(約50g)	1/2本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ3/4
A 酒	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A しょうゆ	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 大根はラップで包み 013 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水にさらす。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ（煮物のコツ参照）をする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 083 豚の角煮 で加熱する。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

豚の角煮のコツ

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約1分
2人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
3人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱
4人分	013 下ゆで根菜	仕上がり調節 弱

オート 084 肉じゃが



作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①とAを入れ、合わせたBを加え軽くラップをし、テーブルプレートの中央に置き 084 肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約52分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
332kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	150g
A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	80g	150g	230g	300g
A にんじん(乱切り)	小1/4本(約25g)	小1/2本(約50g)	小3/4本(約75g)	小1本(約100g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	25g	50g	75g	100g
A 干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	2枚	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	大さじ3	カップ1/2	カップ 1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量	適量	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

手動

おでん



手動
レンジ
500W 加熱：10〜12分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー	塩分
186kcal	4.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

警告

禁止

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。



材料	2人分
はんぺん	1/2枚
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	大2本
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥した物)	4個
A だし汁	500mL
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

作りかた

1. はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
2. ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
4. クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 10〜12分 で加熱する。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 085 マーボーなす



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
212kcal	3.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
なす	2本(約200g)	3本(約300g)
豚ひき肉	70g	100g
A 長ねぎ(みじん切り)	小さじ2	大さじ2
A にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
A しょうが(みじん切り)	1/4かけ	1/2かけ
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2	小さじ1
A 甜麺醤(テンメンジャン)	小さじ1・1/2	小さじ2
A 水	カップ1/2	カップ3/4
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
A 塩	少々	少々
B 片栗粉	小さじ2	大さじ1
B 水	小さじ2	大さじ1

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った①と豚肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
3. ①にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き085 マーボーなすで加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 086 かれいの煮つけ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
153kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
かれいの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ
A しょうが(せん切り)	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A 酒	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1

作りかた

1. かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と合わせたAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 086 かれいの煮つけ で加熱する。
3. 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 087 簡単肉じゃが



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
260kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	160g
A じゃがいも(3cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(5mmの半月切り)	40g	75g	120g	150g
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	1枚	2枚	3枚	4枚
B めんつゆ(市販の物)	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 水	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 087 簡単肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 088 肉豆腐



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
415kcal	2.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
A 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	20g	40g	70g
A えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁(約100g)	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

作りかた

1. 豆腐は水切りをして4等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
3. ②に合わせたBをかけ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 088 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

応用 087 かぼちゃの煮物



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
141kcal	1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 087 簡単肉じゃが で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

応用
087

里いもの煮物



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約9分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
96kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
里いも（ひとくち大に切る）	125g	250g
A だし汁	カップ1/4	カップ1/4
A しょうゆ	小さじ2	小さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 087 簡単肉じゃが で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
089

きんぴらごぼう



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
68kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	70g	100g	135g
ピーマン(せん切り)	15g	25g	30g
にんじん(せん切り)	20g	30g	40g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 089 きんぴらごぼう で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

応用
088

なすの煮びたし



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

カロリー	塩分
145kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
なす(へたを取る)	中2本(約200g)	中4本(約400g)
オクラ(へたを取る)	2本(約20g)	4本(約40g)
A だし汁	カップ1/2弱	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A しょうが(すりおろす)	1/2かけ	1かけ
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本
大根おろし	適量	適量
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

作りかた

1. なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 088 肉豆腐 で加熱する。
4. 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
090

ひじきの煮物



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
78kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ひじき(乾燥)	10g	15g	20g
油揚げ(湯通しし、せん切り)	1/2枚	3/4枚	1枚
干ししいたけ	1枚	2枚	3枚
にんじん(せん切り)	15g	22g	30g
こんにゃく(せん切り)	1/8枚	1/5枚	1/4枚
A しいたけの戻し汁	大さじ2・1/4	大さじ3・3/8	大さじ4・1/2
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/4	大さじ2弱	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

作りかた

1. ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干ししいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたAを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 090 ひじきの煮物 で加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

手動

黒豆



手動
レンジ
リレー
600W 加熱：約11分 200W 加熱：約90分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー	塩分
275kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人前
黒豆(乾燥)	カップ1(約150g)
A 砂糖	120g
A しょうゆ	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/3
A 重曹	小さじ1/4強
A 水	カップ4

作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
2. クッキングシートで落としぶた(煮物のコツ参照)とふたをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約11分 、 レンジ 200W 約90分 でリレー加熱する。
3. ②の加熱後、さらに、 レンジ 600W 約1分 、 レンジ 100W 60～90分 でリレー加熱する。
4. 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
125

めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーーーこ



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
323kcal	4.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚こま肉	80g	150g
木綿豆腐	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
玉ねぎ(8mm幅の薄切り)	100g	200g
A めんつゆ(2倍濃縮の物)	カップ1/4	カップ1/2
A 水	カップ1/4	カップ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ2

作りかた

1. 豆腐は10等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 125 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーーーこ で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 126 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	2〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
335kcal	2.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分
牛切り落とし肉	150g	230g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g	230g
A しょうゆ、みりん	各大さじ2	各大さじ3
A 酒、砂糖	各大さじ2	各大さじ3
A だし汁	カップ1/4	カップ1/3
小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし	各適量	各適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせたAを加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き126 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃんで加熱しかき混ぜる。
3. 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
127

簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約11分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
257kcal	4.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
韓国春雨(乾燥のまま5cm幅に切る)	50g	80g	100g
牛肉(細切り)	50g	80g	100g
エリンギ(せん切り)	40g	60g	80g
ニラ(5cm幅に切る)	40g	60g	80g
玉ねぎ(せん切り)	50g	80g	100g
にんじん(せん切り)	40g	60g	80g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 水	40mL	50mL	70mL
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B にんにく(すりおろす)	1/2片	3/4片	1片
B ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
B 白ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
C ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
C 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 牛肉はBを加え和えておく。Aの材料は混ぜ合わせておく。
2. エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんはCを加えて混ぜておく。
3. 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、Aを回しかける。
4. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き127 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちんで加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
128

＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
307kcal	2.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
キャベツ	2枚(約130g)	4枚(約250g)	6枚(約380g)	8枚(約500g)
合いびき肉	80g	150g	230g	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	1/2個(約100g)
A パン粉	1/8カップ(約5g)	1/4カップ(約10g)	1/3カップ(約15g)	1/2カップ(約20g)
A 卵	1/4個	1/2個	3/4個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B カットトマト缶	100g	200g	300g	400g
B 顆粒コンソメ	大さじ1/3	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/2
B トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ドライパセリ	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切り冷ましておく。
2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし レンジ 500W 約1分 で加熱し、冷ましておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ボウルに合いびき肉、②、Aを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
4. ③を8等分にし、広げた①の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
5. 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせたBを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 128 ＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama で加熱する。
6. 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊by 和みmamaのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約20秒
2人分	500W	約30秒
3人分	500W	約50秒
4人分	500W	約1分

オート 129 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	2〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
493kcal	5.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g
じゃがいも(3cm角に切る)	360g	540g
玉ねぎ(2cm角に切る)	130g	200g
にんじん(2cm角に切る)	30g	50g
糸こんにゃく	70g	100g
A しょうゆ	大さじ4	大さじ6
A 砂糖	大さじ4	大さじ6
A 酒	大さじ2	大さじ3
A だし汁	カップ1/3	カップ1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き129 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさんで加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 130 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
147kcal	3.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
白菜	2本(約200g)	4枚(約400g)
かにかまぼこ(ほぐす)	2本	4本
木綿豆腐	1/4丁(約80g)	1/2丁(約150g)
A 水	30mL	50mL
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B 水	小さじ1	小さじ2

作りかた

1. 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
3. ②に合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き130 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃんで加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 131 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
319kcal	2.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
白菜(せん切り)	2枚(約200g)	4枚(約400g)
にんじん(2mm幅の輪切り)	20g	40g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
ほうれん草	25g	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A しょうが(みじん切り)	1/4片	1/2片
A 水	100mL	200mL
B 片栗粉	大さじ1	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ2

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約40秒 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 131 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129 で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

心もあったまる、白菜のあんかけby taka1129のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約30秒
2人分	600W	約40秒

オート 132 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約12分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
158kcal	4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
大根	150g	300g
白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)	150g	300g
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 和風だしの素	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 水	40mL	80mL
A みそ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1

作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 132 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105 で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 133 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
88kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
小松菜(3~4cm幅に切る)	100g	200g
油揚げ(1cm幅に切る)	1/2枚(約10g)	1枚(約20g)
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置 133 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ で加熱する。
3. 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 134 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約11分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
249kcal	3.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
合いびき肉	100g	150g	200g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	150g	200g
にんじん(みじん切り)	30g	40g	50g
エリンギ(みじん切り)	30g	40g	50g
カレールー(細かくきざむ)	1皿分(約30g)	2皿分(約50g)	3皿分(約60g)
A しょうが(すりおろす)	3g	4g	5g
A にんにく(すりおろす)	3g	4g	5g
A ウスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 合いびき肉はAと混ぜ合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜とカレールーを入れて混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 134 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10 で加熱する。
4. 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。
加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 135 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約11分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
209kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
かぶ(かぶは8等分に切り、葉と茎は4~5cm幅に切る)	1個(約180g)	2個(約350g)	3個(約530g)
合いびき肉	50g	100g	150g
A 和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 水	90mL	180mL	270mL
B 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、Aを加えてかるく混ぜる。
2. ①にかぶを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 135 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 142 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ４１



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品
加熱：約29分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
326kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
合びき肉	75g	150g	225g	300g
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
A パン粉	カップ1/8	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
C きのこ(しめじなど)	100g	100g	100g	100g
C ホールトマト(缶詰)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)
C ケチャップ	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 赤ワイン	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
C ウスターソース	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 固形ブイヨン	1個	1個	1個	1個
C 水	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2
C 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
バター	12g	12g	12g	12g

作りかた

1. 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約3分30秒 で加熱して冷まし、Aは合わせて柔らかくしておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたレンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにCを入れ合わせておく。
3. ボウルにひき肉と①、Bを入れ50回以上よく混ぜ、8等分する。
4. 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を小判型に丸め、片手に数回たたきつけて空気を抜き、なるべく重ならないように②に入れ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 142 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ４１ で加熱する。
6. 加熱後、バターを加えハンバーグを崩さないようかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

柔らかジューシー煮込みハンバーグby ニーナ４１のコツ

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約50秒
2人分	600W	約1分50秒
3人分	600W	約2分40秒
4人分	600W	約3分30秒

オート 143 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
152kcal	1.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん(半分に切り薄切り)	150g	225g	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1/2本(約75g)	3/4本(約113g)	1本(約150g)
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1	大さじ1	大さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、Aを加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 143 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊ で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 144 おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
411kcal	3.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)	1/2本(約75g)	1本(約150g)
鶏もも肉(2cm角に切る)	1/2枚(約125g)	1枚(約250g)
こんにゃく(2cm角にちぎる)	50g	100g
A 砂糖	大さじ2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ2	大さじ2
A だし汁	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 144 おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 146 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1～3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
284kcal	2.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
白菜(ひと口大に切る)	100g	200g	300g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	25g	50g	75g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
玉ねぎ(1cm 幅のくし形切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)
にんじん(薄切り)	25g	50g	75g
しいたけ(薄切り)	25g	50g	75g
シーフードミックス(えび、いか)	50g	100g	150g
うずらの卵(水煮)	2個	4個	6個
きくらげ(水で戻す)	適量	適量	適量
B 水	カップ1/3	カップ2/3	カップ1
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1強	小さじ1・1/2
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

作りかた

1. 豚肉はAをまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、白菜、玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、シーフードミックスの順に入れ、その上に①を広げて並べる。
3. ②に合わせたBを入れ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き 146 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡ で加熱する。
4. 加熱後、うずらの卵と合わせたCを加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 147 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
232kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
なす(1.5cm角に切る)	1本(約100g)	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
豚ひき肉	50g	100g	150g	200g
A 赤みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 水	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのAを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 147 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj で加熱する。
4. 加熱後、ごま油とBを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 148 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	2〜6人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
401kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
まいたけ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
しめじ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
鶏もも肉(2cm 角に切る)	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
にんじん(あらめのみじん切り)	25g	37.5g	50g	62.5g	75g
油揚げ(縦半分に切り細切り)	1/2枚(約10g)	1/3枚(約15g)	1枚(約20g)	1・1/4(約25g)	1・1/3(約30g)
A だし汁	30mL	30mL	40mL	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ5
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
A みりん	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2
ごはん	300g	450g	600g	750g	900

作りかた

1. きのこは石ずきをとり小房にしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 148 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 160 大根と手羽の煮物



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約31分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
359kcal	3.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
大根	200g	300g	400g
鶏手羽先(1本約60gの物)	4本	6本	8本
A ほんだし	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 水	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
A 酒	大さじ2・1/4	大さじ3・1/3	大さじ4・1/2
A しょうゆ	大さじ2・1/4	大さじ3・1/3	大さじ4・1/2
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
しょうが(せん切り)	少々	少々	少々

作りかた

1. 大根は1.5cm 幅の輪切りにして皮をむき、ラップで包み 013 下ゆで根菜 で加熱し、水にさらす。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、鶏肉の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 160 大根と手羽の煮物 で加熱する。
4. 加熱後、かるくかき混ぜ、約10 分おき、味をしみこませてから器に盛り、しょうがを添える。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

ほんだし

オート 162 たけのこの土佐煮



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
78kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
たけのこ水煮	125g	250g	375g	500g
A 水	カップ3/8	カップ3/4	カップ1・1/8	カップ1・1/2
A ほんだし	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
かつおぶし	3g	5g	8g	10g

作りかた

1. たけのこの穂先は、タテに6〜8つ割りにする。ほかは1cm 厚さの輪切りにし、4等分にする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 162 たけのこの土佐煮 で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約10分おき、仕上げにかつおぶしをまぶす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

ほんだし

オート 163 きのこのだし煮



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
41kcal	3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
しめじ	40g	80g	120g	160g
まいたけ	40g	80g	120g	160g
しいたけ	1個(約7.5g)	2個(約15g)	3個(約22.5g)	4個(約30g)
ゆでぎんなん	3個	6個	9個	12個
A 水	カップ1	カップ2	カップ3	カップ4
A ほんだし	小さじ1/3	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 酒	大さじ5/8	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. しめじは根元を1cm ほど切り落とし、手で3～5本ずつにほぐす。
2. まいたけは石づきを切り落とし、手でおおまかにほぐす。
3. しいたけは石づきを切り落とし、半分に切る。
4. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②、③を入れ、合わせたAを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 163 きのこのだし煮 で加熱する。
5. 加熱後、ぎんなんを加えて混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


ほんだし

オート 164 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
104kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ	1/8個	1/4個	1/3個	1/2個
セロリ	1/8本	1/4本	1/3本	1/2本
なす	1/2本	1本	1・1/2本	2本
パプリカ(黄)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
ズッキーニ	1/4本	1/2本	3/4本	1本
A カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1/2缶	1缶	1缶
A 塩	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/3
A こしょう	少々	少々	少々	少々
オリーブ油	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 野菜はすべて1.5cm 角に切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かき混ぜ表面を平らにし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 164 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) で加熱する。
4. 加熱後、オリーブ油を入れよく混ぜラップをして約10 分置き、器に盛りつける。

ひとくちメモ

温かいままでも冷たくしてもおいしく召し上がれます。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


カゴメ基本のトマトソース

オート 166 ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
364kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ(繊維と直角に1cm幅に切る)	1/3個(約67.5g)	2/3個(約135g)	1個(約202.5g)	1・1/3個(約270g)
マッシュルーム(生、薄切り)	32.5g	65g	100g	130g
牛薄切り肉(2～3cm幅に切る)	27.5g	55g	85g	110g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A ウスターソース	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
A カゴメトマトケチャップ	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ5	大さじ6・2/3
A 水	50mL	90mL	130mL	170mL
A 牛乳	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
バター	3g	7g	10g	13g
ごはん	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分

作りかた

1. 牛肉は2～3cm 幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに合わせたA、玉ねぎ、マッシュルームの順に入れ、その上に①を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 166 ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス で加熱する。
3. 加熱後、バターを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


カゴメトマトケチャップ

オート 167 簡単！鶏肉のトマト煮



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
279kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1/2缶	1缶	1缶
A オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
鶏もも肉(ひと口大に切る)	100g	200g	300g	400g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
黄パプリカ	1/8個	1/4個	1/3個	1/2個
ピーマン	1/2個	1個	1・1/2個	2個
塩	少々	少々	少々	小さじ1/3
黒こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 黄パプリカとピーマンは乱切りにし、鶏肉は塩、こしょうをしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れかるく混ぜ、黄パプリカ、ピーマンの順に入れ、その上に鶏肉を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 167 簡単！鶏肉のトマト煮 で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


カゴメ基本のトマトソース

オート 168 鮭のトマトパッツァ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約11分	1〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
251kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1缶	1缶
生ざけの切り身(1切れ100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ
キャベツ(ひと口大に切る)	60g	1/8個(約120g)	1/5個(約180g)
玉ねぎ(1cm幅に切る)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)
プチトマト(切り込みを入れる)	3個	6個	9個
黒こしょう	少々	少々	少々
イタリアンパセリ	少々	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにトマトソースを入れその上に玉ねぎ、キャベツ、鮭の順で並べ、プチトマトを散らす。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 168 鮭のトマトパッツァ で加熱する。
3. 加熱後、器に盛り、黒こしょうときざんだイタリアンパセリを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

カゴメ基本のトマトソース

オート 169 レンジでタコのアラビアータ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
199kcal	1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
A にんにく(薄切り)	1/2片	1片
A 鷹の爪(輪切り)	1/4本	1/2本
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
B たこ(ゆでた物、ひと口大に切る)	75g	150g
B ミックスビーンズ	25g	50g
B カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/4缶	1/2缶
B 塩、こしょう	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、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 169 レンジでタコのアラビアータ で加熱し、辛味オイルを作る。
3. ②にBを加えてよくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

カゴメ基本のトマトソース

オート 091 かつお昆布だし



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	2〜4カップ	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
30kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	5g	8g	10g
かつおぶし	15g	25g	30g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き091 かつお昆布だしで加熱する。
3. 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

スープ・だし・汁物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
煮えにくい材料は
容器の下の方に入れてください。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

応用 091 煮干し昆布だし



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約18分	2〜4カップ	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
31kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	3g	4g	5g
煮干し(頭と内臓を取る)	20g	25g	35g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き091 かつお昆布だしで加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

スープ・だし・汁物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
煮えにくい材料は
容器の下の方に入れてください。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 136 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	2〜6人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
141kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A じゃがいも(1cm角に切り、水にさらす)	小1個(約100g)	小1・1/2個(約150g)	小2個(約200g)	小2・1/2個(約250g)	小3個(約300g)
A にんじん(1cm角に切る)	1/5本(約30g)	1/4本(約40g)	1/3 本(約50g)	2/5本(約60g)	1/2本(約75g)
A 玉ねぎ(1cm角に切る)	1/6個(約30g)	1/4個(約50g)	1/3 個(約70g)	2/5個(約80g)	1/2個(約100g)
A ウィンナー(1cm幅に切る)	1本	1・1/2本	2本	2・1/2本	3本
A 大豆水煮	30g	50g	70g	80g	100g
B カットトマト缶	1/3缶(約130g)	1/2缶(約200g)	2/3缶(約270g)	5/6缶(約330g)	1缶(約400g)
B 固形スープの素	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
B 水	100mL	150mL	200mL	250mL	300mL
B にんにく(チューブタイプの物)	1g	1g	1g	1g	1g
B オリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/3	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れてかき混ぜ、合わせたBを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き136 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxxで加熱する。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 137 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
175kcal	1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(皮をむき、ひとくち大に切る)	180g	260g	350g
小麦粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
牛乳	カップ1	カップ1・1/2	カップ2
A バター	5g	8g	10g
A コンソメスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	少々	少々	少々

作りかた

1. かぼちゃをラップで包み012 下ゆで葉・果菜仕上がり調節強で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
3. ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながらのばしAを加える。
4. ③にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き137 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 138 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
171kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	230g	300g
水	大さじ2	カップ1/5	カップ1/4
A ベーコン(さいの目に切る)	30g	50g	60g
A 玉ねぎ(さいの目に切る)	50g	80g	100g
A 人参(さいの目に切る)	40g	60g	80g
A じゃがいも(さいの目に切る)	60g	90g	120g
A 固形スープの素	1/2個	1個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B 牛乳	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B 小麦粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけて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 074 あさりの酒蒸し で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ2にしておく。
3. 深めの耐熱容器にBを入れ、泡だて器でよく混ぜ レンジ 500W 約3分30秒 で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
4. 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料Aを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 138 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island で加熱する。
5. 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

大好き！♡クラムチャウダー♡by Blue-Islandのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	500W	約1分40秒
3人分	500W	約2分40秒
4人分	500W	約3分30秒

オート 145 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約14分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
370kcal	4.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
絹ごし豆腐(粗くほぐす)	100g	200g
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	100g	200g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	100g	200g
長ねぎ(斜めに切る)	40g	80g
A ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A コチュジャン	大さじ1/2	大さじ1
A 粉とうがらし	大さじ1/4	大さじ1/2
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1	小さじ2
A 水	250mL	500mL

作りかた

1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせたAを加えかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 145 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 149 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約30分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
40kcal	1.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
しょうが(せん切り)	5g	10g	15g	20g
コンソメスープの素	3/4個	1・1/2個	2・1/4個	3個
水	300mL	600mL	900mL	1200mL
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
パセリ	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、しょうが、コンソメスープの素、水を入れ、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 149 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー で加熱する。
3. 加熱後、しょうゆを加えかき混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
159

鶏団子とキャベツの絶品汁



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
150kcal	2.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏ひき肉	37.5g	75g	110g	150g
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
キャベツ(3cm角に切る)	75g	150g	225g	300g
にんじん(短冊切り)	15g	30g	45g	60g
しめじ(小房に分ける)	25g	50g	75g	100g
木綿豆腐(2cm角に切る)	37.5g	75g	110g	150g
A 水	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
A ほんだし	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2

作りかた

1. 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜ、1人分2個となるように等分して丸める。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、1/2量のキャベツを順に入れ、その上に①の鶏肉をのせる。かるくラップをして、レンジ 600W 約3分 で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. ②の上に、残りのキャベツ、しめじ、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 159 鶏団子とキャベツの絶品汁 で加熱する。
4. 加熱後、みそを溶き入れる。

鶏団子とキャベツの絶品汁のコツ

分量と作りかた②加熱時間

分量	加熱時間 レンジ 600W
1人分	約50秒
2人分	約1分30秒
3人分	約2分
4人分	約3分

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

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の広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



ほんだし

応用
013

ポテトサラダ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
118kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
じゃがいも(1個約 150g の物)	1個	1・1/2個	2個
きゅうり	10g	20g	30g
玉ねぎ	10g	20g	30g
ハム(1cmのたんざく切り)	10g	20g	30g
A フレンチドレッシング	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A マヨネーズ	適量	適量	適量
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、ふきんに包んでもみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。
2. じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱する。
4. ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、Aであえる。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

応用 012 キャベツの酢漬け



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約3分	2～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
25kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
A 酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、ごま油	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2
A ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り)	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
3. 耐熱容器にAを合わせて入れ レンジ 500W 30～50秒 で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)

キャベツの酢漬けのコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。






材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。
分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	500W	20～30秒
3人分	500W	20～40秒
4人分	500W	30～50秒

応用 013 イタリアンサラダ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
403kcal	2.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
さやいんげん	100g	150g	200g
じゃがいも(1個約200gの物)	1個	1・1/2個	2個
サラミソーセージ(薄切り)	6枚	9枚	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	30g	45g	60g
スタッフドオリーブ(薄切り)	6個	9個	12個
A アンチョビ(みじん切り)	4枚	6枚	8枚
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	37g	50g
A パセリ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A レモン汁	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	カップ1/4	カップ1/2	カップ1/2
レモン(くし形切り)	適量	適量	適量

作りかた

1. さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約2分20秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
4. ボウルにAを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

イタリアンサラダのコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。









材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。
分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	600W	約1分10秒
3人分	600W	約1分40秒
4人分	600W	約2分20秒

オート 139 ✽ブロッコリーのおかかマヨ和え✽ by annnnn



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	2〜3人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
181kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分
ブロッコリー(小房に分ける)	1房(約250g)	1・1/2房(約380g)
白ごま	大さじ1	大さじ1・1/2
A かつおぶし	小1袋	小1・1/2袋
A マヨネーズ	大さじ2	大さじ3
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、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 139 ✽ブロッコリーのおかかマヨ和え✽ by annnnn で加熱する。
3. 加熱後、Aを加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 150 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
147kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん(2〜3mmの薄切り)	150g	230g	300g
A 梅干し(あらくきざむ)	2個	3個	1個
A 大葉(細切り)	2〜3枚	3〜4枚	5〜6枚
A ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
白ごま	適量	適量	適量

作りかた

1. れんこんは皮をむいて薄切りにし、約5分さらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 150 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま で加熱する。
3. 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 154 ❀豆苗の塩昆布ナムル❀ by MeguSannma



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
32kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)	40g	80g
A 塩昆布	大さじ1弱(約3g)	大さじ1強(約6g)
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A 白ごま	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、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 154 ❀豆苗の塩昆布ナムル❀ by MeguSannma で加熱する。
3. 加熱後、水けをしぼる。
4. ボウルに③、Aを加え、よく混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 155 人参とえのきの中華風サラダ by moj



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
58kcal	1.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
えのき茸(石づきを取り、ほぐす)	50g	100g
にんじん(細切り)	20g	40g
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1/2
A めんつゆ(3倍濃縮のもの)	小さじ1弱	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1弱	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2	大さじ1
A 一味とうがらし	適量	適量
A 黒ごま	適量	適量

作りかた

1. にんじんはかるく塩（分量外・少々）をふってしばらくおき、水けをしぼる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにえのき茸を入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 155 人参とえのきの中華風サラダ by moj で加熱する。
4. 加熱後、①と合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵室で十分冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 156 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫ by ななまま



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
123kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ゴーヤー(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)	1/8本(約25g)	1/4本(約50g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
玉ねぎ(薄ぎり)	25g	50g
塩	少々	少々
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ1強
A レモン汁	少々	小さじ1/2

作りかた

1. ゴーヤーは塩（分量外）をふり、もみこんでから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
2. 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 156 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫ by ななまま で加熱する。
5. 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
6. ボウルに⑤、②、ツナ、Aを加えてよく混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 157 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
89kcal	1.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
もやし	60g	120g
A きゅうり(せん切り)	25g	50g
A にんじん(せん切り)	10g	20g
A ハム(せん切り)	10g	20g
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
B 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
B 酢	大さじ1/2	大さじ1
B ごま油	小さじ1弱	小さじ1・1/2
B 鶏がらスープの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、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 157 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
4. ボウルに③、A 、合わせたBを加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵室で冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 158 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
22kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
チンゲン菜(2~3cm長さに切る)	50g	100g
A 白ごま	小さじ1弱	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	少々	小さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	少々	小さじ1/2
A 砂糖	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、チンゲン菜を入れ、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158 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママで加熱する。
3. 加熱後、②の水けをしぼる。
4. ボウルに、③、合わせたAを加えてよくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 171 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1～4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
264kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A さつまいも(1.5cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A かぼちゃ(1.5cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/2	カップ1	カップ1・1/2	カップ2
キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
はちみつ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
クリームチーズ(1.5cm角に切る)	25g	50g	75g	100g
スライスアーモンド	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き171 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダで加熱する。
2. 加熱後、水けを切り、減塩しょうゆとはちみつを加えてよくかき混ぜ、冷めてからクリームチーズを加えて混ぜ合わせ、皿に盛りアーモンドをかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 181 ほうれん草のツナマヨ和え



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
165kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(4cm長さに切る)	60g	120g
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、ほうれん草を入れ、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 181 ほうれん草のツナマヨ和え で加熱する。
3. 加熱後、②を水に取ってアク抜きと色止めをし、水けをしぼる。
4. ボウルに③とツナ、マヨネーズを加え、かき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

オート 182 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
250kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
キャベツ(5mm幅の細切り)	小1/8個(約80g)	小1/4個(約160g)
さやえんどう(筋を取る)	10枚(約23g)	20枚(約46g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	40g	80g
A レモン汁	小さじ1	小さじ2
A 塩	少々	少々
A キユーピーマヨネーズ	大さじ1強	大さじ2・1/2
黒こしょう	少々	少々

作りかた

1. キャベツは塩（分量外）をし、全体をざっと混ぜる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにさやえんどうを入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 182 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ で加熱する。
4. 加熱後、③をタテ半分に切る。
5. ボウルに④と水けをかるく切った①、ツナ、Aを加えかき混ぜる。
6. 器に盛り、黒こしょうをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

応用 012 ほうれん草のおひたし



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約3分	2〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
14kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	100g	150g	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



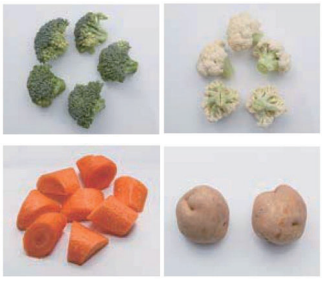
2. 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで菜・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
4. 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

オート 092 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約45分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水

カロリー	塩分
1021kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径15cmの金属製ケーキ型1個分	直径18cmの金属製ケーキ型1個分	直径21cmの金属製ケーキ型1個分
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個	3個	4個
バニラエッセンス	少々	少々	少々
A 牛乳(室温に戻す)	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
A バター	10g	15g	20g
ホイップクリーム	適量	適量	適量
くだもの(いちごなど)	各適量	各適量	各適量

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. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。Aを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。(調理する型の大きさによって加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたをご確認ください。)



3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
4. 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
5. 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたAを加えて手早く混ぜる。

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い	●ふくらみが悪い	●表面に目立つシワがある	●部分的に目の詰まったところがある

6. ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 092 スポンジケーキ(デコレーションケーキ) で、加熱する。(仕上がり調節はスポンジケーキのコツを参照)
7. 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

	●全体にきめ（目）が詰まっている	●ぼそぼそしている	●全体にきめがあらい	●ふくらみやきめにむらがある
	●かたくしまっている	●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●中央部が沈む	
原因	●卵の泡立てかたが足りない	●小麦粉の混ぜかたが足りない	●きちんと空気抜きをしていない	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）
	●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●小麦粉をふるっていない	●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる）	
	●生地を長時間放置した		●小麦粉の量が少なかった	
	●砂糖の量が少なかった		●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	

スポンジケーキのコツ

直径15～21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作り方	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	103 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約45分	約49分

ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
共立て法のときは
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。
卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	予熱無
直径15cm	角皿・下段	オーブン	170℃	30～36分	36～42分
直径18cm				38～44分	42～48分
直径21cm				40～52分	46～52分

オート 093 ガトーショコラ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約8分 加熱：約40分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1762kcal	0.7g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径15cmの金属製ケーキ型1個分
ブラックチョコレート(カカオ分66%程度の物、刻む)	65g
無塩バター	52g
Ⓐ ココアパウダー	36g
Ⓐ 薄力粉	16g
卵黄(室温に戻す)	3個分
グラニュー糖	100g
生クリーム(室温に戻す)	40g
卵白	3個分
<仕上げ用> 粉砂糖	適量

作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
2. 耐熱ガラスボウルにチョコレートとバターを入れ レンジ 200W 3分30秒～4分 で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。
3. 別のボウルに卵黄とグラニュー糖1/2量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
4. ③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてさらに混ぜ合わせる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りのグラニュー糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
6. ④にAをふるい入れゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
7. 食品を入れずに 093 ガトーショコラ で予熱する。
8. ⑥に⑤を3 回に分けて加え、つやが出てなめらかな状態になるまで、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
9. ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。
11. 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。完全に冷めてから粉砂糖をふる。

ガトーショコラのコツ

ブラックチョコレートは
カカオ分約40%程度の物でも作れます。
メレンゲは
かたく泡立てると生地と混ざりにくくなります。ツノが立ったら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。
作りかた②の溶かしチョコレートは
約60℃を保つようにします。冷めてしまったときは レンジ 200W で様子を見ながら加熱するか、湯煎であたためて調節します。

手動

チーズケーキ



手動

オーブン

160℃
予熱：約4分
加熱：38～44分

使用付属品



角皿　下段

カロリー	塩分
1485kcal	2.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径18cmの金属製ケーキ型1個分
クリームチーズ	200g
バター	30g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
粉砂糖	50g
小麦粉(薄力粉)	25g
生クリーム(室温に戻す)	30mL
A レモン汁	大さじ1
A レモンの皮(すりおろす)	1個分

作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
2. 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
3. バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくして②にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとAを加える。
4. 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
5. ①に④の生地を流し入れ、型をかるく落として表面を平らにし、角皿にのせる。
6. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、 38～44分 で加熱する。
8. 加熱後、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

手動

スフレチーズケーキ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 150℃ 予熱：約4分 加熱：48～54分	角皿　下段	2016kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分
A クリームチーズ	150g
A バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

1. 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
2. 耐熱ガラスボウルにAを入れ、レンジ 200W 2～3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
3. ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
6. ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
7. ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
8. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 150℃ で予熱する。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を角皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、 48～54分 で加熱する。
10. 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

ひとくちメモ

裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物を表面に塗ってもよいでしょう。
熱いうちに型から出すとくずれてしまいます

オート 094 シフォンケーキ(プレーン)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約44分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1663kcal	2.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径17cmの金属製シフォン型1個分	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	75g	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
B 水	40mL	70mL
B レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
B レモンの皮(すりおろす)	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
2. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
3. ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 094 シフォンケーキ(プレーン) で加熱する。(仕上がり調節はシフォンケーキのコツを参照)
4. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
5. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
6. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約40分	中 約43分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は
アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
手動調理で焼くときは
直径17cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40～48分 で加熱します。
直径20cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

手動

ロールケーキ(プレーン)



手動	使用付属品
オーブン 200℃ 予熱：約5分 加熱：16～22分	角皿　中段

カロリー	塩分
1060kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1・1/2
A バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

作りかた

1. 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはクッキングシートを敷く。
2. Aを合わせて レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
3. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
5. ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
6. ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、 16～22分 で加熱する。
8. 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
9. 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

周りのかたさが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

ホイップクリームを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

2段で焼くときは
材料は2倍にして生地を作ります。**ロールケーキ**の作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた④では オーブン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、角皿を**中段**と**下段**に入れ、 20～26分 で焼きます。

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。



手動

抹茶ロールケーキ



手動
オーブン
180℃ 予熱：約5分 加熱：16～22分

使用付属品
角皿　中段

カロリー	塩分
1089kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1・1/2
A バター	15g
ホイップクリーム	適量
栗など	適量
抹茶	大さじ1/2

作りかた

1. 抹茶を水(大さじ1/2)で溶く。
2. 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはクッキングシートを敷く。
3. Aを合わせて レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
4. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱する。
6. ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。
7. ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、 16～22分 で加熱する。
9. 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
10. 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、栗などを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかたを参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
周りのかたさが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
ホイップクリームを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
2段で焼くときは
材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた④では オーブン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、角皿を中段と下段に入れ、 20～26分 で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。



手動

アップルパイ



手動
オーブン
220℃ 予熱：約9分 加熱：18～28分

使用付属品
 角皿　下段

カロリー	塩分
2549kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径21cmの金属製パイ皿1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

作りかた

1. ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

2. ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

3. ②をかるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
4. ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

5. 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

6. パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

7. 底全体にフォークで穴をあける。

8. りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

9. 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、角皿にのせる。

10. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、 18～28分 で加熱する。

アップルパイのコツ

型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。
冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分でパイ皿の前後を入れかえます。

手動

りんごのプリザーブ



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：9〜12分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
774kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径21cmのアップルパイ・1個分
りんご(紅玉またはふじ)	3個
A 砂糖	80〜120g
A レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
2. 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9〜12分 で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再び レンジ 600W 6分30秒〜9分 で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

オート 095 カップケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約25分	9個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
278kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料	直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分
A 薄力粉	50g
A 強力粉	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
<バタークリーム> 無塩バター	100g
<バタークリーム> 卵白	2個分
<バタークリーム> 砂糖	40g
<バタークリーム> 食紅	適量

作りかた

1. Aを合わせてふるっておく。
2. バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に①を入れてゴムべらで混ぜる。
4. ③をシリコンカップに分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。
5. 食品を入れずに 095 カップケーキ で予熱する。
6. 角皿の中央に④を寄せて並べる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。加熱後、あら熱をとる。
8. バタークリームを作る。耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 2～3分 で加熱し、やわらかくする。
9. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を2回に分けて加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
10. ⑨に⑧を3回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
11. ⑩をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑦に絞って飾る。

ひとくちメモ

チーズクリームなどで飾っても良いでしょう

カップケーキのコツ

容器は
金属製の容器は使わない。耐熱温度２００℃以上のシリコン製カップを使用してください。
紙製のカップを使用するときは
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

応用 094 カプチーノシフォンケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約44分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1946kcal	2.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
B ぬるま湯(約40℃)	100mL
B インスタントコーヒー	大さじ2・2/3
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 094 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

カプチーノシフォンケーキのコツ

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は
アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用 094 ココアシフォンケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約44分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1870kcal	2.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ココア	20g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 094 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

ココアの量は、お好みで加減してください。

ココアシフォンケーキのコツ

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は
アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用 094 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約44分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
2085kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A 抹茶	10g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ 094 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と甘納豆のシフォンケーキのコツ

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は
アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート 096 パウンドケーキ(プレーン)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分 加熱：約45分	型1個分	 角皿　下段 テーブルプレート 底面

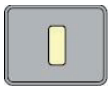
カロリー	塩分
1745kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にAを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 096 パウンドケーキ(プレーン) で予熱する。
6. ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ2/3、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 58～64分 で加熱します。
手動で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40～50分 で加熱します。

オート 097 バナナメープルカップケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約9分 加熱：約39分	型9個分	テーブルプレート 底面 角皿　下段

カロリー	塩分
109kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径6cm、高さ5cmのマフィン型9個分
バナナ	1本
レモン汁	小さじ1
メープルシロップ	45g
牛乳	大さじ3
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
砂糖	30g
Ⓐ小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓐベーキングパウダー	小さじ2
くるみ(くだいておく)	20g
バナナ(飾り用、スライス)	適量
くるみ(飾り用、くだいておく)	適量

作りかた

1. ボウルにバナナとレモン汁を入れ、泡だて器でピューレ状になるまでつぶす。
2. ①に卵黄を加え、なめらかになるまで混ぜ、メープルシロップと牛乳を加えて混ぜる。
3. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、ゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜる。
5. ④に合わせたAをふるい入れ、ゴムべらでねらないように粉けがなくなるまでさっくりと混ぜ、くるみを入れてかるく混ぜ合わせる。
6. ⑤を型に分け入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿の中央に寄せて並べる。



7. 食品を入れずに 097 バナナメープルカップケーキ で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。
9. 加熱後、バナナとくるみを飾る。

バナナメープルカップケーキのコツ

泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。
また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
⑥で生地を分け入れるときは
生地をねらないように分け入れます。
生地をねりすぎてしまうと、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

応用
096

チョコバナナパウンドケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分 加熱：約45分	型1個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

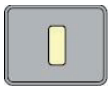
カロリー	塩分
1736kcal	2.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ(きざむ)	1/2本
チョコレート(きざむ)	20g

作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にAを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 096 パウンドケーキ で予熱する。
6. ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

チョコバナナパウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
手動で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40～50分 で加熱します。

オート
098

オートミールシリアルバー



加熱の目安	1回に作れる分量
加熱：約27分	型1個分

カロリー	塩分
1224kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	型1個分
オートミール(クイックタイプのもの)	150g
牛乳	40g
ナッツ(アーモンドなど)(くだいておく)	30g
はちみつ	100g
ドライフルーツ(レーズンなど)	50g

作りかた

1. クッキングシートを25cm角に切り、四隅を5cmずつねじり15cm角の箱を作り、角皿にのせる。
2. ボウルに材料を全て入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
3. ①に②を入れ、厚さ2cmになるよう平らに押し固め、形をととのえる。
4. ③を中段に入れ 098 オートミールシリアルバー で加熱する。
5. 加熱後、完全に冷めてからお好みの大きさに切る。

オート 099 スイートポテト



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約15分	12個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
117kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	12個分
さつまいも(大)	2本(約600g)
A バター	30g
A 砂糖	70g
B 卵黄	1・1/2個分
B バニラエッセンス	少々
牛乳	60mL
<つや出し用卵> 卵黄	1/2個分
<つや出し用卵> みりん	小さじ1/2

作りかた

1. さつまいもは丸のままラップで包み、013 下ゆで根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
2. 耐熱容器に①とAを入れてかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。
3. ②にBと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
4. ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. 食品を入れずに 099 スイートポテト で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れて加熱する。

スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 15～22分 で加熱します。

手動 マドレーヌ



手動	使用付属品
オーブン 160℃ 予熱：約4分 加熱：30～40分	角皿　中段

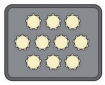
カロリー	塩分
169kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分
小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2・1/2個
A レモン汁	大さじ1/2
A レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
2. バターは容器に入れて レンジ 200W 3～4分 で加熱する。
3. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Aを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
4. ③を型に分け入れ、角皿に図のように並べる。



5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、 30～40分 で加熱する。

マドレーヌのコツ

2段で焼くときは
材料を2倍にして生地を作ります。マドレーヌの作りかた⑤で オーブン 予熱有 2段 160℃ で予熱し、作りかた⑥で角皿を中段と下段に入れ、 36～46分 で加熱します。
上下の焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の上下を入れかえます。

手動

マフィン



手動	使用付属品
オーブン 180℃ 予熱：約5分 加熱：30～40分	角皿　下段

カロリー	塩分
295kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径6cmのマフィン型9個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. Aをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. ③をマフィン型に分け入れ、角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、30～40分 で加熱する。

手動 ブラウニー



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 180℃ 加熱：26〜32分	角皿　下段	4849kcal	4.5g

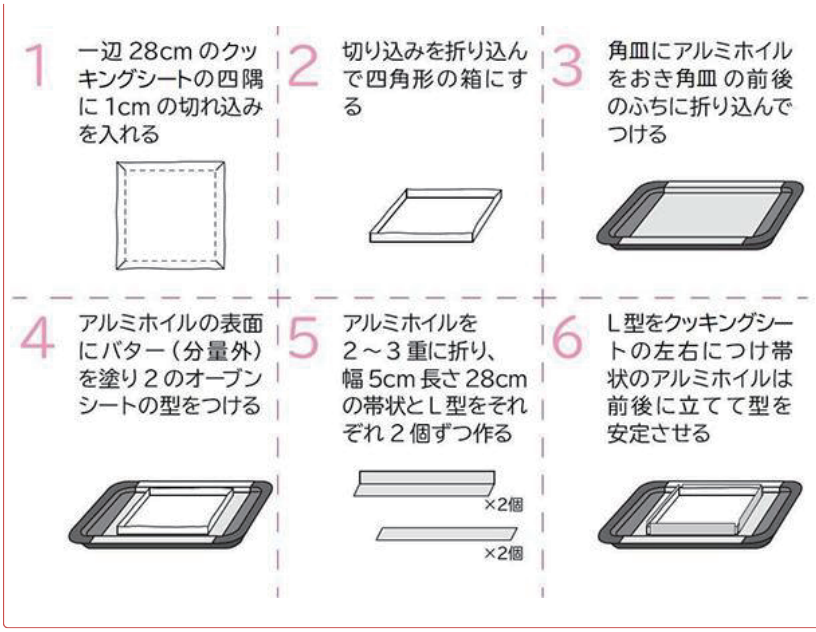
※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ココア	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
B レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
B くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて レンジ 200W 5〜6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
3. ②にBを混ぜ込み、Aを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. ③をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、表面を平らにする。
5. テーブルプレートを取り外し、④を**下段**に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26〜32分 で加熱する。

ブラウニーの型の作りかた



オート 100 型抜きクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約28分	48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
32kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿1枚・48個分
小麦粉(薄力粉)	170g
バター(室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵(溶きほぐす)	大1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサー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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



5. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に図のように並べる。





6. ⑤を中段に入れ 100 型抜きクッキー で加熱する。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

オート 101 シュークリーム



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約13分 加熱：約34分	10個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
275kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	10個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
A バター(3〜4個に切る)	50g
A 水	100mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

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. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3分〜4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分 で加熱する。



4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



6. ⑤を直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバ ター（分量外）を塗り、直径３〜４cm の大きさを10 個絞り出す。



7. 食品を入れずに 101 シュークリーム で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
9. 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

シュークリームのコツ

バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で 6分〜8分30秒 加熱し、作りかた③で 約1分40秒 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オーブン加熱）で予熱し、焼きます。
焼きむらが気になるときは
残り時間8〜10分で角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
10個の場合は
オーブン 予熱有 1段 210℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 30〜36分 で加熱します。
20個の場合は
オーブン 予熱有 2段 210℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 38〜48分 で加熱します。

応用
100

絞り出しクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約28分	48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
27kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿1枚・48個分
小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	小1個(約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作りかた

1. バターはハンドミキサー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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. アルミホイルを敷いた角皿に③を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. ⑤を中段に入れ 100 型抜きクッキー で加熱する。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

応用
100

アーモンドクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約28分	48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
27kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿1枚・48個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター(室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
スライスアーモンド	60g

作りかた

1. バターはハンドミキサー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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。
3. Aを合わせてふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. ③を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
5. ④を中段に入れ 100 型抜きクッキー で加熱する。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

応用 100 スノークッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約28分	30個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
72kcal	0g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿1枚・30個分
くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉(薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

作りかた

1. くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
2. バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
3. ②に粉砂糖30gを加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
4. ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
5. 角皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
6. ⑤を中段に入れ 100 型抜きクッキー で加熱する。
7. 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

オート 102 柔らかプリン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	6個分	角皿　下段 テーブルプレート　底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
213kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分
<カラメルソース>Ⓐ 砂糖	40g
<カラメルソース>Ⓐ 水	大さじ1・1/2
<カラメルソース> 水	大さじ1/2
<卵液>Ⓑ 牛乳	カップ1・1/4
<卵液>Ⓑ 生クリーム	100mL
<卵液>Ⓑ 砂糖	50g
<卵液> 卵黄(溶きほぐす)	4個分
<卵液> バニラエッセンス	少々

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. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、下段に入れ 102 柔らかプリン で加熱する。



6. あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンは30～35℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
柔らかプリンを手動調理で調理するときは
作りかた⑤を参照し、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 120℃ 28～32分 で加熱します。
加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。

手動 カスタードクリーム



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：6分40秒～10分	テーブルプレート　底面

カロリー	塩分
118kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	シュークリーム10個分
牛乳	カップ2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓐ コーンスターチ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6分40秒～10分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

ひとくちメモ

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

応用 101 エクレア



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約13分 加熱：約34分	7個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
427kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示

バターと水を加熱するときに飛び散ることがあるのでバターは小さくする
バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。

材料	7個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
A バター(3〜4個に切る)	50g
A 水	100mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート(溶かしておく)	適量

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. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3分〜4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分 で加熱する。
4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
6. ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7〜8cmの棒状に7個絞り出す。


アルミホイル

7. 食品を入れずに 101 シュークリーム で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
9. 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

エクレアのコツ

バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で 6分〜8分30秒 加熱し、作りかた③で 約1分40秒 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オーブン加熱）で予熱し、焼きます。
焼きむらが気になるときは
残り時間8〜10分で角皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
7個の場合は
オーブン 予熱有 1段 210℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 30〜36分 で加熱します。
14個の場合は
オーブン 予熱有 2段 210℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 38〜48分 で加熱します。

手動

ココアマカロン



手動
オーブン
130℃ 予熱：約3分 加熱：30～40分

使用付属品



角皿　中段・下段

カロリー	塩分
73kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿2枚・20個分
A アーモンドパウダー	80g
A 粉砂糖	120g
A ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

1. Aを合わせてふるっておく。
2. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
3. ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
4. ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿2枚にそれぞれクッキングシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、角皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 2段 130℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段と下段に入れ 30～40分 で加熱する。
7. 加熱後、角皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

ココアマカロンのコツ

生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
上下の焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で角皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

手動 塩キャラメルクリーム



手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 200W 加熱：約30秒	テーブルプレート 底面	18kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	マカロン20個分
A 砂糖	40g
A 水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター(室温に戻す)	15g

作りかた

1. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加える。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
3. ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

応用 102 かぼちゃプリン



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約30分	9個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	151kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径約7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分
かぼちゃ(正味)	300g
A 牛乳	カップ1
A 砂糖	70g
B 卵(溶きほぐす)	3個
B 生クリーム	100mL
C ラム酒	大さじ1/2
C バニラエッセンス、シナモン	各少々

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. スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
3. かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 012 下ゆで 葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
4. 容器にAを合わせて入れ、 レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
5. ④にBを加えてかき混ぜ、裏ごしてCを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
6. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、下段に入れ 102 柔らかプリン 仕上がり調節 強 で加熱する。



7. あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンは30～35℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
柔らかプリンを手動調理で調理するときは
作りかた⑤を参照し、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 120℃ 28～32分 で加熱します。
加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。

手動

プリン



手動
過熱水蒸気オーブン
140℃ 加熱：21～32分

使用付属品



角皿　下段
テーブルプレート
底面



給水タンク　満水

カロリー	塩分
123kcal	0.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン9個分
<カラメルソース>A 砂糖	60g
<カラメルソース>A 水	大さじ2
<カラメルソース> 水	大さじ1
<卵液>B 牛乳	カップ2
<卵液>B 砂糖	80g
<卵液> 卵(溶きほぐす)	4個
<卵液> バニラエッセンス	少々

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. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
3. 型にバター(分量外)を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
5. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。



6. ⑤を下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 140℃ 21～32分 で加熱する。
7. 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
8. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

ひとくちメモ

加熱むらが気になるときは、加熱時間の2/3～3/4が経過してから、前後を入れかえます。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
30～35℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

手動

いそべ巻き



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：約1分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
126kcal	1.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1個分
もち	1切れ(約50g)
割りじょうゆまたは生じょうゆ	少々
海苔	1枚

作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動

フルーツ大福



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：約1分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
166kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1個分
もち	1切れ（約50g）
片栗粉	少々
あん	ひとくち大
いちご、甘栗などのフルーツ	1個

作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を、片栗粉を敷いた皿にのせる。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

手動 プチパイ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 180℃ 予熱：約5分 加熱：18〜26分	角皿 下段	86kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	角皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10〜15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

プチパイのコツ

缶詰など汁けのあるくだものは
汁けを切ってから使います。

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を下段に入れ 18〜26分 で加熱する。
5. 加熱後、粉砂糖をふる。

手動 いちごジャム



手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：15〜18分	テーブルプレート 底面	689kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	標準量
いちご	300g
A 砂糖	150g
A レモン汁	大さじ1
A サラダ油	少々

ジャムのコツ

容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
サラダ油を加えると
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

作りかた

1. いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 15〜18分 で加熱する。
3. 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
4. あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動

焼きりんご



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 180℃ 加熱：50～60分	角皿　下段	278kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4個分
りんご(紅玉)	4個
A 砂糖	60g
A バター	40g
A シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

1. りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
2. Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、角皿にのせる。
3. テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 50～60分 で加熱する。
4. 冷めてからホイップクリームを飾る。

オート
106

トースト(裏返し)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～2枚	角皿 上段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

禁止

バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

材料	1枚分	2枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5～3cmの物)	1枚	2枚

作りかた

1. 食パンは角皿の中央に並べる。
2. ①を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し 106 トースト(裏返し) で加熱する。
3. 加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

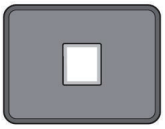
トーストのコツ

トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。

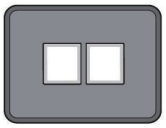
スチームトーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は スチームグリル で加熱します。

並べかたは
角皿の中央に並べます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
3枚、4枚は 106 トースト 107 スチームトースト では焼けません。手動調理で加熱します。

1枚



2枚

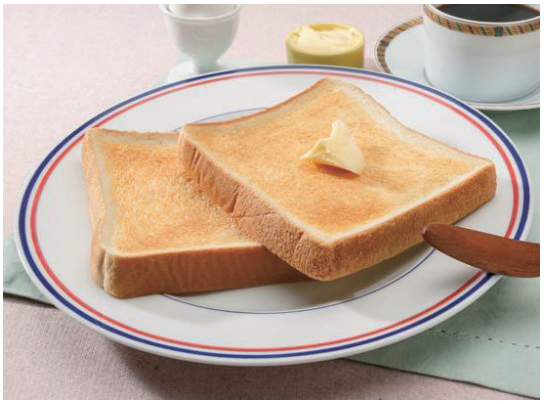


焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

焼きが足りなかったときは
106 トースト 107 スチームトースト で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

オート 107 スチームトースト(裏返し)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1〜2枚	角皿　上段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

禁止

バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない

火災の原因になります

材料	1枚分	2枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5〜3cmの物)	1枚	2枚

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. 食パンは角皿の中央に並べる。
3. ②を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し 107 スチームトースト(裏返し) で加熱する。
4. 加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

トーストのコツ

トーストで焼ける食パンは

厚さ1.5〜3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。

スチームトーストで焼ける食パンは

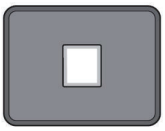
厚さ1.5〜3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は スチームグリル で加熱します。

並べかたは

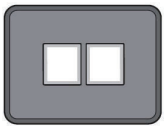
角皿の中央に並べます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

3枚、4枚は 106 トースト 107 スチームトースト では焼けません。手動調理で加熱します。

1枚



2枚



焼き色を変えたいときは

5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。

糖分や油脂分が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

焼きが足りなかったときは

106 トースト 107 スチームトースト で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

オート 108 バターロール(ロールパン)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約8分 加熱：約18分	12個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
116kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	12個分
A 小麦粉(強力粉)	240g
A 砂糖	28g
A 塩	3g
ドライイースト	4g
B ぬるま湯(約40℃)	40mL
B 卵(溶きほぐす)	大1/2個
B 牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	少々

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。)



6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



7. 生地をスケッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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20分休ませる。(ベンチタイム)



9. 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



10. 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った角皿に巻き終わりを下にして並べ、角皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 32～42分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5 倍になれば、発酵は十分。





11. 発酵後、角皿を取り出し 108 バターロール(ロールパン) で予熱をする。
12. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
発酵温度は
バターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4 が経過してから角皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
手動調理で焼くときは
12個の場合は
オーブン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 13～20分 で加熱します。
24個の場合は
オーブン 予熱有 2段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

手動

トースト(裏返し)



手動
グリル
加熱：5〜10分(2枚)

使用付属品



角皿　上段

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意



バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

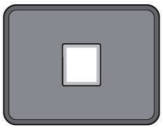
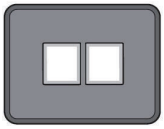
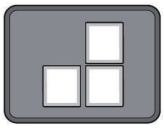
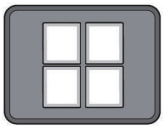
材料	1枚	2枚	3枚	4枚
食パン(6枚切りの厚さ1.5〜3cmの物)	1枚	2枚	3枚	4枚

作りかた

1. 食パンは角皿の中央に並べる。
2. テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し グリル で加熱する。
3. 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

トーストのコツ

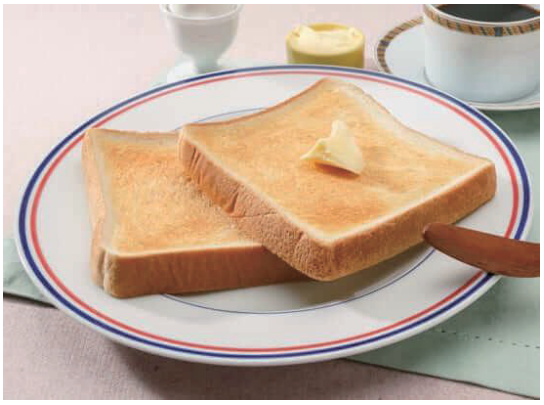
並べ方と加熱時間は
角皿の中央に置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

枚数	並べかた	手動メニュー　加熱時間は目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		グリル 4〜7分 裏返して 1〜3分 で焼く。	グリル 2〜3分 裏返して 1〜2分 で焼く。
2枚			
3枚		グリル 4〜9分 裏返して 1〜4分 で焼く。	グリル 2〜4分 裏返して 1〜3分 で焼く。
4枚			

冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

手動

スチームトースト(裏返し)



手動
スチームグリル
加熱：8〜14分(2枚)

使用付属品

角皿　上段
テーブルプレート
底面

給水タンク　満水

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

禁止

バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

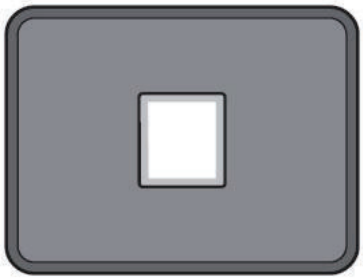
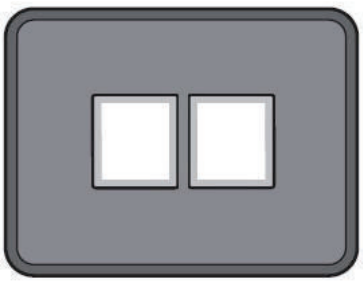
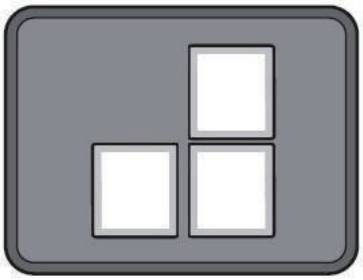
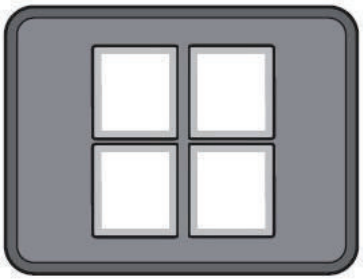
材料	1枚分	2枚分	3枚分	4枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5〜3cmの物)	1枚	2枚	3枚	4枚

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. 食パンは角皿の中央に並べる。
3. ②を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し スチームグリル で加熱する。
4. 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

スチームトーストのコツ

並べ方と加熱時間は
角皿の中央に置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

枚数	並べかた	手動メニュー　加熱時間は目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		スチームグリル 7〜10分 裏返して 1〜4分 で焼く。	スチームグリル 5〜7分 裏返して 1〜3分 で焼く。
2枚			
3枚		スチームグリル 7〜12分 裏返して 1〜4分 で焼く。	スチームグリル 5〜7分 裏返して 1〜3分 で焼く。
4枚			

冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

手動

簡単肉まん



手動
レンジ
200W 加熱：4〜5分

使用付属品



テーブルプレート
底面



給水タンク　満水

カロリー	塩分
131kcal	0.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	6個分
A 小麦粉(強力粉)	100g
A 小麦粉(薄力粉)	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ぬるま湯(約40℃)	80mL
ドライイースト	3g
冷凍シューマイ(室温に戻し、3〜4つに切る)	6個

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. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
3. ②にぬるま湯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。



4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を2〜3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 6〜10分 で1次発酵をする。



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらで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10分休ませる。（ベンチタイム）



9. ⑧を円形にのばしシューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。
10. 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W 4〜5分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

ひとくちメモ

シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

オート 109 フランスパン(バタール・クーペ)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	3本分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	バタール1本、クーペ2本分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに④を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

7. 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（1個 約340g）とクーペ2個（1個 約130g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

9. バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

10. タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、角皿の対角線の長さに細長くのばす。




11. クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

12. 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

13. バター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を**下段**に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。

14. 発酵後、角皿を取り出し 109 フランスパン(バタール・クーペ) で予熱をする。

15. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。



16. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を**下段**に入れ、加熱する。

17. 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

手動

山形食パン



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オーブン 220℃ 予熱：約9分 加熱：24～38分	角皿　下段 給水タンク　満水	944kcal	2.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(強力粉)	220g
A 砂糖	12g
A 塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g

作りかた

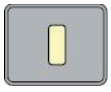
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～80分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)



6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



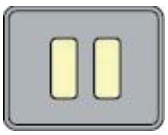
7. 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
8. 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
9. バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型を角皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～80分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば発酵は十分。



10. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ で予熱をする。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 24～38分 で加熱する。

山形食パンのコツ

こね上げた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせます。
2個焼くときは
材料を2倍にして生地を作り、 オーブン 予熱有 1段 220℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ、 24～38分 で加熱します。



焼きむらが気になるときは
残り時間5～9分で型の前後を入れかえます。

オート 110 簡単パン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	8個分	角皿　中段 テーブルプレート　底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
85kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	8個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g

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. 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。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に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。



5. ④を約10分十分にこねる。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてクッキングシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。




10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたクッキングシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 110 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



応用 109 ブール



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	6個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	6個分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約100g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑧で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。
10. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、各皿を取り出し 109 フランスパン(バタール・クーペ) で予熱する。



11. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクープ（切り目）を入れる。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

応用 109 シャンピニオン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	9個分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	9個分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約67g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. 1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。
11. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、角皿を取り出し 109 フランスパン(バタール・クーペ) で予熱する。
12. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

応用 109 ベーコンエピ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	2本分	角皿　下段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
840kcal	4.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2本分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL
ベーコン	4枚
にんにく	適量
こしょう	適量

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で2個（1個約300g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。
11. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、角皿を取り出し 109 フランスパン(バタール・クーペ) で予熱する
12. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

ベーコンエピのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
ベーコンエピは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

手動

メロンパン



手動
オーブン
150℃ 予熱：約4分 加熱：23～29分

使用付属品



角皿　下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
589kcal	1.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	3個分
<パン生地>Ⓐ 小麦粉(強力粉)	150g
<パン生地>Ⓐ 砂糖	10g
<パン生地>Ⓐ 塩	2g
<パン生地> ドライイースト	3g
<パン生地> ぬるま湯(約40℃)	100mL
<パン生地> バター(室温に戻す)	12g
<クッキー生地> バター(室温に戻す)	50g
<クッキー生地> 砂糖	40g
<クッキー生地> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<クッキー生地> バニラエッセンス	少々
<クッキー生地> 小麦粉(薄力粉)	110g
<クッキー生地> グラニュー糖	適量

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. クッキー生地のバターはハンドミキサー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。
3. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
4. 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
5. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
6. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
7. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
8. ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



9. ⑦の生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
10. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
11. 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約88g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
12. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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20分休ませる。(ベンチタイム)



13. ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。



14. ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば発酵は十分。
15. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 150℃ で予熱をする。
16. ドレッジ(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。

メロンパンのコツ

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
切り分けるときは
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。



17. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を**下段**に入れ23〜29分で加熱する。

手動

シュトーレン



手動
オーブン
170℃ 予熱：約5分 加熱：28～32分

使用付属品



角皿　下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
2228kcal	3.5g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1個分
A 小麦粉(強力粉)	200g
A 砂糖	40g
A 塩	2g
ドライイースト	4g
卵(溶きほぐす)	1個
牛乳(約30℃)	60mL
バター(室温に戻す)	50g
B レーズン	60g
B オレンジピール	20g
B ドレンチェリー	20g
B くるみ	30g
スライスアーモンド	30g
ラム酒	15mL
<飾り用> バター	12g
<飾り用> 粉砂糖	適量

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. Bをそれぞれ5～7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
3. 飾り用のバターは耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 で加熱する。
4. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
5. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けを切った②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。
6. ⑤をバター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
7. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
8. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。(ベンチタイム)
10. ⑨をタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
11. バター(分量外)を薄く塗った角皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
12. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 170℃ で予熱する。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 28～32分 で加熱する。
14. 加熱後、冷めないうちに③を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

手動

フォカッチャ



手動
オーブン
200℃ 予熱：約5分 加熱：18～24分

使用付属品



角皿　下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
527kcal	1.5g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	2個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A 砂糖	5g
A 塩	3g
ドライイースト	3g
B ぬるま湯(約40℃)	150mL
B オリーブ油	大さじ1

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー(または包丁)で2個(1個約210g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で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、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
9. ⑧を直径16cmの円形にのばし、バター(分量外)を薄く塗った角皿に並べ、下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。
10. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱をする。
11. 手粉(強力粉・分量外)をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に刷毛で塗る。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ 18～24分 で加熱する。

オート 111 クリスピーピザ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約18分 加熱：約10分	1枚分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
538kcal	3.3g

※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。

このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径26cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	50g
A 小麦粉(薄力粉)	20g
A 砂糖	4g
A 塩	2g
ドライイースト	1g
B 水	40mL
B オリーブ油	10mL
ピザソース(市販の物)	適量
C トマト(さいの目切り)	1/4個(約50g)
C モッツァレラチーズ(ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

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. 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。
3. ②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。
4. ③を約5分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をのし台で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)
8. ⑦を直径約26cm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。
9. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
10. 空の角皿を中段に入れ 111 クリスピーピザ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って角皿を開いたドアの上に取り出す。
12. ⑨をクッキングシートごと角皿にのせ、中段に入れ、加熱する。
13. 加熱後、バジルをのせる。

クリスピーピザのコツ

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後を入れかえます。
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。
冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

応用 110 簡単レーズンパン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	8個分	角皿　中段 テーブルプレート　底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
96kcal	0.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	8個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
レーズン	30g

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. 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。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に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。



5. ④を約10分十分にこねる。こねあげた生地にレーズンを加える。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてクッキングシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。




10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたクッキングシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 110 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。

●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



応用 110 簡単あんパン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	8個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
157kcal	0.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	8個分
つぶあん	200g
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
けしの実	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	少々

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. つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
3. 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。
4. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
5. ④を③に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。



6. ⑤を約10分十分にこねる。
7. ⑥を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



10. ⑨を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、クッキングシートを敷いたテーブルプレートに並べる。




11. ⑩を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
12. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
13. 生地をのせたクッキングシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、けしの実を散らす。
14. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑬を中段に入れ 110 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



応用 110 油で揚げないカレーパン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	8個分	角皿　中段 テーブルプレート　底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
162kcal	0.7g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	8個分
A 強力粉	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
<カレーあん> レトルトカレー	1袋(約200g)
<カレーあん> B 玉ねぎ	50g
<カレーあん> B 薄力粉	9g
<カレーあん> 薄力粉	適量
<カレーあん> 卵	1個
<カレーあん> 煎りパン粉	適量

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. レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Bを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7～10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
3. 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。
4. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
5. ④を③に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。



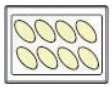
6. ⑤を約10分十分にこねる。
7. ⑥を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



10. ⑨をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
11. ⑩をクッキングシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



12. ⑪を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵する。
13. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたクッキングシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
14. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑬を中段に入れ 110 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。
発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



関連するコツ(別紙)

煎りパン粉の作りかた

手動

市販のピザ

作りかた

1. ピザを角皿に乗せ、**下段**に入れ、**市販のピザのコツ**を参照して オーブン 1段 200℃ で様子を見ながら加熱する。

手動

オーブン

200℃
冷蔵　加熱：15～28分
冷凍　加熱：23～30分

使用付属品



角皿　下段

材料	1枚分
市販のピザ	1枚

市販のピザのコツ

加熱時間の目安

予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して、様子を見ながら加熱します。

	予熱無	予熱有
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

手動

ピザ(パン生地)



手動
オーブン
200℃ 予熱：約5分 加熱：18～24分

使用付属品



角皿　下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
1613kcal	9.8g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径24cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	100g
A 小麦粉(薄力粉)	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
B 水	100mL
B オリーブ油	15mL
ピザソース(市販の物)	適量
C 玉ねぎ(薄切り)	75g
C ベーコン(たんざく切り)	50g
C サラミソーセージ(薄切り)	8枚
C ピーマン(輪切り)	2個
C マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ピザ用チーズ	100g

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. 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。
3. ②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。
4. ③を約5分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をのし台で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)
8. ⑦を直径約24cm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。
9. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りC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して、クッキングシートごと角皿にのせる。
10. テーブルプレートを取り外し、 オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ 18～24分 で加熱する。

ピザ(パン生地)のコツ

ピザ(パン生地)を2段で焼くときは
材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の角皿を中段と下段に入れ、 オーブン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、 24～30分 で加熱します。

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後を入れかえます。

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。

冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

手動

シーフードピザ



手動
オーブン
200℃ 予熱：約5分 加熱：18～24分

使用付属品



角皿　下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
1282kcal	7.4g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	直径24cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	100g
A 小麦粉(薄力粉)	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
B 水	100mL
B オリーブ油	15mL
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース(市販の物)	適量
C 玉ねぎ(薄切り)	50g
C ピーマン(輪切り)	1個
C マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ピザ用チーズ	70g

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. フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
3. 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。
4. Bを③に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。
5. ④を約5分十分にこねる。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 で1次発酵をする。
7. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をのし台で、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、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を直径約24cm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. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと②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して、クッキングシートごと角皿にのせる。
11. テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段に入れ 18～24分 で加熱する。

シーフードピザのコツ

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後を入れかえます。
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。

冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

オート 112 カルボナーラ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1119kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mm の物)	80g	160g
ベーコン(1cm 幅に切る)	50g	100g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
B 生クリーム	カップ1/4	カップ1/2
B 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
B バター	3g	5g
B 卵黄(溶きほぐす)	1個分	2個分
B 粉チーズ	大さじ1	大さじ2
粉チーズ	少々	少々
黒こしょう	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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、その上にベーコンを散らす。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 112 カルボナーラ 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Bを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

パスタのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mmの場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mmの場合は仕上がり調節 強 で加熱します。(仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が 10 分以上かかる場合があります。)
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
材料は
Bのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター(2人分20g)にかえてもよいでしょう。

手動 炊飯(ごはん)



手動
レンジ
リレー
600W 加熱：約10分 200W 加熱：約27～30分

使用付属品
テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
286kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分
米	カップ2（320g）
水	440～480mL

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約10分 、 レンジ 200W 27～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯（ごはん）のコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約7分 → 約19分
カップ2（320g）	440～480mL	約10分 → 約29分
カップ3（480g）	640～700mL	約13分 → 約32分

手動 五穀ごはん



手動
レンジ
リレー
600W 加熱：約10分 200W 加熱：27～30分

使用付属品
テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
277kcal	0g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分
米	カップ1・2/3(260g)
五穀米（雑穀米）	カップ1/3(50g)
水	450～480mL

作りかた

1. 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約10分 、 レンジ 200W 27～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

五穀ごはんのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約7分 → 約19分
カップ2（320g）	440～480mL	約10分 → 約29分
カップ3（480g）	640～700mL	約13分 → 約32分

手動

赤飯(おこわ)



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：約15分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
318kcal	0.2g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ	80g(乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁、水	合わせて280～320mL
ごま塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

ひとくちメモ

ささげの量はお好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯（おこわ）のコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



加熱途中でかき混ぜる
加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1 （160g）	40g	160～180mL	7～9分
カップ1・1/2 （240g）	60g	240～260mL	11～13分
カップ2 （320g）	80g	280～320mL	14～16分

手動 山菜おこわ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：約15分	テーブルプレート 底面	298kcal	0.6g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280～320mL
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸収させる。
2. ①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
加熱途中でかき混ぜる
加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
山菜おこわの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

もち米の量	山菜	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	**60g**	**160～180mL**	**7～9分**
カップ1・1/2（240g）	**90g**	**240～260mL**	**11～13分**
カップ2（320g）	**120g**	**280～320mL**	**14～16分**

オート 113 ペペロンチーノ



加熱の目安	１回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約9分	1～2人分	テーブルプレート 底面	367kcal	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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mm の物)	80g	160g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	大さじ1/4	大さじ1/2
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本
塩	少々	小さじ1/3

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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る。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 113 ペペロンチーノ で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

ペペロンチーノのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mmの場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mmの場合は仕上がり調節 強 で加熱します。(仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が 10 分以上かかる場合があります。)
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター(2 人分20g)にかえてもよいでしょう。

オート 114 きのこのスープパスタ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約13分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
390kcal	2.1g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	80g	160g
しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて	60g	120g
玉ねぎ（薄切り）	40g	80g
A 水	200mL	400mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
A 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A こしょう	少々	少々

作りかた

1. きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを2等分し、さらに厚さを2等分して薄切りにする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、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、その上にきのこと玉ねぎを散らす。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 114 きのこのスープパスタ で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

きのこのスープパスタのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mmの場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mmの場合は仕上がり調節 強 で加熱します。(仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が 10 分以上かかる場合があります。)
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター(2 人分20g)にかえてもよいでしょう。

オート 165 三ツ星ナポリタン



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

カロリー	塩分
579kcal	3.3g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	80g	160g
ベーコン(細切り)	1枚(約17.5g)	2枚(約35g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)
ピーマン(輪切り)	1/2個(約15g)	1個(約30g))
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)	小1缶(約50g)
A 水	130mL	260mL
A バター(5mm角に切る)	6g	12g
A 塩	0.5g	1g
カゴメトマトケチャップ	大さじ3	大さじ6
生クリーム	大さじ1	大さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々
パルメザンチーズ	適宜	適宜

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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る。
2. 玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、ピーマンの順にボウルに入れ、塩、こしょうをする。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 165 三ツ星ナポリタン で加熱する。
4. 報知音が鳴ったら③を取り出し、ケチャップ、生クリームの順に加えてよく混ぜる。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。
5. 加熱後、約3分置き、よく混ぜて器に盛り、パルメザンチーズを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


カゴメトマトケチャップ

オート 177 シーフードリゾット



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約14分	1〜4人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
376kcal	0.9g

※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。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A ごはん	100g	200g	300g	400g
A シーフードミックス	100g	200g	300g	400g
A ブロッコリー	15g	30g	45g	60g
A プチトマト	3個	6個	9個	12個
A 牛乳	75mL	150mL	225mL	300mL
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
キユーピーマヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

作りかた

1. ブロッコリーは小房に分け、プチトマトは半分に切る。
2. シーフードミックスは袋の表示通りに解凍し、水けをきる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにAとマヨネーズの1/2量を入れてよくかき混ぜる。かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 177 シーフードリゾット で加熱する。
4. 加熱後、残りのマヨネーズを加え、塩で味をととのえる。よくかき混ぜて器に盛り、こしょうをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

キユーピー マヨネーズ

オート 103 アフタヌーンティーセット



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約11分 加熱：約20分	角皿1枚分	角皿　下段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1640kcal	4.8g

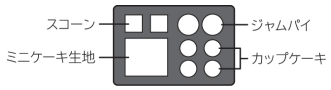
※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

作りかた

1. それぞれのスイーツの材料・作りかたを参照して生地を作り、図のように角皿に並べ、ジャムパイの表面につやだし用卵を塗る。



2. 食品を入れずに 103 アフタヌーンティーセット で予熱する。
3. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を下段に入れ、加熱する。
4. 焼き上がったら、あら熱をとり、カップケーキはホイップクリームやくだものを飾る。ミニケーキ生地は、クッキングシートをはがして4等分し、2枚分の上にホイップクリームやくだものをのせ、その上に残りの生地2枚分をのせ、上にホイップクリームやくだものをのせて飾る。

スコーン（2個分）材料・作りかた

材料	2個分
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A ベーキングパウダー	小さじ1
A 砂糖	10g
バター(1cm角に切り、冷やしておく)	20g
B 卵	1/4個
B 牛乳(冷やしておく)	大さじ1・1/3

作りかた

1. ボウルにAを合わせてふるい入れ、バターを入れて手のひらでかるくこすり合わせるようにしながら、粉とバターをさらさらになるまで混ぜる。
2. ①の中央にくぼみをつけ、合わせたBを加える。まわりの粉を崩しながら混ぜ込み、生地がまとまったら生地を重ねるように練る。
3. 打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台に②の生地をのせてめん棒で厚さ1.5cmの長方形にのばし、一辺4cmの四角形を2つ分切る。生地は角皿に並べるまで冷蔵室に入れ、冷やしておく。

カップケーキ（4個分）材料・作りかた

材料	直径5cm、高さ3.5cmのマフィン型4個分
A 牛乳	大さじ2/3
A バター	15g
B 砂糖	20g
B 牛乳	大さじ1
B 卵	1/2個
ホットケーキミックス	50g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	各適量

作りかた

1. Aは耐熱容器に入れ、 レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
2. ボウルにBを入れ、泡だて器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて粉けがなくなるまで混ぜる。
3. ②に①を加え、しっかりと混ぜて型に分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。

ジャムパイ（2個分）材料・作りかた

材料	直径6cmの型2個分
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	1枚
ジャム(いちごなど)	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/4個
<つやだし用卵> 塩	少々

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを4mm厚さにのばし、直径6cmの丸い型で4枚抜く。
2. ①の生地2枚分の中央を直径約3cmの型で抜く。

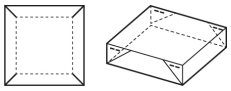
3. ②の裏面に混ぜ合わせたつやだし用卵を切り口につかないように薄く塗り、①の生地に重ねて貼りつけ、中央にジャムをのせる。

ミニケーキ（2個分）材料・作りかた

材料	2個分
卵	1個
砂糖	15g
ホットケーキミックス	30g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

作りかた

1. 一辺20cmのクッキングシートの四隅に5.5cmの切り込みを入れて折り込み、四つ角は2辺の端を折って片方の側面にホチキスでとめ(このとき角にすき間ができないようにする)、直径12cm、高さ4cmの箱をつくり、角皿の左手前側に置く。



2. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
3. ②にホットケーキミックスをふるい入れ、ゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜる。
4. ①に③の生地を一気に流し込み、角皿の底をたたいて、表面を平らにする。

アフタヌーンティーセットのコツ

カップケーキに薄い紙製カップを使用するときは
生地を入れても形がくずれないように2～3枚重ねて使用します。
カップケーキの生地は
チョコチップを混ぜ込んでもよいでしょう。
ジャムパイにつやだし用卵を塗るときは
パイ生地の切り口に卵液がつかないように薄く塗ります。
切り口に卵液がつくとふくらみが悪くなります。
ミニケーキで卵を泡立てるときは
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。
角皿の汚れが気になるときは
クッキングシートを敷きます。

オート 104 アソートクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約19分	28個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
1465kcal	1.6g

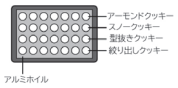
※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

作りかた

1. それぞれのクッキーの材料・作りかたを参照して生地を作り、図のようにアルミホイルを敷いた角皿に並べる。



2. 食品を入れずに 104 アソートクッキー で予熱する。
3. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を中段に入れ、加熱する。
4. 加熱後、冷めてからスノークッキーに粉砂糖をふる。

アーモンドクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
A 小麦粉(薄力粉)	30g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4
バター(室温に戻す)	10g
砂糖	10g
卵(溶きほぐす)	1/4個
スライスアーモンド	15g

作りかた

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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。
3. Aを合わせてふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. ③を7個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた角皿の奥に横一列に並べる。

スノークッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
くるみ	10g
バター	20g
ショートニング	15g
粉砂糖	10g
アーモンドパウダー	15g
小麦粉(薄力粉)	35g
粉砂糖(仕上げ用)	適量

作りかた

1. くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
2. バターとショートニングを泡だて器でかるく混ぜ合わせる。
3. ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
4. ③に小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
5. ④を7個分に等分して丸形に丸め、アルミホイルを敷いた角皿のアーモンドクッキーの手前に横一列に並べる。

型抜きクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
小麦粉(薄力粉)	45g
バター(室温に戻す)	20g
砂糖	15g
卵(溶きほぐす)	1/4個
バニラエッセンス	少々

作りかた

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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

3. 小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
5. 上のラップを外し、直径3cmの型で7個分抜き、アルミホイルを敷いた角皿のスノークッキーの手前に横一列に並べる。

絞り出しクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
小麦粉(薄力粉)	35g
バター(室温に戻す)	20g
砂糖	10g
卵(溶きほぐす)	1/4個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作りかた

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. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. ③を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿の手前に、横一列に直径3cm、高さ1cmになるように7個分絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

アソートクッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。 打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

オート 105 アイスボックスクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約19分	28個分	角皿　中段 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
2173kcal	2.4g

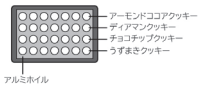
※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W1B対応レシピです。

注意

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

作りかた

1. それぞれのクッキーの材料・作りかたを参照して生地を作り、図のようにアルミホイルを敷いた角皿に並べる。



2. 食品を入れずに 105 アイスボックスクッキー で予熱する。
3. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を中段に入れ、加熱する。

下ごしらえ生地（28個分）材料・作りかた

材料	下ごしらえ生地
バター	120g
粉砂糖	60g
卵黄	1個分
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、粉砂糖を加えてさらによく混ぜる。
2. 卵黄を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラオイルを加えて混ぜる。
3. ②を4等分(約45g)に分け、それぞれ別のボウルに移す。(下ごしらえ生地)

アーモンドココアクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
下ごしらえ生地	45g
スライスアーモンド	15g
A小麦粉(薄力粉)	40g
Aココア	5g

作りかた

1. 下ごしらえ生地にスライスアーモンドを加えて混ぜ、Aをふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で30分程度休ませる。
2. 生地を直径3cmの棒状に丸め、形を整えた後、しわにならないようクッキングシートを巻き、冷凍室で1時間程度休ませる。
3. 生地を1cm厚さに7枚切り、アルミホイルを敷いた角皿の奥側に横一列に並べる。

ディアマンクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
下ごしらえ生地	45g
小麦粉(薄力粉)	45g
卵白	適量
グラニュー糖	適量

作りかた

1. 下ごしらえ生地に小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で30分程度休ませる。
2. 生地を直径3cmの棒状に丸め、形を整えた後、しわにならないようクッキングシートを巻き、冷凍室で1時間程度休ませる。
3. 生地の表面にはけで卵白を塗った後、グラニュー糖をまぶす。
4. 生地を1cm厚さに7枚切り、アルミホイルを敷いた角皿のアーモンドココアクッキーの手前側に横一列に並べる。

チョコチップクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
下ごしらえ生地	45g
チョコチップ	15g
小麦粉(薄力粉)	45g

作りかた

1. 下ごしらえ生地にチョコチップを加えて混ぜ、小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で30分程度休ませる。
2. 生地を直径3cmの棒状に丸め、形を整えた後、しわにならないようクッキングシートを巻き、冷凍室で1時間程度休ませる。
3. 生地を1cm厚さに7枚切り、アルミホイルを敷いた角皿のディアマンクッキーの手前側に横一列に並べる。

うずまきクッキー（7個分）材料・作りかた

材料	7個分
下ごしらえ生地	45g
小麦粉(薄力粉)	25g
A小麦粉(薄力粉)	20g
Aココア	5g
卵白	適量

作りかた

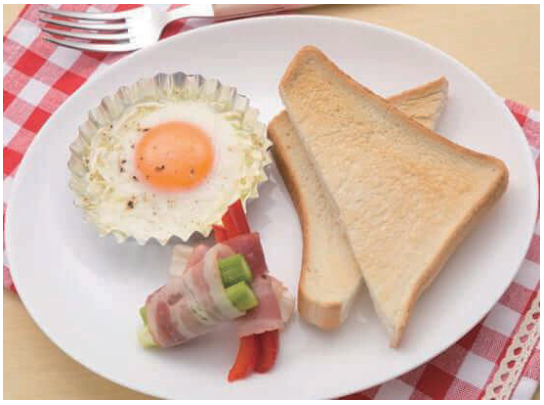
1. 下ごしらえ生地を1/2等分し、別のボウルに分ける。
2. ①の一方に小麦粉をふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。(プレーン生地)ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で30分程度休ませる。
3. ①のもう一方にAをふるいながら加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。(ココア生地)ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で30分程度休ませる。
4. ②③の生地をそれぞれラップの間に挟み、めん棒で5mm厚さの9×10cmの長方形にのばす。
5. 生地の上のラップを外し、プレーン生地の表面にはけで卵白を塗った後、上からココア生地のラップを外した方を重ね合わせ、ココア生地のもう一方のラップを外す。
6. ⑤の幅の短い方を手前にして、手前からクルクルと巻き、最後の端は切り落とす。生地の形を直径3cmの棒状に整えた後、しわにならないようクッキングシートを巻き、冷凍室で1時間程度休ませる。
7. 生地を1cm厚さに7枚切り、アルミホイルを敷いた角皿の手前側に横一列に並べる。

アイスボックスクッキーのコツ

生地を切るときは凍った状態で
生地は冷凍室から出してすぐに切り分けます。

生地が解凍されてしまうと柔らかくなり、切り分けにくくなってしまいます。
生地は室温に戻してから焼く
生地が凍ったままで焼くと、生焼けになることがあります。
生地を室温(約20℃)に戻してから焼きます。
生地の保存は
冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

オート 115 トーストセット



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	1〜2人分	角皿　中段 テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※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。

警告

禁止

朝食セット(トーストセット)以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない
破裂するおそれがあります
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

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. **主菜**1品と、**副菜**2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して角皿に並べる。
3. テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ115 トーストセットで加熱する。

主菜(トースト)：材料・作りかた

主菜から1品選びます。

材料(トースト(プレーン))	1人分（1枚）	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	1枚	2枚

作りかた(トースト(プレーン))

1. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に食パンを並べる。

材料(アップルトースト)	1人分（1枚）	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	1枚	2枚
りんご	1/8個	1/4個
マーガリン	適量	適量
シナモンシュガー	少々	少々

作りかた(アップルトースト)

1. りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
2. 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふる。
3. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはクッキングシートを敷き、②を並べる。

材料(フレンチトースト)	1人分（1枚）	2人分（2枚）
フランスパン（1.5〜2cmの厚さに切った物）	2枚	4枚
A 牛乳	カップ1/4	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量

作りかた(フレンチトースト)

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. フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
3. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に②を並べる。

材料(ピザトースト)	1人分（1枚）	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	1枚	2枚
玉ねぎ（薄切り）	15g	30g
ピーマン（薄切り）	1/4個	1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）	1/2枚	1枚
ピザソース（市販の物）	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた(ピザトースト)

1. 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
2. トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に①を並べる。

トーストセット（主菜）のコツ

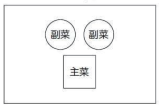
朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。

1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

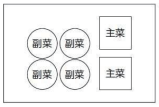
トーストセットの並べかた

トーストセットの並べかた

1人分



2人分



副菜　2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます（別紙）

目玉焼き | 巣ごもり卵 | いり卵 | チーズ目玉焼き | ベーコンエッグ | 野菜のベーコン巻き | ウインナーのベーコン巻き

トーストセット　副菜：材料・作りかた

トーストセット（副菜）のコツ

容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
楊枝を使うときは
刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
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 で様子を見ながら加熱します。

目玉焼き

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

巣ごもり卵

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿に並べる。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
キャベツ（せん切り）	15g	30g
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

いり卵

作りかた

1. 卵に/RAR/を加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、角皿にのせる。
2. 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵（溶きほぐす）	1個	2個
A 牛乳	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々

チーズ目玉焼き

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、ピザ用チーズをふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
ピザ用チーズ	約8g	約15g
塩、こしょう	各少々	各少々

ベーコンエッグ

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々
ベーコン	1/2枚	1枚

野菜のベーコン巻き

作りかた

1. 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、角皿にのせる。

材料	1人分	2人分
以下の野菜から2種類選択 アスパラガス（3等分に切る）	1本	2本
かぼちゃ（薄切り）	20g	40g
エリンギ（薄切り）	1本	2本
長ねぎ（ひとくち大に切る）	1/8本	1/4本
赤パプリカ（細切り）	1/8個	1/4個
黄パプリカ（細切り）	1/8個	1/4個
えのきだけ（石づきを切る）	1/8株	1/4株
ベーコン	2枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々

ウインナーのベーコン巻き

作りかた

1. ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、角皿にのせる。

材料	1人分（2本）	2人分（4本）
ウインナーソーセージ	2本	4本
ベーコン	1枚	2枚

手動　鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. オーブン　予熱無　2段　230℃　32～42分　で加熱する。

手動

オーブン

230℃
加熱：32～42分

使用付属品

角皿　中段・下段

注意

指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

中段メニュー　鶏のから揚げ　材料・作りかた

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、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。
2. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に①の皮を上にして、中央に寄せて並べる。

鶏のから揚げのコツ

から揚げ粉（市販のもの）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

下段メニュー　トマトのチーズ焼き　材料・作りかた

材料	4人分(4個)
トマト(1個約150gの物)	4個
A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g
A パン粉	10g
A にんにく(みじん切り)	1/2片
A バジル(乾燥)	小さじ1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々
バター	25g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ　レンジ　200W　約2分　で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

2品同時オーブンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
角皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動　さけムニエル＆焼き野菜



加熱の目安	1回に作れる分量	手動	使用付属品
加熱：約25分	4人分	オーブン 230℃ 加熱：32～42分	角皿　中段・下段

警告

指示　テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、中段メニューを載せた角皿を中段に入れ、下段メニューを載せた角皿を下段に入れる。
2. オーブン　予熱無　2段　230℃　32～42分　で加熱する。

中段メニュー　さけムニエル　材料・作りかた

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ　レンジ　200W　約1分30秒　で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①をふりかける。

下段メニュー　焼き野菜　材料・作りかた

材料	4人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	530g
A アンチョビ(みじん切り)	小さじ1
A スタッフドオリーブ(みじん切り)	3個
A オリーブ油	大さじ1
A 白ワインビネガー	小さじ2
A レモン汁	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々

作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 角皿に①を広げてのせる。
3. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

2品同時オーブンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
角皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動

マフィン&プチパイ



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. オーブン 予熱無 2段 180℃ 40～50分 で加熱する。

手動

オーブン

180℃
加熱：40～50分

使用付属品

角皿　中段・下段

注意

指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

中段メニュー　マフィン　材料・作りかた

材料	直径6cmのマフィン型9個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. Aをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. ③をマフィン型に分け入れ、角皿に並べる。

下段メニュー　プチパイ　材料・作りかた

材料	角皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オーブンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
角皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動　ブラウニー＆プチパイ



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. オーブン　予熱無　2段　180℃　40～50分　で加熱する。

手動

オーブン

180℃
加熱：40～50分

使用付属品

角皿　中段・下段

注意

指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

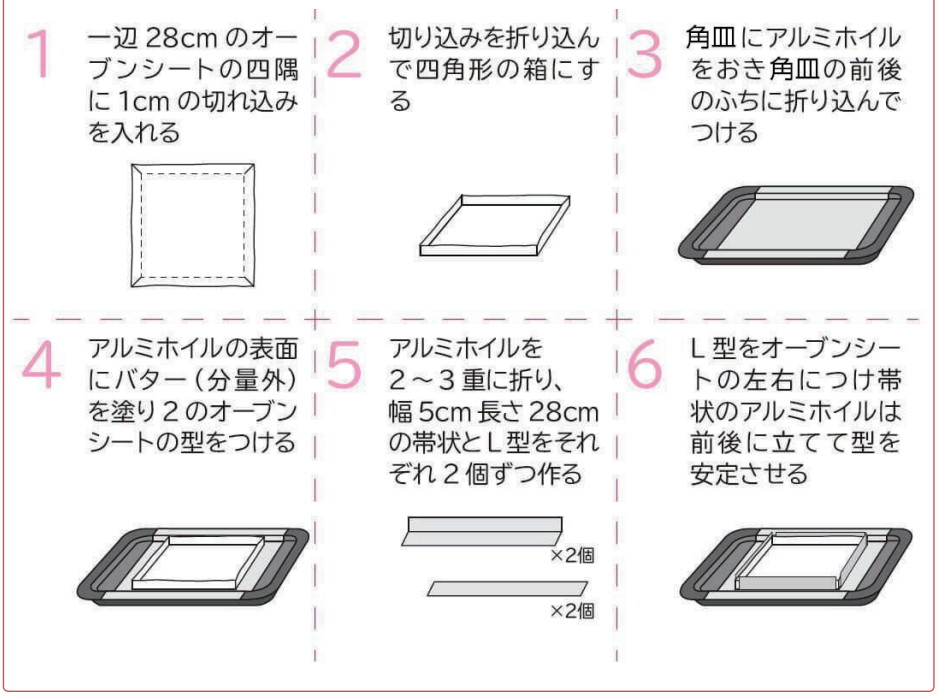
中段メニュー　ブラウニー　材料・作りかた

材料	型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ココア	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
B レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
B くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて　レンジ　200W　5～6分　で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
3. ②にBを混ぜ込み、Aを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. ③をブラウニーの型（**ブラウニーの型の作りかた**参照）に流し入れ、表面を平らにする。

ブラウニーの型の作りかた



下段メニュー　プチパイ　材料・作りかた

材料	角皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
角皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります