

販促物

MRO-HE4C webレシピ集 (印刷)



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レシピ集にてご覧いただけます。



webレシピ集

==== 焼き物 ====

手動 ハンバーグ
手動 鶏のハーブ焼き
手動 塩ざけ
手動 焼きいも

==== グラタン ====

手動 マカロニグラタン
手動 ホワイトソース

==== 蒸し物 ====

手動 茶わん蒸し

==== 揚げ物(ノンフライ) ====

手動 鶏のから揚げ

==== カレー ====

手動 カレー(ポーク&ビーフ)

==== ゆで物 ====

応用09 ほうれん草のおひたし
応用10 イタリアンサラダ

==== スイーツ ====

手動 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
手動 スフレチーズケーキ
手動 型抜きクッキー
手動 柔らかプリン

==== パン・ピザ ====

オート06 トースト(裏返し)
手動 バターロール(ロールパン)
手動 ピザ(パン生地)

==== その他麺・ごはん物 ====

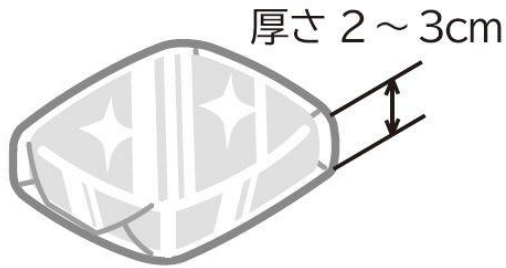
手動 焼きそば
手動 炊飯(ごはん)
手動 赤飯(おこわ)

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は

1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



■ラップなどでぴったり密封をします

食品の分量にあった大きさのラップで、食品とラップの間に隙間ができないようにぴったり包みます。

加熱するとき上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

■ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。

丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。

■野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な野菜の下ゆでのコツ

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します
皿などの上のせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 9 下ゆで葉・果菜 は100~300g、 10 下ゆで根菜 は100~600gです

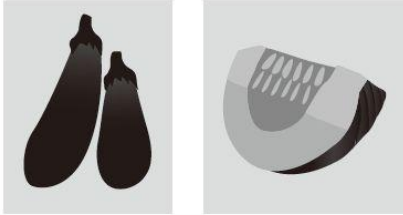
9 下ゆで葉・果菜

●葉菜



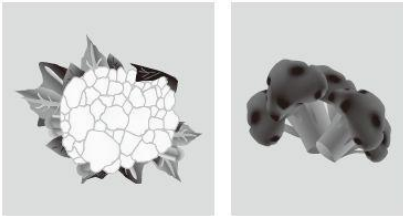
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

●果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

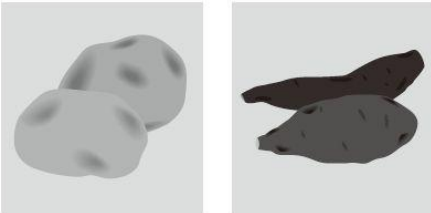
●花菜



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

10 下ゆで根菜

●根菜

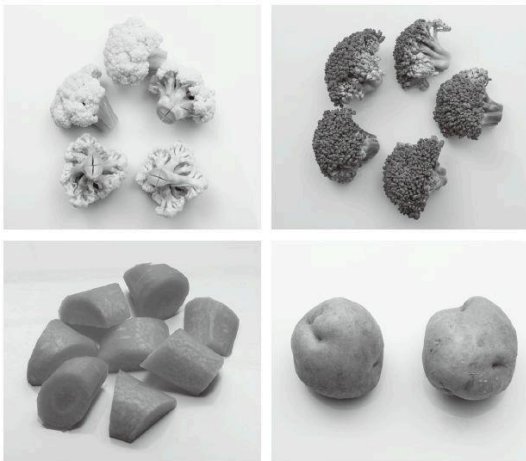


じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十字の切り目を入れ、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、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、ぴったりと包みます。



- 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 **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。



作りかた

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 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。
- 取り外したテーブルプレートに③並べる。
- 食品を入れずに オープン 予熱有 250℃ 25~30分 で予熱する。
- 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、加熱する。
- 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。

手動

オープン

250℃
予熱：約12分
加熱：25~30分

使用付属品

テーブルプレート
中段

カロリー

338kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

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

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。

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。

250℃の運転時間は

約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

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

手動

鶏のハーブ焼き



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Aをまぶす。
2. ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ **オープン** **予熱無** **200℃** **20～25分** で加熱する。

手動

オープン

200℃
加熱：20～25分

使用付属品


テーブルプレート
中段

カロリー

258kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

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

お願い

- 調理後の加熱室の油污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

塩ざけ



作りかた


1. 塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を**中段**に入れ **グリル** **25～35分** で加熱する。

手動

グリル

加熱：25～35分

使用付属品


テーブルプレート
中段

カロリー

159kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

材料

4人分(4切れ)

塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)

4切れ

お願い

- 調理後の加熱室の油污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

焼きいも



手動

オープン

200℃
加熱：50～60分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

350kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

材料

さつまいも(1本約250gの物)

4人分(4本)

4本

作りかた

- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 取り外したテーブルプレートにさつまいもを並べ、**下段**に入れ**オープン** **予熱無** **200℃** **50～60分** で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

ひとくちメモ

さつまいもの太さは直径4～5cmの物が適しています。



手動

オープン

210℃
予熱：約9分
加熱：18～23分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

531kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う



具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに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

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの1/2量を加えてあえる。
- 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。
- 取り外したテーブルプレートに④を並べる。



- 食品を入れずにオープン 予熱有 210℃ 18～23分 で予熱する。
- 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、加熱する。

材料	4人分
マカロニ	80g
A 鶏もも肉(1cm角切り)	100g
A 殻つきえび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る)	8尾(約160g)
A 玉ねぎ(薄切り)	100g
A マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶(約50g)
A バター	25g
A 塩、こしょう	少々
ホワイトソース	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	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容器を使ってください。

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。

ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいいでしょう。

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。

焼くときの皿の置きかたは

ナナメに入らないときは下図のように並べます。



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。

手動

ホワイトソース



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。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ** **600W** **9～11分** で途中かき混ぜながら加熱する。
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動

レンジ

600W
加熱：9～11分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー

314kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

材料	カップ3
牛乳	600mL
小麦粉(薄力粉)	40g
バター	50g
塩	少々
こしょう	少々

手動

茶わん蒸し



作りかた

1. 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。
2. 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。
3. 深めの耐熱容器に②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。
4. 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
5. 取り外したテーブルプレート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を並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **170℃** **40～50分** で加熱する。



キッチンペーパー


6. 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。

手動

オープン

170℃
加熱：40～50分

使用付属品

 テーブルプレート
下段
(簡易スチーム式)

カロリー

93kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	4人分
卵	2個(約100g)
A だし汁	350～400mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/2
A みりん	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

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が適しています。

卵液は器の7分目くらいまで

加熱室は冷ましてから

オープン、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

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プン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

手動


鶏のから揚げ



作りかた

- 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、しとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **20~30分** で加熱する。

手動
オープン
190℃ 加熱：20~30分

使用付属品
 **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-HE4C対応レシピです。	

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

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)

ひとくちメモ

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にません。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。テーブルプレートの汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動


カレー(ポーク&ビーフ)



作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とA、バターを入れ、かるくラップをし、**レンジ** **600W** **約5分** で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにBを入れ **レンジ** **600W** **約5分** **30秒** で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし(カレー(ポーク&ビーフ)のコツ参照)、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約6~10分**、**レンジ** **200W** **30~40分** でリレー加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：6~10分 200W 加熱：30~40分

使用付属品
 **テーブルプレート 底面**

カロリー	塩分
ポーク：373kcal 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-HE4C対応レシピです。	

材料	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)	200g
塩、こしょう	各少々
バター	12g
A ジャがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	200g
A にんじん(乱切り)	小1本(約100g)
B カレールー(割る)	小1箱(約120g)
B 水	カップ2・1/2
B インスタントコーヒー	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで小さじ1/2
ごはん(あたためた)	600g

カレー(ポーク&ビーフ)のコツ

野菜は

①の工程をフライパンでいためると、より野菜のうま味を引き出します。

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。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

ほうれん草のおひたし



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、9下ゆで葉・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、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

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。

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3分	4人分	 テーブルプレート 底面	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-HE4C対応レシピです。

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がとお、しょうゆ	各適量

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。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

血などは使いません。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。

イタリアンサラダ



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。

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、**10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。

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8分	4人分	 テーブルプレート 底面	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-HE4C対応レシピです。

材料	4人分
さやいんげん	200g
じゃがいも(1個約200gの物)	2個
サラミソーセージ(薄切り)	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	60g
スタッフドオリーブ(薄切り)	12個
A アンチョビ(みじん切り)	8枚
A 玉ねぎ(みじん切り)	50g
A パセリ(みじん切り)	大さじ1
A レモン汁	大さじ1
A こしょう	少々
オリーブ油	カップ1/2
レモン(くし形切り)	適量

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。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

血などは使いません。


加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

1. 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。)
2. 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)
 
3. 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。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **160℃** **40~50分**で予熱する。
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。
6. ①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、取り外したテーブルプレートにのせる。
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。
8. 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出してケーキ用型紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 160℃ 予熱：約6分 加熱：40~50分	テーブルプレート 下段	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-HE4C対応レシピです。	

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

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

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④から同様にする。



スポンジケーキ作りのポイント



断面	1	2	3	4
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
	●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	●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	●きちんと空気をききしていない	●溶かしバターが均一に混ぜていない(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

型の大きさと作りかた① **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

型の大きさ	レンジ	出力(W)	加熱時間
直径15cm	200W		約1分
直径18cm	200W		約1分30秒
直径21cm	200W		約2分

調理する型の大きさごとの加熱時間の目安は

直径15cmの場合は

加熱時間の目安は35~45分です。

直径21cmの場合は

加熱時間の目安は40~50分です。

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、泡立て器が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。

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。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい状態です。



表面がへごむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



作りかた

1. 型の底面にバター(分量外)を塗って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バター(分量外)を塗り、ケーキ用型紙は敷かない。
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. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **150℃** **55〜65分** で予熱する。
6. 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。
7. ④に⑥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。
8. ⑦を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートにキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ1/2・分量外)をテーブルプレートに注ぎ、⑧をせ下段に入れ、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。

手動

オープン

150℃
予熱：約6分
加熱：55〜65分

使用付属品

テーブルプレート
下段
(簡易スチーム式)

カロリー

2016kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

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

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。

型抜きクッキー



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、冷蔵庫で約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、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷いて並べる。



アルミホイル

6. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170℃** **23～28分** 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。

手動

オープン

170℃
予熱：約7分
加熱：23～28分

使用付属品

テーブルプレート
中段

カロリー

32kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

材料

材料	30個分
小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個(約25g)
バニラエッセンス	少々

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、冷蔵庫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、口当たりが悪くなります。

生地の大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

冷蔵庫で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。

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、テーブルプレートの前後を入れかえます。

柔らかプリン



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、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)
2. 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
3. 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、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
4. 取り外したテーブルプレート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を図のように並べる。



キッチンペーパー

5. ④を **下段** に入れ **オープン** **予熱無** **140℃** **30～36分** で加熱する。
6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

手動

オープン

140℃
加熱：30～36分

使用付属品

テーブルプレート
下段
(簡易スチーム式)

カロリー

213kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

材料

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>A 砂糖	40g
<カラメルソース>A 水	大さじ1・1/2
<カラメルソース> 水	大さじ1/2
<卵液>B 牛乳	カップ1・1/4
<卵液>B 生クリーム	100mL
<卵液>B 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

柔らかプリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は

35～40℃にします。


加熱室は冷ましてから

オープン、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。



作りかた

1. 食パンをテーブルプレートの中央に置き、**上段**に入れる。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し**6トースト(裏返し)**で加熱する。
3. 加熱途中で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。

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枚	 テーブルプレート 上段	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-HE4C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



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

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

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。

並べかたと加熱時間の目安

枚数	並べかた	オートメニュー 加熱時間の目安	手動調理 加熱時間の目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		やや弱 約8分	[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		中 約9分		

食パンはテーブルプレートの中央に置きます。

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場合があります。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

[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場合があります。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。

バターロール(ロールパン)



作りかた

1. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
2. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
3. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ、**オープン発酵** **予熱無** **40℃** **50~60分** で1次発酵をする。



4. 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。)



5. 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、手でかき押しして中のガスを抜く。



6. 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)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。



7. 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地に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)

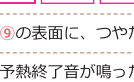


8. 生地を手ひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。



クッキングシート

9. 三角形の底辺からクルクルと巻き、クッキングシートを敷いたテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べ、生地に霧を吹き、テーブルプレートを下段に入れ、**オープン発酵** **予熱無** **40℃** **35~45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、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **170℃** **20~30分** で予熱をする。
11. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
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、加熱する。

手動

オープン

170℃
予熱：約7分
加熱：20~30分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

129kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	9個分
A 小麦粉(強力粉)	200g
A 砂糖	22g
A 塩	3g
ドライイースト	2.5g
B ぬるま湯(約40℃)	30mL
B 卵(溶きほぐす)	1/2個
B 牛乳(室温に戻す)	70mL
バター(室温に戻す)	30g
〈つやだし用卵〉 卵(溶きほぐす)	1/2個
〈つやだし用卵〉 塩	少々

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。

発酵の仕上げ具合は

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、霧吹きなど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

手のひらでかき扱います。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 が経過してからテーブルプレートの前後を入れかえます。

手動

ピザ(パン生地)



作りかた

1. ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. ①にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にごねる。
3. オリーブ油(分量外)を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ「オープン発酵 予熱無 40℃ 30~40分」で発酵をする。
4. 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。
5. 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)
6. ⑤を直径約24cmの円形にのばし、取り外したテーブルプレート上にセットした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。
7. 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す。
8. 食品を入れずに「オープン 予熱有 180℃ 18~29分」で予熱する。
9. 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。

手動

オープン

200℃
予熱：約9分
加熱：18~29分

使用付属品

 テーブルプレート
下段

カロリー

1613kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

注意



テーブルプレートの出し入れは、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プン用手袋を使う

指示

材料

直径24cmのピザ1枚分

① 小麦粉(強力粉)	100g
① 小麦粉(薄力粉)	50g
① 砂糖	10g
① 塩	2g
ドライイースト	2g
② 水	100mL
② オリーブ油	15mL
ピザソース(市販の物)	適量
③ 玉ねぎ(薄切り)	75g
③ ベーコン(たんざく切り)	50g
③ サラミソーセージ(薄切り)	8枚
③ ピーマン(輪切り)	2個
③ 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

ひとくちメモ

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。

手動

焼きそば



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「レンジ 600W 9~10分」で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

手動

レンジ

600W
加熱：9~10分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー

416kcal

塩分

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-HE4C対応レシピです。

材料

2人分

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

ひとくちメモ

容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

手動

炊飯(ごはん)



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** **9~10分**、**レンジ** **200W** **20~25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。

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：9~10分 200W 加熱：20~25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-HE4C対応レシピです。

材料	4人分
米	カップ2(320g)
水	440~480mL

炊飯・赤飯のコツ

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。

赤飯(おこわ)は加熱途中にかき混ぜる

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。

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

市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

手動

赤飯(おこわ)




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** **14~16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。

手動
レンジ
600W 加熱：14~16分

使用付属品

 **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-HE4C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

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。

炊飯・赤飯のコツ

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。

赤飯(おこわ)は加熱途中にかき混ぜる

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。

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

市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。