

日立トースターレンジ

HITACHI

販促物

MRT-F100 webレシピ集(印刷)



メニューをご紹介します。
作れるメニューは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 ビーフジャーキー
手動 焼きいも
手動 ハンバーグ
手動 ピーマンの肉詰め
手動 鶏のグリル
手動 焼きとり
手動 塩ざけ
手動 塩さば
手動 ぶりの照り焼き
手動 野菜のグリル
手動 もちのいそべ焼き

— グラタン・キッシュ —

手動 キッシュ
手動 マカロニグラタン
手動 ラザニア
手動 ドリア
手動 パングラタン

— いため物 —

手動 チンジャオロウラー
手動 えびチリ
手動 きのこたっぷりブルコギ

— 蒸し物 —

手動 サラダチキン
手動 丸ごと玉ねぎ
手動 ねぎ塩チャーシュー

— 揚げ物 —

手動 冷凍フライドポテト
手動 鶏のから揚げ

— 煮物 —

手動 カレー(ポーク&ビーフ)
手動 チーズキーマカレー
手動 ビーフシチュー
手動 豚の角煮
手動 えびの水ギョウザ
手動 マーボー豆腐
手動 トマトスープ
手動 ミートソース

— スイーツ —

手動 ベイクドチーズケーキ
手動 ブラウニー
手動 型抜きクッキー
手動 スイートポテト
手動 スコーン
手動 プチパイ
手動 ミニチュロス
手動 パンブリュレ

— パン・ピザ —

手動 トースト
手動 冷凍トースト
手動 トーストセット
手動 バーガーセット
手動 イングリッシュマフィンセット
手動 チーズトースト
手動 エッグトースト
手動 ピザトースト
手動 シュガートースト
手動 アップルトースト
手動 フレンチトースト
手動 アボカドとトマトのトースト
手動 バゲットのフレンチトースト
手動 スモアトースト
手動 バスクチーズケーキ風トースト
手動 ホットサンド
手動 クリスピーピザ
手動 ピザ(パン生地)
手動 冷凍ピザ
手動 チルドピザ
手動 ちぎりパン
手動 もちピザ

— その他麺・ごはん物 —

手動 カルボナーラ
手動 ゆであげパスタ
手動 炊飯(ごはん)
手動 親子丼
手動 卵雑炊
手動 カルボナーラリゾット

— パンリベイク —

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

手動

ビーフジャーキー



作りかた

- 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、グリル皿の中央に重ならないように広げて並べ、皿受棚に入れ、グリル(弱)モードに合わせ、[21~22分]で加熱する。
- 加熱後、網の上に並べて一晩おく。

手動
グリル(弱)
加熱：21~22分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
252kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
牛赤身肉(薄切り)	100g
A しょうゆ	大さじ1
A 白ワイン	大さじ1/2
A はちみつ	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/4
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/4
A ごま油	小さじ1/2
A 七味とうがらし、こしょう	各少々

ひとくちメモ

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

手動

焼きいも



作りかた

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

手動
グリル(弱)
加熱：58~60分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
343kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
さつまいも(1本約250gの物)	2本

ひとくちメモ

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

手動

ハンバーグ



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱: 14~16分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
252kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
玉ねぎ(みじん切り)	80g
合びき肉	150g
パン粉	10g
牛乳	大さじ1
卵	1/2個
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	適量

手動

ピーマンの肉詰め



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱: 17~19分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
270kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



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

手動

鶏のグリル



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱: 27~29分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
265kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚
塩、こしょう	各少々
オリーブ油	適量

手動

焼きとり



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱: 17~19分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
407kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚
長ねぎ(3cm幅に切る)	50g
A しょうゆ	カップ1/4
A みりん	カップ1/4
A サラダ油	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2

手動

塩ざけ



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：13分30秒～14分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

塩ざけの切り身(厚さ2cm以下、1切れ約80gの物)

2人分

2切れ

ひとくちメモ

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

手動

塩さば



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：10分30秒～11分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

塩さば(1切れ約100gの物)

2人分

2切れ

手動

ぶりの照り焼き



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：9~10分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
296kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ
A 砂糖	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2

ひとくちメモ

タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。

手動

野菜のグリル



作りかた

- グリル皿にAの野菜を並べ、塩をふり皿受棚に入れグリル(強)モードに合わせ17~19分で加熱する。
- 加熱後、バーニヤカウダソースを添える。

手動
グリル(強)
加熱：17~19分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
122kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
A ブロッコリー(小房に分ける)	4個
A キャベツ(芯を残し3cm幅のくし形切り)	1切れ
A にんじん(ナナメ薄切り)	4個
A ズッキーニ(輪切り)	4個
A 黄バブリカ(細切り)	4個
A かぼちゃ(薄切り)	2個
A ミニトマト(半分に切る)	3個
塩	ひとつまみ
バーニヤカウダソース	適量

ひとくちメモ

表面に、油を少量塗ると焼目がつきやすくなります。
ミニトマトは、切った断面を上向けに置くと形がくずれにくくなります。

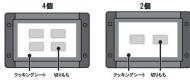
手動

もちのいそべ焼き



作りかた

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



5. 加熱終了後、再びAをからめて海苔を巻く。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(強) 加熱: 9~10分	グリル皿 皿受棚	282kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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)
切りもち	2個	4個
サラダ油	小さじ1	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
焼きのり	適量	適量

ひとくちメモ

1人分(2個)は7~8分で加熱します。

加熱終了後、庫内に1分おくことで、もちの内部までしっかりとあたたまります。

1分以上放置するとくっつきやすくなります。長時間の放置はしないでください。

もちに切れ目を入れることで、膨らみが良くなります。最初から切れ目が入っているものは、切れ目を入れずにそのまま使ってください。

手動

キッシュ



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(弱) 加熱: 40~42分	グリル皿 皿受棚	1081kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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16cmの焼き皿1皿分
卵(溶きほぐす)	2個
A 生クリーム	カップ1/2
A 粉チーズ	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々
ほうれん草	50g
バター	10g
玉ねぎ(薄切り)	50g
しめじ(小房に分ける)	50g
ブロックベーコン(1cm幅短冊切り)	50g
ピザ用チーズ	30g
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

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

手動

マカロニグラタン



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：14～16分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
910kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



焼き皿は耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使う
金属製・ホーロー製の焼き皿は使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。



焼き皿の底面でグリル皿に傷がつくときは、焼き皿の下にクッキングシートを敷く
アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。



グリル皿の出し入れは、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
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物を使ってください。

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

手動

ラザニア



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：17～18分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
576kcal	3.4g

※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MRT-F100対応レシピです。

注意



グリル皿の出し入れは、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



焼き皿は耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使う
金属製・ホーロー製の焼き皿は使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。



焼き皿の底面でグリル皿に傷がつくときは、焼き皿の下にクッキングシートを敷く
アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。

材料	2人分
ラザニア(乾燥)	6枚
ホワイトソース(缶詰)	290g
ミートソース(缶詰)	200g
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

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

手動

ドリア



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱: 18~19分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
825kcal	3.8g

※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MRT-F100対応レシピです。

注意

- グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う
- 焼き皿は耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使う
金属製・ホーロー製の焼き皿は使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。
- 焼き皿の底面でグリル皿に傷がつくときは、焼き皿の下にクッキングシートを敷く
アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。

材料

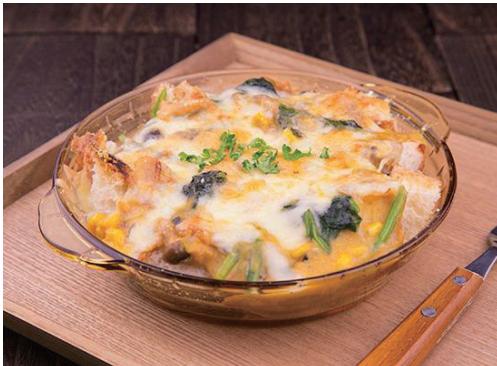
	2人分
ごはん(あたかい物)	300g
Ⓐ バター	15g
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
マッシュルーム(薄切り)	4個
バター	40g
小麦粉(薄力粉)	40g
牛乳	300mL
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
ミートソース(缶詰)	150g
ピザ用チーズ	50g
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

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

手動

パングラタン



作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み600W約1分で加熱して水に浸け、水分を絞り、4cm幅に切る。
- 鍋にバターを入れて熱し、鶏肉、玉ねぎ、しめじの順にいためる。
- ②にⒶを入れて煮立たせ、①のほうれん草、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- 焼き皿にフランスパンを入れ、その上に③を入れる。その上にピザ用チーズ、粉チーズをのせる。
- ④をグリル皿にのせ、皿受棚に入れグリル(強)モードに合わせ9分30秒~10分30秒で加熱する。
- 加熱後、すぐに取り出す。

手動
グリル(強)
加熱: 9分30秒~10分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
335kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意

- グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う
- 焼き皿は耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使う
金属製・ホーロー製の焼き皿は使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。
- 焼き皿の底面でグリル皿に傷がつくときは、焼き皿の下にクッキングシートを敷く
アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。

材料

	2人分
ほうれん草	50g
バター	15g
鶏もも肉(1.5cm角)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
しめじ(小房に分ける)	30g
Ⓐ クリームコーン(缶詰)	180g
Ⓐ 水	50mL
塩、こしょう	各少々
フランスパン(ひとくち大に切る)	50g
ピザ用チーズ	30g
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

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

手動

チンジャオロウスー



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：5分～5分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
206kcal	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MRT-F100対応レシピです。

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

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

えびチリ



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：4分30秒～5分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
147kcal	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MRT-F100対応レシピです。

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

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

きのこたっぷりブルコギ



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：7分～7分30秒	付属品無し	435kcal	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MRT-F100対応レシピです。			
材料			2人分
牛肉(こま切れ)			200g
小麦粉(薄力粉)			小さじ2
玉ねぎ(薄切り)			100g
しめじ			60g
まいたけ			50g
にら			30g
A 砂糖			小さじ2
A しょうゆ			小さじ1
A オイスターソース			小さじ2
A コチュジャン			小さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)			小さじ1
A しょうが(すりおろす)			小さじ1
A ごま油			小さじ2
A 白いりごま			適量

手動

サラダチキン



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：6分～6分40秒	付属品無し	195kcal	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MRT-F100対応レシピです。			
材料			2人分
鶏むね肉(1枚約250gの物)			1枚
A 砂糖			小さじ1/2
A 塩			小さじ1/2
A 片栗粉			小さじ1
A 酒			小さじ1
A 水			大さじ2
A しょうが(すりおろす)			小さじ1/2
A にんにく(すりおろす)			小さじ1/2

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

丸ごと玉ねぎ



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：8分～8分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
72kcal	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MRT-F100対応レシピです。

材料	2人分
玉ねぎ	1個(約200g)
A 酒	大さじ2
A ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

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

ねぎ塩チャーシュー



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：7分30秒～8分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
591kcal	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MRT-F100対応レシピです。

材料	2人分
豚バラ肉(ブロック)	250g
長ねぎ	1/2本
A 酒	大さじ3
A 塩	小さじ1/3
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/3
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/3
B 塩	小さじ1/3
B こしょう	少々
B レモン汁	大さじ1
B ごま油	大さじ1
B 白ごま	小さじ1/2

ひとくちメモ
容器は深めの陶磁器や耐熱皿を使います。 肉汁にアツがある場合は取り除いてから使います。

手動

冷凍フライドポテト



作りかた

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

手動	グリル(強) 加熱：20~23分(約200g)	使用付属品 グリル皿 皿受棚
----	----------------------------	----------------------

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	200g分
冷凍ポテト	200g
オリーブ油	小さじ1

冷凍ポテトのコツ

加熱時間は

細いタイプの冷凍ポテトは21~23分で加熱し、太いタイプの冷凍ポテトは20~21分で加熱します。
目安の時間を記載しています。パッケージに記載されたオープンヒーターの加熱時間を参考にしてください。
1回に作れる分量は
100~200gです。

手動

鶏のから揚げ



作りかた

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

手動	グリル(強) 加熱：23~25分	使用付属品 グリル皿 皿受棚	カロリー 288kcal	塩分 1.2g
----	---------------------	----------------------	-----------------	------------

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	2人分(8個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ2(約20g)

ひとくちメモ

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

手動

カレー(ポーク&ビーフ)



作りかた

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

手動
レンジ
600W
加熱：17～18分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
ポーク:387kcal	4.4g
ビーフ:408kcal	

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRT-F100対応レシピです。

材料	2人分
豚または牛こま肉	100g
じゃがいも(乱切り)	150g
にんじん(乱切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	80g
水	400mL
カレールー(市販)	4かけ

ひとくちメモ

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

手動

チーズキーマカレー



作りかた

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

手動
レンジ
600W
加熱：4分～4分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
839kcal	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MRT-F100対応レシピです。

警告
<p> 禁止</p> <p>手動調理のレンジ加熱で、生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない 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 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</p> <p> 生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き</p>

材料	1人分
〈キーマカレー〉 合いびき肉	90g
〈キーマカレー〉 玉ねぎ(みじん切り)	30g
〈キーマカレー〉 にんじん(みじん切り)	15g
〈キーマカレー〉 カレールー(刻む)	1片
〈キーマカレー〉 トマトケチャップ	大さじ1・1/2
〈キーマカレー〉 にんにく(すりおろす)	小さじ1/4
〈キーマカレー〉 塩、こしょう	各少々
〈チーズソース〉 ナチュラルチーズ(スライスチーズ)	2枚
〈チーズソース〉 牛乳	大さじ1
ごはん(あたたかい物)	1杯(150g)
卵黄	1個分
粉チーズ	適量
あらびき黒こしょう	適量

ひとくちメモ
容器は深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

手動

ビーフシチュー



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：18～19分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
318kcal	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MRT-F100対応レシピです。

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

ひとくちメモ

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

手動

豚の角煮



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：18分30秒～19分30秒
200W 加熱：9分～9分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
593kcal	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MRT-F100対応レシピです。

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

手動

えびの水ギョウザ



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	付属品無し	217kcal	4.8g
600W 加熱：8分～8分30秒		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRT-F100対応レシピです。	
材料			
キャベツ(みじん切り)	2人分	50g	
むきえび(みじん切り)		100g	
豚ひき肉		50g	
A しょうゆ		小さじ1/2	
A 片栗粉		大さじ1/2	
A 中華だし(顆粒)		大さじ1/2	
A しょうが(すりおろす)		小さじ1/2	
A ごま油		小さじ1/2	
ギョウザの皮		12枚	
B 水		400mL	
B 中華だし(顆粒)		大さじ1・1/2	

手動

マー婆ー豆腐



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	付属品無し	215kcal	3.1g
600W 加熱：6分30秒～7分		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRT-F100対応レシピです。	
材料			
絹ごし豆腐(1.5cm角)	2人分	300g	
A 豚ひき肉		50g	
A 白ねぎ(刻む)		50g	
A 水		50mL	
A 砂糖		小さじ1/2	
A しょうゆ		小さじ1	
A 酒		小さじ1	
A 豆板醤		小さじ2	
A 甜麵醤		小さじ2	
A オイスターソース		小さじ1	
A 中華だし(顆粒)		小さじ1/2	
A 塩、こしょう		各少々	
A しょうが(すりおろす)		小さじ1/2	
A にんにく(すりおろす)		小さじ1/2	
A ごま油		小さじ1	
A 片栗粉		大さじ1/2	

ひとくちメモ

容器は深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

手動

トマトスープ



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：5分～5分30秒

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
61kcal	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MRT-F100対応レシピです。

材料	2人分
トマトケチャップ	大さじ1・1/4
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々
薄切りベーコン(短冊切り)	20g
トマト(1cm角に切る)	30g
エリンギ(3cm幅のたんざく切り)	10g
しめじ(小房に分ける)	10g
えのき(3cm幅に切る)	10g
水	150mL

手動

ミートソース



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：10～11分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
387kcal	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MRT-F100対応レシピです。

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

手動

ベイクドチーズケーキ



作りかた

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

手動
グリル(弱)
加熱：50~52分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
1214kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

9.5×21cm、高さ6.5cmのシリコン製
パウンド型1個分

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

ひとくちメモ

底生地の敷き詰めがあまいと、生地が崩れことがあります。
スプーンで上手く出来ない場合は、コップの底にラップをかぶせ、押さえると敷き詰めやすくなります。

手動

ブラウニー



作りかた

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



手動
グリル(弱)
予熱：約5分 加熱：32~34分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
1679kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

9.5×21cm、高さ6.5cmのシリコン製パウンド型1個分

① 小麦粉(薄力粉)	20g
② ココアパウダー	5g
チョコレート	100g
無塩バター	50g
③ 卵(溶きほぐす)	1・1/2個
④ グラニュー糖	50g
⑤ 塩	ひとつまみ
くるみ(刻んでおく)	50g

- 食品やグリル皿を入れずに予熱 約5分 で加熱する。

- 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を皿受棚に入れグリル(弱) モードに合わせ 32~34分 で加熱する。

- 加熱終了後、焼き縮みを防ぐため、型ごと10cmの高さから落として熱い空気を抜く。

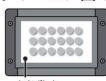
手動

型抜きクッキー



作りかた

- 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。
- ①に卵黄、バニラオイルを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
- ②にふるっておいた小麦粉を入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ③をひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約30分休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、クッキングシートを敷いたグリル皿に図のように並べる。



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

手動

スイートポテト



作りかた

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

手動	グリル(弱)	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約5分	加熱：18~19分	グリル皿 皿受棚	34kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	18個分
無塩バター(室温に戻す)	30g
砂糖	25g
卵黄	1/2個分
バニラオイル	2滴
小麦粉(薄力粉)	70g

手動	グリル(強)	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：16~17分	グリル皿 皿受棚	132kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	6個分
さつまいも	300g
A バター	15g
A 砂糖	45g
A バニラエッセンス	少々
卵黄	1個分
牛乳	50mL
B 卵黄	1/2個分
B みりん	小さじ1/2

スコーン



作りかた

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



9. 食品やグリル皿を入れずに 予熱 約5分 で加熱する。

10. 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を皿受棚に入れ グリル 強モードに合わせ 38~40分 で加熱する。

11. 加熱終了後、すぐに取り出す。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(弱) 予熱: 約5分 加熱: 38~40分	グリル皿 皿受棚	112kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	10個分
A 小麦粉(薄力粉)	175g
A ベーキングパウダー	4g
A グラニュー糖	15g
塩	ひとつまみ
無塩バター	45g
牛乳	70mL
卵(溶きほぐす)	1/4個

スコーンのコツ

牛乳を入れて混ぜるときは

一氣に入れると生地がベトベトになるため、分けて混ぜ込みます。

使用するバターは

よく冷えたバターを使用します。冷たいバターを使用することでバターの粒が粉をまとい、焼成後にホロホロした食感になります。溶けた物や柔らかいバターを使用すると、粉がバターの油を吸って目の詰まった生地になってしまいます。

混ぜかたは

こねすぎると粘り気が出て、さっくりした食感になりません。かるく混ぜ、ひとたまりになれば問題ありません。

型抜きは

カップで代用できます。または包丁で5cm角の大きさに切ってもよいでしょう。

型抜きした断面は

しっかりとした断面をつくることが、スコーンのふくらみを作るコツです。型抜きした断面には触らないようにします。

保存するときは

完全に冷ましてから、密閉できるポリ袋に入れて保存します。常温保存する場合は、市販のシリカゲル(乾燥剤)を入れるとよいでしょう。
あたためるときは

グリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ パンリベイク モードに合わせ、4~5分 で加熱すると、外がサクサク、中がふわふわになります。

アルミホイルは使わない

加熱の途中でレンジ加熱をするため、グリル皿、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

手動

プチパイ



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、フォークで穴を開け、直径5cmのフリル型で10枚抜く。
2. ①の5枚を、クッキングシートを敷いたグリル皿に図のように並べる。

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(強) 予熱: 約5分 加熱: 15~18分	グリル皿 皿受棚	165kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	5個分
冷凍パイシート(1枚18cm×18cmの物、10~15分間室温で解凍する)	1枚
Ⓐ 卵(溶きほぐす)	1/2個
Ⓐ 水	小さじ1/2
お好みのジャム	適量

ひとくちメモ

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

手動

ミニチュロス



作りかた

1. 耐熱容器にⒶを入れ、ラップをせずに レンジ 600W 約1分30秒で加熱する。
2. ①にホットケーキミックスを入れて、粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
3. ②を レンジ 600W 約20秒で加熱する。
4. ③に、溶き卵を少しづつ入れて、その都度なめらかになるまで混ぜる。
5. ④を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

6. クッキングシートを敷いたグリル皿へ、⑤を10~12cmの長さに図のようによじらせる。
7. 無塩バター(5g)を レンジ 600W 20秒で加熱し、溶かしバターを作る。
8. ⑥に、⑦の溶かしバターを塗り、混ぜ合わせたⒷをふりかける。
9. ⑧を皿受棚に入れ、 グリル(弱) モードに合わせ 28~30分で加熱する。
10. 加熱後、すぐに取り出す。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(弱) 加熱: 28~30分	グリル皿 皿受棚	43kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	10本分
Ⓐ 牛乳	60mL
Ⓐ 無塩バター	10g
ホットケーキミックス	50g
卵(溶きほぐす)	1/2個
無塩バター	5g
Ⓑ シナモンパウダー	適量
Ⓑ グラニュー糖	大さじ1

ひとくちメモ

チュロス生地は冷めると絞りにくくなるので、あたたかいうちに絞ってください。

手動

パンブリュレ



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：13~14分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
364kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



- 焼き皿は耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスの容器を使う
金属製・ホーロー製の焼き皿は使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。
- 焼き皿の底面でグリル皿に傷がつくときは、焼き皿の下にクッキングシートを敷く
アルミホイルは敷かないでください。火花(スパーク)の原因になります。
- グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	直径約11cm、高さ約3.5cmの耐熱容器2個分
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚
Ⓐ 卵黄	1・1/2個分
Ⓐ グラニュー糖	15g
バニラビーンズ	1/4本分
牛乳	75mL
生クリーム(乳脂肪分40%以上の物)	75mL
グラニュー糖	小さじ1・1/2

手動

トースト



作りかた

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

手動
トースト
加熱：3~5分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
172kcal	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MRT-F100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
アルミホイルは使用しない
火災の原因になります
- グリル皿の出し入れは、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2cmの物)	1枚	2枚

トーストのコツ

焼き色の調節は
食パンの種類(糖分、油脂分などの含有比率)や食パンの厚さ、保存状態によって焼け具合が異なります。焼き色の様子を見ながら加熱してください。
並べかたと加熱時間の目安
加熱時間の目安は6枚切りです。
4枚切りや5枚切り、また8枚切りなど厚さが異なる場合は、6枚切りの加熱時間を参考にして、焼き色の様子を見ながら加熱します。

枚数	1枚	2枚
並べかた		
加熱時間の目安(常温)	3~5分	3~5分
加熱時間の目安(冷凍)	4~6分	4~6分

食パンはグリル皿の中央に置きます。

冷凍保存した食パンは

加熱時間の目安(冷凍)の時間を参考に加熱します。

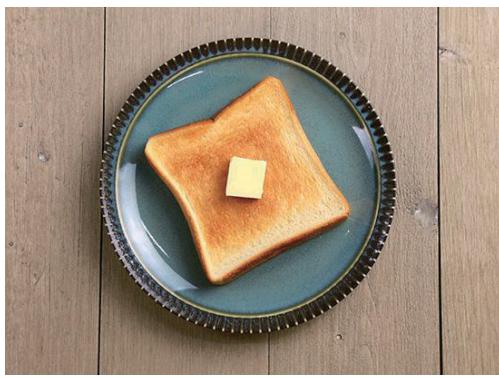
連続調理は

毎回、ドアを開けて約2分間庫内を冷まし、2回目以降は加熱時間を短めに合わせて加熱します。

庫内を冷まさずに続けて調理すると、初回より焼き色が薄くなることがあります。

手動

冷凍トースト



作りかた

1. 冷凍食パンをグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れトーストモードに合わせ4~6分で加熱する。

2. 加熱後、すぐに取り出す。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
トースト 加熱: 4~6分	グリル皿 皿受棚	172kcal	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MRT-F100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
アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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枚分	2枚分
冷凍食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚

トーストのコツ

焼き色の調節は

食パンの種類(糖分、油脂分などの含有比率)や食パンの厚さ、保存状態によって焼け具合が異なります。焼き色の様子を見ながら加熱してください。
並べかたと加熱時間の目安

加熱時間の目安は6枚切りです。

4枚切りや5枚切り、また8枚切りなど厚さが異なる場合は、6枚切りの加熱時間を参考にして、焼き色の様子を見ながら加熱します。

枚数	1枚	2枚
並べかた		
加熱時間の目安(常温)	3~5分	3~5分
加熱時間の目安(冷凍)	4~6分	4~6分

食パンはグリル皿の中央に置きます。

冷凍保存した食パンは

加熱時間の目安(冷凍)の時間を参考に加熱します。

連続調理は

毎回、ドアを開けて約2分間庫内を冷まし、2回目以降は加熱時間を短めに合わせて加熱します。

庫内を冷まさずに続けて調理すると、初回より焼き色が薄くなることがあります。

手動

トーストセット



作りかた

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

手動
トースト
加熱：4分10秒～4分50秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
448kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う



溶きほぐしていない卵を加熱する際はグリル皿を使う



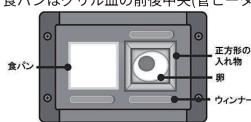
殻つきの卵は殻を外してからグリル皿を使う

材料	1人分
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚
卵	1個
ウィンナー	3本

トーストセットのコツ

並べかたは

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



卵用の入れ物は

クッキングシートで作ります。グリル対応の容器を使うと、加熱不足になる場合があります。

アルミホイルは使わない

加熱の途中でレンジ加熱をするため、グリル皿、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

汚れが気になるときは

グリル皿にクッキングシートを敷き、食材を置いて加熱します。

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(強)] で様子を見ながら加熱します。

連続調理は

毎回、ドアを開けて約2分間庫内を冷まし、2回目以降は加熱時間を短めに合わせて加熱します。

庫内を冷まさずに続けて調理すると、初回より焼き色が薄くなることがあります。

手動

バーガーセット



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：6分30秒～6分50秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
261kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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プン用手袋を使う

材料	1人分
ハンバーガーパンズ	1個
A 合びき肉	60g
A 塩	ひとつまみ
A あらびき黒こしょう	適量
A ナツメグ	少々
A サラダ油	小さじ1/5
ピザソース(市販の物)	大さじ1
レタス	1枚
トマト(1.5mm厚さの輪切り)	1枚

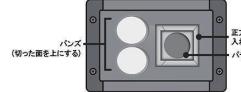
ひとくちメモ

冷凍フライドポテトを参照し、フライドポテトを添えてもよいでしょう。

バーガーセットのコツ

並べかたは

パティ生地はハンバーガーパンズを置いていない片方に置きます。



パティ生地用の入れ物は

クッキングシートで作ります。グリル対応の容器を使うと、加熱不足になる場合があります。

アルミホイルは使わない

加熱の途中でレンジ加熱をするため、グリル皿、加熱室背面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

汚れが気になるときは

グリル皿にクッキングシートを敷き、食材を置いて加熱します。

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(強)]で様子を見ながら加熱します。

連続調理は

毎回、ドアを開けて約2分間庫内を冷まし、2回目以降は加熱時間を短めに合わせて加熱します。

庫内を冷まさずに続けて調理すると、初回より焼き色が薄くなることがあります。

イングリッシュマフィンセット



作りかた

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

手動	使用付属品	カロリー	塩分
アレンジトースト 加熱: 8~9分	グリル皿 皿受棚	316kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



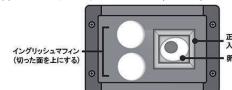
- アルミホイルは使用しない
火災の原因になります
- グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
- 溶きほぐしていない卵を加熱する際はグリル皿を使う
- 殻つきの卵は殻を外してからグリル皿を使う

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

イングリッシュマフィンセットのコツ

並べかたは

卵はイングリッシュマフィンを置いていない片方に置きます。



卵用の入れ物は

クッキングシートで作ります。グリル対応の容器を使うと、加熱不足になる場合があります。

アルミホイルは使わない

加熱の途中でレンジ加熱をするため、グリル皿、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

汚れが気になるときは

グリル皿にクッキングシートを敷き、食材を置いて加熱します。

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(強)で様子を見ながら加熱します。

連続調理は

毎回、ドアを開けて約2分間庫内を冷まし、2回目以降は加熱時間を短めに合わせて加熱します。

庫内を冷まさずに続けて調理すると、初回より焼き色が薄くなることがあります。

手動

チーズトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：10~11分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
416kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
ピザ用チーズ	30g	60g
粉チーズ	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は [9~10分] で加熱します。

手動

エッグトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：12~13分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
369kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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



溶きほぐしていない卵を加熱する際はグリル皿を使う



殻つきの卵は殻を外してからグリル皿を使う

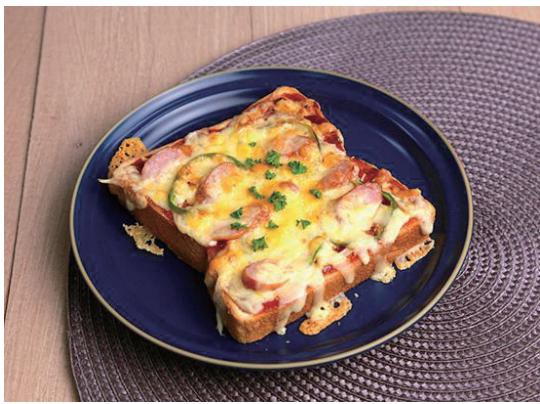
材料	1人分	2人分
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
マヨネーズ	小さじ4	小さじ8
卵	1個	2個
あらびき黒こしょう	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は [11~12分] で加熱します。

手動

ピザトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱: 12~13分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
524kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
Ⓐ ケチャップ	大さじ1	大さじ2
Ⓐ オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
Ⓐ ウスターソース	小さじ1/2	小さじ1
Ⓑ 玉ねぎ(薄切り)	10g	20g
Ⓑ ピーマン(2mm幅の輪切り)	5g	10g
Ⓑ ウィンナー(ナナメ薄切り)	1本	2本
ピザ用チーズ	30g	60g
粉チーズ	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は11~12分で加熱します。

手動

シュガートースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱: 10分30秒~11分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
307kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
Ⓐ バター	大さじ1	大さじ2
Ⓐ グラニュー糖	大さじ1	大さじ2

ひとくちメモ

1人分は9分30秒~10分30秒で加熱します。

グラニュー糖のかわりに、ブラウンシュガーで作ると砂糖の素朴な味わいが引き立ちます。

手動

アップルトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：11分30秒～12分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
312kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
りんご	1/2個	1個
Ⓐ はちみつ	大さじ1	大さじ2
Ⓐ バター	5g	10g
バター	適量	適量
シナモンシュガー	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は作りかた②でレンジ600W約2分30秒加熱し、作りかた⑤で10分30秒～11分30秒で加熱します。

手動

フレンチトースト



作りかた

- 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。
- 食パンの片面にバターを塗り、①に浸して時々裏返し、1時間程度おいて十分しみ込ませる。
- ②のバターを塗った面を上にしてグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れアレンジトーストモードに合わせ10分30秒～12分30秒で加熱する。
- 加熱後、すぐに取り出す。

手動
アレンジトースト
加熱：10分30秒～12分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
396kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
Ⓐ 牛乳	75mL	150mL
Ⓐ 砂糖	大さじ1	大さじ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

ひとくちメモ

1人分は9分30秒～11分30秒で加熱します。

手動

アボカドとトマトのトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：11分30秒～12分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
467kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
アボカド(1cm角に切る)	1/2個	1個
ミニトマト(1cm角に切る)	3個	6個
モツツアレラチーズ(1cm角に切る)	25g	50g
Ⓐ レモン汁	小さじ1	小さじ2
Ⓐ オリーブ油	小さじ1	小さじ2
Ⓐ コンソメ(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
Ⓐ にんにく(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2
バター	適量	適量
マヨネーズ	適量	適量
あらびき黒こしょう	適量	適量

ひとくちメモ

1人分は 10分30秒～11分30秒 で加熱します。

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

手動

バゲットのフレンチトースト



作りかた

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

手動
アレンジトースト
加熱：11～13分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
543kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
バゲット(3cm幅に切る)	2枚
卵(溶きほぐす)	1個
砂糖	大さじ2
牛乳	カップ1/4
生クリーム	カップ1/4
バター	適量

ひとくちメモ

卵液をこすと、なめらかな口当たりに仕上がりります。

手動

スモアトースト



作りかた

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

手動	アレンジトースト 加熱：8分30秒～9分30秒	使用付属品 グリル皿 皿受棚	カロリー 500kcal	塩分 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MRT-F100対応レシピです。				

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
チョコレート(細かくきざむ)	40g	80g
マシュマロ	9個	18個

ひとくちメモ

1人分は [7分30秒～8分30秒] で加熱します。

手動

バスクチーズケーキ風トースト



作りかた

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

手動	アレンジトースト 加熱：13～14分	使用付属品 グリル皿 皿受棚	カロリー 414kcal	塩分 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MRT-F100対応レシピです。				

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(6枚切りの厚さ2cmの物)	1枚	2枚
クリームチーズ	50g	100g
生クリーム	大さじ1/2	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2	大さじ3
卵黄	1/2個分	1個分
レモン汁	小さじ1/8	小さじ1/4

ひとくちメモ

1人分は [12～13分] で加熱します。

手動

ホットサンド



作りかた

1. 食パンのふちを約1cm残して、食パン4枚の片面ずつにバターを塗る。
2. ①のバターを塗った面にハム、チーズ、ハムの順にのせる。
3. もう一枚の食パンのバターを塗った面を内側にして②に重ね、サンドイッチを作る。残りも同様に重ねる。
4. ③のサンドイッチのミニ4片を内側に倒して包丁の背を使って強く押し、食パン同士をくっつける。
5. ④をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れ [アレンジトーストモード] に合わせ [8分30秒～9分30秒] で加熱する。
6. 加熱後、取り出して好みの大きさに切る。

手動	アレンジトースト 加熱：8分30秒～9分30秒	使用付属品 グリル皿 皿受棚	カロリー 383kcal	塩分 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MRT-F100対応レシピです。				

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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
食パン(8枚切りの厚さ約1.5cmの物)	2枚	4枚
バター(室温に戻す)	大さじ1/2	大さじ1
ロースハム	2枚	4枚
プロセスチーズ(スライスチーズ)	1枚	2枚

ひとくちメモ

1人分は [7分30秒～8分30秒] で加熱します。

パン同士をくっつきやすくするため、食パンにバターを塗るときは、ふちにバターを塗らないようにするとよいでしょう。もしくは、バターを塗らなかった部分に牛乳を塗ることで、パン同士がくっつきやすくなります。

手動

クリスピーピザ



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

手動	ピザ	317kcal	カロリー	2.1g	塩分
	加熱：6分30秒～7分30秒		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。		このレシピはMRT-F100対応レシピです。

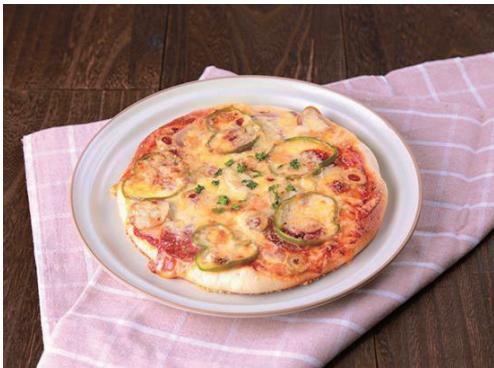
注意
アルミホイルは使用しない 火災の原因になります 禁止
グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う 指示

材料	14×18cm、長方形のピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	25g
A 小麦粉(薄力粉)	10g
A 砂糖	2g
A 塩	1g
ドライイースト	0.5g
B 水	20mL
B オリーブ油	小さじ1
ピザソース(市販の物)	大さじ1・1/2
モツァレラチーズ(ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

ひとくちメモ
チーズはモツァレラチーズ以外にも、ピザ用チーズやカマンベールチーズなどお好きなチーズをご使用ください。焼きむらが気になるときは、加熱時間の2/3～3/4が経過してから、グリル皿の前後を入れかえて加熱します。焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。

手動

ピザ(パン生地)



作りかた

1. ポリ袋(市販)にAを入れて混ぜ合わせる。
2. ①にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
3. ②を約5分、十分にこねる。
4. ③を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ 200W 約20秒で加熱する。
5. 一度④を取り出し、10回程度生地を混ぜ、ひとまとめにする。
6. 再度、ふんわりとラップをかけ、レンジ 200W 約20秒で加熱する。
7. ⑥の生地に打ち粉(強力粉・分量外)をし、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、表面がなめらかになるように丸め、ラップかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
9. ⑧の生地を直径約18cmの円形にのばしてクッキングシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
10. ⑨をグリル皿の中央に置き、生地にふちを約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。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
ピザ 加熱: 9~10分	グリル皿 皿受棚	1052kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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18cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	50g
A 小麦粉(薄力粉)	25g
A 砂糖	5g
A 塩	1g
A ドライイースト	1g
B 水	カップ1/4
B オリーブ油	大さじ1/2
ピザソース(市販の物)	適量
C 玉ねぎ(薄切り)	15g
C ベーコン(短冊切り)	10g
C サラミソーセージ(薄切り)	5枚
C ピーマン(輪切り)	1/2個
C マッシュルーム(缶詰、薄切り)	5g
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)	2個
ピザ用チーズ	80g
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

11. ⑩を皿受棚に入れピザモードに合わせ9~10分で加熱する。
12. 加熱終了後、すぐに取り出す。

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、グリル皿の前後を入れかえて加熱します。
焼き上がったピザを切り分けるときはキッキンばさみを使うと便利です。

手動

冷凍ピザ



作りかた

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

手動

ピザ

1枚

加熱：7~8分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

冷凍ピザ

1枚分

1枚

ひとくちメモ

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

手動

チルドピザ



作りかた

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

手動

ピザ

1枚

加熱：6~8分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

チルドピザ

1枚分

1枚

ひとくちメモ

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

手動

ちぎりパン



作りかた

1. ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. バターを容器に入れ レンジ 500W 約1分 で加熱して溶かし、水を加える。
3. ②を①に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
6. 一度⑤を取り出し、10回程度生地を混ぜ、ひとまとめにする。
7. 再度、ふんわりとラップをかけ、レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
8. ⑦の生地に打ち粉(強力粉・分量外)をし、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、8等分にして丸める。
10. ボウルを裏返しにして⑨にかぶせて約10分間休ませる。
11. 生地のガスを抜いて丸め直し、成形する。生地表面が張るように1箇所に集め、とじる。
12. グリル皿にクッキングシートを敷き、⑪の生地を図のように並べる。
13. ふんわりとラップをかけ、室温で約20分おく。
14. 食品やグリル皿を入れずに 予熱 約5分 で加熱する。
15. 終了音が鳴ったら、やけどの注意して、⑬のラップを外してから皿受棚に入れ、グリル(弱) モードに合わせ 21~22分 で加熱する。
16. 加熱終了後、すぐに取り出す。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル(弱) 予熱: 約5分 加熱: 21~22分	グリル皿 皿受棚	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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	8個分
Ⓐ 小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
Ⓐ 塩	2g
Ⓐ ドライイースト	3g
水	カップ1/2
バター	12g



クッキングシート

手動

もちピザ



作りかた

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

手動
グリル(強)
加熱：9~10分

使用付属品
グリル皿 皿受棚

カロリー	塩分
358kcal	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MRT-F100対応レシピです。

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



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

ひとくちメモ

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

手動

カルボナーラ



作りかた

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

手動
レンジ
600W
加熱：20~21分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
1218kcal	5.9g

※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MRT-F100対応レシピです。

警告



手動調理のレンジ加熱で、生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
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
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



材料	1人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	100g
厚切りベーコン(短冊切り)	40g
玉ねぎ(薄切り)	80g
A 牛乳	150mL
A 生クリーム	80mL
A 水	180mL
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
A オリーブ油	大さじ1
A 塩	ふたつまみ
A こしょう	少々
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/4
卵黄	1個分

手動

ゆであげパスタ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：13～14分	付属品無し	330kcal	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MRT-F100対応レシピです。

材料	1人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	100g
水	500mL
塩	5g

作りかた

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

手動

炊飯(ごはん)



手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：6分～6分30秒 200W 加熱：14分30秒～15分	付属品無し	269kcal	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MRT-F100対応レシピです。

材料	2人分
米	1合(150g)
水	250mL

ひとくちメモ

耐熱ボウルは、2000mL以上の大さの物を使用します。小さいボウルで調理すると、あふれる場合があります。

作りかた

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

手動

親子丼



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：4分20秒～5分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
513kcal	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MRT-F100対応レシピです。

警告



手動調理のレンジ加熱で、生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
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
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



材料	1人分
鶏もも肉(そぎ切り)	50g
片栗粉	小さじ1/2
玉ねぎ(薄切り)	30g
Ⓐ 砂糖	小さじ1/2
Ⓐ しょうゆ	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 和風だし(顆粒)	小さじ1/4
Ⓐ 水	50mL
卵(溶きほぐす)	1個
ごはん(あたたかい物)	150g

ひとくちメモ

容器は深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

手動

卵雑炊



作りかた

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

手動
レンジ
600W 加熱：4分20秒～5分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
261kcal	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MRT-F100対応レシピです。

警告



手動調理のレンジ加熱で、生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
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
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



材料	1人分
ごはん(あたたかい物)	100g
Ⓐ 水	150mL
Ⓐ 和風だし(顆粒)	小さじ1
Ⓐ しょうゆ	小さじ1/2
Ⓐ 塩	ひとつまみ
卵(溶きほぐす)	1個
小ねぎ(小口切り)	適量

手動

カルボナーラリゾット



手動
レンジ
600W
加熱：3分30秒～4分

使用付属品
付属品無し

カロリー	塩分
572kcal	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MRT-F100対応レシピです。	

警告



手動調理のレンジ加熱で、生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
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
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

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

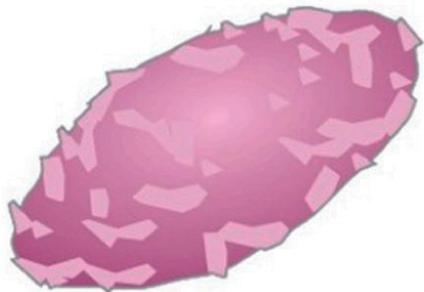
材料	1人分
ごはん(あたたかい物)	150g
Ⓐ 牛乳	120mL
Ⓐ コンソメ(顆粒)	小さじ1
Ⓐ 薄切りベーコン(短冊切り)	25g
プロセスチーズ(スライスチーズ)	1枚
卵黄	1個分
あらびき黒こしょう	適量
粉チーズ	適量

ひとくちメモ

容器は深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

手動

カレーパンのリベイク



手動
パンリベイク
1個 加熱：6分30秒～7分30秒

使用付属品
グリル皿 皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

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

作りかた

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

手動

あんパンのリベイク

作りかた

- パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、5~6分で加熱する。

- 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：5~6分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

2個をあたためるときは、6~7分で加熱します。

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

手動

ピザパンのリベイク

作りかた

- パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、6~7分で加熱する。

- 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：6~7分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

2個をあたためるときは、7~8分で加熱します。

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

手動

ソーセージパンのリベイク

作りかた

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、6~7分で加熱する。

2. 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：6~7分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

2個をあたためるときは、7~8分で加熱します。

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

手動

ホットドックのリベイク

作りかた

1. パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、6~7分で加熱する。

2. 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：6~7分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

2個をあたためるときは、7~8分で加熱します。

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

手動

メロンパンのリベイク

作りかた

- パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、5分30秒～6分30秒で加熱する。

2. 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：5分30秒～6分30秒

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

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

手動

クロワッサンのリベイク

作りかた

- パン1個をグリル皿の中央に寄せて置き、皿受棚に入れパンリベイクモードに合わせ、3～5分で加熱する。

2. 加熱後、すぐに取り出す。

手動

パンリベイク

1個

加熱：3～5分

使用付属品

グリル皿
皿受棚

注意



アルミホイルは使用しない
火災の原因になります



グリル皿の出し入れは、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

ひとくちメモ

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