

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next

ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

販促物

MRO-S8CA 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 ——

オート14 ハンバーグ
オート15 鶏のハーブ焼き
オート17 さけのホイル焼き
オート19 焼きいも
オート24 塩ざけ
オート25 塩さば
オート27 タンドリーチキン
オート28 野菜の肉巻き
オート29 野菜とチーズのグリル
オート30 豚と野菜の塩昆布焼き
オート31 鶏と野菜のみそマヨ焼き
オート32 冷凍鶏のから揚げ
オート38 ローストビーフ
オート39 豚のしょうが焼き
オート40 鶏の照り焼き
オート41 ぶりの照り焼き
オート42 あじの開き
オート43 焼き野菜
応用14 ビーフハンバーグ
応用19 ベークドポテト
応用14 ピーマンの肉詰め
手動 焼きとり
手動 ローストチキン
手動 チキンソテー
手動 さけのムニエル
手動 トマトのチーズ焼き

—— 煮物 ——

オート67 肉豆腐
オート68 チャブチエ
オート69 肉じゃが
オート70 簡単肉じゃが
オート71 筑前煮
オート72 さばのみそ煮
オート73 ふろふき大根
オート74 きんぴらごぼう
応用67 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
応用70 かぼちゃの煮物
応用67 なすの煮びたし
応用70 里いもの煮物
手動 おでん
手動 黒豆

—— スープ・だし・汁物 ——

オート75 かつお昆布だし
オート76 とん汁
オート77 かぼちゃスープ
応用75 煮干し昆布だし
応用76 けんちん汁

—— ゆで物 ——

オート78 ブロッコリーのおかかマヨ和え
応用12 ほうれん草のおひたし
応用13 イタリアンサラダ

—— グラタン・キッシュ ——

オート18 マカロニグラタン
応用18 えびのドリア
応用18 ラザニア
手動 ほうれん草のキッシュ
手動 ホワイトソース
手動 市販の冷凍グラタン

—— いため物 ——

オート20 チンジャオロウスー
オート44 牛肉と玉ねぎのバターいため
オート45 ホイコウロウ
オート46 白菜と鶏肉の中華いため
オート47 えびチリ
オート48 チンゲン菜いため
オート49 なすのみそいため

—— 蒸し物 ——

オート21 茶わん蒸し
オート50 鶏の簡単蒸し
オート51 鶏の酒蒸し
オート52 あさりの酒蒸し
オート53 ピーマンとツナのおつまみ
オート54 なすときのこの蒸しサラダ
応用21 手作り豆腐
手動 肉シューマイ

—— スイーツ ——

オート22 型抜きクッキー
オート36 冷凍今川焼き
オート37 冷凍たい焼き
オート84 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート85 シフォンケーキ(プレーン)
オート86 パウンドケーキ(プレーン)
オート87 バナナメープルカップケーキ
オート88 オートミールシリアルバー
オート89 らくらくクッキー
オート90 シュークリーム
オート91 アソートクッキー
オート92 アイスボックスクッキー
応用22 絞り出しクッキー
応用90 エクレア
応用22 アーモンドクッキー
手動 スフレチーズケーキ
手動 ロールケーキ(プレーン)
手動 アップルパイ
手動 りんごのプリザーブ
手動 マドレーヌ
手動 マフィン
手動 柔らかプリン
手動 いそべ巻き
手動 いちごジャム
手動 カスタードクリーム

—— 揚げ物(ノンフライ) ——

オート16 鶏のしょうゆから揚げ
オート26 鶏のから揚げ
オート55 手羽先のから揚げ
オート56 とんカツ
オート57 ヒレカツ
オート58 チキンカツ
オート59 えびフライ
オート60 あじフライ
オート61 ポテトコロッケ
オート62 えびの天ぷら
オート63 チキン南蛮

—— カレー・シチュー ——

オート64 カレー(ポーク&ビーフ)
オート65 キーマカレー
オート66 クリームシチュー

—— パン・ピザ ——

オート23 ピザ(パン生地)
オート93 バターロール(ロールパン)
オート94 フランスパン(バタール・クーペ)
オート95 簡単パン
応用95 簡単レーズンパン
手動 トースト(裏返し)
手動 山形食パン
手動 市販のピザ

—— パスタ ——

オート79 ゆであげパスタ
オート80 カルボナーラ
オート81 ペペロンチーノ

—— その他麺・ごはん物 ——

オート82 焼きそば
オート83 焼うどん
手動 炊飯(ごはん)
手動 赤飯(おこわ)
手動 山菜おこわ

==== 冷凍食品 ====

- オート32 冷凍鶏のから揚げ
- オート33 冷凍チャーハン
- オート34 冷凍たご焼き
- オート35 冷凍ピザ
- オート36 冷凍今川焼き
- オート37 冷凍たい焼き

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プ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プンシート上に置き、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ものを

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**オープン** **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。

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、小松菜など葉が食べられるもの



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

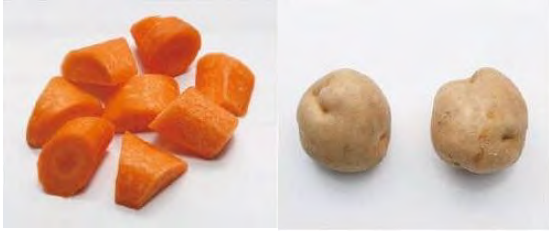


＊ 料理に合わせた下ごしらえを

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びったりと包みます。



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。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 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、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。
- 取り外したテーブルプレートに、④を並べ、上段に入れ、人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。
- 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。

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	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 合いき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/2個	3/4個	1個
B 塩	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
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	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。

2人分は

仕上がりを調節 弱 で加熱します。

形を作るときは

生地の中央をくぼめ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。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

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
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

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 250℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを上段に入れ 25～30分 で加熱します。

(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

オート
15

鶏のハーブ焼き



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37分	2～6人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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ブン用手袋を使う

- 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。

3. ②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、中段に入れ人気メニュー15 鶏のハーブ焼きで加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	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	各少々	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は

仕上がり調節 強 で加熱します。

6人分（鶏肉3枚分）のときは

仕上がり調節 強 で加熱します。

2人分（鶏肉1枚分）のときは

仕上がり調節 弱 で加熱します。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

- 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

さけのホイル焼き



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ておく。
2. 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。
3. ②に玉ねぎを4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、上にレモンをのせ、バターを散らす。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて取り外したテーブルプレートに**ホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して並べる。
5. ④を**下段**に入れ、**人気メニュー** **17 さけのホイル焼き** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約34分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

230kcal

塩分

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-S8C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	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
生さけの切り身（1切れ約80gの物）	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）	2尾（約40g）	3尾（約60g）	4尾（約80g）
生しいたけ（石づきを取る）	2枚	3枚	4枚
玉ねぎ（薄切り）	100g	150g	200g
レモン（薄切り）	2枚	3枚	4枚
バター	20g	30g	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々

さけのホイル焼きのコツ

並べかたは



2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

焼きいも



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. さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
3. 取り外したテーブルプレートにさつまいもを並べて、**下段**に入れ**人気メニュー** **19 焼きいも** で加熱する。
4. 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

加熱の目安

加熱：約63分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

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-S8C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	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）	2本	3本	4本

焼きいものコツ

さつまいもの太さは

直径4～5cmの物が適しています。

2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

汚れが気になるときは

アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。



下ごしらえ

1. 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る。
2. クッキングシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。
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. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 塩ざけを、取り外したテーブルプレートに塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩ざけのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍メニュー** **24 塩ざけ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

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27分	2～4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物))	2切れ	3切れ	4切れ

塩ざけのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を薄く仕上げたい場合に **やや弱** で加熱します。

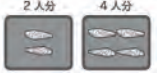
加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは



汚れが気になるときは

クッキングシートを敷きます。

手動調理で焼くときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、取り外したテーブルプレートに常温・冷蔵の塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。

テーブルプレートを**上段**に入れ **スチームグリル** **30～40分** 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

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



下ごしらえ

1. 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る。
2. クッキングシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
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. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 塩さばを、取り外したテーブルプレートに盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍メニュー 25 塩さば** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

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22分	2～4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)
塩さば(1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ

塩さばのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を薄く仕上げたい場合に **やや弱** で加熱します。

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。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは



汚れが気になるときは

クッキングシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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

タンドリーチキン



下ごしらえ

- 鶏肉は1枚を6等分し、合わせた①をもみ込む。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 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付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
- 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

- 保存袋から肉を取り出し、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、**上段**に入れ **冷凍メニュー 27 タンドリーチキン**
仕上がり調節 強 で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中**
で加熱する。

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27分	2～4人分	 テーブルプレート 上段	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-S8C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ブン用手袋を使う

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
① カレー粉	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
① トマトケチャップ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
① 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
① 塩	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
① しょうが(すりおろし)	1/4かけ	1/3かけ	1/2かけ
① にんにく(すりおろし)	1/2かけ	3/4かけ	1かけ
① プレーンヨーグルト	15g	22.5g	30g

タンドリーチキンのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは
焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。
加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

関連する**コツ(別紙)**

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

野菜の肉巻き



下ごしらえ

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 保存袋から肉巻きを取り出し、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ**冷凍メニュー** **28 野菜の肉巻き** **仕上がり調節** **強**で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中**で加熱する。

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33分	2～4人分	テーブルプレート 上段 給水タンク 満水	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-S8C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	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉	150g	225g	300g
アスパラガス、かぼちゃ、にんじん 合わせて	125g	190g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

野菜の肉巻きのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

野菜とチーズのグリル



下ごしらえ

- 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。
- カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しないで焼く場合は、**作りかた①**に進む。
- 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。
- 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

- 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、その上に冷凍保存袋から取り出したカマンベールチーズをのせ、取り外したテーブルプレートの中央にのせる。
- カマンベールチーズのまわりに保存袋から取り出した野菜を寄せて並べ、**上段**に入れ**冷凍メニュー** **29 野菜とチーズのグリル** **仕上がり調節** **強**で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中**で加熱する。

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21分	3～4人分	テーブルプレート 上段	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-S8C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	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、赤パブリカ、黄パブリカ、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

野菜とチーズのグリルのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

豚と野菜の塩昆布焼き



下ごしらえ

- 豚肉に合わせたAをちぎる。冷凍しない場合は下ごしらえ③に進む。
- 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。
- 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、Bを混ぜ合わせ作りかた①②に進む。
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 保存袋からBを取り出し、テーブルプレ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ねないように並べ上段に入れ冷凍メニュー 30 豚と野菜の塩昆布焼き 仕上がり調節 強 で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 中 で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

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33分	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分	3人分	4人分
豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	225g	300g
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	小さじ1	大さじ1/2	小さじ2
A 塩	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
B しめじ(子房に分ける)	40g	60g	80g
B ほうれん草(食べやすい大きさに切る)	90g	135g	180g
B 塩昆布	5g	7.5g	10g
B しょうゆ	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

豚と野菜の塩昆布焼きのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に やや強 で加熱します。
加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

鶏と野菜のみそマヨ焼き



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33分	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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

- 下ごしらえ
1. 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をもみ込む。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、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。

3. キャベツとじゃがいもの水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、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. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. 保存袋からキャベツを取り出し、テーブルプレートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。

3. キャベツの上に、保存袋から取り出した肉の皮を上にして、重ならないように並べる。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
A マヨネーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みそ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	150g	225g	300g
じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす)	50g	75g	100g

鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合にやや強で加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。

4. ③を上段に入れ冷凍メニュー 31 鶏と野菜のみそマヨ焼き 仕上がり調節 強で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 中で加熱する。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



作りかた

1. 冷凍鶏のから揚げの包装や容器(トレイ)をすべて外し、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 **冷凍メニュー** **32 冷凍鶏のから揚げ** で、加熱する。

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

- 子供や幼児が触れないように気をつけてください

- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します

材料

1人分

2人分

3人分

冷凍鶏のから揚げ(1個約40gの物)

3個(120g)

6個(240g)

9個(360g)

冷凍鶏のから揚げのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量		仕上がり調節
1人分	3～4個	弱
2人分	5～6個	中
3人分	7～9個	強

小さいから揚げ（1個約20gの物）の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と **オープン** を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません

1回に調理できる分量未満の場合は **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器（トレイ）は外す

オープン加熱を行うため、包装や容器（トレイ）が溶けることがあります。

包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレイ）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

殻や皮（膜）がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない

オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。



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52分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 取り外したテーブルプレート中央の②をのせる。
- ③を**下段**に入れ**おかず** **38 ローストビーフ**で加熱する。
- 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

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

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵庫から出したての物を
使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。

肉の直径は
4.5～5cm(2人分)、5～7cm(3人以上)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。

2人分の場合
仕上がり調節 **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。

冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。

加熱終了後、焼きむらが気になるときは
テーブルプレートの前後を入れかえ、**グリル**で様子を見ながら加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。

汚れが気になるときは
アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

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

豚のしょうが焼き



作りかた

1. 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
2. 取り外したテーブルプレートに①を広げて並べ、上段に入れおかす39 豚のしょうが焼きで加熱する。

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22分	2～4人分	 テーブルプレート 上段	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-S8C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	2人分	3人分	4人分
豚ロース薄切り肉(厚さ2～3mmの物)	200g	300g	400g
A 酒	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 しょうが(すりおろす)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

豚のしょうが焼きのコツ

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。

汚れが気になるときは
アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

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

鶏の照り焼き



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29分	2～4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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

- 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、おかず 40 鶏の照り焼き で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	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3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A しょうが汁	少々	少々	少々

鶏の照り焼きのコツ

市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。

並べかたは


加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

汚れが気になるときは
アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

- 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



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. 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. ②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中央に寄せて並べる。
4. ③を中段に入れおかず 41 ぶりの照り焼き で加熱する。

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34分	2～4人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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

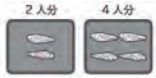
材料	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
A しょうゆ	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4
A みりん	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4

ぶりの照り焼きのコツ

市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼 色が異なります。
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。

焼き色は
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

並べかたは



加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

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



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34分	1～2人分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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

- 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. あじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参照し、取り外したテーブルプレートに並べる。

3. ②を中段に入れおかず42 あじの開きで加熱する。

材料	1人分(1枚)	2人分(2枚)
あじの開き(1枚100～120gの物)	1枚	2枚

あじの開きのコツ

干物（1枚）が70g以下のときは
グリルで様子を見ながら加熱します。

並べかたは


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。

手動調理 スチームグリルで加熱するときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリルで様子を見ながら加熱します。

焼き色は
魚に含まれる脂の量や塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。

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

オート
43

焼き野菜



- 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. 取り外したテーブルプレートに①を広げてのせる。

3. 食品を入れずに **おかず** **43 焼き野菜** 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。

5. 加熱後、皿に盛り、合わせた **A** を添える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約12分 加熱：約23分	1～3人分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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	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 スタッフトオリーブ（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

焼き野菜のコツ

加熱が足りなかったときは
オープン **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱します。

ビーフハンバーグ



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 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、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。
- 取り外したテーブルプレートに④を並べ、上段に入れ 人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。
- 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。

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	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 牛ひき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/2個	3/4個	1個
B 塩	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
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	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。

2人分は

仕上がりの調節 弱 で加熱します。

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うときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

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
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

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 250℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを上段に入れ 25～30分 で加熱します。

(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

バークドポテト



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63分	2〜4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

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. 取り外したテーブルプレートにじゃがいもを並べて、下段に入れ人気メニュー19 焼きいもで加熱する。

材料	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）	2個	3個	4個

ピーマンの肉詰め



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約1分50秒 で加熱して、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作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 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。
- ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める
- 取り外したテーブルプレートに④を並べ、上段に入れ 人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。

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30分	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
ピーマン	3個	4・1/2個	6個
A 玉ねぎ（みじん切り）	65g	100g	130g
A バター	6g	9g	12g
B 豚ひき肉（または合びき肉）	130g	195g	260g
B パン粉	10g	15g	20g
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	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
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量

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。

2人分は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

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。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

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
2人分	500W	約1分
3人分	600W	約1分30秒
4人分	600W	約1分50秒

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

焼きとり



作りかた

1. 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分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
2. 取り外したテーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ**グリル** **22～27分**で加熱し、裏返して**グリル** **7～12分**で加熱する。



手動

グリル

加熱：22～27分
裏返して
加熱：7～12分

使用付属品

テーブルプレート
中段

カロリー

384kcal

塩分

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-S8C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2～3

A サラダ油

大さじ1

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、テーブルプレートにクッキングシートを敷きます。

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

ローストチキン



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. 手羽を背中て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. 取り外したテーブルプレート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. 食品を入れずに**オープン** **予熱有** **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**80～90分**で加熱する。

手動

オープン

210℃
予熱：約22分
加熱：80～90分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

2072kcal

塩分

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-S8C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

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

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。
くさがりが気になる場合は
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。

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

チキンソテー



作りかた

- 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。
- 取り外したテーブルプレートに①の皮を上にして並べ、**中段**に入れ**オープン** **予熱無** **210℃** **25～35分** で加熱する。

手動

オープン

210℃
加熱：25～35分

使用付属品

 テーブルプレート
中段

カロリー

264kcal

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-S8C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

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

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



作りかた

- 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。
- 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。
- 取り外したテーブルプレート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、全体に①をふりかける。
- ③を**中段**に入れ**オープン** **予熱無** **180℃** **25～35分** で加熱する。

手動

オープン

180℃
加熱：25～35分

使用付属品

 テーブルプレート
中段

カロリー

177kcal

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-S8C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(4切れ)

生さけの切り身(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

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

トマトのチーズ焼き



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、取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはクッキングシートを敷き並べる。
5. ④を中段に入れオーブン 予熱無 210℃ 25～35分 で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

手動

オープン

210℃
加熱：25～35分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

151kcal

塩分

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-S8C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（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

マカロニグラタン



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。）
- 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、中段に入れ 人気メニュー 18 マカロニグラタン で加熱する。

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34分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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

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	少々	少々	少々	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
ビ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
下図のように並べてください。

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。

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

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

手動調理で焼くときは
オープン 予熱有 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、テーブルプレートを中段に入れ 25～35分 で加熱します。



- 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のをせ、上にチーズを散らす。

5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、中段に入れ人気メニュー18 マカロニグラタンで加熱する。

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34分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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ブン用手袋を使う

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	80g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

えびのドリアのコツ

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。
冷凍ドリア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。
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。
1、2人分は
仕上がり調節弱で加熱します。
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

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。



- 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. 取り外したテーブルプレートの中央に②をのせ、**中段**に入れ**人気メニュー** **18 マカロニグラタン**で加熱する。

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34分	3〜4人分	 テーブルプレート 中段	547kcal	2.7g

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ブン用手袋を使う

材料	3人分	4人分
ラザニア(乾めん)	4.5枚(約75g)	6枚(約100g)
ミートソース(缶詰)	3/4缶(約225g)	1缶(約300g)
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・磁器か耐熱ガラス容器で、20x20x5cm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。

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

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。

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。

加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。



- 作りかた
1. ほうれん草は洗ってラップで包み**解凍**・下ゆで **12** 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. テーブルプレートの中央に④をのせ、**下段**に入れ**オープン** **予熱無** **210℃** **25〜35分**で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 210℃ 加熱：25〜35分	 テーブルプレート 下段	1018kcal	5.7g

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

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

オープン、**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

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。

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。(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** で途中で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。

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-S8C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

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. 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 200℃** で予熱する。
2. 予熱終了音が鳴ったら、アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、取り外したテーブルプレートに下図のように中央に寄せて並べて、**中段**に入れ **35～45分** で加熱する。



手動

オープン

200℃
予熱：約19分
加熱：35～45分

使用付属品

 **テーブルプレート
中段**

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	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）

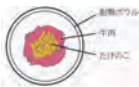
ひとくちメモ

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。）



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ガラスボウルに図のように、中央にたけのこを入れ、その周りに①の牛肉を広げる。
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 人気メニュー 20 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。



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6分	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	162kcal	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-S8C対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛もも肉(細切り)	50g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	2・1/2個	5個
たけのこ水煮(細切り)	35g	70g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1

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、重さ約1.0kgの広口耐熱ガラス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。

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。

牛肉と玉ねぎのバターいため



作りかた

- 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。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに図のように、中央に玉ねぎの半量を入れ、その周りに④の牛肉をかるくほぐして広げる。
- ②の上に残りの玉ねぎを広げ、合わせたAをかけ、バターを散らし、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず 44 牛肉と玉ねぎのバターいため** で加熱する。
- 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。

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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	196kcal	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-S8C対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
牛切り落とし肉	50g	100g		
玉ねぎ(5mm幅の薄切り)	75g	150g		
塩	少々	少々		
こしょう	少々	少々		
片栗粉	小さじ1	小さじ2		
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(1cm角に切る)	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		

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、重さ約1.0kgの広口耐熱ガラス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。
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。



作りかた

- 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。
- 大きくて深めの耐熱ガラス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。
- 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。
- 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のをせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き おかず 45 ホイコウロウ で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C対応レシピです。

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

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、重さ約1.0kgの広口耐熱ガラス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。

加熱が足りなかったときは

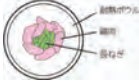
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

白菜と鶏肉の中華いため



作りかた

- 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。
- 白菜は7cm幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに1.5cm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。
- 大きくて深めの耐熱ガラス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。
- ③の上に、図のように、中央に長ねぎを入れ、その周りに①の鶏肉を広げて並べ、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。



- ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **46 白菜と鶏肉の中華いため** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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6分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	176kcal	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-S8C対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
鶏むね肉(皮のない物)	50g	100g		
塩	少々	少々		
こしょう	少々	少々		
片栗粉	小さじ1	小さじ2		
白菜	125g	250g		
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	50g	100g		
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		

白菜と鶏肉の中華のためのコツ

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、重さ約1.0kgの広口耐熱ガラス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。

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。



作りかた

- 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。
- 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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **おかず 47 えびチリ** で加熱する。
- 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。

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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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		

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。

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。



作りかた

- 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。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れる。
- 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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず 48 チンゲン菜いため** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、塩とこしょうで味を調える。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
約3分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-S8C対応レシピです。				
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		

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、重さ約1.0kgの広口耐熱ガラス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。

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。

オート
49

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	カロリー	塩分
加熱：約6分	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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)
 みそ	大さじ1	大さじ2
 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
 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 おかず 49 なすのみそいため 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。 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。



作りかた

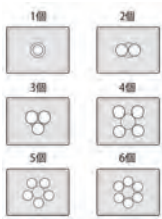
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして**レンジ****200W****2～3分**で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた**レンジ****出力(W)**と加熱時間をご確認ください。)
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ**人気メニュー****21 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。

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34分	1～6人分	 テーブルプレート 底面  給水タンク 満水	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-S8C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

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。4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。
加熱が足りなかったときは
レンジ**200W**で様子を見ながら加熱します。
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
50

鶏の簡単蒸し



- 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 **おかず** **50 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。

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	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

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
冷蔵庫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。

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。

香味ソース



- 作りかた
1. 容器に材料を入れよく混ぜる。

	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-S8C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	

梅肉ソース



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。

	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-S8C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

オート
51

鶏の酒蒸し



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 **おかず** **51 鶏の酒蒸し** で加熱する。

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10分	1 ～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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	
鶏の酒蒸しのコツ				
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。				



作りかた

- あさりの殻と殻をご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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **52 あさりの酒蒸し** で加熱する。

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4分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

ひとくちメモ

あさは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。食塩水の量はあさが半分つかる程度です。あさ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。

あさりの酒蒸しのコツ

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。



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラス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。
- ①にラップで落としぶたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** **53 ピーマンとツナのおつまみ** で加熱する。
- 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。

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5分	2～4人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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 鶏ガラスープの素（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

ピーマンとツナのおつまみ

容器は

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）を使用します。
プラスチック製の物は使わないでください。

落としぶたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。

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。

なすときのこの蒸しサラダ



作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに8 等分し、水にさらしておく。
- A**のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合わせた**C**をポリ袋（市販）に入れ、合わせた**B**と**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した**③**を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④**をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **54 なすときのこの蒸しサラダ** で加熱し、かき混ぜる。

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	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	141kcal	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-S8C対応レシピです。				
材料		1人分	2人分	
A なす		1本(約100g)	2本(約200g)	
A ししとうがらし		3本(約15g)	6本(約30g)	
A えのきだけ		25g	50g	
A まいたけ		25g	50g	
A 油揚げ(1cm幅の細切り)		1/2枚(約15g)	1枚(約30g)	
B 塩こしょう		大さじ1/2	大さじ1	
B しょうが(すりおろす)		小さじ1/3	小さじ1/2	
C レモン汁		小さじ1	小さじ2	
C お好みでオリーブ油		大さじ1/3	大さじ1/2	
ひとくちメモ				
冷やして食べてもよいでしょう。				
なすときのこの蒸しサラダ				
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。				

手作り豆腐



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. ③をテーブルプレートに**手作り豆腐のコツ**を参照して並べ、**人気メニュー** 21 茶わん蒸し 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
5. 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。
6. ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

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32分	1～4人分	 テーブルプレート 底面  給水タンク 満水	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-S8C対応レシピです。				

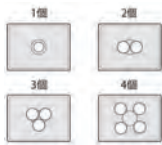
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）	125ml	250ml	375ml	500ml
にがり	約10ml	10ml～20ml	20ml～30ml	30ml～40ml
＜あん＞ A だし汁	大さじ1・2/3	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
＜あん＞ A みりん	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
＜あん＞ A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
＜あん＞ A 塩	少々	少々	少々	少々
＜あん＞ B 片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
＜あん＞ B 水	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1
しょうが(すりおろす)	適量	適量	適量	適量
あさつき(小口切り)	適量	適量	適量	適量

ひとくちメモ

でき上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
1回に作る数によって下図を参照して並べます。（上から見た図）



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。
加熱が足りなかったときは
レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。

肉シューマイ



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。
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 **レンジ** **200W** **約5〜7分** で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 200W 加熱：5〜7分	 テーブルプレート 底面	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-S8C対応レシピです。	
材料		2人分（10個）	
A 豚ひき肉		70g	
A 干しいたけ（戻してみじん切り）		1/2枚	
A 片栗粉		大さじ1/2	
A しょうゆ、砂糖、酒		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	
玉ねぎ（みじん切り）		25g	
シューマイの皮（市販の物）		10枚	

鶏のしょうゆから揚げ



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Aにつけ込み、15分程度おく。
3. ②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。
4. ポリ袋から取り出した③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、**上段**に入れ **人気メニュー** **16 鶏のしょうゆから揚げ** で加熱する。

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37分	2〜4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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	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枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	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3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	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。
汚れが気になるときは
アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。
加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

鶏のから揚げ



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26分	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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

下ごしらえ

- 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④**に進む。
- 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。
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 保存袋から肉を取り出し、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、**上段**に入れ**冷凍メニュー 26 鶏のから揚げ** 仕
上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節
中 で加熱する。

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)	

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは
焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

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。

汚れが気になるときは
クッキングシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

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	カロリー	塩分
加熱：約37分	2～4人分	 テーブルプレート 上段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に**②**を寄せて並べ、**上段**に入れ

おかず

55 手羽先のから揚げ

 で加熱する。

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

手羽先のから揚げのコツ
汚れが気になるときは アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。

とんカツ



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35分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ②**に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に**③**を寄せて並べ、**下段**に入れ

おかず

56 とんカツ

 で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚	3枚	4枚
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個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

とんカツのコツ
2人分は 仕上がり調節 弱 で加熱します。 まぶす小麦粉は まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。



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35分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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	

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ **おかず** **57 ヒレカツ** で加熱する。

材料	2人分（8個）	3人分（12個）	4人分（16個）
豚ヒレ肉（かたまり）	200g	300g	400g
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個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

ヒレカツのコツ
2人分は 仕上がり調節 弱 で加熱します。 まぶす小麦粉は まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。



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35分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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	

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ **おかず** **58 チキンカツ** で加熱する。

材料	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
鶏ささみ	3本	5本	6本
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個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

チキンカツのコツ
2人分は 仕上がり調節 弱 で加熱します。 まぶす小麦粉は まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。



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28分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	160kcal	0.9g

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

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. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、 下段 に入れ おかず 59 えびフライ で加熱する。

材料	2人分（8本）	3人分（12本）	4人分（16本）
殻つきえび	8尾	12尾	16尾
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個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

えびフライのコツ
2人分は 仕上がり調節 弱 で加熱します。 まぶす小麦粉は まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。



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27分	2～3人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	216kcal	0.9g

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

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. 取り外したテーブルプレートに②を並べ、 下段 に入れ おかず 60 あじフライ 仕上がり調節 弱 で加熱する。

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

あじフライのコツ
3人分は 仕上がり調節 中 で加熱します。 まぶす小麦粉は まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。 加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。



- 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. ジャがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして13 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。

3. 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。(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. 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。

5. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れ おかず 61 ポテトコロッケ で加熱する。

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23分	2〜4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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	2人分（4個）	3人分（6個）	4人分（8個）
じゃがいも	150g	250g	300g
豚ひき肉	75g	120g	150g
玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
煎りパン粉	適量	適量	適量

ポテトコロッケのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3〜4です。

油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

加熱が足りなかったときは
グリル で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
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



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28分	2～4人分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

- 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. 取り外したテーブルプレートの中央に④を寄せて並べ、下段に入れおかず 62 えびの天ぷら で加熱する。

材料	2人分（8本）	3人分（12本）	4人分（6本）
殻つきえび	8尾	12尾	16尾
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
天かす	30g	60g	60g

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。

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
8 揚げ物のあたため で加熱します。

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

オート63

チキン南蛮



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、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。
3. 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。)
4. 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。)
5. ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、**②**の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
6. ポリ袋から取り出した**⑤**の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレート中央に寄せて並べ、**上段**に入れ

- おかず

63 チキン南蛮

で加熱する。
7. 加熱後、すぐに鶏肉を**③**の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、**④**のタルタルソースを添える。

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37分	2～4人分	テーブルプレート 上段 給水タンク 満水	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-S8C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	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枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	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
片栗粉	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2	大さじ2
B 酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 砂糖	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	1/2本	1/2本
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
C ピクルス（みじん切り）	1/2個	2個（約40g）	2個（約40g）
C マヨネーズ	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

チキン南蛮のコツ

2人分は
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。
汚れが気になるときは
アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。
加熱が足りなかったときは
グリル で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
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 **④** **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30秒
3人分	500W	約1分
4人分	500W	約1分

煎りパン粉の作りかた



作りかた

1. フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。



材料	標準量
パン粉	適量

オート
64

カレー(ポーク&ビーフ)



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、**おかす 64 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。

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	1〜4人分	 テーブルプレート 底面	ポーク：373kcal ビーフ：351kcal	3.6g

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3/4	カップ1・1/4	カップ1・3/4	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

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。
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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。
ラップのかけ方は
1枚だけかるくかけてください。
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。

オート
65

キーマカレー



- 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ガラス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④を薄くのばす。

3. ②にラップで落としぶたをし、テーブルプレートの中央に置きおかず65 キーマカレーで加熱する。

4. 加熱後、肉をほぐして全体をよく混ぜ合わせる。

加熱の目安

加熱：約11分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

249kcal

塩分

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-S8C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

ひとくちメモ

野菜の上に肉をのぼすときは、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。

キーマカレーのコツ

容器は

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）を使用します。
プラスチック製の物は使わないでください。

落としぶたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。
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。



作りかた

- 肉は塩、こしょうをしAの野菜は切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、①とBを入れて混ぜ合わせ、その上にシチュールーをのせる。
- 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おかず66 クリームシチュー で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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30分	2～4人分	 テーブルプレート 底面	333kcal	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-S8C対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(2cm角に切る)	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ジャがいも(ひとくち大にして水にさらす)	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	100g	150g	200g
A にんじん(ひとくち大に切る)	50g	80g	100g
A ブロッコリー(子房に分ける)	50g	80g	100g
B 水	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
B 牛乳	50mL	80mL	100mL
B バター	6g	9g	12g
クリームシチュールー(割る)	小1/2箱(約45g)	小3/4箱(約70g)	小1箱(約90g)

シチューのコツ

シチュールーは固形の物を使います。
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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
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。
ラップのかけ方は1枚だけかるくかけてください。
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。



作りかた

1. 豆腐は水切りをして6等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラス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、クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず67肉豆腐で加熱してかき混ぜる。

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10分	1〜3人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

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。



- 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ガラスボウルに入れ、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. ラップで落としふたをし、テーブルプレートの中央に置き **おかず** 68 チャプチェ で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

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11分	2〜4人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

チャプチェのコツ

容器は

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）を使用します。
プラスチック製の物は使わないでください。
落としふたはラップを使用する
ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。
ラップは
耐熱温度140℃以上の物を使います。
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。



- 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ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加え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 [おかず](#) [69 肉じゃが](#) で加熱する。

3. 加熱後、取り出してからく混ぜそのまま約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	カロリー	塩分
加熱：約58分	2〜4人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C対応レシピです。	
材料		2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）		80g	120g	150g
A じゃがいも（乱切りにして水にさらす）		150g	230g	300g
A にんじん（乱切り）		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）		50g	75g	100g
A 干しいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）		3枚	4枚	6枚
B だし汁		カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ		大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒		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4	大さじ4
サラダ油		適量	適量	適量
さやえんどう（ゆでた物）		適量	適量	適量

肉じゃがのコツ

2人分は
仕上がり調節 [やや弱](#) で加熱します。

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
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と、むらなくでき上がります。
料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。
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

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
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。

オート
70

簡単肉じゃが



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。

2. クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず70 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。

加熱の目安

加熱：約11分

1回に作れる分量

1〜2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

260kcal

塩分

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-S8C対応レシピです。

材料	1人分	2人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	40g	80g
A じゃがいも（3cm角に切る）	50g	100g
A にんじん（5mmの半月切り）	40g	75g
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
A 生しいたけ（石づきを取り、4つに切る）	1枚	2枚
B めんつゆ（市販の物）	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1
B 水	大さじ3/4	大さじ1・1/2

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。



- 作りかた
1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。

2. ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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おかず71 筑前煮で加熱する。

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25分	2〜4人分	 テーブルプレート 底面	251kcal	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-S8C対応レシピです。				

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	100 g	150 g	200 g
にんじん (乱切り)	50 g	75 g	100 g
ごぼう (乱切りにし、酢水につける)	50 g	75 g	100 g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	50 g	75 g	100 g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	2枚	3枚	4枚
A だし汁	カップ1・1/2強	カップ1	カップ1・1/4
A 酒	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A しょうゆ	カップ1/6	カップ1/4	カップ1/3
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。

オート
72

さばのみそ煮



- 作りかた
1. さば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ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたAを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。

3. 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おかず72 さばのみそ煮で加熱する。

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30分	1〜3人分	テーブルプレート 底面	316kcal	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-S8C対応レシピです。				

材料	1人分	2人分	3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）	1/6本	1/3本	1/2本
Aしょうが（薄切り）	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みそ	大さじ1・2/3	大さじ1・2/3	大さじ2・1/2
A砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A酒	大さじ2	大さじ2	大さじ3

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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。



作りかた

1. 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
2. ①を重ならないように広げてラップに包み レンジ 600W 約1分30秒 で加熱しラップをしたまま約5分おく。(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. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
4. クッキングシートで落としふた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず 73 ふろふき大根 で加熱する。
5. 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたAをかけて、ゆずの皮を散らす。

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人分	 テーブルプレート 底面	186kcal	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-S8C対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
大根	200g	400g		
だし汁	カップ1	カップ2		
A みそ	大さじ1・1/2	大さじ3		
A 砂糖	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		
ゆずの皮(せん切り)	少々	少々		

ふろふき大根のコツ

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50秒
2人分		600W	約1分30秒

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、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。



加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
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。

オート
74

きんぴらごぼう



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラス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. 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 [おかず](#) [74 きんぴらごぼう](#) で加熱する。

3. 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

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10分	2〜3人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C対応レシピです。

材料	2人分	3人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	70g	100g
ピーマン（せん切り）	15g	25g
にんじん（せん切り）	20g	30g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

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。



- 作りかた
1. 豆腐は水切りをして9等分する。

2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。

3. ②にクッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず67肉豆腐で加熱する。

4. 加熱後、あさつきを添える。

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10分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	185kcal	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-S8C対応レシピです。				
材料	1人分	2人分	3人分	
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	2/3丁（約200g）	1 丁（約300g）	
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	100g	150g	200g	
 大根おろし	100g	150g	200g	
 しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1	
 だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	
 しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1	
 みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1	
 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	
 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2	
 塩	少々	少々	少々	
あさつき（小口切り）	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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。



- 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、クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず 70 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。

加熱の目安

加熱：約12分

1回に作れる分量

2〜4人分

使用付属品



テーブルプレート底面

カロリー

141kcal

塩分

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-S8C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

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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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。



加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。

なすの煮びたし



作りかた

- 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。
- 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。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてクッキングシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **おかず 67 肉豆腐** で加熱する。
- 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。

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10分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
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。
料理に合わせた下ごしらえを アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
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。
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。



加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
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。



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、クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず70 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。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1〜2人分

使用付属品


テーブルプレート
底面

カロリー

96kcal

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MRO-S8C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

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 の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

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。

手動

おでん



作りかた

1. はんぺんとかんにゃくは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** **約10分** で加熱する。

手動

レンジ

500W
加熱：約10分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

186kcal

塩分

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-S8C対応レシピです。

警告



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



ゆで卵



生卵



昆布や目玉焼き

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
かんにゃく	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

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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

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

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

手動

黒豆



作りかた

- 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。
- クッキングシートで落としふた（**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。
- 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。
- 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。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	 テーブルプレート 底面	275kcal	1.5g
リレー		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S8C対応レシピです。	
600W 加熱：約11分 200W 加熱：約90分			

材料	4人分
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

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の広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、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

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
75

かつお昆布だし



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
- ①**をテーブルプレートの中央に置き **おかず 75 かつお昆布だし** で加熱する。
- 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。

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19分	2～4カップ	 テーブルプレート 底面	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-S8C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

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

汁物はクッキングシートで落としふたをする



クッキングシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

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。

オート
76

とん汁



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。

2. ④にクッキングシートで落としふた（スープ・だし・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置きおかず76 とん汁で加熱する。

3. 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

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18分	2~3人分	 テーブルプレート 底面	216kcal	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-S8C対応レシピです。				

材料	2人分	3人分
A 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	70g	100 g
A 大根（5mm厚さのいちょう切り）	1/12本(約70g)	1/8本(約100g)
A にんじん（5mm厚さの半月切り）	1/6本(約25g)	1/4本(約40g)
A ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	1/4本(約35g)	1/3本(約50g)
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	1・1/3個(約65g)	2個(約100g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り1枚を4つに切る）	1・1/2枚	2枚
B だし汁	カップ2	カップ3
B みそ	大さじ2	大さじ2・2/3
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	2/9本(約20g)	1/3本(約30g)

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
プラスチック製の物は使わないでください。

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。

ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

汁物はクッキングシートで落としふたをする


クッキングシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。
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。

オート77

かぼちゃスープ



- 作りかた
1. かぼちゃをラップで包み 解凍・下ゆで 12 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ガラスボウルに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にラップで落としふたをし、テーブルプレートの中央に置き おかず 77 かぼちゃスープ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

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7分	2〜4人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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	

かぼちゃスープのコツ

容器は

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）を使用します。
プラスチック製の物は使わないでください。

落としふたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは

耐熱温度140℃以上の物を使います。
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。

応用75

煮干し昆布だし



- 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をテーブルプレートの中央に置き おかず 75 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。

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19分	2〜4カップ	 テーブルプレート 底面	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-S8C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	

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
プラスチック製の物は使わないでください。

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。

ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

汁物はクッキングシートで落としふたをする


クッキングシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

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。

けんちん汁



作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み解凍・下ゆで13 下ゆで根菜で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、クッキングシートで落としふた（スープ・だし・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置きおかず76 とん汁で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。

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19分	2〜3人分	 テーブルプレート 底面	119kcal	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-S8C対応レシピです。				

材料	2人分	3人分
大根（5mm厚さのいちよう切り）	100g	130g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	40g	50g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	50g	65g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	100g	130g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個(約100g)	3個(約150g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
A ごんにゃく（アク抜きし、厚さ5mmの2cm角に切る）	50g	65g
B だし汁	カップ2	カップ2・1/2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/3
B 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
B みりん	小さじ1	小さじ1・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえると、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。

ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

汁物はクッキングシートで落としふたをする



煮汁が全体にゆきわたるようにします。

クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。

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。

ブロッコリーのおかかマヨ和え



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにブロッコリーを入れ、ラップで落としふたをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず** **78** ブロッコリーのおかかマヨ和え で加熱する。
- 加熱後、**A**を加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

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4分	2〜3人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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		

ブロッコリーのおかかマヨ和えのコツ

容器は
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）を使用します。
プラスチック製の物は使わないでください。

落としふたはラップを使用する
ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

ラップは
耐熱温度140℃以上の物を使います。

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。

ほうれん草のおひたし



作りかた

- 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。

- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

- ②をテーブルプレートの中央に置き **解凍・下ゆで** **12** 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。
- 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

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	2~4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-S8C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	

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
皿などは使いません。

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。



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. ジャがいもはきれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴたりと包む。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 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9分	2~4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-S8C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 バセリ（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

イタリアンサラダのコツ			
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
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

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。 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。



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き、並べる



6. 食品を入れず **人気メニュー** **22 型抜きクッキー** 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。

加熱の目安	1 回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約10分 加熱：約20分	36個分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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	36個分
小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	65g
砂糖	45g
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。

生地のおおきさや厚みはそろえて
おお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。

加熱が足りなかったときは
オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは
オープン **予熱有** **160℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**中段**に入れ **15～20分** で加熱します。



作りかた

1. 冷凍今川焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、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を中段に入れ冷凍メニュー 36 冷凍今川焼き で、加熱する。

加熱の目安

加熱：約12分

1回に作れる分量

2～5人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

- 子供や幼児が触れないように気をつけてください

- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します

材料	2人分	3人分	4人分	5人分
冷凍今川焼き(1個約80gの物)	2個(160g)	3個(240g)	4個(320g)	5個(400g)

冷凍今川焼きのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量		仕上がり調節
2人分	2個	弱
3～4人分	3～4個	中
5人分	5個	強

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と オープン を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません

1回に調理できる分量未満の場合はレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器(トレー)は外す

オープン加熱を行うため、包装や容器(トレー)が溶けることがあります。

包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレー)、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。

殻や皮(膜)がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない

オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。

冷凍たい焼き



作りかた

- 冷凍たい焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレート^①の中央に寄せて並べる。
- ①を中段に入れ冷凍メニュー 37 冷凍たい焼き で、加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約12分	2～5人分	 テーブルプレート 中段

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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します

材料	2人分	3人分	4人分	5人分
冷凍たい焼き(1個約80gの物)	2個(160g)	3個(240g)	4個(320g)	5個(400g)

冷凍たい焼きのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量		仕上がり調節
2人分	2個	弱
3～4人分	3～4個	中
5人分	5個	強

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と オープン を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません
1回に調理できる分量未満の場合は レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する
加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。
食品は冷凍室から出したての物を
冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器（トレー）は外す
オープン加熱を行うため、包装や容器（トレー）が溶けることがあります。
包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレー）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

殻や皮（膜）がある食品は調理しない
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない
オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。

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	カロリー	塩分
加熱：約47分	型1個分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にびったりと敷く。**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。)
- 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）



- 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。
- 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。

- 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、取り外したテーブルプレートにのせ**下段**に入れ **スイーツ/パン** **84 スポンジケーキ** 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)
- 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。

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**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
	●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

型の大きさと作りかた **②** **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

直径15～21cmのケーキが作れます。

直径15cmの場合は

仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。加熱時間の目安は約43分です。

直径21cmの場合は

仕上がり調節 **やや強** で加熱します。加熱時間の目安は約49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。

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、食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



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

直径15cmの場合は

オープン **予熱有** **150℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**下段**に入れ **35～45分** で加熱します。

直径18cmの場合は

オープン **予熱有** **150℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**下段**に入れ **45～55分** で加熱します。

直径21cmの場合は

オープン **予熱有** **150℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**下段**に入れ **45～55分** で加熱します。

シフォンケーキ(プレーン)



作りかた

- 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。
- 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。
- 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、取り外したテーブルプレートにのせ下段に入れスイーツ/パン 85 シフォンケーキで加熱する。(仕上がり調節はシフォンケーキのコツを参照)
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 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。

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45分	型1個分	 テーブルプレート 下段	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-S8C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

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
直径17cmの場合は
仕上がり調節 弱 で加熱します。加熱時間の目安は約42分です。
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かりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫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。
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、食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。
加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。
手動調理で焼くときは
直径20cmの場合は
オープン 予熱有 160℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを下段に入れ 45～55分 加熱します。

パウンドケーキ(プレーン)



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. 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、取り外したテーブルプレートに図のようにのせる。



6. ⑤を下段に入れ、スイーツ/パン 86 パウンドケーキで加熱する。

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53分	型1個分	 テーブルプレート 下段	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-S8C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ブン用手袋を使う

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 베이킹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

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

竹ぐしで中心をさしてみて、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。

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、食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱し、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。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 160℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを下段に入れ 55～65分 で加熱します。

バナナメープルカップケーキ



作りかた

- 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。
- 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。
- 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、ツノが立つまでたたく泡立てる。
- 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。
- 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。
- 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、テーブルプレートに図のように並べる。



- 食品を入れずに **スイーツ/パン** **87 バナナメープルカップケーキ** で予熱する。
- 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、加熱する。
- 加熱後、バナナとくるみを飾る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約9分 加熱：約40分	8個分	 テーブルプレート 中段	138kcal	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-S8C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6cm、高さ5cmのマフィン型8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
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1
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

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。冷蔵庫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なりません。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。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **150℃** で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 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、テーブルプレートにのせる。
- ボウルに材料を全て入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- 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。
- 食品を入れずに [スイーツ/パン](#) [88 オートミールシリアルバー](#) で予熱する。
- 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。
- 加熱後、完全に冷めてからお好みの大きさに切る。

加熱の目安

予熱：約10分
加熱：約20分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

1224kcal

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-S8C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ブン用手袋を使う

材料

オートミール(クイックタイプの物)

型1個分

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

オートミールシリアルバーのコツ

加熱が足りなかったときは

[オープン](#) [予熱無](#) [160℃](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋(市販)に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ポリ袋から取り出した①を各5等分し、丸めて手のひらでつぶして直径5cm程度の円形にする。
- 取り外したテーブルプレートにクッキングシートを敷き、②を並べる。
- 食品を入れずに [スイーツ/パン](#) [89 らくらくクッキー](#) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を **中段** に入れて加熱する。

加熱の目安

予熱：約9分
加熱：約11分

1回に作れる分量

プレーン味、ココア味
各5個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

275kcal

塩分

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-S8C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ブン用手袋を使う

材料

〈プレーン味〉牛乳

プレーン味、ココア味 各5個分

〈プレーン味〉ホットケーキミックス

45 g

〈プレーン味〉無塩バター(室温に戻す)

15 g

〈プレーン味〉コンデンスミルク

15 g

〈ココア味〉牛乳

小さじ1

〈ココア味〉ホットケーキミックス

45 g

〈ココア味〉ココア

小さじ1/2強

〈ココア味〉無塩バター(室温に戻す)

15 g

〈ココア味〉コンデンスミルク

15 g

らくらくクッキーのコツ

生地のおおきさや厚みはそろえて

おおきさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

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。

加熱が足りなかったときは

[オープン](#) [予熱無](#) [150℃](#) で様子を見ながら加熱します。

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、テーブルプレートの前後を入れかえます。



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. 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30秒～4分30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



6. ⑤を直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。取り外したテーブルプレート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8個絞り出す。



7. 食品を入れずにスイーツ/パン 90 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. 焼き上がったらずく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。

加熱の目安	1 回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約16分 加熱：約32分	8個分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	259kcal	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-S8C対応レシピです。				

注意



バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

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



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	8個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	40g
A バター（3～4個に切る）	40g
A 水	75mL
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

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。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 200℃ で様子を見ながら加熱します。

焼きむらが気になるときは

残り時間8～10分でテーブルプレートの前後を入れかえます。



作りかた

- 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、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、下図のように並べる。



- 食品を入れずに **スイーツ/パン** **91 アソートクッキー** で予熱する。
- 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。

加熱の目安

予熱：約10分
加熱：約20分

1回に作れる分量

20個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

740kcal

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。

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

型抜きクッキー（10個分）材料・作りかた

材料	10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
スライスアーモンド	少々

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。
- 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。
- 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、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- 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10個分抜き、アルミホイルを敷いたテーブルプレートの奥側に図を参照して並べる。

絞り出しクッキー（10個分）材料・作りかた

材料	10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

- 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。
- 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。
- 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、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- 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テーブルプレートの型抜きクッキーの手前側に図を参照して、直径3cm、高さ1cmになるように10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。

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。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 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、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、下図のように並べる。



- 食品を入れずに **スイーツ/パン** **92 アイスボックスクッキー** で予熱する。
- 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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約10分 加熱：約17分	20個分	 テーブルプレート 中段	810kcal	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。				

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

下ごしらえ生地（20個分）材料・作りかた

材料	下ごしらえ生地
バター	60g
粉砂糖	30g
卵黄	1/2個分
バニラエッセンス	少々

下ごしらえ

- 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。
- 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。
- ②を2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)

うずまきクッキー（10個分）材料・作りかた

材料	10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

- 下ごしらえ生地を1/2等分し、別のボウルに分ける。
- 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、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- 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、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- 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の長方形にのぼす。
- 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。
- ⑤の幅の長い方を手前にして、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
- 生地を1cm厚さに10枚切り、アルミホイルを敷いたテーブルプレートの奥側に図を参照して並べる。

ダイヤモンドクッキー（10個分）材料・作りかた

材料	10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

- 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、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- 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10枚切り、アルミホイルを敷いたテーブルプレートのうずまきクッキーの手前側に図を参照して並べる。。

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すと、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。

加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。

絞り出しクッキー



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. 取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、③を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. 食品を入れず「人気メニュー」22 型抜きクッキー 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。

加熱の目安	1 回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約10分 加熱：約20分	36個分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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	36個分
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(室温に戻す)	60g
砂糖	30g
卵(溶きほぐす)	大1/2個(約30g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

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。

加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは
オープン 予熱有 160℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを中段に入れ 15～20分 で加熱します。



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. 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。取り外したテーブルプレート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. 食品を入れずにスイーツ/パン 90 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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約16分 加熱：約32分	7個分	 テーブルプレート 下段 給水タンク 満水	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-S8C対応レシピです。				

注意



指示

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

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



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	7個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	60 g
A バター（3～4個に切る）	50 g
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

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。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 200℃ で様子を見ながら加熱します。

焼きむらが気になるときは

残り時間8～10分でテーブルプレートの前後を入れかえます。

アーモンドクッキー



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、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。ひとつつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. **③**を36個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いたテーブルプレートに並べる。
5. 食品を入れず **人気メニュー** **22 型抜きクッキー** 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**に入れ加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約10分 加熱：約20分	36個分	 テーブルプレート 中段	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-S8C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	36個分
A 小麦粉(薄力粉)	90g
A ベーキングパウダー	小さじ1/3
バター(室温に戻す)	30g
砂糖	30g
卵(溶きほぐす)	小1/2個(約20g)
スライスアーモンド	45g

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たがが違うので、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。

加熱が足りなかったときは
オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは
オープン **予熱有** **160℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**中段**に入れ **15～20分** で加熱します。

スフレチーズケーキ



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とバター（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. 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 オープン 予熱有 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、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・分量外）をテーブルプレートに注ぎ、⑦をのせ下段に入れ 40〜50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。

手動

オープン

150℃
予熱：約9分
加熱：40〜50分

使用付属品



テーブルプレート
下段

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-S8C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

A クリームチーズ

直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分

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

ロールケーキ(プレーン)



作りかた

1. **A**を合わせて **レンジ** **200W** **1～2分** で加熱し、溶かす。
2. 取り外したテーブルプレートに薄くバター（分量外）を塗り、ケーキ用型紙またはクッキングシートを敷く。
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. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170℃** 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、**①**を加えて手早く混ぜる。
6. **②**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、**16～24分**で加熱する。
8. 焼き上がったらふきんの上にテーブルプレートを返し、ケーキ用型紙をはがして、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。

手動

オープン

170℃
予熱：約11分
加熱：16～24分

使用付属品

 **テーブルプレート
中段**

カロリー

1060kcal

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MRO-S8C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	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

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、ぬれふきんで濡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。

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。

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

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、冷蔵庫で約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、テーブルプレートにのせる。



10. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **190℃** 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、**35～45分**で加熱する。

手動

オープン

190℃
予熱：約15分
加熱：35～45分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

2549kcal

塩分

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-S8C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

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庫で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



作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、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。

手動

レンジ

600W
加熱：9～12分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

774kcal

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-S8C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

手動

マドレーヌ



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、取り外したテーブルプレートに図のように並べる。



5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **150℃** 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、**25～30分** で加熱する。

手動

オープン

150℃
予熱：約9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

169kcal

塩分

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-S8C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8cmの金属製マドレーヌ型6個分
小麦粉（薄力粉）	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵（溶きほぐす）	1・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

手動

マフィン



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、取り外したテーブルプレートに並べる。
5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **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 **35～45分** で加熱する。

手動

オープン

160℃
予熱：約10分
加熱：35～45分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

295kcal

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-S8C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

柔らかプリン



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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）
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 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、③の容器に分け入れる。
- 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を図のように並べる。

キッチンペーパー
- ⑤を **中段** に入れ **スチームオープン** **予熱無** **140℃** **35～40分** で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

手動

スチームオープン

140℃

加熱：35～40分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

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-S8C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。

手動

いそべ巻き



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. 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

レンジ

600W
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

126kcal

塩分

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-S8C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

手動

いちごジャム



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庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動

レンジ

600W
加熱：15～18分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

689kcal

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-S8C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。

カスタードクリーム



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600W2分～4分で途中で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。

手動

レンジ

600W

加熱：2分～4分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

82kcal

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-S8C対応レシピです。

材料	シュークリーム8個分
牛乳	カップ1
A小麦粉（薄力粉）	大さじ1
Aコーンスターチ	大さじ1
A砂糖	40g
卵黄（溶きほぐす）	2個分
Bバター	25g
Bバニラエッセンス	少々

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きます。



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約19分 加熱：約22分	直径24cmのピザ1枚分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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を約5分十分にこねる。
- 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。
- 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。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞っためれふきんをかけて、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）
- 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。

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）

- 生地になめらかさを約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テーブルプレートにのせる。
- 食品を入れずに人気メニュー 23 ピザ(パン生地) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を中段に入れ、加熱する。

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

ピザ(パン生地)のコツ

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。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 200℃ で様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 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、テーブルプレートを中段に入れ 18～29分 で加熱します。

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	カロリー	塩分
予熱：約12分 加熱：約20分	10個分	テーブルプレート 下段 給水タンク 満水	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-S8C対応レシピです。

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからく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。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 40℃ 50～70分 で1次発酵をする。
- 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。）



- 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。



- 生地をスケッパー（または包丁）で10個（1個約45g）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。



- 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）



- 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。



- 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、テーブルプレートを下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 40℃ 25～35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。



- 発酵後、テーブルプレートを取り出し スイーツ/パン 93 バターロール で予熱をする。
- ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 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。

材料	10個分
A 小麦粉（強力粉）	240g
A 砂糖	25g
A 塩	3g
ドライイースト	3.5g
B めるま湯（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

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 が経過してからテーブルプレートの前後を入れかえます。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 170℃ で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 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、テーブルプレートを下段に入れ 20～30分 で加熱します。

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	カロリー	塩分
予熱：約16分 加熱：約45分	バタール1本、クーペ2本	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくん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。



- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
- 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。）
- 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。

- 生地をスクッパー（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。
- 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ふきんをかけ、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）
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのぼし、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のだ円形にのぼす。
- 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、テーブルプレートの対角線の長さに細長くのぼす。



- クーペの生地は、15cmの円形にのぼし、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。
- 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。
- バター（分量外）を薄く塗ったテーブルプレートに、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、テーブルプレートを下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 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。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し スイーツパン 94 フランスパン で予熱をする。
- 予熱をしている間、生地をラップか、かたく絞ったぬれふ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）でクーブ（切り目）をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。



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ふきんをかけたり、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。

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

焼きむらが気になるときは

加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 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、テーブルプレートを下段に入れ 35～45分 で加熱します。

16. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④5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。



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。



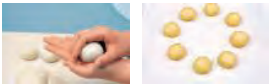
5. ④を約10分十分にこねる。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、スチームレンジ発酵 8～12分 仕上がり調節 中 で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかく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 8～12分 仕上がり調節 中 で2次発酵をする。
11. 発酵後、⑪を下段に入れスイーツパン 95 簡単パン で加熱する。

加熱の目安

加熱：約31分

1回に作れる分量

8個分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

85kcal

塩分

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-S8C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

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

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ふきんをかけたり、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、のぼしたときに網目状になるのが目安です。



1 次発酵

- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



2 次発酵

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 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、テーブルプレートを下段に入れ 20～30分 で加熱します。



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. 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。



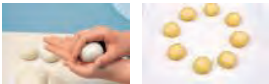
5. ④を約10分十分にごねたあと、生地レーズンを加えてかるくこねる。
6. ⑤を2〜3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、スチームレンジ発酵 8〜12分 仕上がり調節 中 で1次発酵をする。



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 8〜12分 仕上がり調節 中 で2次発酵をする。
11. 発酵後、⑪を下段に入れスイーツパン 95 簡単パン で加熱する。

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31分	8個分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	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-S8C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	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

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ふきんをかけたり、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

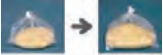
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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。



1次発酵

●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



2次発酵

加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 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、テーブルプレートを下段に入れ 20〜30分 で加熱します。

トースト(裏返し)



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、食パンをのせずに**上段**に入れ**オープン****予熱無****210℃****9～12分**で、加熱室とテーブルプレートをあたためる。
2. 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プン用手袋を使ってテーブルプレートをドアの上に取り出す。
3. 食パンをテーブルプレートの中央に並べ、**上段**に入れ、食パンの枚数に応じて下表を参照し**オープン****予熱無****210℃**で加熱する。
4. 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

オープン

210℃
テーブルプレートのみ
加熱：9～12分
食パンを入れて
加熱：5～8分
裏返して 加熱：2～5分

使用付属品

 **テーブルプレート**
上段

カロリー

158kcal

塩分

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-S8C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

食パン（6枚切りの厚さ1.5～3cmの物）

1枚

2枚

1枚

2枚

トーストのコツ

並べかたと加熱時間は

テーブルプレートの中央に並べます。端の方に置くと焼き色がつきません。

枚数	並べかた	手動調理 加熱時間は目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		オープン 予熱無 210℃ 5～8分 裏返して 2～5分 で焼く。	オープン 予熱無 210℃ 4～6分 裏返して 2～4分 で焼く。

2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場合があります。焼きが足りなかった方を上にして**オープン****予熱無****210℃**で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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ばしたり、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。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、テーブルプレートにのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 40℃ 50～80分 で1次発酵をする。
- 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、指の穴がそのまま残る状態。）

- 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。

- 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）
- 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。
- バター（分量外）を塗った型に⑥を並べ、型をテーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱無 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。

- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、食品を入れずに オープン 予熱有 190℃ で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを下段に入れ、 40～50分 で加熱する。

手動

オープン

190℃
予熱：約15分
加熱：40～50分

使用付属品

テーブルプレート
下段

給水タンク 満水

カロリー

944kcal

塩分

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-S8C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、厚めの乾いたぶきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

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

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、表面に霧を吹きかけます。

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。

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。

作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** **200℃** で予熱する。
2. 予熱終了音が鳴ったら、ピザをテーブルプレートにのせ、やけどに注意して、**中段**に入れ**10～18分**で加熱する。

手動

オープン

200℃
予熱：約19分
加熱：10～18分

使用付属品

 テーブルプレート
中段

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

市販のピザ

1枚分

1枚

ひとくちメモ

食品のパッケージに記載された温度と加熱時間で、加熱が足りなかったときは、様子を見ながら5～6分追加加熱します。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに**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 **おかず** **79 ゆであげパスタ** で加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛り好みのソースをかける。

加熱の目安

加熱：約10分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー

358kcal

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-S8C対応レシピです。

材料

パスタ（太さ1.6mmの物）

1人分

80g

2人分

160g

A 水

150mL

260mL

A オリーブ油

大さじ1/2

大さじ1

パスタのコツ

容器は

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）を使います。

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

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。

油は

好みでサラダ油やバターにかえてもよいでしょう。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。

オート
80

カルボナーラ



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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おかず80カルボナーラで加熱する。

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。

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13分	1〜2人分	テーブルプレート 底面	1119kcal	2.1g

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	150mL	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

ひとくちメモ

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。

パスタのコツ

容器は

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）を使います。

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

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。

油は

好みでサラダ油やバターにかえてもよいでしょう。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。

オート
81

ペペロンチーノ



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き おかず 81 ペペロンチーノ で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、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。

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10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-S8C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	150mL	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		

パスタのコツ

容器は

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）を使います。

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

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。

油は

好みでサラダ油やバターにかえてもよいでしょう。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート
82

焼きそば



作りかた

- 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。
- 取り外したテーブルプレートの中央に①を置き おかず 82 焼きそば で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

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7分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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		

焼きそば・焼きうどんのコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

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。

オート
83

焼きうどん



- 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 おかず 83 焼きうどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

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	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	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-S8C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1/4	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		

焼きそば・焼きうどんのコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
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。

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①を入れ、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 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	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	 テーブルプレート 底面	286kcal	0g
リレー		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S8C対応レシピです。	
600W 加熱：約10分 200W 加熱：20～25分			
材料		4人分	
米		カップ2（320g）	
水		440～480mL	
炊飯・赤飯・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。 赤飯(おこわ)・山菜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

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に①を入れ、分量のささげのゆで汁と水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- 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。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

手動

レンジ

600W
加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

318kcal

塩分

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-S8C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・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。
赤飯(おこわ)・山菜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

山菜おこわ



作りかた

- 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。
- 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。

手動

レンジ

600W
加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

298kcal

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-S8C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

炊飯・赤飯・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。
赤飯(おこわ)・山菜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。



作りかた

1. 冷凍チャーハンの包装や容器(トレイ)をすべて外し、一辺33cmに切ったクッキングシートの四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
2. ①を **下段** に入れ **冷凍メニュー** **33 冷凍チャーハン** で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約13分

1回に作れる分量

200～600g

使用付属品



テーブルプレート
下段

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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

- 子供や幼児が触れないように気をつけてください

- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します

材料

冷凍チャーハン

300g

600g

300g

600g

冷凍チャーハンのコツ

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

分量と仕上がり調節の使い分け

分量	仕上がり調節
200～300 g	やや弱 または 弱
300～400 g	中

400～500 g	やや強
500～600 g	強

チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは

冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。



加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と **オープン** を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません

1回に調理できる分量未満の場合は **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器（トレイ）は外す

オープン加熱を行うため、包装や容器（トレイ）が溶けることがあります。

包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレイ）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

殻や皮（膜）がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない

オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。



作りかた

1. 冷凍たこ焼きの包装や容器(トレイ)をすべて外し、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を中段に入れ冷凍メニュー 34 冷凍たこ焼き で、加熱する。

加熱の目安

加熱：約14分

1回に作れる分量

1〜3人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

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

●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないように気をつけてください

●破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します

材料	1人分	2人分	3人分
冷凍たこ焼き(1個約20gの物)	6個(120g)	12個(240g)	18個(360g)

冷凍たこ焼きのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量	仕上がり調節
1人分	6〜9個 弱
2人分	10〜15個 中
3人分	16〜18個 強

大きいたこ焼き（1個約30gの物）の場合は

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

並べ方は

1人分(6個)



3人分(18個)



加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と オープン を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません

1回に調理できる分量未満の場合は レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器（トレイ）は外す

オープン加熱を行うため、包装や容器（トレイ）が溶けることがあります。

包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレイ）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

殻や皮（膜）がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない

オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。



作りかた

- 冷凍ピザの包装や容器(トレー)をすべて外し、クッキングシートを取り出したテーブルプレートにのせ、食品を中央に置く。
- ①を中段に入れ冷凍メニュー 35 冷凍ピザ で、加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約16分	1枚分(100～300g)	 テーブルプレート 中段

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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください


禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します

材料	1枚(約100g)	1枚(約200g)	1枚(約300g)
冷凍ピザ	1枚(約100g)	1枚(約200g)	1枚(約300g)

冷凍ピザのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量(1枚あたり)	仕上がり調節
100～150g	中
150～200g	やや強
200～300g	強

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

冷凍食品バリッと調理のコツ

レンジ と オープン を使った加熱方法で、市販の冷凍食品をバリッと調理します。

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
レシピを参照し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

1回に調理できる分量未満の調理はできません
1回に調理できる分量未満の場合は レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

霜は取り除いてから調理する
加熱不足の原因になります。食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱をします。

冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。
食品は冷凍室から出したての物を
冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

包装や容器（トレー）は外す
オープン加熱を行うため、包装や容器（トレー）が溶けることがあります。
包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器（トレー）、添付のソースなどはすべて外し、テーブルプレートまたはクッキングシートに食品を置いて調理してください。

アルミホイルを使用しない
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花（スパーク）の原因になります。

殻や皮（膜）がある食品は調理しない
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

ラップを使用しない
オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

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。