

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI

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-S23D webレシピ集 (印刷)



オートメニューをご紹介します。
作れるメニューはwebレシピ集にてご覧いただけます。



webレシピ集

＝ 焼き物 ＝

オート13 ハンバーグ
オート14 鶏のハーブ焼き
オート15 鶏の照り焼き
オート16 ローストビーフ
オート17 ぶりの照り焼き
オート18 焼きいも
オート23 塩ざけ
応用13 ビーフハンバーグ
応用18 ベークドポテト
応用23 塩さば
応用13 ピーマンの肉詰め
応用23 あじの開き
手動 焼きとり

＝ グラタン ＝

オート19 マカロニグラタン
応用19 えびのドリア
応用19 ラザニア
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21 野菜いため
応用21 ホイコウロウ
応用21 ゴーヤーチャンプルー

＝ その他麺・ごはん物 ＝

オート20 焼きそば
手動 炊飯(ごはん)
手動 赤飯(おこわ)
手動 山菜おこわ

＝ 蒸し物 ＝

手動 茶わん蒸し

＝ 揚げ物(ノンフライ) ＝

手動 鶏のから揚げ
手動 かき揚げ
手動 チキンカツ
手動 くしカツ

＝ カレー ＝

手動 カレー(ポーク&ビーフ)

＝ 煮物 ＝

オート22 肉じゃが
応用22 ロールキャベツ
応用22 里いもの含め煮

＝ ゆで物 ＝

応用11 ほうれん草のおひたし
応用12 イタリアンサラダ

＝ スイーツ ＝

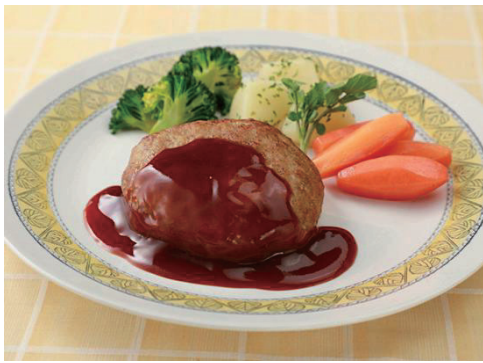
オート24 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート25 型抜きクッキー
応用25 絞り出しクッキー
応用25 アーモンドクッキー
手動 ロールケーキ(プレーン)
手動 アップルパイ
手動 りんごのプリザーブ
手動 焼きりんご
手動 パウンドケーキ(プレーン)
手動 マフィン
手動 柔らかプリン
手動 エクレア
手動 カスタードクリーム

＝ パン・ピザ ＝

オート26 トースト(裏返し)
手動 トースト(裏返し)
手動 バターロール(ロールパン)
手動 山形食パン
手動 ピザ(パン生地)
手動 市販のピザ

＝ パスタ ＝

手動 カルボナーラ
手動 ペペロンチーノ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ、**レンジ** **500W** **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。)
3. あら熱を取り、**B**を加えてよく混ぜ、2等分する。
4. 手にサラダ油 (分量外) をつけ、**③**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、**④**を並べる。
6. **⑤**を**上段**に入れ、**過熱水蒸気** **13** **ハンバーグ** で加熱する。
7. 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。

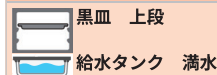
加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

338kcal

塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

注意



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

材料

材料	1人分 (1個)	2人分 (2個)
A 玉ねぎ (みじん切り)	25g	50g
A バター	3g	7g
B 合びき肉	75g	150g
B パン粉	7g	15g
B 牛乳	大さじ1弱	大さじ1・1/2
B 卵 (溶きほぐす)	1/4個	1/2個
B 塩	少々	小さじ1/4弱
B こしょう、ナツメグ	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

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、柔らかくふくらと仕上がります。

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

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 **3** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

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

オート
014

鶏のハーブ焼き



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、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **14** **鶏のハーブ焼き** 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	1~2人分	黒皿 上段 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-S23D対応レシピです。

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

指示

材料	1人分	2人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1/2枚	1枚
A 塩、こしょう	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

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。
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
015

鶏の照り焼き



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、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、黒皿の中央に並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **15** **鶏の照り焼き** 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17分	1~2人分	黒皿 上段 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-S23D対応レシピです。

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

指示

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

オート
016

ローストビーフ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
3. ②を黒血の中央にのせ、**下段**に入れ **過熱水蒸気** **16** **ローストビーフ** で加熱する。
4. 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

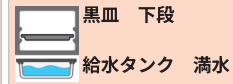
加熱の目安

加熱：約40分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

276kcal

塩分

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-S23D対応レシピです。

注意



黒血の出し入れは、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

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

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。
形状が不ぞろいの場合は
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
加熱終了後、焼きむらが気になるときは
黒血の前後を入れかえ **オープン** **予熱無** **210°C** で様子を見ながら加熱します。
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。
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
017

ぶりの照り焼き



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. ぶり是水けをふき取り、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. 黒血にアルミホイルを敷いて、②の盛りつけたときに上になる方を上にして、黒血の中央に寄せて並べる。
4. ③を**上段**に入れ **過熱水蒸気** **17** **ぶりの照り焼き** で加熱する。

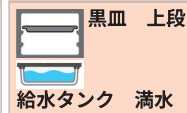
加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

302kcal

塩分

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-S23D対応レシピです。

注意



黒血の出し入れは、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



材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ
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

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

焼きいも



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59分	1～2人分	 黒皿 下段  給水タンク 満水	350kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	1人分(1本)	2人分(2本)
さつまいも(1本約250gの物)	1本	2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。
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. 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. 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてさつまいもを並べ、下段に入れ過熱水蒸気 18 焼きいも で加熱する。
4. 竹くしを刺してみ、通ればでき上がり。

塩づけ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1～2人分	 黒皿 上段	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-S23D対応レシピです。

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)
塩づけの切り身(1切れ約80gの物)	1切れ	2切れ

塩づけのコツ

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。
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。
並べかたは
中央に寄せて並べます。

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

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、レンジ出力500W、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のレンジ出力(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、2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。
- 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、④を並べる。
- ⑤を上段に入れ、過熱水蒸気13ハンバーグ仕上がり調節弱で加熱する。
- 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。

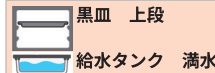
加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

346kcal

塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

注意



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

材料	1人分 (1個)	2人分 (2個)
A 玉ねぎ (みじん切り)	25g	50g
A バター	3g	7g
B 牛ひき肉	75g	150g
B パン粉	7g	15g
B 牛乳	大さじ1弱	大さじ1・1/2
B 卵 (溶きほぐす)	1/4個	1/2個
B 塩	少々	小さじ1/4弱
B こしょう、ナツメグ	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

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、柔らかくふくらと仕上がります。

形を作るときは

生地を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。

生地作りには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。

分量と作りかたのレンジ出力(W)と加熱時間

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

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

ベーكدポテト



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. 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてじゃがいもを並べ、**下段**に入れ **過熱水蒸気** **18 焼きいも** 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59分	1～2人分	黒皿 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-S23D対応レシピです。

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

ベーكدポテトのコツ

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。

塩さば



作りかた

1. さばの水けをふき取り、黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて、塩さばの盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
2. ①を**上段**に入れ **おかず・スイーツ** **23 塩さば** 仕上がり調節 **弱** 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17分	1～2人分	黒皿 上段	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-S23D対応レシピです。

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料	1人分 (1切れ)	2人分 (2切れ)
塩さばの切り身 (1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ

塩さばのコツ

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。
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。
並べかたは
中央に寄せて並べます。

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

ピーマンの肉詰め



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ **レンジ** **500W** **約1分10秒** で加熱して、あら熱を取る。
3. 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。
4. ポウルにBとCを入れ、よく混ぜ合わせて6等分し、Dに詰める。
5. 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、Eを並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **13** **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21分	2人分	黒皿 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-S23D対応レシピです。

注意



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

材料

材料	2人分 (6個)
ピーマン	3個
A 玉ねぎ(みじん切り)	65g
A バター	6g
B 豚ひき肉(または合ひき肉)	130g
B パン粉	10g
B 卵(溶きほぐす)	1/2個
B 塩	小さじ1/4
B こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	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。

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。

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

あじの開き



作りかた

1. 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて、あじの開きの盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
2. ①を上段に入れ **おかず・スイーツ** **23** **塩ざけ** 仕上がり調節 **やや弱** 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17分	1~2人分	黒皿 上段	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-S23D対応レシピです。

注意



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

材料

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

あじの開きのコツ

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。

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。

並べかたは

中央に寄せて並べます。

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。

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



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. 黒皿に①を並べ、上段に入れグリル 17～22分 で加熱し、裏返してグリル 6～11分 で加熱する。



焼きとりの並べかた

手動

グリル

加熱：17～22分
裏返して6～11分

使用付属品

黒皿 上段

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-S23D対応レシピです。

材料	2人分(6本)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	1枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	1本
ししとうがらし(へたと種を取る)	6本
A しょうゆ	カップ1/4
A みりん	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1・1/2
A サラダ油	大さじ1/2

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。

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



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	1~2人分	黒皿 下段	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-S23D対応レシピです。

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
指示

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物を使ってください

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約2分50秒** で加熱し、マカロニと合わせる。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。）
- ③** 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。
- 黒皿に**④**を並べ、**下段**に入れ **おかず・スイーツ** **19** **マカロニグラタン** で加熱する。

材料	1人分(1皿分)	2人分(2皿分)
マカロニ	20g	40g
A 鶏もも肉（1cm角切り）	25g	50g
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）
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
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）
A バター	5g	15g
A 塩、こしょう	少々	少々
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ 1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g

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。
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。
市販のホワイトソースを
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。



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にません。

具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

冷凍グラタンは「マカロニグラタン」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。
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

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。

えびのドリア



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2分 で加熱し、ホワイトソースである。(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30秒 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50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）を塗った焼き皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
5. 黒皿の中央に④を並べ、下段に入れ、おかず・スイーツ 19 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19分	1~2人分	黒皿 下段	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-S23D対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
A むきえび（背わたを取る）	50g	100g		
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	50g		
A 生しいたけ（薄切り）	1枚	2枚		
A バター	5g	15g		
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2		
冷やごはん	100g	200g		
バター	5g	8g		
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g		
塩、こしょう	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
市販のものを使ってください。

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にません。

具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかたを参照）、下段に入れ、オープン 予熱無 210℃ 30~35分 で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

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

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

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

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

- 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。
- 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。
- 黒皿の中央に②をのせ、下段に入れ「おかず・スイーツ」19 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19分	1〜2人分	 黒皿 下段	547kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ラザニア(乾めん)	1・1/2枚	3枚
ミートソース(缶詰)	1/4缶	1/2缶
ホワイトソース	カップ3/4	カップ1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	30g	60g

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を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います。

市販のホワイトソースを
使ってもいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。


具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
冷凍ラザニアはオートメニューでは焼けません
アルミケースのまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかたを参照）、下段に入れオープン 予熱無 210℃ 30〜35分 で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。
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

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600W 約1分50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。）
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼしレンジ600W 3〜6分 で途中かき混ぜながら加熱する。（調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたレンジ出力(W)と加熱時間をご確認ください。）
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W カップ1・1/2 加熱：3〜6分	 黒皿は使いません	314kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	カップ1/2	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
牛乳	100mL	150mL	200mL	300mL
小麦粉(薄力粉)	10g	15g	20g	30g
バター	15g	25g	30g	45g
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	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1/2	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
作りかた ① 小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約40秒	約1分	約1分10秒	約1分50秒
作りかた ② 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	1〜2分	1分30秒〜3分	2〜4分	3〜6分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン

作りかた

1. アルミケース皿のまま（1～2人分まで）、黒皿に下図のように並べて、**上段**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
オープン	黒皿 上段
210℃ 加熱：25～35分	

材料	1人分	2人分
市販の冷凍グラタン	1個（約240g）	2個（約480g）

ひとくちメモ

アルミケース皿のふちを折上げて焼くと、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。）

野菜いため



作りかた

1. ポリ袋(市販)に野菜ミックスとAを入れ、混ぜ合わせる。
2. 豚肉に塩、こしょうをし、深さのある平皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した①を広げてのせ、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・スイーツ** **21 野菜いため** 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6分	1～2人分	黒皿は使いません	135kcal	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-S23D対応レシピです。				

材料	1人分	2人分
野菜ミックス	135g	270g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	40g	80g
A 塩、こしょう	各少々	各少々
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々

野菜いためのコツ

1人分の場合は
野菜いため 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
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。

ホイコウロウ



作りかた

1. 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [21] **野菜いため** 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6分	1~2人分	 黒皿は使いません	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-S23D対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚コース薄切り肉(ひとくち大に切る)	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
A キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
A にんじん(薄切り)	25g	50g
A ピーマン(種を取り、乱切り)	1個(約30g)	2個(約60g)
A 長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	25g	50g
B みそ	大きじ1/2	大きじ1
B 酒	大きじ1	大きじ2
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
B 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4	小さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2

ホイコウロウのコツ

1人分の場合は
野菜いため 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
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。

ゴーヤーチャンプルー



作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
3. 卵は耐熱コップに入れ **レンジ** [500W] [約50秒] で加熱し、よくかき混ぜる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** [出力(W)] と加熱時間をご確認ください。)
4. 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [21] **野菜いため** で加熱し、かき混ぜる。
6. 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	1~2人分	 黒皿は使いません	119kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	1人分	2人分
ゴーヤー	1/3本(約65g)	2/3本(約130g)
卵(溶きほぐす)	1/3個	2/3個
木綿豆腐	50g	100g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	18g	35g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	18g	35g
A しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3
A 塩	少々	少々
A 酒	小さじ1	小さじ2
A 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/3	小さじ2/3
A 片栗粉	少々	小さじ1/3

ゴーヤーチャンプルーのコツ

1人分の場合は
野菜いため 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
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。
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	レンジ	500W	約40秒
2人分	レンジ	500W	約50秒



作りかた

1. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 1〜2分で加熱する。
4. 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を2等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
5. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れオープン 予熱無 160°C 35〜45分で加熱する。
6. 加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分蒸らす。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン	黒皿 下段	93kcal	1.3g
160°C 加熱：35〜45分		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。	
材料	2人分(2個)		
卵	1個(約50g)		
A だし汁	185mL		
A しょうゆ、塩	各小さじ1/4		
A みりん	小さじ1/2		
鶏もも肉(そぎ切り)	20g		
酒	少々		
えび(殻つき)	小2尾(約20g)		
かまぼこ(薄切り)	4枚		
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	1枚(4切れ)		
ゆでぎんなん	4個		
三つ葉	適量		

茶わん蒸しのコツ

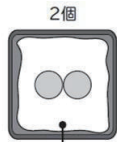
容器は

直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

卵液は鶏の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

容器のすべり止めのために、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、その上に図のように並べます。



キッチンペーパー

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。



作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、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。
2. ①の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れオープン 予熱無 200°C 20〜30分で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン	黒皿 上段	288kcal	1.2g
200°C 加熱：20〜30分		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。	
材料	2人分(6個)		
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1枚		
から揚げ粉(市販の物)	大さじ2(約20g)		
鶏のから揚げのコツ			
から揚げ粉(市販の物)は	まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。		
から揚げ粉の量は	表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。		
黒皿の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。		

手動

かき揚げ



作りかた

- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしてから水けを切っておく。
- Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- クッキングシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **190°C** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **下段** に入れ、**10～15分** で加熱する。

手動
オープン
190°C 予熱：約12分 加熱：10～15分

使用付属品



カロリー

73kcal

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-S23D対応レシピです。

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

手動

チキンカツ



作りかた

- 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。
- 黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、**下段** に入れ **オープン** **予熱無** **190°C** **20～30分** で加熱する。

手動
オープン
190°C 加熱：20～30分

使用付属品



カロリー

163kcal

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-S23D対応レシピです。

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

手動

くしカツ



手動
オープン
190°C
加熱：20～30分

使用付属品



カロリー	塩分
386kcal	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-S23D対応レシピです。	

材料	2人分(4本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚
長ねぎ(3～4cmの長さに切る)	1/2本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほくす)	1/2個
煎りパン粉	30g

作りかた

1. 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. ②と長ねぎを交互に竹くしに刺して、黒皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、中央に並べる。
4. ③を下段に入れ **オープン** **予熱無** **190°C** **20～30分** で加熱する。

煎りパン粉の作りかた



材料	標準量
パン粉	適量

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。



カレー(ポーク&ビーフ)




作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とA、バターを入れ、かるくラップをし、**レンジ** **600W** **約2分40秒**で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルにBを入れて、**レンジ** **600W** **約3分**で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、クッキングシートで落としふた(カレー(ポーク&ビーフ)のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き、**レンジ** **600W** **約4~6分**、**レンジ** **200W** **12~22分**でカレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：4~6分 200W 加熱：12~22分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー

 ポーク：373kcal
 ビーフ：351kcal

塩分

3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	2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)	100g
塩、こしょう	各少々
バター	6g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	100g
A 玉ねぎ(くし形切り)	100g
A にんじん(乱切り)	小1/4本(約50g)
B カレールー	小1/2箱(約60g)
B 水	カップ1・1/2
B インスタントコーヒー	お好みで小さじ1/4
B はちみつ	お好みで小さじ1/4

カレー(ポーク&ビーフ)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の広口耐熱ガラスポウル(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。

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。



野菜は

①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうまみを引き出します。

お好みで

インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

肉じゃが



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに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ふた(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・スイーツ** **22肉じゃが**で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安

加熱：約41分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー

332kcal

塩分

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-S23D対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	75g	150g
A にんじん(乱切り)	小1/4本(約25g)	小1/2本(約50g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	25g	50g
A 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	1・1/2枚	3枚
B だし汁	カップ1/2	カップ1
B しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
B 酒	大さじ1・1/2	大さじ3
B 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2
サラダ油	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	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の広口耐熱ガラスポウル(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。

料理に合わせた下ごしらえ

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。

ロールキャベツ



作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み **解凍下ゆで** **11** 下ゆで **葉・果菜** で加熱して水けを切る。
- ①**の芯を薄くそいでみじん切りにし、**A**と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
- ②**を4等分して俵形にし、広げた**①**の葉にのせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、**③**を並べ、合わせた**B**を加え、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・スイーツ** **22** 肉じゃが 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41分	1~2人分	黒皿は使いません	253kcal	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-S23D対応レシピです。				
材料	1人分(2個)	2人分(4個)		
キャベツ	2枚	4枚		
A 合びき肉	50g	100g		
A 玉ねぎ(みじん切り)	13g	25g		
A 牛乳	大さじ1/2	大さじ1		
A パン粉	8g	15g		
A 卵(溶きほぐす)	大さじ1/4	大さじ1/2		
A ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々		
B スープ(顆粒スープの素)	カップ3/8(大さじ1/3を溶く)	カップ3/4(大さじ2/3を溶く)		
B トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2		
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1		
B 塩・こしょう	各少々	各少々		
玉ねぎ(薄切り)	13g	25g		

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
材料は大きさをそろえたり、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。

里いもの含め煮



作りかた

- 里いもと**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ふた(煮物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **22** 肉じゃが が **仕上がり調節** **やや弱** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからかるく混ぜてから約10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38分	1~2人分	黒皿は使いません	85kcal	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-S23D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3/8	カップ3/4		
A しょうゆ	小さじ1	小さじ2		
A 砂糖	小さじ1	小さじ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
材料は大きさをそろえたり、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。

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 11 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、糸がとおのをせ、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2分	2人分	黒皿は使いません	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-S23D対応レシピです。

材料	2人分
ほうれん草	100g
糸がとお、しょうゆ	各適量

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえ

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 で加熱します。

イタリアンサラダ



作りかた

- さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。

- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

- 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。

- 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。

- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約3分	2人分	黒皿は使いません	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-S23D対応レシピです。

材料	2人分
さやいんげん	100g
じゃがいも大1個(約200g)	1個
サラミソーセージ(薄切り)	6枚
ブロセスチーズ(1cm角切り)	30g
スタッフドオリーブ(薄切り)	6個
A アンチョビ(みじん切り)	4枚
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g
A パセリ(みじん切り)	大さじ1/2
A レモン汁	大さじ1/2
A こしょう	少々
オリーブ油	カップ1/4
レモン(くし形切り)	適量

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえ

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 で加熱します。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。**A**を合わせ **レンジ** **[200W]** **約1分30秒** で加熱して溶かす。(調理する型の大きさによって加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたをご確認ください。)
3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立てで)

4. 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
5. 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした**A**を加えて手早く混ぜる。
6. **②**に**⑤**の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかかる落として空気を抜き、黒皿にのせ**下段**に入れ**おかず・スイーツ** **[24 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)
7. 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して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。

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42分	型1個分	 黒皿 下段  給水タンク 満水	102kcal	0.8g
材料			直径18cmの金属製ケーキ型1個分	
小麦粉 (薄力粉)			90g	
砂糖			90g	
卵 (卵黄と卵白に分ける)			3個	
バニラエッセンス			少々	
A 牛乳 (室温に戻す)			小さじ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)			各適量	

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

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**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 ●全体にきめ(目)が詰まっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている	●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあら	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
	●かたくしまっている	●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●中央部が沈む	
原因	●卵の泡立てかたが足りない	●小麦粉の混ぜかたが足りない	●きちんと空気を抜きをしていない	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)
	●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●小麦粉をふるっていない	●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる)	
	●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった		●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	

スポンジケーキのコツ

直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作り方	②	約1分	約1分30秒	約2分
		スポンジケーキ		
	⑥	仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約38分	約42分	約46分

ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみが良い。



加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **[140℃]** で様子を見ながら加熱します。

表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	予熱無
直径15cm				20~30分	25~35分
直径18cm	黒皿・下段	オープン	150℃	25~35分	30~40分
直径21cm				25~35分	30~40分

型抜きクッキー



作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



5. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。



アルミホイル

6. ⑤を下段に入れ **おかず・スイーツ** 25型抜きクッキー 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17分	30個分	黒皿 下段	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-S23D対応レシピです。	
材料			30個分	
小麦粉（薄力粉）			110g	
バター（室温に戻す）			50g	
砂糖			40g	
卵（溶きほぐす）			1/2個	
バニラエッセンス			少々	

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。

打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大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、黒皿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** **140℃** で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	
30個	黒皿・下段	オープン	160℃	12～18分	

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. ③を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. アルミホイルを敷いた黒皿に④を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. ⑤を下段に入れ **おかず・スイーツ** 25型抜きクッキー 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17分	30個分	黒皿 下段	29kcal	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-S23D対応レシピです。	
材料			30個分	
小麦粉（薄力粉）			90g	
バター（室温に戻す）			50g	
砂糖			30g	
卵（溶きほぐす）			大さじ2	
バニラエッセンス			少々	
ドライフルーツ(小さく切った物)			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、黒皿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** **140℃** で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	
30個	黒皿・下段	オープン	160℃	12～18分	

アーモンドクッキー



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約17分	30個分	黒皿 下段	36kcal	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-S23D対応レシピです。

材料	30個分
① 小麦粉（薄力粉）	100g
① ベーキングパウダー	小さじ1/3
バター（室温に戻す）	35g
砂糖	35g
卵（溶きほぐす）	20g
スライスアーモンド	50g

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. ①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。ひとつづ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30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
5. ④を **下段** に入れ **おかず・スイーツ** **25型抜きクッキー** で加熱する。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは
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、焼き上がりむらになります。

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。

焼きむらに気がなるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿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** **140℃** で様子を見ながら加熱します。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
30個	黒皿・下段	オープン	160℃	12～18分

ロールケーキ(プレーン)



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 170℃ 予熱：約9分 加熱：12～16分	黒皿 下段	1060kcal	1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵(室温に戻す)	3個
バニラエッセンス	少々
① 牛乳	大きじ1
① バター	12g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

作りかた

1. 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはッキングシートを敷く。
2. ①を合わせて **レンジ** **200W** **1～2分** で加熱し、溶かす。
3. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
4. 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、②を加えて手早く混ぜる。
6. ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を **下段** に入れ、**12～16分** で加熱する。
8. 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
9. 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てください。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。

焼きむらに気がなるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿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をバターが溶けた状態までひとまとめにし、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回り大きく切り、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、黒皿にのせる。



10. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **190°C** 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、**36〜42分**で加熱する。

手動

オープン

190°C
予熱：約12分
加熱：36〜42分

使用付属品

 黒皿 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-S23D対応レシピです。

材料	直径21cmの金属製パイ皿1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90〜110mL
りんごのプリザーブ	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

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枚ずつ重ねてのぼし、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

- 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。
- 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ **レンジ** **600W** **7～9分** で加熱する。
- ②のアクを取って混ぜ、 **レンジ** **600W** **5分～7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：7～9分

使用付属品

黒皿は使いません

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-S23D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

焼きりんご



作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- ②を **下段** に入れ **オープン** **予熱無** **180℃** **60～70分**、加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動

オープン

180℃
加熱：60～70分

使用付属品

黒皿 下段

カロリー

278kcal

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-S23D対応レシピです。

材料	4個分
りんご (紅玉)	4個
A 砂糖	60 g
A バター	40 g
A シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

手動

パウンドケーキ(プレーン)



作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）またはクッキングシートを敷く。
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. 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、黒皿に図のようにのせる。



6. ⑤を下段に入れ **オープン** **予熱無** **160°C** **50~60分** で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 160°C 加熱：50~60分	黒皿 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-S23D対応レシピです。

材料	19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉（薄力粉）	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）	60g

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

竹くしで中心を刺してみても、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めます。

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、黒皿に並べる。
5. ④を下段に入れ **オープン** **予熱無** **150°C** **35~45分** で予熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 150°C 加熱：35~45分	黒皿 下段	295kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	直径6cmのマフィン型7個分
A 小麦粉（薄力粉）	170g
A ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	70g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	1・1/2個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々

手動

柔らかプリン



作りかた

1. 小さい鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
3. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ **レンジ** **500W** **2~3分** で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
4. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1 (分量外) を注ぎ入れ、その上に③を図のように並べる。



キッチンペーパー

5. ④を **下段** に入れ **オープン** **予熱無** **140°C** **35~45分** で加熱する。
6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

手動
オープン
140°C 加熱：35~45分

使用付属品
黒皿 下段

カロリー	塩分
213kcal	0.1g
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。	

材料	直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分
〈カラメルソース〉 A 砂糖	40g
〈カラメルソース〉 A 水	大きじ1・1/2
〈カラメルソース〉 水	大きじ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
ホイップクリーム	適量

柔らかプリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は35~40°C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

エクレア



作りかた

1. 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** **3~4分** で加熱し、十分沸とうさせる。
2. 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20秒** で加熱する。
3. 卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
4. 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。
5. 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。
 アルミホイル
6. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **180°C** で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を **下段** に入れ **30~35分** で加熱する。
8. 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。

手動
オープン
180°C 予熱：約10分 加熱：30~35分

使用付属品
黒皿 下段

カロリー	塩分
312kcal	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-S23D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

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
A バター (3~4個に切る)	60g
A 水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4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

エクレアのコツ

バターと水は十分に清とうさせる
沸とうが足りない焼色が濃く、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④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。
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。

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 600W 4~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：4~6分	黒皿は使いません	94kcal	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-S23D対応レシピです。	

材料	エクレア9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

加熱直後は柔らかいでも、冷めるとかたさができます。

トースト(裏返し)



作りかた

1. 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し「おかず・スイーツ」26 トースト(裏返し) で加熱する。
3. 加熱途中で裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約9分	1~2枚	黒皿 上段	158kcal	0.8g
		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。		

注意



バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

材料	1枚分	2枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)	1枚	2枚

トーストの並べかた

枚数	並べかた	トースト(裏返し) 加熱時間の目安
1枚		やや弱 約7分
2枚		中 約9分

トーストのコツ

トースト(裏返し)で焼ける食パンは

厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は「グリル」で加熱します。

並べかたは

黒皿の中央に合わせて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

焼き色を変えたいときは

5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。

糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節「弱」または「やや弱」で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、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「グリル」で様子を見ながら加熱します。

焼きが足りなかったときは

焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。

手動

トースト(裏返し)



手動
グリル
下表参照

使用付属品

 黒皿 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-S23D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

禁止

材料

食パン (6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)

1枚分

1枚


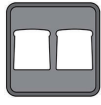
2枚分

2枚

作りかた

1. 食パンは黒皿の中央に並べ、**上段**にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し**グリル**で加熱する。
3. 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動トーストの並べかた

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		グリル 5~8分 裏返して 2~5分 で焼く。	グリル 4~5分 裏返して 2~3分 で焼く。
2枚			

バターロール(ロールパン)



作りかた

1. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
2. 生地がべつたかなくなり、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。
3. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかける。
4. ③を黒皿にのせて下段に入れ **オープン発酵** **予熱無** **40°C** **50~60分** で1次発酵をする。
5. 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しして中のガスを抜く。



7. 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
9. 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



10. 三角形の底辺からクルクルと巻き、クッキングシートを敷いた黒皿に巻き終わりを下にして並べ、生地に霧を吹き、黒皿を下段に入れ **オープン発酵** **予熱無** **40°C** **25~40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。



11. 発酵後、黒皿を取り出し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170°C** で予熱をする。
12. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ **16~22分** で加熱する。

手動

オープン

170°C
予熱：約9分
加熱：16~22分

使用付属品

黒皿 下段



カロリー

129kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	9個分
A 小麦粉(強力粉)	200g
A 砂糖	22g
A 塩	3g
ドライイースト	2.5g
B ぬるま湯(約40°C)	20~40mL
B 卵(溶きほぐす)	1/2個
B 牛乳(室温に戻す)	70mL
バター(室温に戻す)	30g
〈つやだし用卵〉卵(溶きほぐす)	1/2個
〈つやだし用卵〉塩	少々

バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は

25~27°C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°Cが基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C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、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。

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。ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

つやだし用卵は薄くていねいに

なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。

焼きむらに気になるときは

加熱時間の2/3~3/4が経過してから黒皿の前後を入れかえます。



作りかた

1. 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き混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
2. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかける。
4. ③を黒皿にのせて下段に入れ、オープン発酵 予熱無 40°C 50~60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。）



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。



7. 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約130g）に切り分けて丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
8. 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼ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たくたたき、形を整える。
9. バター（分量外）を塗った型に⑧を並べ、生地に霧を吹き、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ、オープン発酵 予熱無 40°C 50~80分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。



10. 発酵後、⑨を下段に入れ、オープン 予熱無 190°C 38~45分 で加熱をする。

手動

オープン

190°C
加熱:38~45分

使用付属品

黒皿 下段



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-S23D対応レシピです。

材料	19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型 1個分
A 小麦粉（強力粉）	220g
A 砂糖	12g
A 塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯（約40°C）	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°C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°Cが基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度（30~45°C（5°C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、かたく絞ったぬれぶきんをかけたり、霧を吹いて湿気をあたえます。表面が乾燥すると、ふくらみが悪くなります。

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。ラップが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。

生地の扱いはいねいに

手のひらでかき混ぜます。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て、さらに焼きます。

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。

ピザ(パン生地)



作りかた

- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、B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ぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約10分こね、生地を丸める。
- オリーブ油（分量外）を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかける。
- 黒皿に③をのせて下段に入れ **オープン発酵** **予熱無** **40°C** **50~60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、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑥を直径約24cmの円形にのぼして黒皿上にセットしたクッキングシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **180°C** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ **20~25分** で加熱する。

手動

オープン

180°C
予熱:約10分
加熱:20~25分

使用付属品

 黒皿 下段

カロリー

1613kcal

塩分

9.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	(直径24cmのピザ) 1枚分
A 小麦粉（強力粉）	100g
A 小麦粉（薄力粉）	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
B 水	100mL
B オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
C 玉ねぎ（薄切り）	75g
C ベーコン（たんざく切り）	50g
C サラミソーセージ（薄切り）	8枚
C ピーマン（輪切り）	2個
C マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ピザ用チーズ	100g

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。

冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

手動

市販のピザ

市販のピザ



作りかた

- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **200°C** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、ピザを黒皿にのせ、やけどに注意して、**下段** に入れ **10~18分** で加熱する。

手動

オープン

200°C
予熱：約14分
加熱：10~18分

使用付属品

 黒皿 下段

注意



黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

材料

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。

手動

カルボナーラ



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、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約6分**、**レンジ** **200W** **4~6分** でリレー加熱する。
- 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、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。

手動

レンジ

リレー

600W
加熱：約6分
200W
加熱：4~6分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー

1119kcal

塩分

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-S23D対応レシピです。

材料

パスタ(太さ1.6mmの物)

ベーコン(1cm幅に切る)

A 水

A オリーブ油

B 生クリーム

B 顆粒スープの素

B バター

B 卵黄(溶きほぐす)

B 粉チーズ

粉チーズ

黒こしょう

2人分

160g

100g

260mL

大さじ1

カップ1/2

小さじ1

5g

2個分

大さじ2

少々

少々

カルボナーラのコツ

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。

市販のソースは

好みでBのかわりに使ってもよいでしょう。

オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター(2人分20g)にかえてもよいでしょう。

手動

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 **レンジ** **600W** **約5分**、**レンジ** **200W** **4~6分** でリレー加熱する。
- 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。

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：約5分
200W 加熱：4~6分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー

367kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	160g
A 水	260mL
A オリーブ油	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	大さじ1/2
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本
塩	小さじ1/3

ペペロンチーノのコツ

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。

オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター(2人分20g)にかえてもよいでしょう。

オート
020

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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** **20** 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。


加熱の目安

加熱：約8分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー

416kcal

塩分

4.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D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
野菜ミックス	125g	250g
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

焼きそばのコツ

1人分の場合は

焼きそば 仕上がり調節 **弱** で加熱します。

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. 大きくて深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約6分**、**レンジ** **200W** **18~22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	 黒皿は使いません	286kcal	0g
リレー 600W 加熱：約6分 200W 加熱：18~22分		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。	

材料	2人分
米	カップ1(160g)
水	230mL

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

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。




手動

赤飯(おこわ)



作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約8分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：約8分	 黒皿は使いません	318kcal	0.2g
		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。 このレシピはMRO-S23D対応レシピです。	

材料	2人分
もち米	カップ1(160g)
ゆでささげ	40g(乾燥豆約20g)
ささげのゆで汁、水	水と合わせて170mL
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

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。




手動

山菜おこわ



手動
レンジ
600W 加熱：約8分

使用付属品

 黒皿は使いません

カロリー	塩分
298kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S23D対応レシピです。

材料	2人分
もち米	カップ1(160g)
山菜(びん詰またはパック入り)	60g
水	170mL
A 酒	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/4
A 塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、大きくて深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸収させる。
2. ①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約8分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

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

直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル (約1.0kg) に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。

