

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-S7E

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12 らくらくプレート焼き(魚)  
オート13 らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)  
オート14 らくらくプレート焼き(鶏)  
オート15 らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)  
オート16 ハンバーグ  
オート17 ローストビーフ  
オート18 豚のしょうが焼き  
オート19 焼き野菜  
オート20 焼きいも  
オート21 野菜とチーズのグリル  
応用12 塩ざけ(らくらくプレート焼き)  
応用13 塩ざけ(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 鶏のハーブ焼き(らくらくプレート焼き)  
応用15 鶏のハーブ焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用16 ビーフハンバーグ  
応用20 ベークドポテト  
応用12 塩さば(らくらくプレート焼き)  
応用13 塩さば(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 タンドリーチキン(らくらくプレート焼き)  
応用15 タンドリーチキン(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用16 ピーマンの肉詰め  
応用12 ぶりの照り焼き(らくらくプレート焼き)  
応用13 ぶりの照り焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 鶏の照り焼き(らくらくプレート焼き)

## ＝ 煮物 ＝

オート25 肉豆腐  
オート26 簡単肉じゃが  
オート27 かぼちゃの煮物  
オート28 きんぴらごぼう  
応用27 里いもの煮物

## ＝ スープ・汁物 ＝

オート29 とん汁

応用15 鶏の照り焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用12 あじの開き(らくらくプレート焼き)  
応用13 あじの開き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 鶏と野菜のみそマヨ焼き(らくらくプレート焼き)  
応用15 鶏と野菜のみそマヨ焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用12 さばのみりん干し(らくらくプレート焼き)  
応用13 さばのみりん干し(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 鶏手羽元のはちみつ焼き(らくらくプレート焼き)  
応用15 鶏手羽元のはちみつ焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
応用14 ピリ辛ウィング(らくらくプレート焼き)  
応用15 ピリ辛ウィング(らくらくプレート焼き)(冷凍)  
手動 焼きとり  
手動 ローストチキン

## ＝ グラタン・キッシュ ＝

オート33 マカロニグラタン  
応用33 えびのドリア  
応用33 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

## ＝ スイーツ ＝

オート49 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)  
オート50 シフォンケーキ(プレーン)  
オート51 パウンドケーキ(プレーン)  
オート52 型抜きクッキー  
オート53 らくらくクッキー  
オート54 冷凍今川焼き  
オート55 冷凍たい焼き  
応用52 絞り出しクッキー  
手動 エクレア  
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 マフィン  
手動 柔らかプリン  
手動 カスタードクリーム

## ＝ パン・ピザ ＝

オート11 トースト(裏返し)  
オート56 簡単パン  
オート57 ピザ(パン生地)  
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 市販のピザ

## ＝ いため物 ＝

オート22 チンジャオロウスー  
応用22 ホイコウロウ

## ＝ 蒸し物 ＝

オート34 茶わん蒸し  
オート35 鶏の簡単蒸し  
応用35 鶏の酒蒸し

## ＝ 揚げ物(ノンフライ) ＝

オート36 鶏のから揚げ  
オート37 手羽先のから揚げ  
オート38 とんカツ  
オート39 えびフライ  
オート40 ポテトコロッケ  
オート41 えびの天ぷら  
オート42 チキン南蛮

## ＝ カレー・シチュー ＝

オート23 カレー(ポーク&ビーフ)  
オート24 クリームシチュー

## ＝ パスタ ＝

オート30 ゆであげパスタ  
オート31 カルボナーラ  
オート32 ペペロンチーノ

## ＝ その他麺・ごはん物 ＝

オート43 焼きそば  
オート44 焼きうどん  
手動 炊飯(ごはん)  
手動 赤飯(おこわ)

## ＝ 冷凍食品 ＝

オート45 冷凍鶏のから揚げ  
オート46 冷凍チャーハン  
オート47 冷凍たこ焼き  
オート48 冷凍ピザ  
オート54 冷凍今川焼き  
オート55 冷凍たい焼き



# らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## 1回に焼ける分量は

200～700gです。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

## 食品を冷凍する前に

- 食品の表面から出た水分と漬け込んだ調味料は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。

## 食品の冷凍は

- 食品どうしが重ならないように、すき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると、うまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

手羽元



切り身



## 保存期間は

2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態が変わり、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の物を

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

## 常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。テーブルプレートに食品を並べ**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** で、様子を見ながら加熱します。

# 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)よりも少し小さくクッキングシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のクッキングシート上に置き、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。

鶏のから揚げ



## 保存期間は

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

## 加熱するときは冷凍室から出したての物を

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

## 常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。テーブルプレートに食品を並べ**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** で、様子を見ながら加熱します。

# らくらくプレート焼き(魚)



## 作りかた

- さげは、全体に塩、こしょうをする。
- ①を取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。
- ②を**下段**に入れ **プレート焼き** **12 らくらくプレート焼き(魚)** 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20分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>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指示

| 材料                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 生ざげの切り身(1切れ約100gの物) | 2切れ(200g)    |
| 塩、こしょう              | 各適量          |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| 黄パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| ブロッコリー(小房に分ける)      | 100g         |

ひとくちメモ

＊好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b>   | <b>強</b> |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざげ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

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



# らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)



## 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. さけは、全体に塩、こしょうをする。
3. クッキングシートの上へ皮を上にして魚を置き、くっつかないように並べて密閉する。
4. 野菜は水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、密閉する。
5. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. 取り外したテーブルプレートの中央に魚を寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。
2. ①を**下段**に入れ**プレート焼き****13**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)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25分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>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指示

| 材料                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 生さけの切り身(1切れ約100gの物) | 2切れ(200g)    |
| 塩、こしょう              | 各適量          |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| 黄パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| ブロッコリー(小房に分ける)      | 100g         |

### ひとくちメモ

＊好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

### らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)**を選択して加熱します。  
**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |            |              |          |
|--------------------|----------|------------|------------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中          | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g   | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩づけ                | -        | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |            | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分<br>6人分 |              |          |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### お願い

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

オート  
14

らくらくプレート焼き(鶏)



- 作りかた
1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょうをする。

2. ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。

3. ②を下段に入れプレート焼き14らくらくプレート焼き(鶏)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26分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>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指示

| 材料                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮付き、1枚約200gの物) | 1枚           |
| 塩、こしょう              | 各少々          |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| 黄パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| ブロッコリー(小房に分ける)      | 100g         |

ひとくちメモ

●好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)を選択して加熱します。  
並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。  
アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ビリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

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

# らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)



## 下ごしらえ

- 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、こしょうをする。
- 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。
- 野菜は水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、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、そのまわりに野菜を並べる。
- ①を**下段**に入れ**プレート焼き****15**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)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30分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>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

| 材料                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮付き、1枚約200gの物) | 1枚           |
| 塩、こしょう              | 各少々          |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| 黄パプリカ(ひとくち大に切る)     | 50g          |
| ブロッコリー(小房に分ける)      | 100g         |

### ひとくちメモ

＊好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

### らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**を選択して加熱します。  
**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ビリ辛ウイング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### お願い

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



- 作りかた
1. 耐熱容器にAを入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コソ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. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。

3. 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。

4. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れメニュー△▽16ハンバーグで加熱する。

5. 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29分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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 合びき肉           | 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 | 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って作るときは

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。

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

手動で焼くときは

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下段に入れ 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  
17

ローストビーフ



作りかた

1. 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。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①をのせる。
3. ②を 下段 に入れメニュー△▽ 17 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   | 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 | 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-S7E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    | 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

オート  
18

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、下段 に入れメニュー△▽ 18 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20分 | 2～4人分     |  テーブルプレート 下段 | 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-S7E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      | 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

2人分の場合  
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

オート  
19

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. ②を下段に入れメニュー△▽19 焼き野菜で加熱する

4. 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   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約25分 | 1〜3人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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人分    | 2人分      | 3人分  |
|--------------------------------------------------------------------|--------|----------|------|
| ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて | 140g   | 270g     | 400g |
| A アンチョビ(みじん切り)                                                     | 小さじ1/3 | 小さじ2/3   | 小さじ1 |
| A スタッフドオリーブ(みじん切り)                                                 | 1個     | 2個       | 3個   |
| A オリーブ油                                                            | 大さじ1/3 | 大さじ2/3   | 大さじ1 |
| A 白ワインビネガー                                                         | 小さじ2/3 | 小さじ1・1/3 | 小さじ2 |
| A レモン汁                                                             | 小さじ1/3 | 小さじ2/3   | 小さじ1 |
| A 塩、こしょう                                                           | 各少々    | 各少々      | 各少々  |

焼き野菜のコツ

1人分の場合

仕上がり調節弱で加熱します。

3人分の場合

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。

汚れが気になるときは

クッキングシートを敷きます。

オート  
20

焼きいも



- 作りかた
1. 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。

2. 取り外したテーブルプレートにさつまいもを焼きいものコツを参照して並べ、下段に入れメニュー△▽20 焼きいもで加熱する。

3. 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

| 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56分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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。

並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。

2人分



3人分



4人分



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。



# 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野菜を寄せて並べ、**下段**に入れ**メニュー△▽** **21 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30分 | 2～4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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  |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|------|
| ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ミニトマト、絹さやなど合わせて | 135g | 200g | 270g |
| カマンベールチーズ(1個約100gの物)                                            | 1/2個 | 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)<br>4人分(冷凍以外) | 3人分(冷凍)<br>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。

#### 2人分を焼くときは

カマンベールチーズの上面に切れ目を入れず、1/2個に切ります。切ったカマンベールチーズは、加熱途中で切れ目から流れ出るため、クッキングシートで包んでから加熱します。

#### 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。

### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

# 塩ざけ(らくらくプレート焼き)



## 作りかた

1. 取り外したテーブルプレートに、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にし、中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ **プレート焼き** **12** らくらくプレート焼き(魚) 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20分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-STE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                 | 320g分(4人分相当) |
|--------------------|--------------|
| 塩ざけの切り身(1切れ約80gの物) | 4切れ          |

## らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬けた魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**

●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**

**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**

テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

**アルミホイルは使わない**

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

**汚れが気になるときは**

クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**

表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中        | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

## 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

# 塩づけ(らくらくプレート焼き)(冷凍)



## 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づけを置き、塩づ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. 保存袋から取り出し、塩づけを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ**プレート焼き** **13** **らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** 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25分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-STE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                 | 320g分(4人分相当) |
|--------------------|--------------|
| 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) | 4切れ          |

### らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

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

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b>   | <b>強</b> |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩づけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



### 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Aをまぶす。
- ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、下段に入れプレート焼き 14 らくらくプレート焼き(鶏) 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26分 | 200～700g  |  テーブルプレート 下段 | 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-S7E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                                | 500g分(4人分相当) |
|-----------------------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)               | 2枚           |
| A 塩、こしょう                          | 各少々          |
| A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品) | 各少々          |

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)を選択して加熱します。

並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。

アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |  |  |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|--|--|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |  |  |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |  |  |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |  |  |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| ビリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |

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



下ごしらえ

- 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。
- 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、**下段**に入れ**プレート焼き****15****らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**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30分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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                                | 500g分(4人分相当) | 4人分 |
|-----------------------------------|--------------|-----|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)               |              | 2枚  |
| A 塩、こしょう                          |              | 各少々 |
| A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品) |              | 各少々 |

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。

アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |  |  |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|--|--|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |  |  |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |  |  |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |  |  |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| ピリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

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





- 作りかた
1. 耐熱容器にAを入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コソ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. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。

3. 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。

4. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れメニュー△▽16ハンバーグで加熱する。

5. 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29分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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 | 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

仕上がりが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。

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

手動で焼くときは

オープン 予熱有 250°C 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 25〜30分 で加熱します。  
(250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°C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



作りかた

1. 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 **メニュー△▽** **20 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56分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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) |
|------------------|---------|---------|---------|
| じゃがいも(1個約150gの物) | 2個      | 3個      | 4個      |

# 塩さば(らくらくプレート焼き)



## 作りかた

- 取り外したテーブルプレートに塩さばを盛りつけたときに上になる方を上にし、中央に寄せて並べる。



- ①を**下段**に入れ**プレート焼き** **12 らくらくプレート焼き(魚)**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20分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-STE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              | 400g分(4人分相当) |
|-----------------|--------------|
| 塩さば(1切れ約100gの物) | 4切れ          |

## らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬けた魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**

●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**

**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)**を選択して加熱します。

**並べかたは**

テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

**アルミホイルは使わない**

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

**汚れが気になるときは**

クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**

表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |            |              |          |
|--------------------|----------|------------|------------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中          | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g   | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        | 3人分        |              |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分<br>6人分 |              |          |

## 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

# 塩さば(らくらくプレート焼き)(冷凍)



## 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. 保存袋から取り出し、塩さばを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ**プレート焼き** **13** **らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** 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25分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-STE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              | 400g分(4人分相当) |
|-----------------|--------------|
| 塩さば(1切れ約100gの物) | 4切れ          |

### らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

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

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |            |              |          |
|--------------------|----------|------------|------------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中          | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g   | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分        | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        | 3人分        |              |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分<br>6人分 |              |          |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



作りかた

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分する。
- ポリ袋(市販)に①と合わせたAをもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- 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、下段に入れプレート焼き 14 らくらくプレート焼き(鶏) 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24分 | 200～700g  |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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                  | 500g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) | 2枚           |
| A カレー粉              | 大さじ1/2       |
| A トマトケチャップ          | 大さじ1         |
| A 砂糖                | 小さじ1         |
| A 塩                 | 小さじ1/2       |
| A しょうが(すりおろし)       | 1/2かけ        |
| A にんにく(すりおろし)       | 1かけ          |
| A プレーンヨーグルト         | 30g          |

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍) を選択して加熱します。  
並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。  
アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ピリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

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

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分する。
- ポリ袋(市販)に①と合わせたAをもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- 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、**下段**に入れ**プレート焼き** **15** **らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)** 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27分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 273kcal | 1.2g |

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

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

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

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |            |              |
|----------------------|----------|------------|----------|------------|--------------|
|                      | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b> | <b>強</b>     |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g   | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |            |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| ピリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油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. 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。)

2. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。

3. ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。

4. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れメニュー△▽16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29分 | 2～4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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。  
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 | 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



### 作りかた

1. 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。
2. ①の盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
3. ②を下段に入れプレート焼き 12 らくらくプレート焼き(魚) 仕上がりが調節 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20分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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                 | 400g分(4人分相当) |
|--------------------|--------------|
| ぶりの切り身(1切れ約100gの物) | 4切れ          |
| A しょうゆ             | カップ1/4       |
| A みりん              | カップ1/4       |

らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。

アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がりが調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がりが調節  |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中        | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |              |          |

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. 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. クッキングシートの上へ皮を上にしてぶりを置き、ぶりどうしがつかないようにして並べて密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から取り出し、ぶりを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ**プレート焼き****13****らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)**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25分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E対応レシピです。

注意



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

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

らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜を一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)**を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中        | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

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



| 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24分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 264kcal | 0.7g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

注意



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

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

- 作りかた
1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに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。

2. ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、下段に入れプレート焼き 14らくらくプレート焼き(鶏) 仕上がりを調節 やや弱 で加熱する。

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍) を選択して加熱します。

並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。  
アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がりを調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |  |  |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|--|--|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |  |  |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |  |  |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |  |  |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| ビリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |

お願い

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



応用15

鶏の照り焼き(らくらくプレート焼き)(冷凍)



下ごしらえ

1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた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。
2. 冷凍保存袋(市販)より小さめにクッキングシートを切って保存袋の中に入れ、クッキングシートの上に肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 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、**下段**に入れ**プレート焼き** **15**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍) 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27分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 264kcal | 0.7g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

注意

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

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

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)** を選択して加熱します。  
**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |            |              |
|----------------------|----------|------------|----------|------------|--------------|
|                      | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b> | <b>強</b>     |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g   | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |            |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| ビリ辛ウイング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

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

応用  
12

あじの開き(らくらくプレート焼き)



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品          | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------|---------|------|
| 加熱：約20分 | 200～700g | テーブルプレート<br>下段 | 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-STE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                  | 200～240g分(2人分相当) |
|---------------------|------------------|
| あじの開き(1枚100～120gの物) | 2枚               |

作りかた

1. あじを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ **プレート焼き** **12** **らくらくプレート焼き(魚)** 仕上がり調節 **中** で加熱する。

らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

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

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中        | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

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(らくらくプレート焼き)(冷凍)



## 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あじを置き、あじどうしがつかないようにして並べて密閉する。
3. 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. 保存袋から取り出し、あじを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。



2. ①を**下段**に入れ**プレート焼き** **13** **らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** 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25分 | 200～700g |  テーブルプレート 下段 | 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-STE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                  | 200～240g分(2人分相当) |
|---------------------|------------------|
| あじの開き(1枚100～120gの物) | 2枚               |

### らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**

●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**

**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**

テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

**アルミホイルは使わない**

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

**汚れが気になるときは**

クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**

表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b>   | <b>強</b> |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

# 鶏と野菜のみそマヨ焼き(らくらくプレート焼き)



## 作りかた

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分し、合わせたAをもみ込み、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- キャベツを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。
- キャベツの上に、①の皮を上にして重ならないように並べる。
- ③を下段に入れプレート焼き 14 らくらくプレート焼き(鶏) 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24分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E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                     | 700g分(4人分相当) |
|------------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約200gの物)    | 2枚           |
| A マヨネーズ                | 大さじ2         |
| A みそ                   | 大さじ2         |
| キャベツ(ひとくち大に切る)         | 200g         |
| じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす) | 100g         |

## らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**を選択して加熱します。  
**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ビリ辛ウイング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

## 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. 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、1枚を6等分し、合わせたAをもみ込み、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

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. 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。

2. 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。

3. ②を**下段**に入れ**プレート焼き****15らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**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27分                                               | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 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。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |

注意



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

| 材料                     | 700g分(4人分相当) |
|------------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約200gの物)    | 2枚           |
| A マヨネーズ                | 大さじ2         |
| A みそ                   | 大さじ2         |
| キャベツ(ひとくち大に切る)         | 200g         |
| じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす) | 100g         |

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |            |              |
|----------------------|----------|------------|----------|------------|--------------|
|                      | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b> | <b>強</b>     |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g   | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |            |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| ビリ辛ウイング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



応用12

さばのみりん干し(らくらくプレート焼き)



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約20分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 247kcal | 2.4g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-STE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                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| さばのみりん干し(1枚約200gの物) | 2枚           |

作りかた

1. さばを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。

2. ①を**下段**に入れ **プレート焼き** **12** **らくらくプレート焼き(魚)** 仕上がりを調節 **中** で加熱する。

らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。  
**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がりを調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b>   | <b>強</b> |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

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

# さばのみりん干し(らくらくプレート焼き)(冷凍)



| 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 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 247kcal | 2.4g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-STE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                  | 400g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| さばのみりん干し(1枚約200gの物) | 2枚           |

## 下ごしらえ

- 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。
- クッキングシートの上へ皮を上にしてさばを置き、さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
- 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

- 保存袋から取り出し、さばを盛り付けたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ①を**下段**に入れ**プレート焼き** **13らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)**  
仕上がり調節 **中** で加熱する。

## らくらくプレート焼き(魚)・らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ魚を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**

●分量の目安は、魚に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

**冷凍保存した食材は**

**らくらくプレート焼き(魚)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**

テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、魚のまわりに並べます。

**アルミホイルは使わない**

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

**汚れが気になるときは**

クッキングシートを敷きます。

**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。

**アレンジレシピを調理する場合は**

表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名           | 仕上がり調節   |            |          |              |          |
|--------------------|----------|------------|----------|--------------|----------|
|                    | 弱        | やや弱        | 中        | やや強          | 強        |
| 魚のみ<br>または<br>魚と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500～600g | 合わせて700g |
| 塩ざけ                | -        | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| 塩さば                | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| ぶりの照り焼き            | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分          | 6人分      |
| あじの開き              | -        | 2人分        |          | 3人分          |          |
| さばのみりん干し           | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          | 5人分<br>6人分   |          |

## 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



- 作りかた
1. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。

2. ポリ袋(市販)に①と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

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、下段に入れプレート焼き14らくらくプレート焼き(鶏)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26分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 295kcal | 1.7g |

注意



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

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

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)を選択して加熱します。

並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。  
アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |  |  |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|--|--|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |  |  |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |  |  |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |  |  |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |  |  |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |
| ビリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |  |  |

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

- 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に①と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- 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、**下段**に入れ**プレート焼き****15****らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**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30分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 295kcal | 1.7g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

注意



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

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

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)**を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。  
**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。

アレンジレシピを調理する場合は

表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |            |              |
|----------------------|----------|------------|----------|------------|--------------|
|                      | <b>弱</b> | <b>やや弱</b> | <b>中</b> | <b>やや強</b> | <b>強</b>     |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g   | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |            |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |            |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |
| ビリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分        |              |

### 関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



- 作りかた
1. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。

2. ポリ袋(市販)に①と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

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、下段に入れプレート焼き14らくらくプレート焼き(鶏)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26分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 266kcal | 1.8g |

注意



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

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

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

1回に調理できる分量は、200～700gです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
たれに漬け込んだ肉を調理する場合は  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は  
らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)を選択して加熱します。  
並べかたは  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。

汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
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。  
アレンジレシピを調理する場合は  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーブ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ピリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

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

- 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に①と合わせたAを入れてもみこみ、30分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- 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。
- 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、**下段**に入れ**プレート焼き** **15** **らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)** 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30分 | 200～700g |  テーブルプレート<br>下段 | 266kcal | 1.8g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E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             | 500g分(4人分相当) |
|----------------|--------------|
| 鶏手羽元(1本約60gの物) | 8本           |
| A にんにく(すりおろす)  | 1片           |
| A 砂糖           | 小さじ2         |
| A しょうゆ         | 大さじ1         |
| A みそ           | 大さじ1         |
| A ごま油          | 小さじ1         |
| A 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1         |

らくらくプレート焼き(鶏)・らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)のコツ

**1回に調理できる分量は、200～700gです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。

**野菜と一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたい物は早めに取り出します。

**冷凍保存した食材は**  
**らくらくプレート焼き(鶏)(冷凍)** を選択して加熱します。

**並べかたは**  
テーブルプレートの中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

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

汚れが気になるときは  
クッキングシートを敷きます。  
**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。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
表を参照し、仕上がり調節を使い分けて加熱します。

| アレンジレシピ名             | 仕上がり調節   |            |          |          |              |
|----------------------|----------|------------|----------|----------|--------------|
|                      | 弱        | やや弱        | 中        | やや強      | 強            |
| 鶏肉のみ<br>または<br>鶏肉と野菜 | 合わせて200g | 合わせて300g   | 合わせて400g | 合わせて500g | 合わせて600～700g |
| 鶏のハーフ焼き              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| タンドリーチキン             | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏の照り焼き               | 2人分      | 3人分<br>4人分 | 5人分      |          |              |
| 鶏と野菜のみそマヨ焼き          | 2人分      | 3人分<br>4人分 |          |          |              |
| 鶏手羽元のはちみつ焼き          | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |
| ピリ辛ウィング              | 2人分      | 3人分        | 4人分      | 5人分      |              |

関連するコツ(別紙)

らくらくプレート焼きの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

# サルサソース



## 作りかた

- 1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー   | 塩分   |
|--------|------|
| 43kcal | 0.5g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

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

# 和風おろしソース



## 作りかた

- 1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー   | 塩分   |
|--------|------|
| 41kcal | 1.3g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

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

# カレーマヨソース



## 作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー    | 塩分   |
|---------|------|
| 364kcal | 0.8g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

| 材料    | 標準量  |
|-------|------|
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| カレー粉  | 大さじ1 |
| レモン汁  | 適量   |

# バジルソース



## 作りかた

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

| カロリー    | 塩分   |
|---------|------|
| 699kcal | 0.5g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

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

# ガーリックバターソース



## 作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー    | 塩分   |
|---------|------|
| 303kcal | 1.1g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

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

# しょうゆバルサミコソース



## 作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー   | 塩分   |
|--------|------|
| 83kcal | 2.6g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

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



手動

## 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分程度おく。



2. ①の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。



3. 取り外したテーブルプレートに②を並べ、下段に入れグリル 17〜22分 で加熱し、裏返してグリル 6〜11分 で加熱する。



| 手動                  |
|---------------------|
| グリル                 |
| 加熱：17〜22分 裏返して6〜11分 |

#### 使用付属品

テーブルプレート  
下段

#### 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-S7E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

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

手動

## 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 190℃ 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                        |
| 190℃<br>予熱：約9分<br>加熱：80〜90分 |

#### 使用付属品

テーブルプレート  
下段

#### カロリー

1984kcal

#### 塩分

13.4g

※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-S7E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   |
| 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。  
くさみが気になる場合はレモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。

#### 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



# マカロニグラタン



| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約25分                                               | 1～4人分    |  テーブルプレート<br>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。<br>このレシピはMRO-S7E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



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

## 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。)
- 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。
- 取り外したテーブルプレートを④を並べ、下段に入れメニュー △▽ 33 マカロニグラタン で加熱する。

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

## グラタンのコツ

### 容器は

耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使います。  
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人分の場合

仕上がり調節 弱 で加熱します。

### 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。

### 分量と作りかた ③ レンジ 出力(W) と加熱時間

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

### 手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 210℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを下段に入れ 15～25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、下段に入れメニュー△▽33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25分 | 1〜4人分    |  テーブルプレート<br>下段 | 473kcal | 1.5g |

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



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  |
|----------------|--------|--------|--------|------|
| 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  
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使います。  
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。  
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。

冷凍ドリア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。

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 |

手動調理で焼くときは  
オープン 予熱有 210℃で予熱します。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを下段に入れ15〜25分で加熱します。



- 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、**下段**に入れ**メニュー△▽** **33 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25分 | 3〜4人分    |  <b>テーブルプレート<br/>下段</b> | 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プン用手袋を使う

| 材料             | 3人分          | 4人分       |
|----------------|--------------|-----------|
| ラザニア(乾めん)      | 4・1/2枚(約75g) | 6枚(約100g) |
| ミートソース(缶詰)     | 3/4缶(約225g)  | 1缶(約300g) |
| <b>ホワイトソース</b> | カップ2・1/4     | カップ3      |
| ビザ用チーズまたは粉チーズ  | 90g          | 120g      |

ラザニアのコツ

容器は

耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスで、20×20×5cmの焼き皿1枚を使います。

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。

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

テーブルプレートの中央に置きます。

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分で焼き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。

冷凍ラザニアは **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。

手動調理で焼くときは

**オープン** **予熱有** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートを**下段**に入れ **15〜25分** で加熱します。



- 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** **9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. 取り外した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** **190℃** **25〜30分** で加熱する。

| 手動                               | 使用付属品                                                                                                      | カロリー     | 塩分   |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| <b>オープン</b><br>190℃<br>加熱：25〜30分 |  <b>テーブルプレート<br/>下段</b> | 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プン用手袋を使う

| 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            |
| <b>A</b> 牛乳                    | 130mL         |
| <b>A</b> 植物性生クリーム              | 70mL          |
| <b>A</b> スープ(顆粒スープの素小さじ1/2を溶く) | 30mL          |
| <b>A</b> 塩、こしょう                | 各少々           |
| ビ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・磁器が耐熱ガラスの容器を使ってください。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません

容器変形の原因になります。

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

生クリームやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

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。下記コソ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ぼし **レンジ** **600W** **9～11分** で途中かき混ぜながら加熱する。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コソ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-S7E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ソ

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 | <b>①</b> | 小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b> | 約1分10秒 | 約1分40秒 |
|      | <b>②</b> | 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b>   | 2～4分   | 5～7分   |

手動

## 市販の冷凍グラタン

### 市販の冷凍グラタン

### 作りかた

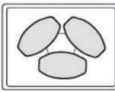
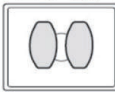
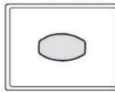
1. アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、取り外したテーブルプレートに下図のように中央に寄せて並べて、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **25～35分** で加熱する。

1人分

2人分

3人分

4人分



手動

オープン

190℃  
加熱：25～35分

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

| 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。)



# チンジャオロウスー



## 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。
- ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、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 **メニュー△▽** **22 チンジャオロウスー** 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<br>底面 | 150kcal   | 2.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。                                          |          |                                                                                                    |           |      |
| 材料                                                                                             |          | 1人分                                                                                                | 2人分       |      |
| 牛もも肉(細切り)                                                                                      |          | 75g                                                                                                | 150g      |      |
| 塩、こしょう                                                                                         |          | 各少々                                                                                                | 各少々       |      |
| 片栗粉                                                                                            |          | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| A ビーマン(種を取り、タテに細切り)                                                                            |          | 2個(約60g)                                                                                           | 4個(約120g) |      |
| A たけのこ水煮(細切り)                                                                                  |          | 25g                                                                                                | 50g       |      |
| B しょうゆ                                                                                         |          | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| B オイスターソース                                                                                     |          | 大さじ1/2                                                                                             | 大さじ1      |      |
| B 酒                                                                                            |          | 大さじ1/2                                                                                             | 大さじ1      |      |
| B 砂糖                                                                                           |          | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| B 鶏がらスープの素(顆粒)                                                                                 |          | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| B 片栗粉                                                                                          |          | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| いため物のコツ                                                                                        |          |                                                                                                    |           |      |
| 容器は<br>少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。<br>加熱が足りなかったときは<br><span>レンジ</span> <span>500W</span> で様子を見ながら加熱します。 |          |                                                                                                    |           |      |

# ホイコウロウ



## 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。
- 深さのある平皿に長ねぎを入れ、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 **メニュー△▽** **22 チンジャオロウスー** 仕上がり調節 **やや弱** 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7分                                                                                           | 1～2人分    |  テーブルプレート<br>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。<br>このレシピはMRO-S7E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     |      |
|  豆板醤(トウバンジャン) |          | 小さじ1/4                                                                                               | 小さじ1/2  |      |
|  甜麺醤(テンメンジャン) |          | 大さじ1/2                                                                                               | 大さじ1    |      |
|  砂糖           |          | 小さじ1/2                                                                                               | 小さじ1    |      |
|  しょうゆ         |          | 小さじ1/2                                                                                               | 小さじ1    |      |
|  酒            |          | 小さじ1/4                                                                                               | 小さじ1/2  |      |
| いため物のコツ                                                                                          |          |                                                                                                      |         |      |
| 容器は<br>少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。<br>加熱が足りなかったときは<br><span>レンジ</span> <span>500W</span> で様子を見ながら加熱します。   |          |                                                                                                      |         |      |



# 茶わん蒸し



## 作りかた

- 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**②**を入れてラップまたはふたをして**レンジ****200W****2～3分**で加熱する。(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**③**を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、**①**を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ふたをする。
- 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**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ、**下段**に入れ**メニュー△▽****34 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44分                                               | 2～4人分    |  テーブルプレート<br>下段<br>(簡易スチーム式) | 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。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                                 |        |      |

### 注意



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

指示

| 材料                    | 2人分       | 3人分          | 4人分       |
|-----------------------|-----------|--------------|-----------|
| 卵                     | 1個(約50g)  | 1・1/2個(約75g) | 2個(約100g) |
| <b>A</b> だし汁(室温に戻す)   | 185mL     | 280mL        | 375mL     |
| <b>A</b> しょうゆ、塩       | 各小さじ1/4   | 各小さじ1/2      | 各小さじ1/2   |
| <b>A</b> みりん          | 小さじ1/2    | 小さじ3/4       | 小さじ1      |
| 鶏もも肉(そぎ切り)            | 20g       | 30g          | 40g       |
| 酒                     | 少々        | 少々           | 少々        |
| えび(殻つき)               | 小2尾(約20g) | 小3尾(約30g)    | 小4尾(約40g) |
| かまぼこ(薄切り)             | 4枚        | 6枚           | 8枚        |
| 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) | 1枚(4切れ)   | 1・1/2枚(6切れ)  | 2枚(8切れ)   |
| ゆでぎんなん                | 4個        | 6個           | 8個        |
| 三つ葉                   | 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。

#### 3人分の場合

仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

#### 2人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

#### 卵液の温度は20～25℃の物を

卵液の温度が低いときは下表を参照し、仕上がり調節をして加熱します。

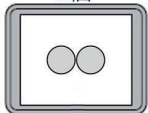
| 分量  | 仕上がり調節     |
|-----|------------|
| 2人分 | <b>やや弱</b> |
| 3人分 | <b>やや強</b> |
| 4人分 | <b>強</b>   |

卵液は器の7分目くらいまで

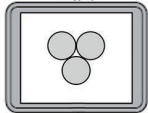
茶わん蒸しの容器の置きかたは

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、その上に中央に寄せて並べます。

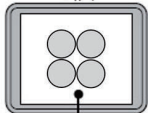
2個



3個



4個



### 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られません。

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。

分量と作りかた**③****レンジ****出力(W)**と加熱時間

| 分量  | <b>レンジ</b> 出力(W) | 加熱時間 |
|-----|------------------|------|
| 2人分 | <b>200W</b>      | 1～2分 |
| 3人分 | <b>200W</b>      | 2～3分 |
| 4人分 | <b>200W</b>      | 2～3分 |

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。

オート  
35

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メニュー△▽ 35 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。<br>このレシピはMRO-S7E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。

応用  
35

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メニュー△▽ 35 鶏の簡単蒸し仕上がり調節 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5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。<br>このレシピはMRO-S7E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

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-S7E対応レシピです。

| 材料             | 標準量    |
|----------------|--------|
| 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-S7E対応レシピです。

| 材料         | 標準量    |
|------------|--------|
| 梅干し        | 5個     |
| だし汁        | 大さじ1   |
| みりん        | 大さじ1/2 |
| 小ねぎ(みじん切り) | 適量     |

オート  
36

鶏のから揚げ



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、しっかりとするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 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

- 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、**下段**に入れる。
- スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、**メニュー△▽** 36 鶏のから揚げ 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍しない場合は、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29分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート 下段<br> スチーム小皿 段差部まで(20ml) | 288kcal | 1.2g |

注意



指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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  
スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください  
庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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         |
| から揚げ粉(市販の物)         | 大さじ2(約20g) | 大さじ3(約30g) | 大さじ4(約40g) |

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は

|           |            |                        |                    |          |
|-----------|------------|------------------------|--------------------|----------|
| <b>弱</b>  | <b>やや弱</b> | <b>中</b>               | <b>やや強</b>         | <b>強</b> |
| 2人分(冷凍以外) | 2人分(冷凍)    | 3人分(冷凍以外)<br>4人分(冷凍以外) | 3人分(冷凍)<br>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。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
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。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート  
37

手羽先のから揚げ



作りかた

- 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**①**を寄せて並べ、**下段**に入れる。
- スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、**メニュー△▽** 37 手羽先のから揚げ 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27分 | 2〜4人分    |  テーブルプレート 下段<br> スチーム小皿 段差部まで(20ml) | 220kcal | 1.6g |

注意



指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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  
スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください  
庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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     |
| <b>A</b> 片栗粉         | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| <b>A</b> 砂糖          | 大さじ1/2 | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| <b>A</b> 塩           | 少々     | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2 |
| <b>A</b> しょうゆ        | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| <b>A</b> 酒           | 大さじ1/2 | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| <b>A</b> みりん         | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| <b>A</b> にんにく(すりおろす) | 1/2片   | 1片       | 1片     |
| <b>A</b> 長ねぎ(みじん切り)  | 5g     | 7.5g     | 10g    |
| <b>A</b> 七味とうがらし     | 少々     | 少々       | 少々     |

手羽先のから揚げのコツ

2人分の場合  
仕上がり調節 **弱** で加熱します。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
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。





作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 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**に入れる。
4. スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、**メニュー△▽** **38 とんカツ** 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    | <div><div> テーブルプレート<br/>下段</div><div> スチーム小皿<br/>段差部まで(20ml)</div></div> | 347kcal | 0.6g |

注意

！

指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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

スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください

庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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 |

揚げ物のコツ

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。

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

汚れが気になるときは  
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。

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ずって煎り、冷ます。



| 材料  | 標準量 |
|-----|-----|
| パン粉 | 適量  |





作りかた

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
2. ①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の中央に③を寄せて並べ、**下段**に入れる。
4. スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、メニュー△▽ **39 えびフライ** 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24分 | 2～4人分    | <div><div></div>テーブルプレート<br/>下段</div> <div><div></div>スチーム小皿<br/>段差部まで(20ml)</div> | 160kcal | 0.9g |

注意

！

指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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

スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください

庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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      |

揚げ物のコツ

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。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
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。

オート  
40

ポテトコロッケ



- 作りかた
1. じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして 解凍・下ゆで 10 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。

2. 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。(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。下記コソ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①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

4. 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れる。

5. スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、メニュー△▽ 40 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    | <div><div> テーブルプレート<br/>下段</div><div> スチーム小皿<br/>段差部まで(20ml)</div></div> | 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-S7E対応レシピです。

注意

！

指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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

スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください

庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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ソ

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。まぶす目安は大きさ3～4です。

油は使わない  
衣は煎りパン粉を使います。  
アルミホイルは使わない  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
汚れが気になるときは  
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 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    |



作りかた

1. 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. 水けを切った②に小麦粉、卵、①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**に入れる。
5. スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、メニュー△▽**41 えびの天ぷら**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24分 | 2～4人分    | <div><div></div><div>テーブルプレート<br/>下段</div><div>スチーム小皿<br/>段差部まで(20ml)</div></div> | 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-S7E対応レシピです。

注意

！

指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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

スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください

庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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      |
| 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

**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。

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

**汚れが気になるときは**  
クッキングシートを敷きます。

**冷めた天ぷらのあたためは**  
**リベイク**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。



作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、**A**につけ込み、15分程度おく。
2. 耐熱容器に**B**を入れ **レンジ** **600W** **約2分** で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
3. 耐熱容器に卵を入れ **レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、**C**を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
4. ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、**①**の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
5. ポリ袋から取り出した**④**の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**下段**に入れる。
6. スチーム小皿の段差部まで水を入れ、テーブルプレート左奥に置き、**メニュー△▽** **42 チキン南蛮** で加熱する。
7. 加熱後、すぐに鶏肉を**②**の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、**③**のタルタルソースを添える。

| 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    | <div><div> テーブルプレート<br/>下段</div><div> スチーム小皿<br/>段差部まで (20ml)</div></div> | 440kcal | 3.1g |

注意



指示

テーブルプレート、スチーム小皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオープン用手袋を使う

取り出したテーブルプレート、スチーム小皿は、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

スチーム小皿を取り出すときは、スチーム小皿の中に残ったお湯でやけどしないように気をつけてください

庫内に多少水が飛び散ることがあります

| 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       |
| <b>A</b> しょうゆ            | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1     |
| <b>A</b> 酒               | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1     |
| <b>A</b> しょうが(すりおろす)     | 小さじ3/4   | 小さじ1     | 小さじ1・1/2 |
| <b>A</b> 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>B</b> しょうゆ            | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2     |
| <b>B</b> 酢               | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2     |
| <b>B</b> 砂糖              | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2 | 大さじ1・1/2 |
| <b>B</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       |
| <b>C</b> ピクルス(みじん切り)     | 1/2個     | 2個(約40g) | 2個(約40g) |
| <b>C</b> マヨネーズ           | 大さじ2     | 大さじ4     | 大さじ4     |
| <b>C</b> 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。  
**アルミホイルは使わない**  
加熱の途中でレンジ加熱をするため、加熱室壁面、ドアガラスなどにアルミホイルが触れていると、火花(スパーク)の原因になります。  
**汚れが気になるときは**  
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 **②** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

| 分量  | <b>レンジ</b> 出力(W) | 加熱時間 |
|-----|------------------|------|
| 2人分 | <b>500W</b>      | 約1分  |
| 3人分 | <b>600W</b>      | 約2分  |
| 4人分 | <b>600W</b>      | 約2分  |

分量と作りかた **③** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

| 分量  | <b>レンジ</b> 出力(W) | 加熱時間 |
|-----|------------------|------|
| 2人分 | <b>500W</b>      | 約30秒 |
| 3人分 | <b>500W</b>      | 約1分  |
| 4人分 | <b>500W</b>      | 約1分  |

# 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**にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き、**メニュー**  
**△▽** **23 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<br>底面 | ポーク：373kcal<br>ビーフ：351kcal | 3.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                    |                            |      |

| 材料                                 | 1人分         | 2人分         | 3人分         | 4人分          |
|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5～2cm厚さ、2cm角に切る) | 50g         | 100g        | 150g        | 200g         |
| 塩、こしょう                             | 各少々         | 各少々         | 各少々         | 各少々          |
| <b>A</b> ジャがいも(乱切りにして水にさらす)        | 50g         | 100g        | 150g        | 200g         |
| <b>A</b> 玉ねぎ(くし形切り)                | 50g         | 100g        | 150g        | 200g         |
| <b>A</b> 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>B</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>B</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>B</b> バター                       | 3g          | 6g          | 9g          | 12g          |
| <b>B</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>B</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。

# クリームシチュー



## 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**を入れて混ぜ合わせ、その上にシチュールーをのせる。

3. **②**にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き、**メニュー**  
**△▽** **24 クリームシチュー** で加熱する。

4. 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<br>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。<br>このレシピはMRO-S7E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       |
| <b>A</b> ジャがいも(ひとくち大にして水にさらす) | 100g        | 150g        | 200g      |
| <b>A</b> 玉ねぎ(くし形切り)           | 100g        | 150g        | 200g      |
| <b>A</b> にんじん(ひとくち大に切る)       | 50g         | 80g         | 100g      |
| <b>A</b> ブロッコリー(子房に分ける)       | 50g         | 80g         | 100g      |
| <b>B</b> 水                    | カップ3/4      | カップ1        | カップ1・1/2  |
| <b>B</b> 牛乳                   | 50mL        | 80mL        | 100mL     |
| <b>B</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。



オート  
25

肉豆腐



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メニュー△▽25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<br>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。<br>このレシピはMRO-S7E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    |      |

ひとくちメモ

\* 1人分は仕上がリ調節 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。



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  
26

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メニュー△▽26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                                                 | 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<br>底面 | 260kcal | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E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。



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  
27

かぼちゃの煮物



- 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 **メニュー△▽ 27 かぼちゃの煮物** 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                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー     | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 加熱：約10分                                               | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 141kcal  | 1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E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     |    |
| <b>A</b> だし汁                                          | カップ1/2弱  | カップ1/2強                                                                                            | カップ3/4   |    |
| <b>A</b> しょうゆ                                         | 大さじ3/4   | 大さじ1強                                                                                              | 大さじ1・1/2 |    |
| <b>A</b> 砂糖                                           | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2     |    |
| <b>A</b> 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。

  
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  
28

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 **メニュー△▽ 28 きんぴらごぼう** で加熱する。

3. 加熱後、落としふたを取って、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                                               | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>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。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                      |          |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                  | 4人分      |      |
| ごぼう(せん切りにし、酢水につける)                                    | 70g      | 100g                                                                                                 | 135g     |      |
| ピーマン(せん切り)                                            | 15g      | 25g                                                                                                  | 30g      |      |
| にんじん(せん切り)                                            | 20g      | 30g                                                                                                  | 40g      |      |
| <b>A</b> 砂糖                                           | 大さじ3/4   | 大さじ1強                                                                                                | 大さじ1・1/2 |      |
| <b>A</b> しょうゆ                                         | 大さじ1/2   | 大さじ3/4                                                                                               | 大さじ1     |      |
| <b>A</b> 塩                                            | 小さじ1/6   | 小さじ1/4                                                                                               | 小さじ1/3   |      |
| <b>A</b> 酒                                            | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                             | 大さじ2     |      |
| <b>A</b> みりん                                          | 大さじ1/3   | 大さじ1/2                                                                                               | 大さじ2/3   |      |
| <b>A</b> ごま油                                          | 小さじ1/2   | 小さじ3/4                                                                                               | 小さじ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。

  
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。

応用  
27

里いもの煮物



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いものと合わせた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メニュー△▽ 27 かぼちゃの煮物 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                                                 | 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 | 96kcal | 0.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E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  
29

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. ①にクッキングシートで落としふた(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メニュー△▽ 29 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                                               | 1〜3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。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                  |          |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                              | 3人分      |      |
| A 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)                                     | 35g      | 70g                                                                                              | 100g     |      |
| A 大根(5mm厚さのいちょう切り)                                    | 35g      | 70g                                                                                              | 100g     |      |
| A にんじん(5mm厚さの半月切り)                                    | 15g      | 25g                                                                                              | 40g      |      |
| A ごぼう(2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)                           | 20g      | 35g                                                                                              | 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)                        | 35g      | 65g                                                                                              | 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枚       | 1・1/2枚                                                                                           | 2枚       |      |
| B だし汁                                                 | カップ1     | カップ2                                                                                             | カップ3     |      |
| B みそ                                                  | 大さじ1     | 大さじ2                                                                                             | 大さじ2・2/3 |      |
| 長ねぎ(5mm厚さのナナメ切り)                                      | 10g      | 20g                                                                                              | 30g      |      |

とん汁のコツ

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。  
煮えにくい材料は  
容器の下の方に入れてください。  
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  
49

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。**A**を合わせ**レンジ** **[200W]** **[約1分30秒]** で加熱して溶かす。(調理する型の大さきによって加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたをご確認ください。)
2. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**メニュー△▽** **49 スポンジケーキ** で予熱する。(仕上がり調節は**スポンジケーキのコツ**を参照)
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、ツノが立つまでかく泡立てる。(別立て法)  

4. 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
5. 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かし**A**を加えて手早く混ぜる。
6. **①**に**⑤**の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、取り外したテーブルプレートにのせる。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**⑥**を**下段**に入れ、加熱する。
8. 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出してケーキ用型紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

| 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6分<br>加熱：約45分 | 型1個分     |  テーブルプレート<br>下段 | 1021kcal | 0.8g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E対応レシピです。

注意

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

| 材料                 | 直径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                |
| <b>A</b> 牛乳(室温に戻す) | 大さじ1/4            | 小さじ2              | 大さじ1              |
| <b>A</b> 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               |

共有法の作りかた

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**8**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                                                                         | ●全体にきめがあい                                                                           | ●ふくらみやきめにむらがある                                                                      |
|                | ●たぐしまっている                                                                         | ●きめがあらく、粉がダマになって残っている                                                             | ●中央部が沈む                                                                             |                                                                                     |
| 原因             | ●卵の泡立てかたが足りない                                                                     | ●小麦粉の混ぜかたが足りない                                                                    | ●きちんと空気をききしていない                                                                     | ●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)                                                  |
|                | ●卵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                                                                       |                                                                                   | ●卵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

型の大さきと作りかた①**レンジ** **出力[W]** と加熱時間

| 型の大さき  | <b>レンジ</b> 出力[W] | 加熱時間   |
|--------|------------------|--------|
| 直径15cm | <b>200W</b>      | 約1分    |
| 直径18cm | <b>200W</b>      | 約1分30秒 |
| 直径21cm | <b>200W</b>      | 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 **弱** で加熱します。加熱時間の目安は約41分です。  
直径21cmの場合は  
仕上がり調節 **強** で加熱します。加熱時間の目安は約50分です。  
ケーキの型は  
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。  
共有法のときは  
卵やボウルをあた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。  
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは  
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。  
良好な仕上がりは  
きめがそろっていてふくらみがよい状態です。  


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  
直径15cmの場合は  
**オープン** **[予熱有]** **[140℃]** 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]** **[140℃]** 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 **[40～50分]** で加熱します。  
直径21cmの場合は  
**オープン** **[予熱有]** **[140℃]** 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。

オート  
50

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、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、取り外したテーブルプレートにのせ底面にセットしメニュー△▽50シフォンケーキで加熱する。
- 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の上に深く差し込み、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     |  テーブルプレート底面 | 1663kcal | 2.3g |

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(オートメニューのみ) |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| <div><div>A</div>小麦粉(薄力粉)</div>     | 75g                | 100g                          |
| <div><div>A</div>ベーキングパウダー</div>    | 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                          |
| <div><div>B</div>水</div>            | 40mL               | 70mL                          |
| <div><div>B</div>レモン汁</div>         | 大さじ2/3             | 大さじ1                          |
| <div><div>B</div>レモンの皮(すりおろす)</div> | 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

オートメニューでは直径17～20cmのケーキが作れます

直径17cmの場合は

仕上がり調節  で加熱します。加熱時間の目安は約43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。

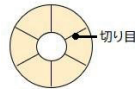
卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を  
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっと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。型をかるくトントンと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。  
型は完全に冷ましてから  
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。  
加熱が足りなかったときは  
 予熱無  150℃ 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17cmのケーキが作れます。  
 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  150℃ に温度を変更し、  40～50分 加熱します。  
加熱開始から5～7分後に取り出し、生地の表面に5～6本切り目を入れます。



表面の焼き色が程よくついたら(切り目を入れてから約5分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。  
直径20cm以上のケーキは手動調理では焼けません。  
手動調理でテーブルプレートを加熱室底面にセットすると「C09」(お知らせ表示)が表示され加熱ができません。



オート  
51

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. 食品を入れずに **×ニュー△▽ 51 パウンドケーキ** 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、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6分<br>加熱：約55分 | 型1個分     |  テーブルプレート<br>下段 | 1745kcal | 2.6g |

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                                             | 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、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めます。

**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、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** **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 **オープン** **150℃** に温度を変更し、**50〜60分** 加熱します。  
加熱開始から12〜15分後に取り出し、生地の中央に1本切り目を入れ、さらに焼きます。  
表面の焼き色が程よくついたら(切り目を入れてから約5分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート  
52

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、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷いて並べる。

アルミホイル
6. 食品を入れず **×ニュー△▽ 52 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**下段**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6分<br>加熱：約24分 | 36個分     |  テーブルプレート<br>下段 | 32kcal | 0g |

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)   | 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** **150℃** 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** **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 **20〜28分** で加熱します。



作りかた

1. 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。

2. 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円形にする。

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き、②を5枚並べる。

4. 食品を入れずにメニュー△▽53らくらくクッキーで予熱する。

5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れて加熱する。残りも同様に加熱する。

| 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6分<br>加熱：約11分                                     | プレーン味、ココア味<br>各5個分 |  テーブルプレート<br>下段 | 275kcal | 0.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E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                   | プレーン味、ココア味 各5個分 |
|----------------------|-----------------|
| <プレーン味> 牛乳           | 小さじ1            |
| <プレーン味> ホットケーキミックス   | 45g             |
| <プレーン味> 無塩バター(室温に戻す) | 15g             |
| <プレーン味> コンデンスミルク     | 15g             |
| <ココア味> 牛乳            | 小さじ1            |
| <ココア味> ホットケーキミックス    | 45g             |
| <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)  | 15g             |
| <ココア味> コンデンスミルク      | 15g             |

らくらくクッキーのコツ

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。

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

- 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。
- ①を下段に入れメニュー△▽54 冷凍今川焼きで、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<br>下段 |

注意

  
指示

付属品の出し入れは、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、えび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。
- ①を **下段** に入れ **メニュー△▽** **55 冷凍たい焼き** 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  
下段

### 注意



付属品の出し入れは、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 <b>弱</b>   |
| 3～4人分 | 3～4個 <b>中</b> |
| 5人分   | 5個 <b>強</b>   |

#### 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、えび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. 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. 取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、④を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. 食品を入れずメニュー△▽52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を下段に入れ加熱する。

| 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6分<br>加熱：約24分 | 36個分     |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E対応レシピです。

注意



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

| 材料               | 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(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

大きさが厚みが違うと、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 150℃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 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 20〜28分 で加熱します。



## 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600W3〜4分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。

2. ①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。



3. ②に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



4. ③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。



5. ④を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。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、約7〜8cmの棒状に7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200℃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. 表面の焼き色が程よくついたら(加熱開始から約25分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼く。

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。

## 手動

## オープン

200℃  
予熱：約10分  
加熱：30〜35分

## 使用付属品

テーブルプレート  
下段

## カロリー

427kcal

## 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-S7E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)

60g

A バター(3〜4個に切る)

50g

A 水

100mL

卵(溶きほぐす)

3個

カスタードクリーム

適量

ホイップクリーム

適量

チョコレート(溶かしておく)

適量

## エクレアのコツ

バターと水は十分に沸とうさせる

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

加える卵の量は

少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた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。

手動

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. 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** **180℃** で予熱する。
6. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
7. **④**に**⑥**を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
8. **⑦**を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートにキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ**1/2**・分量外)をテーブルプレートに**注ぎ**、**⑧**のをせ**下段**に入れ**オープン** **140℃** に温度を変更し、**50～60分** で加熱する。
10. 表面の焼き色が程よくついたら(加熱開始から約15分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼く。
11. 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                                           | 使用付属品                                                                                            | カロリー     | 塩分   |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| <b>オープン</b><br>予熱：180℃ 約8分<br>加熱：140℃ 50～60分 |  テーブルプレート<br>下段 | 2016kcal | 2.6g |

注意



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

| 材料               | 直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分 |
|------------------|-------------------------|
| <b>A</b> クリームチーズ | 150g                    |
| <b>A</b> 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

手動

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** **180℃** 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**下段**に入れ、**オープン** **160℃** に温度を変更し **20～25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                                           | 使用付属品                                                                                              | カロリー     | 塩分   |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| <b>オープン</b><br>予熱：180℃ 約8分<br>加熱：160℃ 20～25分 |  テーブルプレート<br>下段 | 1060kcal | 1.1g |

注意



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

| 材料           | 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       |
| <b>A</b> 牛乳  | 大さじ1・1/2 |
| <b>A</b> 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、ねならないようにさっくりと混ぜます。

**テーブルプレートに敷く型紙**は  
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れた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。

**紙をはがすときは**  
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

**周りのかたさが気になるとき**  
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。

**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。

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ぼす。

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ぼし、これを2〜3回くり返す。



5. 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼ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、取り外したテーブルプレートにのせる。



10. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **200℃** で予熱する。

11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を **下段** に入れ **35〜45分** で加熱する。

12. 表面の焼き色が程よくついたら(加熱開始から約15分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼く。

### 手動

#### オープン

200℃  
予熱：約10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-S7E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

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**

300g

<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

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** **7～9分** で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再び **レンジ** **600W** **5～7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

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-S7E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** **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**下段**に入れ **35～45分** で加熱する。

手動

オープン

150℃  
予熱：約6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

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-S7E対応レシピです。

| 注意                                                                                        |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <br>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          | 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             |



手動

## 柔らかプリン



### 作りかた

1. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
3. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ レンジ 500W 2〜3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
4. 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を図のように並べる。  
  
キッチンペーパー
5. ④を下段に入れ オープン 予熱無 120℃ 40〜45分 で加熱する。
6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

手動

オープン

120℃  
加熱：40〜45分

使用付属品

テーブルプレート  
下段  
(簡易スチーム式)

カロリー

213kcal

塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-S7E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

## 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 2〜4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

レンジ

600W  
加熱：2〜4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-S7E対応レシピです。

材料

エクレア7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てきます。



作りかた

1. 食パンをテーブルプレートの中央に置き、**上段**に入れる。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し**トースト** **11 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8分 | 1～2枚      | テーブルプレート<br>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-S7E対応レシピです。

注意

- バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります
- テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

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

トーストのコツ

**トースト**で焼ける食パンは  
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は**グリル**で加熱します。  
**並べかたと仕上がり調節**

| 枚数 | 並べかた | <b>トースト</b><br>仕上がり調節 |
|----|------|-----------------------|
| 1枚 |      | <b>やや弱</b>            |
| 2枚 |      | <b>中</b>              |

食パンはテーブルプレートの中央に置きます。  
**焼き色を変えたいときは**  
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。  
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。  
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は遅く焼けるため、仕上がり調節**弱**または**やや弱**で加熱します。  
**冷蔵または冷凍保存した食パンは**  
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして**グリル**で様子を見ながら加熱します。  
**焼きが足りなかったときは**  
**トースト**で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして**グリル**で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
2. 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。
3. ②を①に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



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



6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

7. 生地をスケッパー(または包丁)で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。



8. 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。



9. ⑧を加熱室底面にセットし **レンジ発酵** **8～12分** 仕上がり調節 **中** で2次発酵をする。

10. 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **メニュー** **△▽** **56 簡単パン** 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、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7分@加熱：約22分                                        | 8個分      |  テーブルプレート<br>下段 | 85kcal | 0.3g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E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

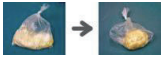
| 材料         | 8個分            |
|------------|----------------|
| A 小麦粉(強力粉) | 150g           |
| A 砂糖       | 9g             |
| A 塩        | 2g             |
| ドライイースト    | 3g             |
| 水          | カップ1/2(約100mL) |
| バター        | 12g            |

簡単パンのコツ

**使えるポリ袋は**  
市販の25×35cmほどの大きさと、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。ラップかたか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

**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。  
**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 **下段** に入れ **20～30分** で加熱します。

オート57

ピザ(パン生地)



作りかた

- ボリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ①にBを入れてボリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
- ②を2〜3cmの厚さに整え、レンジ発酵 約10分 仕上がり調節 中 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15分休ませる。(ベンチタイム)
- 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、⑤をのせて直径約24cmの円形にのばし、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。
- 食品を入れずにメニュー△▽ 57 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、⑦を下段に入れ、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<br>加熱：約22分 | 直径24cmのピザ1枚分 |  テーブルプレート<br>下段 | 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-S7E対応レシピです。

注意



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

| 材料                | 直径24cmのピザ1枚分 |
|-------------------|--------------|
| 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。  
加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱無 190℃ 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 190℃ 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 18〜29分 で加熱します。

手動

トースト(裏返し)



作りかた

- 食パンをテーブルプレートの中央に置き、上段に入れる。
- 食パンの枚数に応じて下表を参照し、グリル で加熱する。
- 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              | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| グリル<br>加熱：5〜10分 |  テーブルプレート<br>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-S7E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

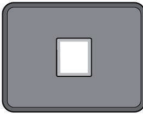
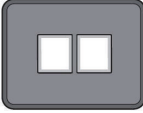


テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う指示

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

トーストのコツ

並べかたと加熱時間は  
テーブルプレートの中央に置きます。端の方に置くと焼き色つきません。

| 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 |  | グリル 4〜7分 裏返して 1〜3分 で焼く。 | グリル 2〜3分 裏返して 1〜2分 で焼く。 |
| 2枚 |  |                         |                         |

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。

手動

## 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、取り外したテーブルプレートにのせて**下段**に入れ **オープン発酵** | **予熱無** | **40℃** | **50～70分** で1次発酵をする。
4. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を指してみても、指の穴がそのまま残る状態。)



5. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



6. 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。



7. 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。



9. 三角形の底辺からクルクルと巻き、クッキングシートを敷いたテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べ、テーブルプレートを**下段**に入れ **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。



10. 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** | **予熱有** | **200℃** で予熱をする。

11. **⑨**の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。

12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**⑩**を**下段**に入れ **オープン** | **160℃** に温度を変更し、**18～28分** で加熱する。

手動

オープン

予熱：200℃ 約10分  
加熱：160℃ 18～28分

使用付属品

テーブルプレート  
下段

カロリー

116kcal

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-S7E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

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、霧吹きなどで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップが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、焦けてしまいます。

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。

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。





作りかた

1. ボウルに①とドラ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。
2. 生地がベトつかなくなり、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、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れオープン発酵 予熱無 40℃ 50～80分 で1次発酵をする。
4. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)



5. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



6. 生地をスクッパー(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)
7. 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。

8. バター(分量外)を塗った型に⑦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。



9. 発酵後、テーブルプレートを取り外し食品を入れずにオープン 予熱有 200℃ で予熱をする。

10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れオープン 180℃ に温度を変更し、45～50分 で加熱する。

11. 表面の焼き色が程よくついたら(加熱開始から約5分程度)、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼く。

手動

オープン

予熱：200℃ 約10分  
加熱：180℃ 45～50分

使用付属品

テーブルプレート  
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-S7E対応レシピです。

注意



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

指示

材料

19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分

① 小麦粉(強力粉)

220g

② 砂糖

12g

③ 塩

2.5g

ドライースト

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、霧吹きなど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をかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の扱いはいじらない

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。

市販のピザ



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** **190℃** 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、**下段** に入れ **10～18分** で加熱する。

手動

オープン

190℃  
予熱：約9分  
加熱：10～18分

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ブン用手袋を使う

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 **メニュー** **△▽** **30 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

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-S7E対応レシピです。

材料

パスタ(太さ1.6mmの物)

**A** 水

**A** オリーブ油

1人分

80g

150mL

大さじ1/2

2人分

160g

260mL

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。

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。

# 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<sup>※</sup>の中央に置きメニュー△▽ 31 カルボナーラ 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、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 |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-S7E対応レシピです。 |          |                                                                                                |          |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                            |          |      |
| パスタ(太さ1.6mmの物)                                        | 80g      | 160g                                                                                           |          |      |
| ベーコン(1cm幅に切る)                                         | 50g      | 100g                                                                                           |          |      |
| A 水                                                   | 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。

**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**  
好ん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。

# 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<sup>※</sup>の中央に置きメニュー△▽ 32 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り。

| 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                                               | 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。<br>このレシピはMRO-S7E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。

**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**  
好ん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  
43

焼きそば



- 作りかた
1. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。

2. ①をテーブルプレートの中央に置きメニュー△▽43 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9分                  | 1～2人分    |  テーブルプレート底面 | 416kcal | 4.3g |
| 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  
44

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メニュー△▽44 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9分              | 1～2人分    |  テーブルプレート底面 | 309kcal | 3g |
| 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

レンジ

リレー

600W  
加熱：約10分  
200W  
加熱：20～25分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

286kcal

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-S7E対応レシピです。

材料

米

水

4人分

カップ2(320g)

440～480mL

炊飯・赤飯のコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯(おこわ)は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

手動

## 赤飯(おこわ)



### 作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約15分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

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-S7E対応レシピです。

材料

もち米

ゆでささげ

ささげのゆで汁、水

ごま塩

4人分

カップ2(320g)

80g(乾燥豆約40g)

合わせて280～320mL

少々

ひとくちメモ

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

炊飯・赤飯のコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯(おこわ)は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。



# 冷凍鶏のから揚げ



## 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 **下段** に入れ **メニュー△▽** **45 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  
下段

### 注意



付属品の出し入れは、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

冷凍鶏のから揚げ(1個約40gの物)

1人分

3個(120g)

2人分

6個(240g)

3人分

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 <b>弱</b> |
| 2人分 | 5～6個 <b>中</b> |
| 3人分 | 7～9個 <b>強</b> |

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、えび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 **メニュー△▽** **46 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   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加熱：約13分 | 200～600g |  テーブルプレート<br>下段 |

注意



付属品の出し入れは、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



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

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

| 材料      | 300g | 600g |
|---------|------|------|
| 冷凍チャーハン | 300g | 600g |

冷凍チャーハンのコツ

分量と仕上がり調節の使いわけ

| 分量       | 仕上がり調節    |
|----------|-----------|
| 200～300g | やや弱 または 弱 |
| 300～400g | 中         |
| 400～500g | やや強       |
| 500～600g | 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。

冷凍食品パリッと調理のコツ

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

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、えび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を下段に入れメニュー△▽ 47 冷凍たこ焼き 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14分 | 1～3人分     |  テーブルプレート<br>下段 |

注意



付属品の出し入れは、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



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 |

大きいこ焼き(1個約30gの物)の場合  
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

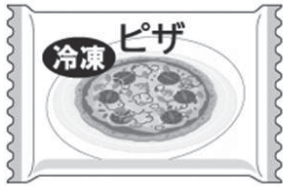
レンジ加熱を行うため、えびやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

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. 冷凍ピザの包装や容器(トレイ)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。
2. ①を **下段** に入れ **メニュー△▽** **48 冷凍ピザ** で、加熱する。

#### 加熱の目安

加熱：約16分

#### 1 回に作れる分量

1枚分(100～300g)

#### 使用付属品



テーブルプレート  
下段

#### 注意



指示

付属品の出し入れは、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  | <b>中</b>   |
| 150～200g  | <b>やや強</b> |
| 200～300g  | <b>強</b>   |

##### 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、えび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。