日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next

レッド(R)

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-S7A　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

1-E9686-2

焼き物

オート14　ハンバーグ
オート15　鶏のハーブ焼き
オート17　焼きいも
オート21　タンドリーチキン
オート22　塩ざけ
オート23　塩さば
オート24　野菜とチーズのグリル
オート25　ローストビーフ
オート26　豚のしょうが焼き
オート27　鶏の照り焼き
オート28　ぶりの照り焼き
オート29　あじの開き
オート30　焼き野菜
オート69　冷凍鶏のから揚げ
応用14　ビーフハンバーグ
応用17　ベークドポテト
応用23　さばの塩焼き
応用14　ピーマンの肉詰め
手動　焼きとり
手動　ローストチキン
手動　さけのムニエル

グラタン・キッシュ

オート16　マカロニグラタン
応用16　えびのドリア
応用16　ラザニア
手動　ほうれん草のキッシュ
手動　ホワイトソース
手動　市販の冷凍グラタン

いため物

オート31　焼きそば
オート32　焼きうどん
オート33　チンジャオロウスー
オート34　豚肉とピーマンのみそそぼろ
オート35　なすのみそいため
オート36　にらレバいため
応用33　ゴーヤーチャンプルー
応用33　ホイコウロウ

蒸し物

オート37　茶わん蒸し
オート38　蒸し野菜のベーコン巻き
オート39　鶏の簡単蒸し
オート40　あさりの酒蒸し
オート41　なすときのこの蒸しサラダ
応用37　手作り豆腐
応用39　鶏の酒蒸し

揚げ物(ノンフライ)

オート20　鶏のから揚げ
オート42　手羽先のから揚げ
オート43　豚のから揚げ
オート44　とんカツ
オート45　ヒレカツ
オート46　えびフライ
オート47　あじフライ
オート48　ポテトコロッケ
オート49　えびの天ぷら
オート50　魚介の天ぷら
オート51　野菜の天ぷら
オート52　チキン南蛮
オート53　さつま揚げ
応用20　鶏のしょうゆから揚げ
手動　チキンカツ
手動　くしカツ
手動　かき揚げ

煮物

オート54　ぶり大根
オート55　肉じゃが
オート56　筑前煮
オート57　簡単肉じゃが
オート58　かぼちゃの煮物
オート59　肉豆腐
オート60　さばのみそ煮
オート61　ふろふき大根
オート62　きんぴらごぼう
応用55　ロールキャベツ
応用58　里いもの煮物
応用59　鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
手動　ビーフシチュー
手動　カレー(ポーク＆ビーフ)

スープ・だし・汁物

オート63　かつお昆布だし
オート64　とん汁
応用63　煮干し昆布だし
応用64　けんちん汁

ゆで物

応用12　ほうれん草のおひたし
応用13　イタリアンサラダ

スイーツ

オート18　型抜きクッキー
オート65　スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート66　シフォンケーキ(プレーン)
オート73　冷凍今川焼き
オート74　冷凍たい焼き
応用18　絞り出しクッキー
応用18　アーモンドクッキー
手動　スフレチーズケーキ
手動　ロールケーキ(プレーン)
手動　アップルパイ
手動　りんごのプリザーブ
手動　焼きりんご
手動　マドレーヌ
手動　マフィン
手動　柔らかプリン
手動　パウンドケーキ(プレーン)
手動　らくらくクッキー
手動　エクレア
手動　カスタードクリーム

パン・ピザ

オート19　トースト(裏返し)
オート67　簡単パン
オート68　ピザ(パン生地)
手動　山形食パン
手動　バターロール(ロールパン)
手動　市販のピザ
手動　トースト(裏返し)

ごはん物・麺

手動　カレー(ポーク＆ビーフ)
手動　炊飯(ごはん)
手動　赤飯(おこわ)
手動　山菜おこわ
手動　カルボナーラ

異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

- **あたためられる食品の組合せは**

  冷凍と冷蔵です。

- **一度にあたためられる食品の分量は**

●1品の分量は100 ～300gです。

●2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7 ～1.3倍程度です。(例:ごはん約150gとお総菜100 ～200g)

この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。

- **容器の大きさは**

  食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。

  2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

- **置きかたは**

  2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置きます。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **1回に焼ける分量は**

  レシピごとの表記を参照してください。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

- **食品を冷凍する前に**

  ●食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。

  ● 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

- **食品の冷凍は**

  ● 冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。

  ●冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

  ●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

塩ざけ

塩さば

鶏のから揚げ

- **保存期間は**

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

- **加熱するときは冷凍室から出したての物を**

  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。

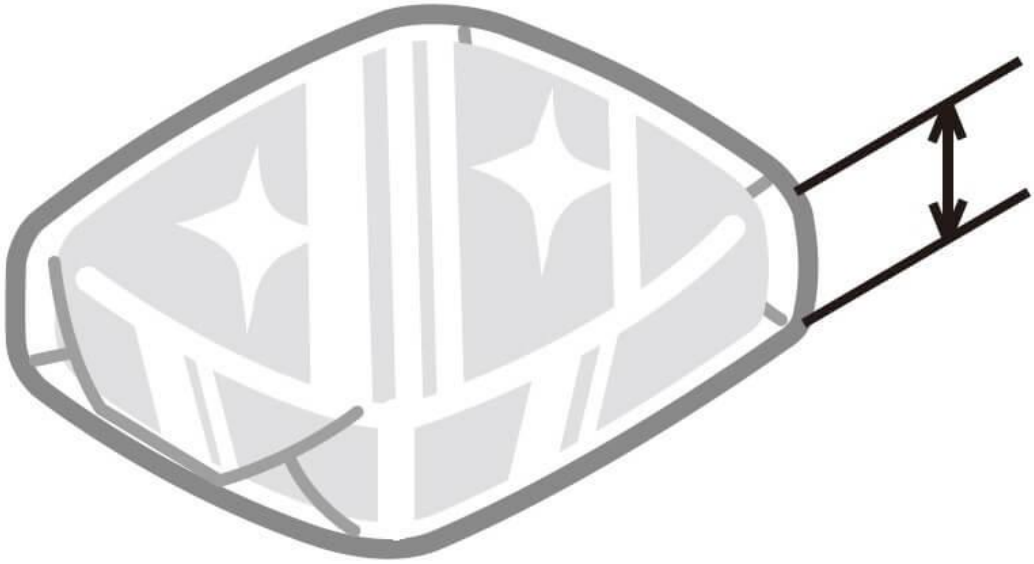
- **常温で放置して溶けかけたときは**

  溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ オーブン 予熱無 1 段 210℃ で、様子を見ながら加熱します。

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **材料は新鮮な物を**

  厚さ2～3cm(しゃぶしゃぶ用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

- **ブロック肉などの厚みが不均一な肉は**

  折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

- **薄くて細長い形状の肉は**

  煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

- **ラップなどで、ぴったり密封をします**

  ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**
- **魚の下ごしらえは**

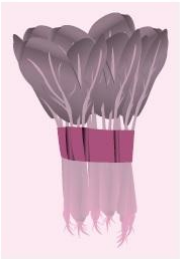
  魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

野菜の下ゆでのコツ

- **12 下ゆで葉・果菜で加熱できる野菜は**

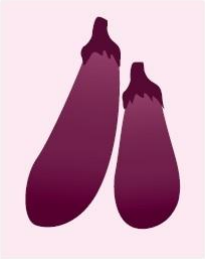
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉がたべられるもの



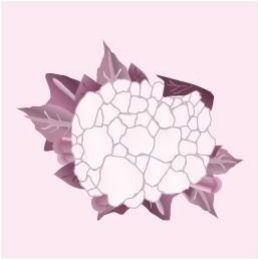
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの



花菜

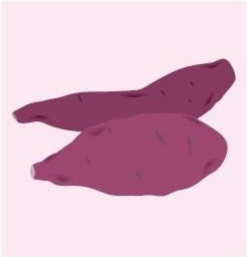
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



- **13 下ゆで根菜で加熱できる野菜は**

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



- **料理に合わせた下ごしらえを**

葉菜、果菜、花菜の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は子房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

- **材料に合ったアク抜きを**

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- **ラップでの包みかた**

・ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

・ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ピッタリと包みます。

・じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

・アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

- **仕上がり調節は**

・さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 弱 に合わせます。

・にんじん、さつまいも

仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 中 に合わせます。

・かぼちゃ

仕上がり調節 強 に合わせます。

・アスパラガス

仕上がり調節 やや強 に合わせます。

オート 1 おかず

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 1 おかず であたためる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：1分20秒～1分40秒(200g)	100～600g	テーブルプレート底面

注意

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@手動調理 レンジ 500W 以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

おかずのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

1個

2個(中央に寄せる)

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

応用 1 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたため

作りかた

1. パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 1 おかず 仕上がり調節 中 または やや強 であたためる。
3. あたためた後、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
加熱：1分20秒～1分40秒(200g)	100～600g	テーブルプレート底面

注意

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@手動調理 レンジ 500W 以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

ひとくちメモ

おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
いかやえび、丸ごとマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。）

おかずのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

1個

2個(中央に寄せる)

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

オート 2

ごはん

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
常温、冷蔵ごはん1杯(約150g) 加熱：約1分	常温、冷蔵ごはん 100～600g	テーブルプレート 底面

作りかた

1. 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
2. あたためいろいろ 2 ごはん であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

注意

禁止

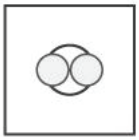
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない@手動調理 レンジ 500W 以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

ごはんのあたためのコツ

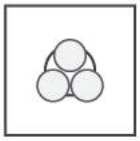
テーブルプレートの中央に置く

1個

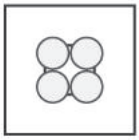
2個(中央に寄せる)



3個(中央に寄せる)



4個(中央に寄せる)



チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる。
冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。

オート 3

冷凍ごはん

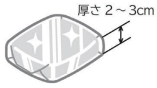
作りかた

1. テーブルプレートの中央に直接置く。
2. あたためいろいろ 3 冷凍ごはん であたためる。
3. あたためた後、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
冷凍ごはん1個(約150g) 加熱：約3分	冷凍ごはん　100～600g	テーブルプレート 底面

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

冷凍する分量と形は
ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



ラップでぴったり密封します
食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。
冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。

オート 4 飲み物・牛乳のあたため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分30秒@(200mL)	150～800mL	テーブルプレート 底面

作りかた

1. 飲み物をマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 4 飲み物・牛乳 であたためる。

警告

禁止

飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します

禁止

加熱直後は上からのぞき込まない

禁止

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない

禁止

飲み物は 1 おかず で加熱しない

ひとくちメモ

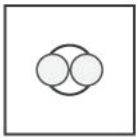
牛乳、豆乳は あたためいろいろ 4 飲み物・牛乳 であたためます。
お茶、コーヒー、水は あたためいろいろ 4 飲み物・牛乳 仕上がり調節 強 であたためます。
お酒は手動で様子を見ながらあたためます。

飲み物のあたためのコツ

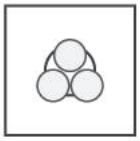
テーブルプレートの中央に置く

1杯

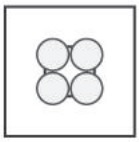
2杯(中央に寄せる)



3杯(中央に寄せる)



4杯(中央に寄せる)



容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7 ～8分目まで入れます。
牛乳びんでの加熱はできません。
汁物やとろみのある物はあたためられません
レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用 4 牛乳のあたため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分30秒(200mL)	150～800mL	テーブルプレート 底面

作りかた

1. 牛乳をマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 4 飲み物・牛乳 であたためる。

警告

禁止

飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します

禁止

加熱直後は上からのぞき込まない

禁止

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない

禁止

飲み物は 1 おかず で加熱しない

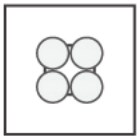
飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く
1杯

2杯(中央に寄せる)

3杯(中央に寄せる)

4杯(中央に寄せる)



容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7 ～8分目まで入れます。
牛乳びんでの加熱はできません。
汁物やとろみのある物はあたためられません
レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 5 解凍あたため

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置く。
2. あたためいろいろ 5 解凍あたため であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

1回に作れる分量	使用付属品
100～600g	テーブルプレート底面

解凍あたためのコツ

5 解凍あたため は食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください。
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上がり調節を やや強 に合わせます。
冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です。

オート 6 コンビニ弁当

作りかた

1. コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置く。
2. あたためいろいろ 6 コンビニ弁当 であたためる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
約2分	弁当1個（約350g）	テーブルプレート底面

コンビニ弁当のコツ

1回にあたためられる分量は
1個（1人分）です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせます。

加熱時間の目安は
弁当１個（約350g）で約2分です。
あたためられる弁当の種類は
「 幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
「 のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当
「 カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物
あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合
あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂したりする場合があります。
ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。
以下の弁当は 6 コンビニ弁当 ではあたためられません
電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり
から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりません。手動調理 レンジ 500W で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 7 スチームあたため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分40秒(150g)	お総菜　100～500g@ごはん　1～4杯分(150～600g)	テーブルプレート底面 給水タンク　満水

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 食品をラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 7 スチームあたため であたためる。

ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

スチームあたためのコツ

あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
冷凍のお惣菜はうまくあたたまりません
5 解凍あたため を使ってください。
冷凍のごはんはうまくあたたまりません
3 冷凍ごはん を使ってください。
1 おかず より加熱時間は長くかかります

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用 7 ごはんのあたため(スチーム)

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分40秒(150g)	ごはん　1～4杯分(150～600g)	テーブルプレート底面 給水タンク　満水

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ごはんをラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 7 スチームあたため であたためる。

ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

スチームあたためのコツ

あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
冷凍のお惣菜はうまくあたたまりません
5 解凍あたため を使ってください。
冷凍のごはんはうまくあたたまりません
3 冷凍ごはん を使ってください。
1 おかず より加熱時間は長くかかります

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用 7 お総菜のあたため(スチーム)

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 食品をラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き あたためいろいろ 7 スチームあたため であたためる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約1分40秒(150g)	お総菜　100～500g	テーブルプレート底面 給水タンク　満水

ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

スチームあたためのコツ

あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
冷凍のお惣菜はうまくあたたまりません
5 解凍あたため を使ってください。
冷凍のごはんはうまくあたたまりません
3 冷凍ごはん を使ってください。
1 おかず より加熱時間は長くかかります

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 8 中華まんあたため

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. オーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ あたためいろいろ 8 中華まんあたため であたためる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
常温、冷蔵　加熱：約3分	1個(約100g)～4個(約400g)	テーブルプレート底面 給水タンク　満水

ひとくちメモ

1回にあたためられる分量は、軽いもの(約80g)は2～4個、重いもの(約150g)は1～2個までです。

中華まんのあたためのコツ

あたためられる食品は
市販の冷蔵・冷凍保存した中華まんです。
食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
加熱前の状態がかたいときや、よりみずみずしく仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。
底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。
ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
冷凍の中華まんはうまくあたたまりません
レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。
あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

オート 9

揚げ物あたため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分@(200g)	100～500g	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

揚げ物のあたためのコツ

あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
冷凍の揚げ物はあたためることができません
あたためいろいろ 5 解凍あたため であたためます。
100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、取り外したテーブルプレートに並べて**上段**にセットし、 オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。
天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ラップなどの包装を外し、テーブルプレートの中央に重ならないように寄せて並べ、**中段**に入れ、 あたためいろいろ 9 揚げ物あたため であたためる。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 10 解凍

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 10 解凍 で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
ー	ー	テーブルプレート 底面 給水タンク　満水

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない
肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。
容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。
冷凍保存した食品は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。
冷凍した肉や魚の置きかた
冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。

上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、100～600gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。
発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に載せます。
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり解凍し過ぎになります。
給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します
形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。
触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

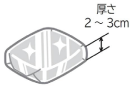
形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面

次の場合は レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します
●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

次の場合は レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します
●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
次の場合は レンジ 100W または レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します
●溶けかけている食品

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

材料は新鮮な物を
冷凍する分量と形は



1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。
薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。
ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。
ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	10 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します	薄切り肉は両手で大きくしならせます。
刺身を解凍後、生で食べる	11 半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。 @包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。

オート 11 半解凍

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 11 半解凍 で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
ー	ー	テーブルプレート底面 給水タンク　満水

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない
肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。
容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。
冷凍保存した食品は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。
冷凍した肉や魚の置きかた
冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。

上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、100～600gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。
発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に載せます。
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり解凍し過ぎになります。
給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します
形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。
触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

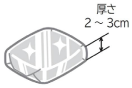
形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面

次の場合は レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します
●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

次の場合は レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します
●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
次の場合は レンジ 100W または レンジ 200W で途中様子を見ながら解凍します
●溶けかけている食品

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

材料は新鮮な物を
冷凍する分量と形は



1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。
薄くて細長い形状の肉は
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。
ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。
ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	10 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します	薄切り肉は両手で大きくしならせます。
刺身を解凍後、生で食べる	11 半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。 @包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。

オート 12 下ゆで葉・果菜

作りかた

1. 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱する。

1回に作れる分量	使用付属品
100～300g	テーブルプレート底面

ひとくちメモ

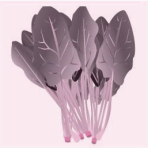
加熱できる野菜や仕上り調節は**上手な野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

上手な野菜の下ゆでのコツ

12 下ゆで葉・果菜 で加熱できる野菜は

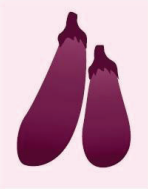
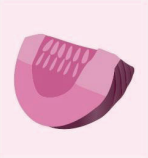
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物



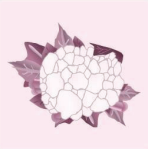
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜

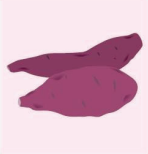
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



13 下ゆで根菜 で加熱できる野菜は

根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜
　茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜
　小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 弱 に合わせます。

●にんじん、さつまいも
仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 中 に合わせます。

●かぼちゃ
仕上がり調節 強 に合わせます。

●アスパラガス
仕上がり調節 やや強 に合わせます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 13 下ゆで根菜

作りかた

1. 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱する。

1回に作れる分量	使用付属品
100～600g	テーブルプレート底面

ひとくちメモ

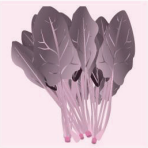
加熱できる野菜や仕上り調節は**上手な野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

上手な野菜の下ゆでのコツ

12 下ゆで葉・果菜 で加熱できる野菜は

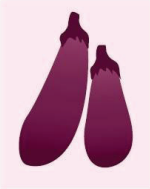
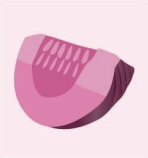
＊葉菜＊

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物



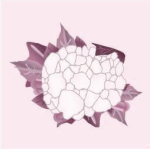
＊果菜＊

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

＊花菜＊

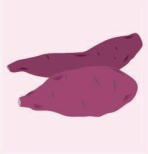
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



13 下ゆで根菜 で加熱できる野菜は

＊根菜＊

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜
　茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜
　小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3 ～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 弱 に合わせます。

●にんじん、さつまいも
仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 中 に合わせます。

●かぼちゃ
仕上がり調節 強 に合わせます。

●アスパラガス
仕上がり調節 やや強 に合わせます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用 12 ほうれん草のおひたし

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約2分	2~4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
14kcal	0.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	100g	150g	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

2. 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。

3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
4. 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

応用 13 イタリアンサラダ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	2~4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
403kcal	2.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
さやいんげん	100g	150g	200g
じゃがいも（1個約200gの物）	1個	1・1/2個	2個
サラミソーセージ（薄切り）	6枚	9枚	12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）	30g	45g	60g
スタッフドオリーブ（薄切り）	6個	9個	12個
Ⓐ アンチョビ（みじん切り）	4枚	6枚	8枚
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	25g	37g	50g
Ⓐ パセリ（みじん切り）	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
Ⓐ レモン汁	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
Ⓐ こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	カップ1/4	カップ1/2	カップ1/2
レモン（くし形切り）	適量	適量	適量

作りかた

1. さやいんげんは筋を取り、 レンジ 600W 約2分20秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
2. じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
4. ボウルにAを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

オート 14

ハンバーグ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

指示

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. 取り外したテーブルプレートに、④を並べ、中段に入れ 人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。
6. 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。

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個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
2人分は
仕上がり調節 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。
焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 14 ビーフハンバーグ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、中段に入れ 人気メニュー 14 ハンバーグ 仕上がり調節 弱 で加熱する。
6. 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。

注意

指示

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

材料	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 牛ひき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
2人分は
仕上がり調節 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。
焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 14 ピーマンの肉詰め

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
4. ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、中段に入れ 人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。

注意

指示

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

材料	4人分
ピーマン	6個
A 玉ねぎ（みじん切り）	130g
A バター	12g
B 豚ひき肉 (または合びき肉)	260g
B パン粉	20g
B 卵（溶きほぐす）	1個
B 塩	小さじ1/2
B こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量

ピーマンの肉詰めのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

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

オート 15

鶏のハーブ焼き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約29分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
3. ②の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ 人気メニュー 15 鶏のハーブ焼き で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
Ⓐ 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
Ⓐ タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

2人分（鶏肉1枚分）のときは
仕上がり調節 弱 で加熱します。
骨付き肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 16

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
加熱：約25分	1～4人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
531kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

指示

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

作りかた

1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 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。
3. ②にホワイトソースの1/2量を加えてあえる。
4. 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。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、下段に入れ 人気メニュー 16 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20g）	4尾（約40g）	6尾（約60g）	8尾（約80g）
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

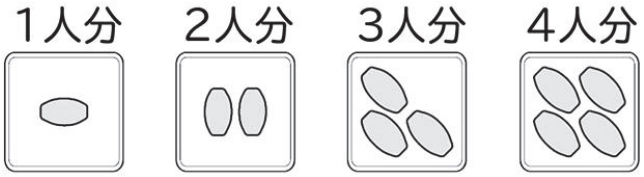
容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

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。



4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。

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分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

冷凍グラタンは 16 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。

応用 16 えびのドリア

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	1～4人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
473kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

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。
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。
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。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、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 人気メニュー 16 マカロニグラタン で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

容器は
金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1 枚を使います
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、77 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のままテーブルプレートに並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、下段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 35～45分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。
1、2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

応用 16 ラザニア

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	3～4人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
547kcal	2.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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)
ホワイトソース	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	90g	120g

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に②を並べ、下段に入れ 人気メニュー 16 マカロニグラタン で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

容器は
金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1 枚を使います
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、77 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のままテーブルプレートに並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、下段に入れ オーブン 予熱無 210℃ 35～45分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。
1、2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

オート 17 焼きいも

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約59分	2〜4人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
3. 取り外したテーブルプレートにさつまいもを**焼きいものコツ**を参照して並べ、**下段**に入れ 人気メニュー 17 焼きいも で加熱する。
4. 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

応用 17 ベークドポテト

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約59分	2〜4人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 取り外したテーブルプレートにじゃがいもを並べて、**下段**に入れ 人気メニュー 17 焼きいも で加熱する。

オート 18

型抜きクッキー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分@加熱：約26分	30個分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
32kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

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、冷蔵室で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。

6. 食品を入れず 人気メニュー 18 型抜きクッキー で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を**中段**に入れ、加熱する。

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、冷蔵室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かたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で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、ﾃｰﾌﾞﾙﾌﾟﾚｰﾄの前後を入れかえます。
手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
				予熱有
30個	テーブルプレート・**中段**	オーブン	170℃	23～28分

応用 18 絞り出しクッキー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分@加熱：約26分	30個分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

材料	30個分
小麦粉（薄力粉）	90g
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	30g
卵（溶きほぐす）	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

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、冷蔵室で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 人気メニュー 18 型抜きクッキー で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を**中段**に入れ加熱する。

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、冷蔵室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かたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で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、ﾃｰﾌﾞﾙﾌﾟﾚｰﾄの前後を入れかえます。
手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間 予熱有
30個	テーブルプレート・**中段**	オーブン	170℃	23～28分

応用 18 アーモンドクッキー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分@加熱：約26分	30個分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。
3. Aを合わせてふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. ③を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いたテーブルプレートに並べる。
5. 食品を入れず 人気メニュー 18 型抜きクッキー で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を**中段**に入れ加熱する。

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、冷蔵室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かたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で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、ﾃｰﾌﾞﾙﾌﾟﾚｰﾄの前後を入れかえます。
手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間 予熱有
30個	テーブルプレート・**中段**	オーブン	170℃	23～28分

オート 20 鶏のから揚げ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
288kcal	1.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

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）

下ごしらえ

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブン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。
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. 皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ 冷凍から焼き物 20 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。

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は

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

焼き色を濃く仕上げたい場合は、やや強 で加熱します

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
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

応用 20 鶏のしょうゆから揚げ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
281kcal	1.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分して**A**につけ込み、15分程度おく。
2. ①の汁けをかるく切ってポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
3. ポリ袋から取り出した②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る。
4. ③を**中段**に入れ 人気メニュー 20 鶏のから揚げ で加熱する。

鶏のしょうゆから揚げのコツ

2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
焼き色を濃く仕上げたい場合
仕上がり調節 やや強 で加熱します。
汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
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 21 タンドリーチキン

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約32分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

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

下ごしらえ

1. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分し、合わせたⒶをもみ込む。冷凍しない場合は、冷蔵室で約30分漬け込み**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブン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. 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、**中段**に入れ 冷凍から焼き物 21 タンドリーチキン 仕上がり調節 強 で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 中 で加熱する。

タンドリーチキンのコツ

仕上がり調節は

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

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に やや強 で加熱します。

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 22 塩ざけ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
159kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

材料	2人分（2切れ）	3人分（3切れ）	4人分（4切れ）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）	2切れ	3切れ	4切れ

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 取り外したテーブルプレートに、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩ざけのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、冷凍から焼き物 22 塩ざけ 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。

塩ざけのコツ

仕上がり調節は

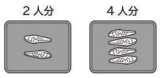
弱	やや弱	中	やや強	強
2人分（冷凍以外）	3人分（冷凍以外） 4人分（冷凍以外）		2人分（冷凍）	3人分（冷凍） 4人分（冷凍）

焼き色を薄く仕上げたい場合は、やや弱で加熱します

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは



汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 23 塩さば

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
291kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オーブンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 取り外したテーブルプレートに塩さばの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、冷凍から焼き物 23 塩さば 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。

材料	2人分（2切れ）	3人分（3切れ）	4人分（4切れ）
塩さば（1切れ約100gの物）	2切れ	3切れ	4切れ

塩さばのコツ

仕上がり調節は

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

焼き色を薄く仕上げたい場合は、やや弱 で加熱します

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは

汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 23 さばの塩焼き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	2～4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
247kcal	2.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

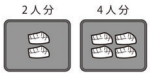
作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
3. さばの水けをふき取り、取り外したテーブルプレートに②の皮目を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。
4. ③を**中段**に入れ 人気メニュー 23 塩さば で加熱する

材料	2人分（2切れ）	3人分（3切れ）	4人分（4切れ）
生さばの切り身（1切れ約100gの物）	2切れ	3切れ	4切れ
塩	適量	適量	適量

さばの塩焼きのコツ

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
並べかたは



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 77 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 24 野菜とチーズのグリル

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約30分	2～4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

下ごしらえ

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. 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。
3. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブン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。
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. オーブン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。
2. カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、**中段**に入れ[冷凍から焼き物 24 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。

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) 4人分(冷凍以外)		3人分(冷凍) 4人分(冷凍)

3、4人分(冷凍以外)を焼くときは
焼き色を濃く仕上げたい場合に やや強 で加熱します。
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、オーブンシートで包んでから加熱します。

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 25 ローストビーフ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約52分	2〜4人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②をのせる。
4. ③を下段に入れ 25 ローストビーフ で加熱する。
5. 加熱後、冷蔵室で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

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

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵室から出したての物を
使用する肉は冷蔵室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人分以上）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。
形状が不ぞろいの場合は
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
加熱終了後、焼きむらが気になるときは
テーブルプレートの前後を入れかえ、 オーブン 予熱無 210℃ で様子を見ながら加熱します。
塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの0.8〜1%、こしょうは肉の重さの0.3〜0.4%が目安です。

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 77 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 26 豚のしょうが焼き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	1〜3人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 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、中段に入れ 26 豚のしょうが焼き で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分
豚ロース薄切り肉（厚さ2〜3mmの物）	100g	200g	300g
Ⓐ 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
Ⓐ しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
Ⓐ しょうが（すりおろす）	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
Ⓐ 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

豚のしょうが焼きのコツ

1人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
焼きが足りなかったときは
グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 27 鶏の照り焼き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
275kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたAに15 分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
3. ②の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、 27 鶏の照り焼き で加熱する。

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

鶏の照り焼きのコツ

市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 28 ぶりの照り焼き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	2～4人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20 分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
3. ②の盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
4. ③を中段に入れ 28 ぶりの照り焼き で加熱する。

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

ぶりの照り焼きのコツ

2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
並べかたは
中央に寄せて並べます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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 29 あじの開き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	1～2人分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじの盛りつけたときに上になる方を上にして**あじの開きのコツ**を参照し、取り外したテーブルプレートに並べる。
3. ②を中段に入れ 29 あじの開き で加熱する。

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

あじの開きのコツ

1人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
干物（1枚）が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
並べかたは

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
手動調理 スチームグリル で加熱するときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチームグリル で様子を見ながら加熱します。
焼き色は
魚に含まれる脂の量や塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

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 77 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 30 焼き野菜

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	1〜3人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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
Ⓐ アンチョビ（みじん切り）	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
Ⓐ スタッフドオリーブ（みじん切り）	1個	2個	3個
Ⓐ オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
Ⓐ 白ワインビネガー	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
Ⓐ レモン汁	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
Ⓐ 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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を中段に入れ 30 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。

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。

オート 31 焼きそば

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
416kcal	4.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	1袋	2袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
野菜ミックス	125g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々

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. 取り外したテーブルプレートの中央に①を置き 31 焼きそば で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 32 焼きうどん

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
309kcal	3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
うどん（ゆでた物、1袋約200gの物）	1玉	2玉
野菜ミックス	125g	250g
A 水	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々

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 32 焼うどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 33 チンジャオロウスー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
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。
このレシピはMRO-S7A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 ピーマン（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

作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. ポリ袋（市販）に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 33 チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

応用 33 ゴーヤーチャンプルー

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	2〜4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
119kcal	1.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	2/3本（約130g）	3/4本（約150g）	1本（約200g）
木綿豆腐	100g	125g	150g
卵（溶きほぐす）	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	35g	40g	50g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 片栗粉	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
3. 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、よくかき混ぜる。
4. 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 33 チンジャオロウスー で加熱する。
6. 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

応用 33 ホイコウロウ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約6分	1〜2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
216kcal	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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 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。
2. ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 33 チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 34 豚肉とピーマンのみそそぼろ

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

カロリー	塩分
182kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
豚ひき肉	50g	100g
ピーマン（種を取り、5mm幅に切る）	1・1/2個(約45ｇ)	3個(約90ｇ)
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 和風だしの素	ひとつまみ	ひとつまみ
白ごま	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋（市販）に豚肉とピーマン、合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1～2cmに平らになるようにのせ、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 34 豚肉とピーマンのみそそぼろ で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 35 なすのみそいため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
91kcal	1.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
なす	2本(約200g)	3本(約300g)
ピーマン	1/2個(約15g)	1個(約30g)
A みそ	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
3. ポリ袋（市販）に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 35 なすのみそいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 36 にらレバいため

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
170kcal	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-S7A対応レシピです。

作りかた

1. 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたAにつけこみ15分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に汁けをかるく切った①と合わせたB、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿に2/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、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 36 にらレバいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

材料	1人分	2人分
豚レバー（ひとくち大に切る）	70g	140g
にら（5cm長さに切る）	30g	60g
A 酒	小さじ1	小さじ2
A しょうが汁	小さじ1	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B しょうが	小さじ1	小さじ2
B にんにく	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
玉ねぎ（薄切り）	20g	30g
黄パプリカ（薄切り）	20g	30g
もやし	30g	60g

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 37

茶わん蒸し

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約45分	2〜4人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
93kcal	1.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

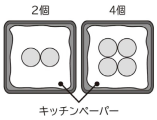
材料	2人分	4人分
卵	1個(約50g)	2個(約100g)
A だし汁	175~200mL	350~400mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/4	各小さじ1/2
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
鶏もも肉（そぎ切り）	20g	40g
酒	少々	少々
えび（殻つき）	小2尾(約20g)	小4尾(約40g)
かまぼこ（薄切り）	4枚	8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）	1枚(4切れ)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	4個	8個
三つ葉	適量	適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに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。
3. 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。
4. 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2〜3分 で加熱する。
5. 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
6. 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⑤を**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ、**下段**に入れ 37 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。

茶わん蒸しのコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
卵液の温度は20〜25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 で、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。
2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
卵液は器の7分目くらいまで
茶わん蒸しの容器の置きかたは
テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。



加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、77 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
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ブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

応用 37 手作り豆腐

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約39分	2〜4人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
63kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）	250mL	375mL	500mL
にがり	10mL〜20mL	20mL〜30mL	30mL〜40mL
<あん>Ⓐ だし汁	カップ1/4	カップ3/8	カップ1/2
<あん>Ⓐ みりん	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2
<あん>Ⓐ しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん>Ⓐ 塩	少々	少々	少々
<あん>Ⓑ 片栗粉	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん>Ⓑ 水	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. 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**茶わん蒸しのコツ**の容器の置き方の図を参照して並べ、**下段**に入れ 37 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
5. 小さめの鍋に**A**を入れて煮立て、合わせた**B**を加え、とろみをつける。
6. ④に⑤のあんをかける。

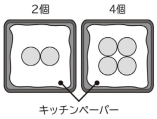
ひとくちメモ

でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸しのコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
卵液の温度は20〜25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 で、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。
2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは
テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。



加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 77 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
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ブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

オート 38 蒸し野菜のベーコン巻き

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約5分	1～3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
293kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	1人分（4個）	2人分（8個）	3人分（12個）
ベーコン	4枚	8枚	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、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 38 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

オート 39 鶏の簡単蒸し

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
132kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A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

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を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 39 鶏の簡単蒸し で加熱する。
3. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

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
冷蔵室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。

応用 39 鶏の酒蒸し

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
152kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A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

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 39 鶏の簡単蒸し で加熱する。

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
冷蔵室などで完全に冷まますと、よりしっとりとした食感になります。

オート 40 あさりの酒蒸し

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

カロリー	塩分
60kcal	1.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
あさり（殻つき、砂抜きをした物）	150g	300g
酒	大さじ1・1/2	カップ1/4
バター	2g	4g

作りかた

1. あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 40 あさりの酒蒸し で加熱する。

ひとくちメモ

あさりは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさりが半分つかる程度です。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

オート 41 なすときのこの蒸しサラダ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約8分	1〜2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
141kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
A なす	1本(約100ｇ)	2本(約200ｇ)
A ししとうがらし	3本(約15ｇ)	6本(約30ｇ)
A えのきだけ	25ｇ	50ｇ
A まいたけ	25ｇ	50ｇ
A 油揚げ(1cm幅の細切り)	1/2枚(約15ｇ)	1枚(約30ｇ)
B 塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1
B しょうが(するおろす)	小さじ1/3	小さじ1/2
C レモン汁	小さじ1	小さじ2
C お好みでオリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに8 等分し、水にさらしておく。
2. Aのえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
3. 合わせたCをポリ袋（市販）に入れ、合わせたBとAを加えて混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 41 なすときのこの蒸しサラダ で加熱し、かき混ぜる。

ひとくちメモ

冷やして食べても良いでしょう。

オート 42 手羽先のから揚げ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
220kcal	1.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 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。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、中段に入れ 42 手羽先のから揚げ で加熱する。

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。

オート 43 豚のから揚げ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
428kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ肉	200g	300g	400g
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）

作りかた

1. 豚肉は1.5〜2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、**中段**に入れ 43 豚のから揚げ で加熱する。

豚のから揚げのコツ

2人分の場合
仕上がり調節 弱 で加熱します。
から揚げ粉(市販の物)は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

オート 44 とんカツ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1〜3人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
347kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

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②を寄せて並べ、**下段**に入れ 44 とんカツ で加熱する。

とんカツのコツ

1人分は
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。

オート 45 ヒレカツ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約26分	2〜3人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
214kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分（8個）	3人分（12個）
豚ヒレ肉（かたまり）	200g	300g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

作りかた

1. 豚肉は1cm厚さの8等分に切り、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②を寄せて並べ、**下段**に入れ 45 ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ

3人分の場合
仕上がり調節 強 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。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は**煎りパン粉**を使います。

手動 チキンカツ

1回に作れる分量	手動	使用付属品
2〜４人分	オーブン 190℃ 加熱：25〜30分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
163kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分（６個）	3人分（９個）	4人分（12個）
鶏ささみ	3本	5本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

作りかた

1. 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ オーブン 予熱無 190℃ 25〜30分 で加熱する。

チキンカツのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は**煎りパン粉**を使います。

手動

くしカツ

1回に作れる分量	手動	使用付属品
2〜3人分	オーブン 190℃ 加熱：25〜30分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
386kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分（4本）	3人分（6本）
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	2枚	3枚
長ねぎ（3〜4cmの長さに切る）	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

作りかた

1. 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、取り外したテーブルプレートの中央に並べる。
4. ③を下段に入れ オーブン 予熱無 190℃ 25〜30分 で加熱する。

くしカツのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

手動

かき揚げ

1回に作れる分量	手動	使用付属品
2人分	オーブン 210℃ 予熱：約9分 加熱：10~15分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
73kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
2. Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
5. 食品を入れずに オーブン 予熱有 210℃ 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 10〜15分 で加熱する。

かき揚げのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ 9 揚げ物あたため で加熱します。

オート 46 えびフライ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	1～3人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
160kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れ 46 えびフライ で加熱する。

えびフライのコツ

1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。まぶす目安は大さじ3～4です。
油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

オート 47 あじフライ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	1～3人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
216kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分（2枚）	2人分（4枚）	3人分（6枚）
あじ（3枚におろした物）	1尾分（2切れ）	2尾分（4切れ）	3尾分（6切れ）
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）	1/4個	1/2個	1個
煎りパン粉	15g	30g	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 取り外したテーブルプレートに②を並べ、下段に入れ 47 あじフライ で加熱する。

あじフライのコツ

1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。まぶす目安は大さじ3～4です。
油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

オート 48 ポテトコロッケ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	2〜4人分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

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 13 下ゆで 根菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
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。
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 48 ポテトコロッケ で加熱する。

ポテトコロッケのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

オート 49 えびの天ぷら

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	2〜3人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
5. 取り外したテーブルプレートの中央に④を寄せて並べ、下段に入れ 49 えびの天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ 9 揚げ物あたため で加熱します。
加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 50 魚介の天ぷら

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	2〜3人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
きす：174kcal いか：192kcal あなご：281kcal	きす：0.4g いか：0.7g あなご：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-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分
〈きすの天ぷら〉 以下のものから1種類選択 きす（開いてある物、1枚約20g）	6枚	9枚
〈いかの天ぷら〉 いか（生食用、1.5cm幅の輪切り）	6個	9個
〈あなごの天ぷら〉 あなご（煮あなご、1切れ約20gの物）	6切れ	9切れ
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
天かす	30g	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②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 50 魚介の天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ 9 揚げ物あたため で加熱します。
加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 51 野菜の天ぷら

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約22分	2〜3人分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
かぼちゃ：199kcal さつまいも：238kcal れんこん：179kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分
〈かぼちゃの天ぷら〉 以下のものから1種類選択 かぼちゃ（7mm厚さの薄切り）	8枚	12枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
天かす	30g	60g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②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 51 野菜の天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3〜4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ 9 揚げ物あたため で加熱します。
加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 52 チキン南蛮

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約24分	2〜4人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
440kcal	3.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうが（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
〈甘酢ダレ〉B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉B 酢	大さじ1	大さじ2	大さじ2
〈甘酢ダレ〉B 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
〈甘酢ダレ〉B 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本	1/2本
〈タルタルソース〉 卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
〈タルタルソース〉C ピクルス（みじん切り）	1/2個	2個（約40g）	2個（約40g）
〈タルタルソース〉C マヨネーズ	大さじ2	大さじ4	大さじ4
〈タルタルソース〉C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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。
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かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
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、中段に入れ 52 チキン南蛮 で加熱する。
6. 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。

チキン南蛮のコツ

2人分は
仕上がり調整 弱 で加熱します。
骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。
汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート 53 さつま揚げ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	1〜2人分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
178kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	1人分（2個）	2人分（4個）
いわしのすり身	65g	130g
にんじん(せん切り)	25g	50g
枝豆(ゆでた物)	25g	50g
塩	少々	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ1	小さじ2
A しょうゆ	少々	小さじ1/3
A みりん	小さじ1/3	小さじ2/3
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3
A しょうが汁	小さじ1/3	小さじ2/3
A 卵白	1/3個分	2/3個分

作りかた

1. すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらAを入れてさらに混ぜる。
2. ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ4等分する。
3. 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
4. 取り外したテーブルプレートに③を並べる。
5. ④を中段に入れ 53 さつま揚げ で加熱する。

さつま揚げのコツ

1人分は
仕上がり調整 弱 で加熱します。

オート 54 ぶり大根

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約32分	1～3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
233kcal	2.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
大根（2cm厚さの半月切り）	2個（約70g）	4個（約130g）	6個（約200g）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	2/3切れ	1・1/2切れ	2切れ
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
A しょうが（薄切り）	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

作りかた

1. 大根は面取りをして、ラップで包み 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱し、水にさらす。
2. ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたAを入れ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をし、テーブルプレートの中央に置き 54 ぶり大根 で加熱する。
4. 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 55 肉じゃが

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約58分	2〜4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
332kcal	2.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えオーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をし、テーブルプレートの中央に置き 55 肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	80g	120g	150g
A じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	150g	230g	300g
A にんじん（乱切り）	小1/2本（約50g）	小3/4本（約75g）	小1本（約100g）
A 玉ねぎ（くし形切り）	50g	75g	100g
A 干ししいたけ（戻して石づきを取り、半分に切る）	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	カップ1/2	カップ 1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう（ゆでた物）	適量	適量	適量

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

応用 55 ロールキャベツ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約58分	2〜4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
253kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

作りかた

1. キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱して水けを切る。
2. ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Aと合わせて入れ、よくねり混ぜる。
3. ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
4. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたBを加え、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 55 肉じゃが で加熱する。

材料	2人分	3人分	4人分
キャベツ	4枚(250g)	6枚(375g)	8枚(500g)
A 合びき肉	100 g	150 g	200 g
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	40g	50g
A 牛乳	大さじ1	大さじ2・1/4	大さじ3
A パン粉	15g	20g	30g
A 卵（溶きほぐす）	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B スープ（固形スープの素）	カップ3/4（1個を溶く）	カップ1・1/4（1・1/2個を溶く）	カップ1・1/2（2個を溶く）
B トマトケチャップ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ（薄切り）	25g	35g	50g

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 56 筑前煮

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約50分	2〜4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
251kcal	3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる
2. ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 56 筑前煮 で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

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

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 57 簡単肉じゃが

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
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。

このレシピはMRO-S7A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

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. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 57 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。

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 58 かぼちゃの煮物

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	2〜4人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
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。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

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、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 58 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。

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

応用 58 里いもの煮物

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
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。
このレシピはMRO-S7A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

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 58 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。

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 59 肉豆腐

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1〜3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
415kcal	2.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g	200g
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g	70g
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）	１丁（約300g）
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

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、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 59 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

応用 59 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約10分	1~3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
185kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	2/3丁（約200g）	１丁（約300g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	100g	150g	200g
Ⓐ 大根おろし	100g	150g	200g
Ⓐ しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
Ⓐ だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
Ⓐ しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
Ⓐ みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
Ⓐ 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
Ⓐ 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
Ⓐ 塩	少々	少々	少々
あさつき（小口切り）	適量	適量	適量

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①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
3. ②にオーブンシートで落としぶた（**煮物 のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 59 肉豆腐 で加熱する。
4. 加熱後、あさつきを添える。

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。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 60 さばのみそ煮

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	1～3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
316kcal	2.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）	1/6本	1/3本	1/2本
A しょうが（薄切り）	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A みそ	大さじ1・2/3	大さじ1・2/3	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ2	大さじ2	大さじ3

作りかた

1. さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたAを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
3. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 60 さばのみそ煮 で加熱する。

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 61 ふろふき大根

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約9分	1～2人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
186kcal	2.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
大根	200 g	400 g
だし汁	カップ1	カップ2
A みそ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々	少々

作りかた

1. 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
2. ①を重ならないように広げてラップに包み レンジ 800W 約1分 で加熱しラップをしたまま約5分おく。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
4. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 61 ふろふき大根 で加熱する。
5. 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたAをかけて、ゆずの皮を散らす。

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 62 きんぴらごぼう

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約9分	2〜3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
68kcal	2.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

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. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き 62 きんぴらごぼう で加熱する。
3. 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート 63 かつお昆布だし

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	2〜4カップ	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
30kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	5g	8g	10g
かつおぶし	15g	25g	30g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 63 かつお昆布だし で加熱する。
3. 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

だし・汁物のコツ

容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。
加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

応用 63 煮干し昆布だし

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約25分	2〜4カップ	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
31kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	3g	4g	5g
煮干し（頭と内臓を取る）	20g	25g	35g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 63 かつお昆布だし で加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

だし・汁物のコツ

容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。
加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 64 とん汁

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約17分	2~3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
216kcal	2.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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、合わせたBを加える。
2. ①にオーブンシートで落としぶた（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 64 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。

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

だし・汁物のコツ

容器は

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

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。

加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

応用 64 けんちん汁

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約19分	2〜3人分	テーブルプレート底面

カロリー	塩分
119kcal	2.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

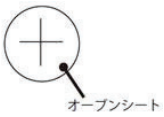
作りかた

1. 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オーブンシートで落としぶた（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 64 とん汁 で加熱する。
3. 加熱後、小ねぎを添える。

材料	2人分	3人分
大根（5mm厚さのいちょう切り）	85 g	130 g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	30 g	50 g
ごぼう（2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）	40 g	65 g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	85 g	130 g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個(約100 g)	3個(約150 g)
A 干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
A こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	40 g	65 g
B だし汁	カップ1・2/3	カップ2・1/2
B しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/3
B 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
B みりん	小さじ1	小さじ1・1/2
小ねぎ（小口切り）	適量	適量

だし・汁物のコツ

容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
オーブンシートで落としぶたをする



煮汁が全体にゆきわたるようにします。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。
加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 65 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約43分	型1個分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

材料	1個分
小麦粉（薄力粉）	90g
砂糖	90g
卵（卵黄と卵白に分ける）	3個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳（室温に戻す）	小さじ2
Ⓐ バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	各適量

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。Aを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合。その他は**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、ツノが立つまでかたく泡立てる。（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、溶かしたAを加えて手早く混ぜる。
6. ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、取り外したテーブルプレートにのせ**下段**に入れ 65 スポンジケーキ で、加熱する。
7. 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出してケーキ用型紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。

スポンジケーキ作りのポイント

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

スポンジケーキのコツ

直径15～21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作り方	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	65 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約43分	約47分

ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
共立て法のときは
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。
表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
				予熱有
直径15cm	テーブルプレート・下段	オーブン	160℃	35～45分
直径18cm				40～50分
直径21cm				40～50分

オート 66 シフォンケーキ(プレーン)

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約6分 加熱：約55分	型1個分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
1663kcal	2.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1個分
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100 g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100 g
Ⓑ 水	70mL
Ⓑ レモン汁	大さじ1
Ⓑ レモンの皮（すりおろす）	1個分
サラダ油	60mL

作りかた

1. 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。
2. テーブルプレートを取り外し、食品を入れず 66 シフォンケーキ で予熱する。
3. 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。
4. ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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、テーブルプレートにのせる。
5. 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、加熱する。
6. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
7. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
8. 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。

ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約49分	中 約55分

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、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は
アルミ製の物を使います。

生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
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。
手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間 予熱有
直径20cm	テーブルプレート・下段	オーブン	160℃	50～60分

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 パウンドケーキ(プレーン)

手動	使用付属品
オーブン 160℃ 予熱：約6分 加熱：55~65分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
1745kcal	2.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	1個分
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ 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

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 オーブン 予熱有 160℃ 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 55～65分 で加熱する。

パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、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まします。

手動 らくらくクッキー

手動	使用付属品
オーブン 140℃ 予熱：約6分 加熱：15~25分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
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。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	5個分
プレーン味かココア味のどちらか一方を選んで作ります。	
〈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	45 g
〈プレーン味〉 無塩バター(室温に戻す)	15 g
〈プレーン味〉 コンデンスミルク	15 g
〈ココア味〉 牛乳	小さじ1
〈ココア味〉 ホットケーキミックス	45 g
〈ココア味〉 ココア	小さじ1/2強
〈ココア味〉 無塩バター(室温に戻す)	15 g
〈ココア味〉 コンデンスミルク	15 g

作りかた

1. プレーン味、ココア味を選び、材料をポリ袋（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オーブンシートを敷き、②を並べる。
4. 食品を入れずに オーブン 予熱有 140℃ 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を中段に入れて 15～25分 で加熱する。

手動

エクレア

手動
オーブン
180℃ 予熱：約7分 加熱：35~40分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー	塩分
427kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A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

材料	6個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	40g
Ⓐ バター（3～4個に切る）	40g
Ⓐ 水	100mL
卵（溶きほぐす）	2~3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

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
2. 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分 で加熱する。
3. 卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
4. 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
5. 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。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10cmの棒状に6個絞り出す。

6. 食品を入れずに オーブン 予熱有 180℃ 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 35～40分 で加熱する。
8. 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

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

バターロール(ロールパン)

手動
オーブン
170℃ 予熱：約7分 加熱：20~30分

使用付属品

テーブルプレート 下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
116kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに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。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱無 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

7. 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

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

10. 三角形の底辺からクルクルと巻き、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べ、テーブルプレートを下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱無 40℃ 35～45分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5 倍になれば、発酵は十分。

11. 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 170℃ で予熱をする。
12. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ 20～30分 で加熱する。

バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
発酵温度は
バターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4 が経過してからテーブルプレートの前後を入れかえます。
手動調理で焼くときは

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間
				予熱有
バターロール(ロールパン)	10個	テーブルプレート・下段	170℃	20～30分

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

オート 67 簡単パン

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約27分	8個分	テーブルプレート 中段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
85kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

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

7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。

10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 8～12分 仕上がり調節 中 で2次発酵をする。
11. 発酵後、⑩を**中段**に入れ 67 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

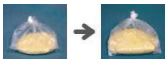
生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

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、ガムのようにのびるようになって、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。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 68 ピザ(パン生地)

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約8分 加熱：約18分	1枚分	テーブルプレート 下段 給水タンク　満水

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. ②にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
4. ③を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、スチームレンジ発酵 約10 分仕上がり調節 中 で発酵をする。
5. 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。
6. 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
7. 取り外したテーブルプレートにオーブンシートを敷き、⑥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。
8. 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。
9. 食品を入れずに 68 ピザ (パン生地) で予熱する。
10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ、加熱する。

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。

焼きが足りなかったときは

オーブン 予熱無 200℃ で様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

オート 69 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（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を下段に入れ 冷凍食品パリッと調理 69 冷凍鶏のから揚げ で、加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約15分	1～3人分	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ブン用手袋を使う

●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

材料	1人分	2人分	3人分
冷凍鶏のから揚げ（１個約40gの物）	3個(120g)	6個(240ｇ)	9個(360g)

冷凍鶏のから揚げのコツ

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。
1人分（3個）は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
3人分（9個）は
仕上がり調節 強 で加熱します。
小さいから揚げ（1個約20gの物）は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

オート 70 冷凍チャーハン

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約13分	1～2人分	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ブン用手袋を使う

●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

作りかた

1. 冷凍チャーハンの包装や容器（トレー）をすべて外し、オーブンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
2. ①を下段に入れ 冷凍食品パリッと調理 70 冷凍チャーハン で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

材料	1人分	2人分
冷凍チャーハン	300ｇ	600g

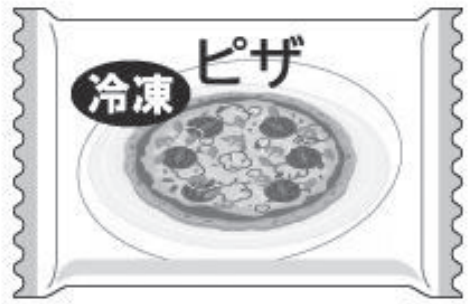
冷凍チャーハンのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
分量と仕上がり調節の使いわけ

分量		仕上がり調節
2人分	500～600ｇ	強
1.5人分	400～500ｇ	やや強
1人分	300～400ｇ	中
0.5人分	200～300ｇ	やや弱

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。

オート 71 冷凍ピザ



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

●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

作りかた

1. 冷凍ピザの包装や容器(トレー)をすべて外し、オーブン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 冷凍食品パリッと調理 71 冷凍ピザ で、加熱する。

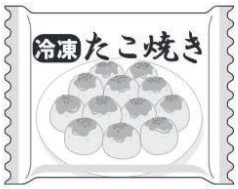
材料	1枚(約100g)	1枚(約200g)	1枚(約300g)
冷凍ピザ	1枚(約100g)	1枚(約200g)	1枚(約300g)

冷凍ピザのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
分量と仕上がり調節の使いわけ

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

オート 72 冷凍たこ焼き



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 中段

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ブン用手袋を使う

●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

作りかた

1. 冷凍たこ焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を中段に入れ 冷凍食品パリッと調理 72 冷凍たこ焼き で、加熱する。

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

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。
1人分（6個）は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
3人分（18個）は
仕上がり調節 強 で加熱します。
大きいたこ焼き（1個約30gの物）は
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

オート 73 冷凍今川焼き

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 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ブン用手袋を使う

指示

●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

作りかた

1. 冷凍今川焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を下段に入れ 冷凍食品パリッと調理 73 冷凍今川焼き で、加熱する。

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

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。
2人分（2個）は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
5人分（5個）は
仕上がり調節 強 で加熱します。

オート 74 冷凍たい焼き

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 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ブン用手袋を使う

指示

●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

作りかた

1. 冷凍たい焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を下段に入れ 冷凍食品パリッと調理 74 冷凍たい焼き で、加熱する。

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

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。
2人分（2個）は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
5人分（5個）は
仕上がり調節 強 で加熱します。

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-S7A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-S7A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

煎りパン粉の作りかた

材料	
パン粉	適量

作りかた

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

手動 ホワイトソース

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	塩分
314kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A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

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 で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

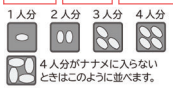
ホワイトソースの作りかた

分量			カップ1	カップ2	カップ3
作りかた	①	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	②	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

手動 市販の冷凍グラタン

作りかた

1. 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 オーブン 予熱無 予熱無 200℃ 25～35分 で加熱する。



手動	使用付属品
オーブン 200℃ 加熱：25～35分	テーブルプレート 下段

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。）

手動 カスタードクリーム

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：4分～6分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
94kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	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

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 4分~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

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。

手動

市販のピザ

作りかた

1. ピザをテーブルプレートにのせ、**下段**に入れ、冷凍・冷蔵によって**市販のピザのコツ**を参照して時間をかえ オーブン 200℃ で様子を見ながら加熱する。

手動	使用付属品
オーブン 200℃ 下表を参照	テーブルプレート 下段

材料	1枚分
市販のピザ	1枚

市販のピザのコツ

加熱時間の目安

冷凍・冷蔵によって下表を参照して、様子を見ながら加熱します。

	予熱有
冷凍	10～18分
冷蔵	10～15分

手動

柔らかプリン

手動
スチームオーブン
140℃ 加熱：40~45分

使用付属品

テーブルプレート 下段

給水タンク　満水

カロリー	塩分
213kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分
<カラメルソース>Ⓐ 砂糖	40g
<カラメルソース>Ⓐ 水	大さじ1・1/2
<カラメルソース> 水	大さじ1/2
<卵液>Ⓑ 牛乳	カップ1・1/4
<卵液>Ⓑ 生クリーム	100mL
<卵液>Ⓑ 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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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)
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器に**B**を合わせて入れ レンジ 500W 2~3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。

6. ⑤を**下段**に入れ スチームオーブン 予熱無 140℃ 40~45分 で加熱する。
7. あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

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
オーブン、グリル、77 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱無 140℃ で様子を見ながら加熱します。

手動

カルボナーラ

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：約6分 200W 加熱：4～6分

使用付属品

テーブルプレート底面

カロリー	塩分
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。
このレシピはMRO-S7A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	130mL	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

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約6分 、 レンジ 200W 4～6分 でリレー加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたBを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

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。
市販のソースは
好みで材料Bのかわりに使ってもよいでしょう。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター（2 人分 20g）にかえてもよいでしょう。

手動

ビーフシチュー

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：6～10分 200W 加熱：60～70分

使用付属品

テーブルプレート底面

カロリー	塩分
440kcal	1.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

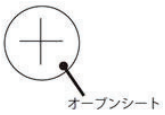
作りかた

1. 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とAを入れ、かるくラップをし、レンジ 600W 約6分30秒 で加熱し、かき混ぜる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とBを入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 6 ～10分、レンジ 200W 60～70分 でリレー加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

材料	4人分
牛シチュー用肉（1.5～2cm厚さ、3cm角に切る）	400g
塩、こしょう	各少々
A じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	200g
A にんじん（乱切り）	中本（約150g）
A 玉ねぎ（くし形切り）	200g
A バター	12g
B デミグラスソース（缶詰）	290g
B 水	カップ1
B トマトピューレ	大さじ2
B 赤ワイン	大さじ3
B 塩	小さじ1/3
B こしょう	少々
B ローリエ	2枚
生クリーム	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。
オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

手動

カレー(ポーク＆ビーフ)

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

使用付属品

テーブルプレート底面

カロリー	塩分
ポーク：373kcal ビーフ：351kcal	3.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉（1.5～2cm厚さ、2cm角に切る）	200g
塩、こしょう	各少々
バター	12g
A じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	200g
A 玉ねぎ（くし形切り）	200g
A にんじん（乱切り）	小1/2本（約100g）
B カレールー	小1箱（約120g）
B 水	カップ2・1/2
B インスタントコーヒー	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで小さじ1/2
ごはん（あたたかい物）	600g

作りかた

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

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。
肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。
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。

オーブンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。
加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

カレー（ポーク＆ビーフ）のコツ

野菜は
①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうまみを引き出します。
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。

オート 19 トースト(裏返し)

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：8〜9分	1~2枚	テーブルプレート 上段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

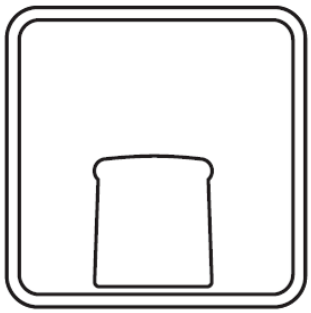
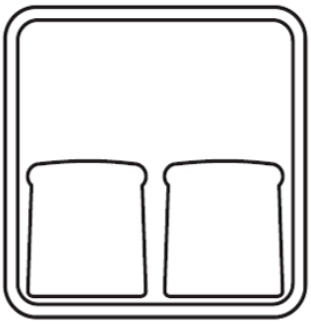
バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

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

作りかた

1. 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し 人気メニュー 19 トースト(裏返し) で加熱する。
3. 加熱途中に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。

トーストの並べ方

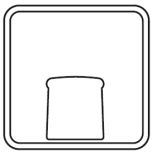
枚数	並べかた	19 トースト 加熱時間の目安	手動調理　加熱時間は目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		やや弱 約8分	グリル 8〜12分 裏返して 4〜6分 で焼く。	グリル 4〜5分 裏返して 4〜5分 で焼く。
2枚		中 約9分		

トーストのコツ

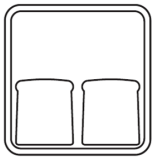
トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5〜3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。

並べかたは
テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。

1枚



2枚



焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、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
焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

手動

トースト(裏返し)

手動
グリル
加熱：5～10分

使用付属品
テーブルプレート 上段

カロリー	塩分
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-S7A対応レシピです。

注意

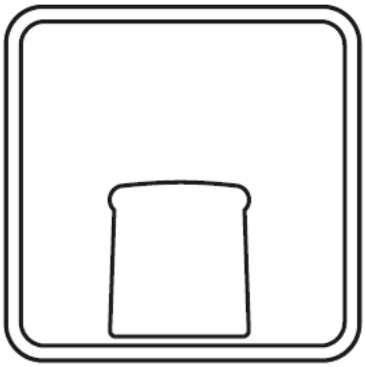
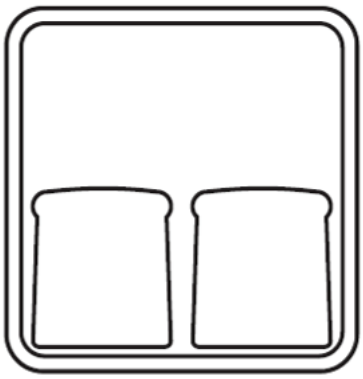
バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

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

作りかた

1. 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し グリル で加熱する。
3. 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

トーストの並べ方

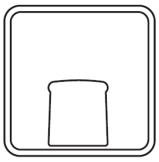
枚数	並べかた	19 トースト 加熱時間の目安	手動調理　加熱時間は目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		やや弱 約8分	グリル 8～12分 裏返して 4～6分 で焼く。	グリル 4～5分 裏返して 4～5分 で焼く。
2枚		中 約9分		

トーストのコツ

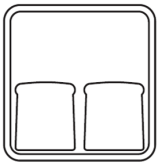
トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。

並べかたは
テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。

1枚



2枚



焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、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

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

焼きとり

手動	使用付属品
グリル 加熱：17～22分 裏返して6～11分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
384kcal	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-S7A対応レシピです。

注意

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

材料	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

作りかた

1. 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
2. 取り外したテーブルプレートに①を並べ、中段に入れ グリル 17～22分 で加熱し、裏返して グリル 6～11分 で加熱する。

焼きとりの並べかた

ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
汚れが気になるときは、テーブルプレートにオーブンシートを敷きます。

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 77 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

手動	使用付属品
オーブン 210℃ 予熱：約9分 加熱：80～90分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
2072kcal	13.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

注意

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

材料	1羽分
若鶏（内臓抜き、約1.2kgの物）	1羽分
塩	小さじ1
こしょう	少々
にんじん（輪切り、1cm幅に切る）	100g
玉ねぎ（輪切り、1cm幅に切る）	100g
セロリ（葉を取り除き、4～5cm幅に切る）	100g
サラダ油	適量

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. 手羽を背中で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オーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
4. 食品を入れずに オーブン 予熱有 210℃ で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ 80～90分 で加熱する。

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汚れや臭いが気になるときは 77 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動

さけのムニエル

手動	使用付属品
オーブン 200℃ 加熱：23～28分	テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
177kcal	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-S7A対応レシピです。

注意

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

材料	４人分（4切れ）
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）	４切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ3
バター	20g

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 77 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、故障ではありません

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. 取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはオーブンシートを敷き②を並べ、全体に①をふりかける。
4. ③を中段に入れ オーブン 予熱無 200℃ 23～28分 で加熱する。

手動

ほうれん草のキッシュ

手動	使用付属品
オーブン 210℃ 加熱：25～30分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
1018kcal	5.7g

※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-S7A対応レシピです。

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
Ⓐ 牛乳	130mL
Ⓐ 植物性生クリーム	70mL
Ⓐ スープ（顆粒スープの素小さじ1/2を溶く）	30mL
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズまたは粉チーズ	60g

キッシュのコツ

加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、77 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
具の状態によって焼き色が違う
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。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

作りかた

1. ほうれん草は洗ってラップで包み 解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
3. ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
4. ③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
5. 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 オーブン 予熱無 210℃ 25～30分 で加熱する。

手動

スフレチーズケーキ

手動
オーブン
150℃ 予熱：約6分 加熱：55~65分

使用付属品
テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
2016kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	1個分
Ⓐ クリームチーズ	150g
Ⓐ 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

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 オーブン 予熱有 150℃ で予熱する。
6. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
7. ④に⑥を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
8. ⑦を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートにキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯（カップ1/2・分量外）をテーブルプレートに注ぎ、⑧をのせ下段に入れ 55～65分 で加熱する。
10. 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

ひとくちメモ

裏ごししたあんずジャム（大さじ1）をブランデー（小さじ1）で溶いた物を表面に塗ってもよいでしょう。
熱いうちに型から出すとくずれてしまいます

手動

ロールケーキ(プレーン)

手動
オーブン
170℃ 予熱：約7分 加熱：18～22分

使用付属品

テーブルプレート
中段

カロリー	塩分
1060kcal	1.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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
Ⓐ 牛乳	大さじ1・1/2
Ⓐ 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

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オーブンシートを敷く。
3. 食品を入れずに オーブン 予熱有 170℃ で予熱する。
4. 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。
5. ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、①を加えて手早く混ぜる。
6. ②に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ 18～22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、あら熱をとる。
9. 生地にナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**（スポンジケーキの作りかたを参照してください）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
テーブルプレートに敷く型紙は
端を折り込むか、ねじってとめると型紙の形が安定します。より整った型紙を作りたいときは、端を折り込んでホチキスでとめるとよいでしょう。
紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶ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
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
ホイップクリームを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

手動

アップルパイ

手動
オーブン
190℃ 予熱：約8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	塩分
2549kcal	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-S7A対応レシピです。

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

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、冷蔵室で約1時間休ませる。

3. ②をかるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
4. ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

5. 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

6. パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

7. 底全体にフォークで穴をあける。

8. **りんごのプリザーブ**を詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

9. 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、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 オーブン 予熱有 190℃ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を**下段**に入れ 35～45分 で加熱する。

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室で20～30分休ませると作りやすくなります。
冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分でパイ皿の前後を入れかえます。

手動

りんごのプリザーブ

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱：7～9分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
774kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	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

作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、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

焼きりんご

手動	使用付属品
オーブン 180℃ 予熱：約7分 加熱：60~70分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
278kcal	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-S7A対応レシピです。

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

作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、食品を入れず オーブン 予熱有 180℃ で予熱する。
2. りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
3. Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、テーブルプレートにのせる。
4. 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 60～70分 で加熱する。
5. 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動 マドレーヌ

手動	使用付属品
オーブン 160℃ 予熱：約6分 加熱：25～30分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
169kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分
小麦粉（薄力粉）	60ｇ
砂糖	60ｇ
バター	60ｇ
卵（溶きほぐす）	1・1/2個
Ⓐ レモン汁	大さじ1
Ⓐ レモンの皮（すりおろす）	1/2個分

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
2. バターは容器に入れて レンジ 200W 3～4分 で加熱する。
3. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Aを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
4. ③を型に分け入れ、取り外したテーブルプレートに図のように並べる。

5. 食品を入れずに オーブン 予熱有 160℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ 25～30分 で加熱する。

手動 マフィン

手動	使用付属品
オーブン 160℃ 予熱：約6分 加熱：35～45分	テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
295kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

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

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 オーブン 予熱有 160℃ で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ 35～45分 で加熱する。

手動

山形食パン

手動
オーブン
190℃ 予熱：約8分 加熱：45~50分

使用付属品

- テーブルプレート 下段
- 給水タンク　満水

カロリー	塩分
944kcal	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-S7A対応レシピです。

材料	19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉（強力粉）	220g
A 砂糖	12g
A 塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯（約40℃）	140mL
バター（室温に戻す）	10g

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 予熱無 40℃ 50～80分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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

7. 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約130ｇ）に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
8. 生地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。
9. バター（分量外）を塗った型に⑧を並べ、型をテーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 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。

10. 発酵後、テーブルプレートを取り外し食品を入れずに オーブン 予熱有 190℃ で予熱をする。
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 45～50分 で加熱する。

山形食パンのコツ

こね上げた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせます。
焼きむらが気になるときは
残り時間5～9分で型の前後を入れかえます。

手動

炊飯(ごはん)

手動
レンジ
リレー
600W 加熱：9～10分 200W 加熱：約20～25分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー	塩分
286kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	4人分
米	カップ2（320g）
水	440～480mL

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 9～10分 、 レンジ 200W 20～25分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
赤飯は加熱途中にかき混ぜる
加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。

炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約6分 → 約15分
カップ1・1/2（240g）	440～480mL	約13分 → 約30分

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	40g	160～180mL	約10分
カップ1・1/2（240g）	60g	240～260mL	約13分

手動

赤飯(おこわ)

手動
レンジ
600W 加熱：14～16分

使用付属品

テーブルプレート底面

カロリー	塩分
318kcal	0.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
ゆでささげ	80g(乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁、水	合わせて280～320mL
ごま塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 14～16分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

ひとくちメモ

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

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
赤飯は加熱途中にかき混ぜる
加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。

炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約6分 → 約15分
カップ1・1/2（240g）	440～480mL	約13分 → 約30分

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	40g	160～180mL	約10分
カップ1・1/2（240g）	60g	240～260mL	約13分

手動

山菜おこわ

手動
レンジ
600W 加熱：14～16分

使用付属品
テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
298kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-S7A対応レシピです。

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280～320mL
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸収させる。
2. ①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 14～16分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
赤飯は加熱途中にかき混ぜる
加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。

炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1 （160g）	240～260mL	約6分 → 約15分
カップ1・1/2 （240g）	440～480mL	約13分 → 約30分

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1 （160g）	40g	160～180mL	約10分
カップ1・1/2 （240g）	60g	240～260mL	約13分