

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

**HITACHI**  
Inspire the Next



フロストホワイト(W)



フロストブラック(K)

**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-W1A webレシピ集 (印刷)



**おすすめの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、  
専用アプリ「ヘルシーシェフアプリ」にてご覧いただけます。



webレシピ集



日立電子レンジアプリ  
ダウンロード

==== 焼き物 ====

オート022 熱風旨み焼き(牛肉)  
オート023 熱風旨み焼き(豚肉)  
オート024 熱風旨み焼き(鶏肉)  
オート025 ハンバーグ  
応用025 ビーフハンバーグ  
応用025 ピーマンの肉詰め  
オート026 ハンバーグ(脱脂)  
オート027 ローストビーフ  
オート028 ビーフジャーキー  
応用022 牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)  
応用022 牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)  
応用022 牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)  
応用022 牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)  
オート029 焼き豚  
オート030 豚の塩こうじ焼き  
手動 スペアリブ  
オート031 豚のしょうが焼き  
オート032 豚と野菜の塩昆布焼き  
応用023 豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)  
応用023 豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)  
応用023 スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)  
応用023 スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)  
応用023 ガーリックポーク(熱風旨み焼き)  
応用023 豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)  
オート033 鶏のハーブ焼き  
オート034 鶏のハーブ焼き(脱脂)  
オート035 タンドリーチキン  
手動 ローストチキン

==== いため物 ====

オート052 焼きそば  
オート053 焼きうどん  
オート054 チンジャオロウスー  
オート055 豚肉とピーマンのみそそばろ  
オート056 なすのみそいため  
オート057 ブルコギ  
オート058 にらレバいため  
オート059 ゴーヤーチャンプルー  
オート060 ホイコウロウ  
オート061 えびチリ  
オート062 白菜と鶏肉の中華いため  
オート063 牛肉と玉ねぎのバターいため  
オート064 牛肉チンゲン菜いため  
オート123 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡  
オート124 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいり  
オート125 ♣️牛肉と玉ねぎの甘辛炒め♣️ by まりみい  
オート126 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ  
オート127 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい  
オート128 簡単うまっ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ  
オート129 ♡豚肉ときゅうりの中華炒め♡ by rie-tin  
オート130 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる

手動 チキンソテー  
手動 焼きとり  
オート036 鶏の照り焼き  
オート037 鶏と野菜のみそマヨ焼き  
応用024 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)  
応用024 鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)  
応用024 ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)  
応用024 鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)  
オート038 塩ざけ  
オート039 塩ざけ(減塩)  
オート040 さんまの塩焼き  
オート041 塩さば  
応用041 さばの塩焼き  
オート042 ぶりの照り焼き  
オート043 あじの開き  
オート044 さけのちゃんちゃん焼き  
手動 さけのムニエル  
オート045 さけのホイル焼き  
応用045 えびとほたてのホイル焼き  
オート046 あさりとブロッコリーのオープン焼き  
オート047 野菜の肉巻き  
オート048 焼き野菜  
応用048 野菜のマリネ  
オート049 野菜とチーズのグリル  
オート050 焼きいも  
応用050 ベークドポテト  
手動 トマトのチーズ焼き  
オート177 サーモンのムニエル きのこバターしょうゆソース

オート131 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★  
オート158 基本の野菜炒め by けゆあ  
オート159 しやしきやしき運根★味噌バター by えみんちゅ＊  
オート160 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ  
オート180 れんこんとナッツの炒め  
オート182 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め  
オート183 鯖とキャベツのサラダ

==== 蒸し物 ====

オート065 茶わん蒸し  
手動 手作り豆腐  
オート066 肉シューマイ  
オート067 えびシューマイ  
オート068 豚肉としょうがの蒸し物  
オート069 蒸し野菜のベーコン巻き  
応用069 蒸し野菜の油揚げ巻き  
オート070 枝豆  
オート071 サラダチキン  
オート072 鶏の簡単蒸し  
オート073 鶏の酒蒸し  
オート074 あさりの酒蒸し  
オート147 つくれぼ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb  
オート148 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj

オート179 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)  
オート181 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き  
オート185 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン  
オート186 コーンマヨのピーマンカップ

==== グラタン・キッシュ ====

オート051 マカロニグラタン  
手動 ホワイトソース  
手動 市販の冷凍グラタン  
応用051 えびのトマトソースグラタン  
応用051 えびのドリア  
応用051 ラザニア  
手動 ほうれん草のキッシュ

==== 揚げ物(ノンフライ) ====

オート075 鶏のから揚げ  
オート076 鶏のから揚げ(脱脂)  
オート077 鶏のしょうゆから揚げ  
オート078 手羽先のから揚げ  
オート079 とんカツ  
オート080 ヒレカツ  
オート081 チキンカツ  
オート082 ミルフィーユカツ  
応用082 チーズ入りミルフィーユカツ  
オート083 豆腐とおからのメンチカツ  
オート084 あじフライ  
応用084 いわしフライ  
オート085 えびフライ  
応用085 かきフライ  
オート086 ポテトコロッケ  
オート087 えびの天ぷら  
オート088 魚介の天ぷら  
オート089 野菜の天ぷら  
手動 かき揚げ  
オート090 桜えびのかき揚げ  
オート091 チキン南蛮  
手動 春巻き  
オート168 鮭の南蛮漬け



## ＝ 煮物 ＝

オート092 カレー(ポーク&ビーフ)  
手動 トマトカレードリア  
オート093 ぶり大根  
オート094 豚の角煮  
手動 おでん  
オート095 肉じゃが  
オート096 マーボーなす  
オート097 きれいの煮つけ  
オート098 簡単肉じゃが  
応用098 かぼちゃの煮物  
応用098 里いもの煮物  
オート099 肉豆腐  
応用099 なすの煮びたし  
応用099 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮  
オート100 きんぴらごぼう  
オート101 ひじきの煮物  
手動 黒豆  
オート132 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーこ  
オート133 めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん  
オート134 簡単なのに本格的♪チャブチェ by ぺくちん  
オート135 ＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama  
オート136 簡単うちの肉じゃが by みーみーさん  
オート137 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん

## ＝ ゆで物 ＝

応用012 ほうれん草のおひたし  
応用012 野菜サラダ  
応用012 もやしのナムル  
応用012 キャベツの酢漬け  
応用013 酢ごぼう  
応用013 ポテトサラダ  
応用013 イタリアンサラダ  
オート146 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn  
オート157 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま  
オート161 ※豆苗の塩昆布ナムル※ by MeguSannma  
オート162 人参とえのきの中華風サラダ by moj  
オート163 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななまま  
オート164 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ  
オート165 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ  
オート178 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ  
オート188 ほうれん草のツナマヨ和え  
オート189 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ

オート138 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129  
オート139 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105  
オート140 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ  
オート141 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10  
オート142 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne  
オート149 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41  
オート150 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊  
オート151 おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん  
オート153 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡  
オート154 ご飯がつつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj  
オート155 きのご山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー  
オート167 大根と手羽の煮物  
オート169 たけのこの土佐煮  
オート170 きのごのだし煮  
オート171 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)  
オート173 ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス  
オート174 簡単！鶏肉のトマト煮  
オート175 鮭のトマトパツツア  
オート176 レンジでタコのアラビアータ

## ＝ スイーツ ＝

オート103 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)  
手動 チーズケーキ  
手動 スフレチーズケーキ  
オート104 ガトーショコラ  
手動 ロールケーキ(ブレン)  
手動 抹茶ロールケーキ  
手動 アップルパイ  
手動 りんごのブリザード  
オート105 シフォンケーキ(ブレン)  
応用105 カブチーノシフォンケーキ  
応用105 ココアシフォンケーキ  
応用105 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ  
オート106 カップケーキ  
オート107 カップケーキサレ  
オート108 パウンドケーキ(ブレン)  
応用108 チョコバナナパウンドケーキ  
手動 マドレーヌ  
手動 マフィン  
手動 ブラウニー  
オート109 焼きドーナツ  
オート110 スイートポテト  
オート111 型抜きクッキー  
応用111 絞り出しクッキー  
応用111 アーモンドクッキー  
応用111 スノークッキー  
オート112 シュークリーム  
手動 カスタードクリーム  
応用112 エクレア

## ＝ スープ・だし・汁物 ＝

オート102 かつお昆布だし  
応用102 煮干し昆布だし  
オート143 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx  
オート144 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記  
オート145 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island  
オート152 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco  
オート156 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー  
オート166 鶏団子とキャベツの絶品汁

手動 ココアマカロン  
手動 塩キャラメルクリーム  
オート113 柔らかプリン  
応用113 かぼちゃプリン  
手動 プリン  
手動 いそべ巻き  
手動 フルーツ大福  
手動 ブチパイ  
手動 いちごジャム

## ＝ パン・ピザ ＝

オート114 トースト(裏返し)  
手動 トースト(裏返し)  
手動 スチームトースト(裏返し)  
手動 簡単肉まん  
オート115 バターロール(ロールパン)  
手動 山形食パン  
オート116 フランスパン(バタール・クーペ)  
応用116 ブール  
応用116 シャンピニオン  
応用116 ベーコンエビ  
手動 メロンパン  
手動 シュトーレン  
手動 フォカッチャ  
オート117 簡単パン  
応用117 簡単レーズンパン  
応用117 簡単あんパン  
応用117 油で揚げないカレーパン  
オート118 クリスピーピザ  
手動 市販のピザ  
手動 ピザ(パン生地)  
手動 シーフードピザ

## ＝ ごはん物・麺 ＝

手動 炊飯(ごはん)  
手動 五穀ごはん  
手動 赤飯(おこわ)  
手動 山菜おこわ  
オート119 カルボナーラ  
オート120 ペペロンチーノ  
オート121 きのこのスープパスタ  
オート172 ミツ星ナポリタン  
オート184 シーフードリゾット

## ＝ セットメニュー・2品 同時 ＝

オート122 トーストセット  
手動 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き  
手動 さけムニエル&焼き野菜  
手動 マフィン&ブチパイ  
手動 ブラウニー&ブチパイ



## 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。

**冷凍** **冷蔵**

### • 一度にあためられる食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。

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

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

### • 容器の大きさは

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。

2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

### • 置きかたは

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置きます。



# 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## • 1回に焼ける分量は

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

## • 食品を冷凍する前に

●食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。

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

## • 食品の冷凍は

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

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

●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

塩ざけ



塩さば



鶏のから揚げ



## • 保存期間は

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

## • 加熱するときは冷凍室から出したものを

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

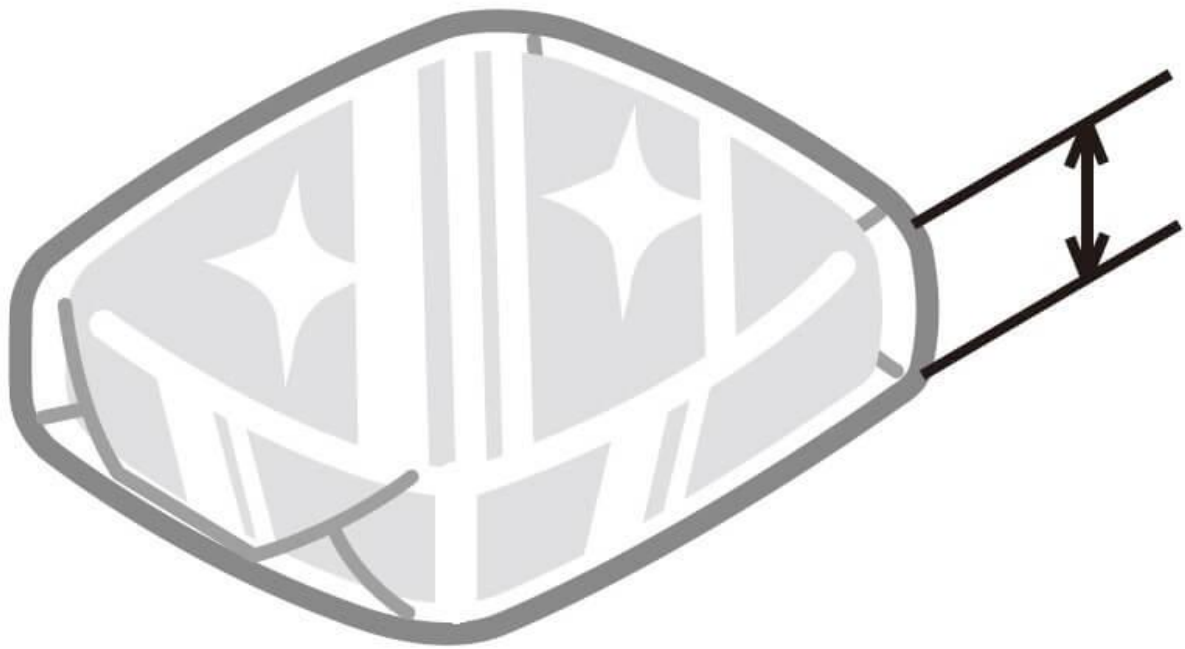
## • 常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ**オープン** **予熱無** **1段** **230℃**で、様子を見ながら加熱します。

# 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **材料は新鮮な物を**

厚さ2〜3cm(しゃぶしゃぶ用肉は約1cm)



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

- **ブロック肉などの厚みが不均一な肉は**

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

- **薄くて細長い形状の肉は**

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

- **ラップなどで、ぴったり密封をします**

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

- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**

- **魚の下ごしらえは**

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



# 熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

## ・1回に焼ける分量は

200g～1kgです。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

## ・食品を冷凍する前に

●食品の表面から出た水分と漬け込んだ調味料は、よくふき取ってから冷凍します。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。

●作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。

## ・食品の冷凍は

●食品どうしが重ならないように、すき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると、うまく焼けない場合があります。

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

●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

かたまり肉



とんかつ用



手羽元



## ・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。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **200℃** で、様子を見ながら加熱します。

# 野菜の下ゆでのコツ

＊ 014 下ゆで葉・果菜で加熱できる野菜は

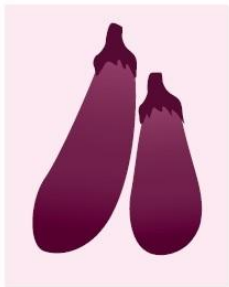
## 葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの



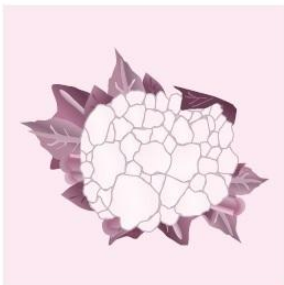
## 果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの



## 花菜

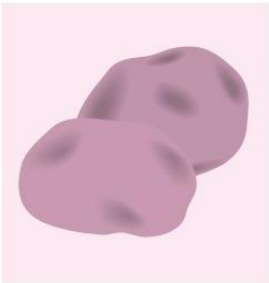
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



＊ 015 下ゆで根菜で加熱できる野菜は

## 根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

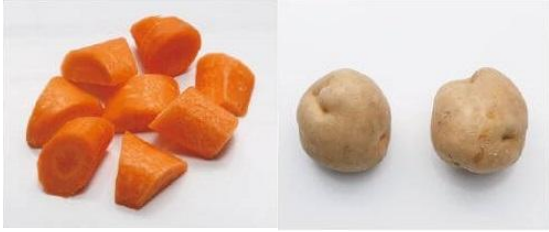


＊ 料理に合わせた下ごしらえを

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



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



・材料に合ったアク抜きを

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

・ラップでの包みかた

・ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



・ブロッコリーなどの果菜、花菜

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



・じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでびったりと包みます。



加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

・アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

・仕上がり調節は

・さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節<sup>弱</sup>に合わせます。

・にんじん、さつまいも

仕上がり調節<sup>弱</sup>に合わせます。太い場合は仕上がり調節<sup>標準（中）</sup>に合わせます。

・かぼちゃ

仕上がり調節<sup>強</sup>に合わせます。

・アスパラガス

仕上がり調節<sup>やや強</sup>に合わせます。

## 作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き **001 おかずのあたため** であたためる。

### 加熱の目安

加熱：1分20秒～1分40秒(200g)

### 1回に作れる分量

100～900g

### 使用付属品



テーブルプレート

底面

### 注意



ふたをしたまま加熱しない

禁止

ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

分量が100g未満の食品を加熱しない

### 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品



2品(おにぎりなど)



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

### 関連するコツ(別紙)

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

### お願い

加熱室内の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

# 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 **001 おかずのあたため** 仕上がり調節 **やや強** または **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

加熱：1分20秒～1分40秒(200g)

### 1回に作れる分量

100～900g

### 使用付属品



テーブルプレート

底面

### 注意



ふたをしたまま加熱しない

禁止

ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

分量が100g未満の食品を加熱しない

### 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品



2品(おにぎりなど)



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

### お願い

加熱室の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。





## 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。  
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
2. **002 ごはんのあたため** 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

常温、冷蔵ごはん1杯  
(約150g)  
加熱：約1分  
冷凍ごはん1個(約150g)  
加熱：約2分

### 1回に作れる分量

常温、冷蔵ごはん  
100～900g  
冷凍ごはん  
100～600g

### 使用付属品

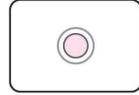


テーブルプレート  
底面

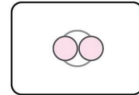
### ごはんのあたためのコツ

#### テーブルプレートの中央に置く

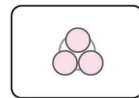
1個



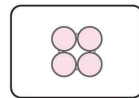
2個(中央に寄せる)



3個(中央に寄せる)



4個(中央に寄せる)



#### 冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

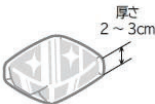
食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

### 上手なごはんの冷凍保存(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、2～3 cm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。



#### ラップでピッタリ密封します

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。

### お願い

加熱室内の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。  
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 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 **003 飲み物・牛乳のあたため** であたためる。

### 加熱の目安

加熱：約1分40秒  
(200mL)

### 1回に作れる分量

150～800mL

### 使用付属品



テーブルプレート

底面

### 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騰(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粉末やミルクなどの液体を入れない



禁止

飲み物は **001 おかずのあたため** で加熱しない

### ひとくちメモ

お酒は **004 酒かんのあたため** であたためます。

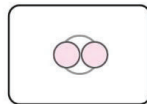
### 飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置いて加熱します

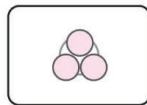
1杯



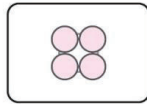
2杯(中央に蓋せる)



3杯(中央に蓋せる)



4杯(中央に蓋せる)



#### 容器の種類と飲み物の入れ方

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出来ません。



#### 汁物やとろみのある物は

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 作りかた

- 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 **003 飲み物・牛乳のあたため** であたためる。

### 加熱の目安

加熱：約1分30秒  
(200mL)

### 1回に作れる分量

150～800mL

### 使用付属品



テーブルプレート

底面

### 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騰(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粉末やミルクなどの液体を入れない



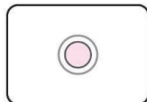
禁止

飲み物は **001 おかずのあたため** で加熱しない

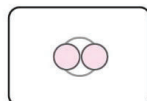
### 飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置いて加熱します

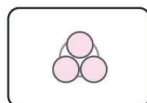
1杯



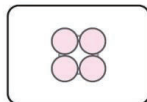
2杯(中央に蓋せる)



3杯(中央に蓋せる)



4杯(中央に蓋せる)



#### 容器の種類と飲み物の入れ方

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出来ません。



#### 汁物やとろみのある物は

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 作りかた

- 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 **003 飲み物・牛乳のあたため** 仕上がり調節 **強** であたためる。

### 加熱の目安

加熱：約1分40秒(200mL)

### 1回に作れる分量

150～800mL

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### 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

加熱直後は粉茶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 **001 おかずのあたためのあたため** で加熱しない

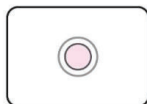
### ひとくちメモ

・牛乳、豆乳は **003 飲み物・牛乳のあたため**、お酒は **004 酒かんのあたため** であたためます。

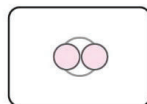
### 飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置いて加熱します

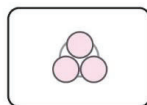
1杯



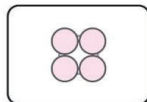
2杯(中央に寄せる)



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方

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出来ません。



#### 汁物やとろみのある物は

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 作りかた

1. コーヒー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 **003 飲み物・牛乳のあたため** 仕上がり調節 **強** であたためる。

### 加熱の目安

加熱：約1分40秒(200mL)

### 1回に作れる分量

150～800mL

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### 警告



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



加熱直後は上からのぞき込まない



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



飲み物は **001 おかずのあたため** で加熱しない

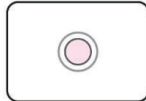
### ひとくちメモ

・牛乳、豆乳は **003 飲み物・牛乳のあたため**、お酒は **004 酒かんのあたため** であたためます。

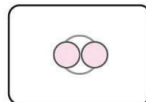
### 飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置いて加熱します

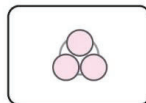
1枚



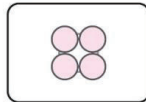
2枚(中央に蓋せる)



3枚(中央に蓋せる)



4枚(中央に蓋せる)



#### 容器の種類と飲み物の入れ方

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出来ません。



#### 汁物やとろみのある物は

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。





## 作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き  
004 酒かんのあたため で好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

### 加熱の目安

加熱：約1分  
(コップ・180mL)

### 1回に作れる分量

130～720mL

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### 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騰(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

手動レンジ(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

お酒は 001 おかずのあたため で加熱しない

### ひとくちメモ

牛乳、豆乳は 003 飲み物・牛乳のあたため であたためます。

お茶、コーヒー、水は 003 飲み物・牛乳のあたため 仕上がり調節 強 であたためます。

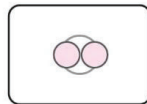
### 酒かんのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

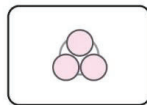
1※



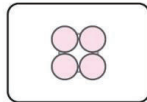
2※(中央に寄せる)



3※(中央に寄せる)



4※(中央に寄せる)



#### 容器の種類と飲み物の入れ方

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。

お酒は徳利でもあたためられます。徳利であたためるときは、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。

びん詰めのお酒は栓を抜きます。

#### 好みの温度(目安)に合わせて仕上がり調節を設定する

約55℃：仕上がり調節 強 に合わせます。

約50℃：仕上がり調節 やや強 に合わせます。(熱かん)

約40℃：仕上がり調節 標準 (中) に合わせます。(ぬるかん)

約35℃：仕上がり調節 やや弱 に合わせます。(人肌かん)

約30℃：仕上がり調節 弱 に合わせます。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 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 **005 スチームあたため** であたためる。

## 加熱の目安

約1分40秒(150g)

## 1回に作れる分量

お総菜 100～500g  
ごはん 1～4杯分(150～600g)

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

給水タンク 満水

## ひとくちメモ

冷凍のお総菜は **001おかずのあたため**、冷凍ごはんは **002ごはんのあたため** であたためます。  
取扱説明書の**あたためるポイント**に記載があるものはあたためられません。

## お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 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. ご飯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 **005 スチームあたため** であたためる。

## 加熱の目安

約1分40秒(150g)

## 1回に作れる分量

ごはん 1～4杯分(150～600g)

## 使用付属品

テーブルプレート  
底面

給水タンク 満水

## ひとくちメモ

冷凍のご飯は **002ごはんのあたため** であたためます。  
取扱説明書の**あたためるポイント**に記載があるものはあたためられません。

## お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用  
005

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 **005 スチームあたため** であたためる。

加熱の目安

約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

お総菜 100～500g

使用付属品

 **テーブルプレート**  
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

冷凍のお総菜は **001おかずのあたため** であたためます。  
取扱説明書の**あたためのフンポイント**に記載があるものはあたためられません。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート  
006

中華まんのあたため



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. オープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に肉まんをのせ **006 中華まんのあたため** であたためる。

加熱の目安

常温、冷蔵 加熱：約5分  
冷凍 加熱：約8分

1回に作れる分量

100～400g(1～4個)

使用付属品

 **テーブルプレート**  
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

あんまんは仕上がり調節 **弱** に合わせます。  
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。  
皿などの容器は、加熱し過ぎの原因になるので使いません。

お願い

加熱室内の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。  
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 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. 焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **007 揚げ物のあたため** であたためる。

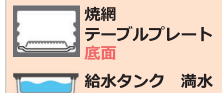
### 加熱の目安

加熱：約10分(200g)

### 1回に作れる分量

100～500g

### 使用付属品



### ひとくちメモ

100g未満のあたためはできません。冷凍の揚げ物はあたためられません。  
加熱後に天ぷらなどの底面がべたつくときはキッチンペーパーなどで油分を取ります。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 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. 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **008 パンのあたため** であたためる。

### 加熱の目安

加熱:約9分(120g)

### 1回に作れる分量

120～240g(約4～8個)

### 使用付属品

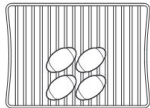


### ひとくちメモ

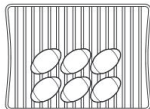
1回にあたえられる分量は、バターロール(1個約30gの物)は4～8個、クロワッサン(1個約40gの物)は4～6個、フランスパン(厚さ4cm程度/1個約30gの物)は4～8切れです。  
冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

### パンのあたためのコツ

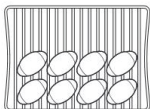
**並べかたは**  
手前に寄せます。  
4個



6個



8個



### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「009 総菜パンのあたため」であたためる。

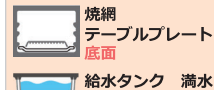
## 加熱の目安

加熱：約8分(110g)

## 1回に作れる分量

100～240g(約1～2個)

## 使用付属品



## ひとくちメモ

ピザパンは仕上がり調節「強」に合わせます。  
1回にあたえられる分量は、カレーパン(1個約110gの物)は1～2個、ソーセージパン(1個約100gの物)は1～2個、ピザパン(1個約120gの物)は1～2個です。  
冷凍したパンはあたえられません。自然解凍してからあたえます。

## お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



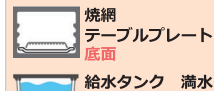
## 加熱の目安

加熱：約8分(110g)

## 1回に作れる分量

110～220g(約1～2個)

## 使用付属品



## ひとくちメモ

冷凍したパンはあたえられません。自然解凍してからあたえます。

## お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「009 総菜パンのあたため」であたためる。

## ソーセージパンのあたため



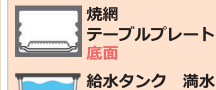
### 加熱の目安

加熱：約8分(1個 約100g)

### 1回に作れる分量

100～200g(1～2個)

### 使用付属品



### ひとくちメモ

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「009 総菜パンのあたため」であたためる。

## ピザパンのあたため

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「009 総菜パンのあたため」仕上がり調節「強」であたためる。

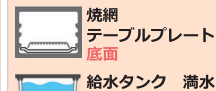
### 加熱の目安

加熱：約9分(1個 約120g)

### 1回に作れる分量

120～240g(約1～2個)

### 使用付属品



### ひとくちメモ

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



## 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

### 作りかた

1. 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き **010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため** であたためる。

#### 1 回に作れる分量

200～600g

#### 使用付属品



テーブルプレート

底面

#### 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**

冷凍

冷蔵

・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。



#### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 温度設定あたため

### 作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き **011 温度設定あたため** であたためる。

#### 使用付属品



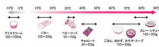
テーブルプレート

底面

#### 温度設定あたためのコツ

**食品とあたためる設定温度の目安**

下図の設定温度と一度にあたためられる分量を目安に加熱してください。



**加熱室を十分に冷ましてから**

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

**ふた(内ふたを含む)を外してからあたためます**

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

**ベビーフードをあたためるときは**

●耐熱容器に移しかえてあたためます。

●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

**みそ汁・スープをあたためるときは**

●耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。

●マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

**冷凍保存した食品は**

上手にあたためられません。手動加熱(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。

**2個以上を同時にあたためる場合は**

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

#### お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用011

チョコレートのあたため

作りかた

1. チョコを細かくきざみ、耐熱容器に入れる。

2. ラップなどのおおいをしないで、①にテーブルプレート<sup>①</sup>の中央に置き、011 温度設定あたため 50℃ であたためる。

3. あたため後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約3分(50g)

1 回に作れる分量

50～200g

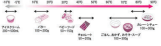
使用付属品

 テーブルプレート  
底面

温度設定あたためのコツ

食品とあたためる設定温度の目安

下図の設定温度と一度にあためられる分量を目安に加熱してください。



加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ふた(内ふたを含む)を外してからあためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ベビーフードをあたためるときは

- 耐熱容器に移しかえてあためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は

上手にあためられません。手動加熱(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。

2個以上を同時にあためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用011

ベビーフードのあたため

作りかた

1. ベビーフードを耐熱容器に入れる。

2. ラップなどのおおいをしないで、①をテーブルプレート<sup>①</sup>の中央に置き、011 温度設定あたため 30℃ であたためる。

3. あたためた後、よくかき混ぜて温度をたしかめる。

加熱の目安

常温 加熱：約30秒  
冷蔵 加熱：約1分

1 回に作れる分量

50～150g

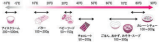
使用付属品

 テーブルプレート  
底面

温度設定あたためのコツ

食品とあたためる設定温度の目安

下図の設定温度と一度にあためられる分量を目安に加熱してください。



加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ふた(内ふたを含む)を外してからあためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ベビーフードをあたためるときは

- 耐熱容器に移しかえてあためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は

上手にあためられません。手動加熱(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。

2個以上を同時にあためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

関連するコツ(別紙)

温度設定あたため

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用

011

バターのあたため

- 作りかた
1. 冷蔵庫から出したてのバターを包装を外して耐熱容器に入れる。

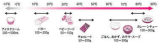
2. ラップなどのおおいをしないで、①をテーブルプレート底面の中央に置き 011 温度設定あたため 20℃ であたためる。

| 加熱の目安  | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              |
|--------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加熱：約2分 | 100～200g  |  テーブルプレート<br>底面 |

温度設定あたためのコツ

食品とあたためる設定温度の目安

下図の設定温度と一度にあたえられる分量を目安に加熱してください。



加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ふた(内ふたを含む)を外してからあためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

ベビーフードをあためるときは

- 耐熱容器に移しかえてあためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

みそ汁・スープをあためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は

上手にあためられません。手動加熱(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。

2個以上を同時にあためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

関連するコツ(別紙)

温度設定あたため

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート

012

下ゆで葉・果菜

- 作りかた
1. 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレート底面の中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱する。

| 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100～500g  |  テーブルプレート<br>底面 |

ひとくちメモ

加熱できる野菜や仕上がり調節は野菜の下ゆでのコツを参照します。

関連するコツ(別紙)

野菜の下ゆでのコツ

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

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 **013** **下ゆで根菜** で加熱する。

1 回に作れる分量

100～1000g

使用付属品



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がり調節は**野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

関連するコツ(別紙)

野菜の下ゆでのコツ

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

## 薄切り肉の解凍



### 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲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 **014 薄切り肉の解凍** で加熱する。

#### 1回に作れる分量

100～1000g

#### 使用付属品

 **テーブルプレート**  
**底面**

 **給水タンク 満水**

#### ひとくちメモ

発砲スチロール製の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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

#### 薄切り肉の解凍のコツ

##### いため物用・焼き肉用肉の解凍

厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍します。

**1回に解凍できる分量は、100～1000gです**

#### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

##### 材料は新鮮な物を使います

##### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。

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。

#### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

**発砲スチロール製のトレーにのせ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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

##### 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

魚 頭と尾

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

解凍の目安は200gで4～5分です。

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



## 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲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<sup>①</sup>の中央に置き **015 ひき肉の解凍** で加熱する。

### 1回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### ひき肉の解凍のコツ

#### ひき肉の解凍

ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍します。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。  
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。

### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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<sup>①</sup>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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

発砲スチロール製のトレー<sup>②</sup>にのせ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<sup>①</sup>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<sup>①</sup>にオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。  
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<sup>①</sup>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。

形や厚みが均でない物はアルミホイル<sup>③</sup>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<sup>①</sup>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  
魚 頭と尾

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  
解凍の目安は200gで4～5分です。

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



# ブロック肉の解凍



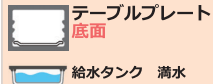
## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
- ②をテーブルプレートの中央に置き**016 ブロック肉の解凍**で加熱する。

### 1 回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品



### ひとくちメモ

発砲スチロール製の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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

### ブロック肉の解凍のコツ

#### ブロック肉の解凍

部位に切り分けられたかたまり肉を解凍します。  
かたまり肉に赤身と脂身がある時は、赤身を上にします。

#### 骨付き鶏もも・手羽先・手羽中・手羽先肉の解凍

部位を切り分けられた骨付き肉を解凍します。

#### 骨付き肉・スベアリの解凍

細かく切り分けられた骨付き肉を解凍します。

骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は、仕上がり調節**強**に合わせます。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約 1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。  
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。

### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

発砲スチロール製のトレーにのせ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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

形や厚みが均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  
魚 頭と尾

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

解凍の目安は200gで4～5分です。

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



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
- ②**をテーブルプレートの中央に置き**017 角切り肉の解凍**で加熱する。

### 1 回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### 角切り肉の解凍のコツ

#### カレー・シチュー・から揚げ用肉の解凍

ひとくち大に切り分けられた肉を解凍します。

切り分けられていないブロック肉は**016 ブロック肉の解凍**で解凍します。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約 1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。

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。

### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

発砲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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

形や厚みが均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  
魚      頭と尾

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
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

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



## 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲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<sup>①</sup>の中央に置 **018 厚切り肉の解凍** で加熱する。

### 1 回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品

 **テーブルプレート**  
**底面**

 **給水タンク 満水**

### 厚切り肉の解凍のコツ

#### とんカツ用・ステーキ用肉の解凍

厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍します。  
2枚以上同時に解凍する時は、重ねずに並べて置きます。  
**1回に解凍できる分量は、100～1000gです**

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約 1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。

丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにとすると、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。

### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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<sup>①</sup>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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

**発砲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<sup>①</sup>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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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<sup>①</sup>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。

#### 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  
魚      頭と尾

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
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

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

# しゃぶしゃぶ用肉の解凍



## 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲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 **019 しゃぶしゃぶ用肉の解凍** で加熱する。

### 1 回に作れる分量

100～500g

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### しゃぶしゃぶ用肉の解凍のコツ

#### しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍

厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍します。  
解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま 3～5 分おき自然解凍する。  
1回に解凍できる分量は、100～500gです

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約 1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。

丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにとすると、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。

### 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砲スチロール製のトレーにのせるか、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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。

#### 発砲スチロール製のトレーにのせ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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

#### 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        |
| 魚         | 頭と尾       |

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

解凍の目安は200gで4～5分です。

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



## 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して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 **020 刺身・切り身の解凍** で加熱する。

### 1回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### 刺身・切り身の解凍のコツ

#### 魚の刺身の解凍

刺身のサクを解凍します。  
中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります。

#### 魚の切り身の解凍

下した魚の切り身を解凍します。  
2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。  
**1回に解凍できる分量は、100～1000gです**

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約 1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。  
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。

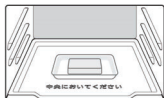
### 加熱前に確認する

#### 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、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

**形や厚みが均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

魚

頭と尾

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  
解凍の目安は200gで4～5分です。

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





## 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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して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 **021 魚丸身・干物の解凍** で加熱する。

### 1回に作れる分量

100～1000g

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### 魚丸身・干物の解凍のコツ

#### 丸身魚の解凍

丸身の魚を解凍します。  
2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。  
解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍します。

#### 干物の解凍

魚の干物を解凍します。  
2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

### 肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### 材料は新鮮な物を使います

#### 冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm  
(しゃぶしゃぶ用・  
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉・すき焼き用肉は、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。  
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。

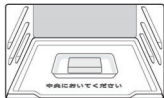
### 加熱前に確認する

#### 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、オープ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、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000g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プンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

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。

**形や厚みが均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

魚

頭と尾

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  
解凍の目安は200gで4～5分です。

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



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加熱：約19分 | 200g～1kg  | <div>                      焼網<br/>テーブルプレート<br/>中段                 </div> <div>                      給水タンク 満水                 </div> |

| 注意                                                                                                                                    |                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <div>                      指示                 </div> | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <div>                      禁止                 </div> | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

| 作りかた                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。                                                                                     |
| 2. 牛肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。                                                                           |
| 3. ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、 <b>中段</b> に入れ、 <b>022 熱風旨み焼き(牛肉)</b> 形状の種類 <b>厚切り肉</b> で加熱する。 |

| ひとくちメモ                |
|-----------------------|
| 好みでソースを付けて食べても良いでしょう。 |

| 熱風旨み焼き(牛肉)のコツ                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>                     形状の種類 <b>厚切り肉</b> </div> <div>  </div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 厚さ1～2cmにスライスされた肉を調理します。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <div>                     形状の種類 <b>かたまり肉</b> </div> <div>  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。<br>厚さ4cm以下のものを使用します。<br><b>1回に調理できる分量は、200g～1kgです</b><br>分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。<br><b>味付けは</b><br>好みのもので調理することができます。<br>塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上がりが調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> で加熱します。<br><b>たれに漬け込んだ肉を調理する場合は</b><br>キッチンペーパーでかるくふき取ります。<br><b>野菜と一緒に焼く場合は</b><br>●分量の目安は、肉に対して0.6 ～1倍程度の分量までです。<br>●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。<br><b>冷凍保存した食材は</b><br>常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。<br><b>並べかたは</b><br>焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。 |
| <div>  </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>アルミホイルは使わない</b><br>火花（スパーク）の原因になります。<br><b>アレンジレシピを調理する場合は</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>応用022 牛のコチュジャン焼き</b> <b>応用022 牛のゆずこしょう焼き</b> のレシピを焼く場合<br/>                         仕上がりが調節 <b>やや弱</b>、形状の種類 <b>厚切り肉</b> で加熱します。</li> <li>● <b>応用022 牛かたまり肉 B B Q 味</b> <b>応用022 牛のハニーマスタード</b> のレシピを焼く場合<br/>                         仕上がりが調節 <b>やや弱</b>、形状の種類 <b>かたまり肉</b> で加熱します。</li> <li>● たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁をふき取ってから加熱します。</li> </ul>                                                                                                            |

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

# 熱風旨み焼き(豚肉)



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加熱：約23分 | 200g～1kg |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 |

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

## 作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**023 熱風旨み焼き(豚肉)**形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

| 材料                      | 700g分    |
|-------------------------|----------|
| 豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) | 4枚(400g) |
| 塩、こしょう                  | 各適量      |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)         | 100g     |
| 黄パプリカ(ひとくち大に切る)         | 100g     |
| ブロッコリー(小房に分ける)          | 100g     |

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(豚肉)のコツ

形状の種類 **厚切り肉**



厚さ1～2cmにスライスされた肉を調理します。

形状の種類 **かたまり肉**



部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。  
厚さ4cm以下のものを使用します。

形状の種類 **骨付き肉**



細かく切り分けられた骨付き肉を調理します。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節 **強** に合わせます。  
骨が手前になるように並べます。  
**1回に調理できる分量は、200g～1kgです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
**味付けは**  
好みのもので調理することができます。  
塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。  
**たれに漬け込んだ肉を調理する場合は**  
キッチンペーパーでかるくふき取ります。  
**野菜を一緒に焼く場合は**  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。  
**冷凍保存した食材は**  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。  
**並べかたは**  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。  
**アレンジレシピを調理する場合は**  
● **応用023 豚のごまみそ焼き** **応用023 豚とりんごのロースト** のレシピを焼く場合  
仕上がり調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。  
● **応用023 スベアリブ B B Q 味** **応用023 スベアリブ黒酢照り焼き** のレシピを焼く場合  
仕上がり調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** で加熱します。  
● **応用023 ガーリックポーク** **応用023 豚のピリ辛照り焼き** のレシピを焼く場合  
仕上がり調節 **やや弱**、形状の種類 **かたまり肉** で加熱します。  
●たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

# 熱風旨み焼き(鶏肉)



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 加熱：約20分 | 200g～1kg |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 |

| 注意                                                                                      |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br>指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <br>禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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れ目を入れて、塩、こしょうをする。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **024 熱風旨み焼き(鶏肉)** 形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

| ひとくちメモ                |
|-----------------------|
| 好みでソースを付けて食べても良いでしょう。 |

## 熱風旨み焼き(鶏肉)のコツ

### 形状の種類 **厚切り肉**



部位に切り分けられた肉を調理します。

### 形状の種類 **骨付き肉**



部位に切り分けられた骨付き肉を調理します。

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

#### 味付けは

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上がり調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。

#### たれに漬け込んだ肉を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

#### 野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

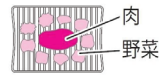
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

#### 冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

#### 並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



#### アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

#### アレンジレシピを調理する場合は

● **応用024 香味だれチキンステーキ** **応用024 鶏の黒酢照り焼き** のレシピを焼く場合

仕上がり調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。

● **応用024 ピリ辛ウィング** **応用024 鶏手羽元のはちみつ焼き** のレシピを焼く場合

仕上がり調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** で加熱します。

●たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

## 関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



# サルサソース



## 作りかた

- 1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー                                                  | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------|
| 43kcal                                                | 0.5g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                                                    | 標準量  |
| ミニトマト(4等分に切る)                                         | 8個   |
| トマトケチャップ                                              | 大さじ1 |
| レモン汁                                                  | 適量   |

# 和風おろしソース



## 作りかた

- 1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー                                                  | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------|
| 41kcal                                                | 1.3g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                                                    | 標準量  |
| めんつゆ                                                  | 大さじ2 |
| 大根おろし                                                 | 100g |
| 大葉(せん切り)                                              | 適量   |

# カレーマヨソース



## 作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

| カロリー                                                  | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------|
| 364kcal                                               | 0.8g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                                                    | 標準量  |
| マヨネーズ                                                 | 大さじ4 |
| カレー粉                                                  | 大さじ1 |
| レモン汁                                                  | 適量   |

オート  
025

# ハンバーグ



## 作りかた

1. 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に③を並べ、中段に入れ、025 ハンバーグ で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                         | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約26分                                               | 1～6人分    |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                               |         |      |

注意



指示

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

| 材料               | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分          | 5人分      | 6人分      |
|------------------|--------|----------|----------|--------------|----------|----------|
| A 玉ねぎ(みじん切り)     | 25g    | 50g      | 75g      | 100g         | 125g     | 150g     |
| A バター            | 5g     | 7g       | 10g      | 15g          | 20g      | 20g      |
| B 合びき肉           | 75g    | 150g     | 225g     | 300g         | 375g     | 450g     |
| B パン粉            | 10g    | 15g      | 25g      | カップ3/4(約30g) | 35g      | 45g      |
| B 牛乳             | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3         | 大さじ3・3/4 | 大さじ4・1/2 |
| B 卵(溶きほぐす)       | 1/4個   | 1/2個     | 3/4個     | 1個           | 1・1/4個   | 1・1/2個   |
| B 塩              | 少々     | 小さじ1/4弱  | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2弱      | 小さじ3/4   | 小さじ3/4   |
| B こしょう、ナツメグ      | 各少々    | 各少々      | 各少々      | 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      | 各適量          | 各適量      | 各適量      |

ハンバーグのコツ

生地作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

1～2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つて作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。





- 作りかた
1. 耐熱容器にAを入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。

2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。

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

4. アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に③を並べ、中段に入れ025 ハンバーグで加熱する。

5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約26分 | 1～6人分    |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 346kcal | 3.3g |

注意



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

| 材料               | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分           | 5人分      | 6人分      |
|------------------|--------|----------|----------|---------------|----------|----------|
| A 玉ねぎ(みじん切り)     | 25g    | 50g      | 75g      | 100g          | 125g     | 150g     |
| A バター            | 5g     | 7g       | 10g      | 15g           | 20g      | 20g      |
| B 牛き肉            | 75g    | 150g     | 225g     | 300g          | 375g     | 450g     |
| B パン粉            | 10g    | 15g      | 25g      | カップ3/4 (約30g) | 35g      | 45g      |
| B 牛乳             | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3          | 大さじ3・3/4 | 大さじ4・1/2 |
| B 卵(溶きほぐす)       | 1/4個   | 1/2個     | 3/4個     | 1個            | 1・1/4個   | 1・1/2個   |
| B 塩              | 少々     | 小さじ1/4弱  | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2弱       | 小さじ3/4   | 小さじ3/4   |
| B こしょう、ナツメグ      | 各少々    | 各少々      | 各少々      | 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      | 各適量           | 各適量      | 各適量      |

ビーフハンバーグのコツ

生地<sup>①</sup>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。  
1～2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<sup>②</sup>作りにフードプロセッサー<sup>③</sup>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。



- 作りかた
1. 耐熱容器にAを入れレンジ600W約1分50秒加熱して、あら熱を取る。

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

3. ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。

4. 角皿に③を中央に寄せて並べ、中段に入れ025 ハンバーグで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                         | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約26分 | 1～4人分    |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 261kcal | 1.3g |

注意



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

| 材料             | 1人分（3個） | 2人分（6個） | 3人分（9個） | 4人分（12個） |
|----------------|---------|---------|---------|----------|
| ピーマン           | 1・1/2個  | 3個      | 4・1/2個  | 6個       |
| A 玉ねぎ(みじん切り)   | 35g     | 65g     | 100g    | 130g     |
| A バター          | 3g      | 6g      | 9g      | 12g      |
| B 豚き肉(または合びき肉) | 65g     | 130g    | 195g    | 260g     |
| B パン粉          | 5g      | 10g     | 15g     | 20g      |
| B 卵(溶きほぐす)     | 1/4個    | 1/2個    | 3/4個    | 1個       |
| B 塩            | 少々      | 小さじ1/4  | 小さじ1/2  | 小さじ1/2   |
| B こしょう         | 少々      | 少々      | 少々      | 少々       |
| 小麦粉(薄力粉)       | 適量      | 適量      | 適量      | 適量       |

ピーマンの肉詰めのコツ

生地<sup>①</sup>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。  
1～2人分は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。  
生地<sup>②</sup>作りにフードプロセッサー<sup>③</sup>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。

## ハンバーグ(脱脂)



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に④を並べる。
- 食品を入れずに 026 ハンバーグ(脱脂) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を 中段 に入れ、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

#### 加熱の目安

予熱：約3分  
加熱：約25分

#### 1回に作れる分量

4人分

#### 使用付属品

角皿 中段  
テーブルプレート  
底面  
給水タンク 満水

#### 注意



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

#### 材料

- A 玉ねぎ(みじん切り)  
A バター  
B 合いき肉  
B パン粉  
B 牛乳  
B 卵(溶きほぐす)  
B 塩  
B こしょう、ナツメグ

トマトケチャップ、ウスターソース

#### 4人分

100g  
15g  
300g  
カップ3/4(約30g)  
大さじ3  
1個  
小さじ1/2弱  
各少々  
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。

##### 1～2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。

## ローストビーフ



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
- ②を焼網の中央にのせる。
- ③をテーブルプレートに置き 027 ローストビーフ で加熱する。
- 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

#### 加熱の目安

加熱：約50分

#### 1回に作れる分量

1～4人分

#### 使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
底面  
給水タンク 満水

#### カロリー

276kcal

#### 塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

#### 注意



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

#### 材料

牛もも肉(かたまり)  
塩、こしょう  
にんにく(すりおろす)  
サラダ油

#### 1人分

200g  
各少々  
1/4片  
小さじ1/4

#### 2人分

400g  
各少々  
1/2片  
小さじ1/2

#### 3人分

600g  
各少々  
3/4片  
小さじ3/4

#### 4人分

800g  
各少々  
1片  
小さじ1

#### ローストビーフのコツ

##### 肉は冷蔵庫から出したての物を

使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。

##### 肉の直径は

4～4.5cm（1人分）、4.5～5cm（2人分）、5～7cm（3人以上）の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。仕上がりを調整 弱 で加熱します。

##### 塩、こしょうの分量は

塩は肉の重さの0.8～1%、こしょうは肉の重さの0.3～0.4%が目安です。

##### 形状が不ぞろいの場合は

木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。

##### 加熱終了後、焼きむらが気になるときは

焼網の前後を入れ替え、 オープン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約49分 | 3～4人分     |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 103kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉は合わせたAのつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ②をテーブルプレートに置き中段に入れ028 ビーフジャーキーで加熱する。

| 材料             | 3人分      | 4人分  |
|----------------|----------|------|
| 牛赤身肉(薄切り)      | 150g     | 200g |
| A しょうゆ         | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| A 白ワイン         | 大さじ3/4   | 大さじ1 |
| A はちみつ         | 大さじ3/4   | 大さじ1 |
| A にんにく(すりおろす)  | 少々       | 少々   |
| A しょうが(すりおろす)  | 少々       | 少々   |
| A ごま油          | 小さじ3/4   | 小さじ1 |
| A 七味とうがらし、こしょう | 各少々      | 各少々  |

ビーフジャーキーのコツ

Aのつけ汁のかわりに  
塩、こしょうだけでもつくれます。  
牛肉を豚ロース（薄切り）にかえて  
ポークジャーキーが作れます。  
加熱後、脂が気になるときは  
ペーパータオルで脂をとります。  
日持ちはしません

保存料を使っていませんので、冷蔵庫に入れて 1週間くらいで食べるようにします。

お願い

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



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約25分 | 600g分     |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 464kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

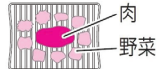
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。
- ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ022 熱風旨み焼き(牛肉)形状の種類厚切り肉仕上がり調節やや弱で加熱する。

| 材料                             | 600g分(4人分相当) |
|--------------------------------|--------------|
| 牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物) | 4枚(400g)     |
| A コチュジャン                       | 大さじ2         |
| A オイスターソース                     | 大さじ1         |
| A 砂糖                           | 大さじ1         |
| A しょうゆ                         | 大さじ2         |
| 玉ねぎ(7mm厚さの半月切り)                | 80g          |
| ピーマン(種を取り、縦に2等分)               | 2個           |
| エリンギ(縦に薄切り)                    | 50g          |

牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。  
並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
  
アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。  
焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ





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. 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。



5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ022 熱風旨み焼き(牛肉)形状の種類厚切り肉仕上がり調節やや弱で加熱する。

| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約25分 | 600g分     |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 463kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                      | 600g分(4人分相当) |
|-------------------------|--------------|
| 牛ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) | 4枚(400g)     |
| A 酒                     | 大さじ1         |
| A しょうゆ                  | 大さじ2         |
| A ゆずこしょう                | 小さじ1         |
| ししとう(へたと種をとる)           | 4本(20g)      |
| かぼちゃ(厚さ7mmの薄切り)         | 180g         |

牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)のコツ

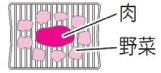
1回に調理できる分量は、200g～1kgです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

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

冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉  
野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節弱で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約30分 | 500g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 334kcal | 2.7g |

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
  - ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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を焼網の中央に置く。
  - ④を取り外したテーブルプレートに置き、下段に入れ022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類かたまり肉 仕上がり調節やや弱で加熱する。
  - 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

| 材料                  | 500g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物) | 500g         |
| A トマトケチャップ          | 1/2カップ       |
| A ウスターソース           | 1/4カップ       |
| A にんにく(すりおろす)       | 大さじ1/2       |
| A はちみつ              | 大さじ1         |
| A 酢                 | 大さじ1         |
| A 塩、こしょう            | 各少々          |

牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)のコツ

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

野菜と一緒に焼く場合は

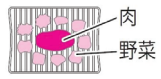
- 分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 弱で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ





| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約30分 | 500g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 334kcal | 3.3g |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 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. 牛肉はフォークなどで穴を開ける。

3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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。

4. ③を焼網の中央に置く。

5. ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ022 熱風旨み焼き(牛肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

6. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

| 材料                  | 500g分(4人分相当) |
|---------------------|--------------|
| 牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物) | 500g         |
| A はちみつ              | 大さじ3         |
| A しょうゆ              | 大さじ2         |
| A 粒マスタード            | 大さじ2         |
| A にんにく(すりおろす)       | 1片           |
| A 塩                 | 小さじ1         |
| A あらびき黒こしょう         | 適量           |

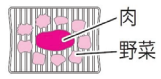
牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)のコツ

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

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

冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉  
野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約32分 | 3～4人分     |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 294kcal | 2.5g |

※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-W1A対応レシピです。

注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は合わせたAと一緒にポリ袋(市販)に入れ、15分程度おく。
- かるく汁けをふき取った②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ029 焼き豚で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

| 材料                       | 3人分      | 4人分    |
|--------------------------|----------|--------|
| 豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約250gの物) | 1・1/2枚   | 2枚     |
| A 砂糖                     | 大さじ2・1/4 | 大さじ3   |
| A 塩                      | 小さじ3/4   | 小さじ1   |
| A しょうゆ                   | 小さじ1・1/2 | 小さじ2   |
| A オイスターソース               | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| A 卵(溶きほぐす)               | 3/4個     | 1個     |
| A 小麦粉(薄力粉)               | 大さじ3     | 大さじ4   |
| A 五香粉(ウーシャンフェン)          | 少々       | 少々     |
| A 白すりごま                  | 小さじ3/8   | 小さじ1/2 |
| A はちみつ                   | 大さじ3/4   | 大さじ1   |

焼き豚のコツ

仕上がり具合は

竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえレンジ 500Wで様子を見ながら加熱します。

お願い

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

オート030

豚の塩こうじ焼き



下ごしらえ

1. 豚バラ肉は1.5cm～2cm厚さで12等分する。
2. ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせる。冷凍しない場合は、冷蔵庫で1時間以上おき、**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉どうしが付かないように並べ、密閉する。
4. 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 袋から肉を取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**030 豚の塩こうじ焼き**で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約31分 | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 409kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料       | 1人分    | 2人分  | 3人分      | 4人分  |
|----------|--------|------|----------|------|
| 豚バラかたまり肉 | 100g   | 200g | 300g     | 400g |
| 塩こうじ     | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |

豚の塩こうじ焼きのコツ

仕上がり具合は  
竹くしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ**レンジ****500W**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

手動

スペアリブ



作りかた

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた**A**と一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵庫で1～3時間程度おく。
2. テーブルプレートを取り外し、角皿に①の骨を上にして並べ、**中段**に入れ**オープン****予熱無****1段****210℃****40～46分**で加熱する。

| 手動                               | 使用付属品                                                                                            | カロリー    | 塩分 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| <b>オープン</b><br>210℃<br>加熱：40～46分 |  角皿 <b>中段</b> | 813kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 材料                    | 4人分(6～8本) |
|-----------------------|-----------|
| スペアリブ                 | 800g      |
| 塩、こしょう                | 各少々       |
| <b>A</b> トマトケチャップ     | 小さじ2      |
| <b>A</b> ウスターソース      | 大さじ1      |
| <b>A</b> 赤ワイン         | 大さじ3      |
| <b>A</b> しょうゆ         | 大さじ1      |
| <b>A</b> 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1/4    |
| <b>A</b> にんにく(すりおろす)  | 1/2片      |
| <b>A</b> 塩            | 小さじ1/4    |
| <b>A</b> こしょう、ナツメグ    | 各少々       |

スペアリブのコツ

つけこむ時間は  
半日から1日つけ込みればより味がしみ込みます。



## 作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
- ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**031 豚のしょうが焼き**で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約23分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
**中段**

### カロリー

289kcal

### 塩分

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-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                   | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分  |
|----------------------|--------|----------|----------|------|
| 豚ロース薄切り肉（厚さ2～3mmの物）  | 100g   | 200g     | 300g     | 400g |
| <b>A</b> 酒           | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |
| <b>A</b> しょうゆ        | 大さじ1/2 | 大さじ1     | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| <b>A</b> しょうが（すりおろす） | 大さじ1/4 | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1 |
| <b>A</b> 砂糖          | 小さじ1/2 | 小さじ1     | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |



## 下ごしらえ

- 豚肉に合わせたAをもち込む。冷凍しない場合は**下ごしらえ③**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉どうしがなるべく重ならないよう平らに並べ、密閉する。
- 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。冷凍しない場合は**作りかた④**に進む。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせた焼網にのせる。
- 保存袋からBを取り出し、オープンシートの上に平らに広げる。その上に保存袋から取り出した肉を重ならないように並べ**中段**に入れ**032 豚と野菜の塩昆布焼き**で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約19分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
**中段**

### カロリー

195kcal

### 塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                           | 1人分    | 2人分    | 3人分    | 4人分    |
|------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)           | 75g    | 150g   | 225g   | 300g   |
| <b>A</b> 片栗粉                 | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1   |
| <b>A</b> 酒                   | 小さじ1/2 | 小さじ1   | 大さじ1/2 | 小さじ2   |
| <b>A</b> 塩                   | 少々     | 少々     | 小さじ3/4 | 小さじ1/2 |
| <b>B</b> しめじ(子房に分ける)         | 20g    | 40g    | 60g    | 80g    |
| <b>B</b> (ほうれん草(食べやすい大きさに切る) | 45g    | 90g    | 135g   | 180g   |
| <b>B</b> 塩昆布                 | 2.5g   | 5g     | 7.5g   | 10g    |
| <b>B</b> しょうゆ                | 少々     | 少々     | 小さじ1/3 | 小さじ1/2 |

### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ





| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約19分 | 200g～1kg  |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 328kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
  - 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
  - ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
  - ③を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

| 材料                      | 400g分(4人分相当) |
|-------------------------|--------------|
| 豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) | 4枚           |
| A しょうが(すりおろす)           | 大さじ1         |
| A 白みそ                   | 大さじ3         |
| A すりごま                  | 大さじ1         |
| A みりん                   | 大さじ1         |
| A 酒                     | 大さじ1         |
| A 砂糖                    | 大さじ1         |

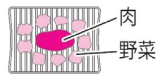
豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)のコツ

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

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

冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉  
野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。  
焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約20分 | 500g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 322kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
  - 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
  - ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつける。
  - ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりにりんごを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
  - 加熱後、皿に盛り、テーブルプレートにたまったソースをかけ、バターをのせる。

| 材料                      | 500g分(4人分相当) |
|-------------------------|--------------|
| 豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) | 4枚           |
| りんご(7mm厚さの薄切り)          | 8枚(100g)     |
| A バリサミコ酢                | 大さじ3         |
| A しょうゆ                  | 大さじ2         |
| A 砂糖                    | 大さじ1/2       |
| A 塩                     | 小さじ1/2       |
| バター                     | 適量           |

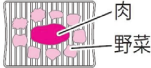
豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)のコツ

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

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

冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉

野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

加熱後のソースを追加したい場合は  
耐熱容器に、バリサミコ酢大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1/2を入れ、レンジ 500W 約30秒 で加熱します。

焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ





| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分 |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約40分 | 800g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 564kcal | 3g |

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。

2. スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをす  
る。

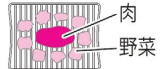
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつ  
け、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。

4. ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブル  
プレートに置き、中段に入れ023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類  
骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

| 材料            | 800g分(4人分相当) |
|---------------|--------------|
| スペアリブ         | 800g         |
| 塩、こしょう        | 各少々          |
| A にんにく(すりおろす) | 2片           |
| A トマトケチャップ    | 大さじ4         |
| A ウスターソース     | 大さじ2         |
| A しょうゆ        | 大さじ2         |
| A みりん         | 大さじ1         |
| A 酢           | 大さじ1         |

スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。  
並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。  
  
アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。  
焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

# スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                            | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------|---------|------|
| 加熱：約40分 | 800g分    | 焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 566kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意 |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| 禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

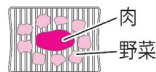
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 **骨付き肉** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

| 材料            | 800g分(4人分相当) |
|---------------|--------------|
| スペアリブ         | 800g         |
| A しょうゆ        | 大さじ2         |
| A オイスターソース    | 大さじ2         |
| A はちみつ        | 大さじ2         |
| A 黒酢          | 大さじ2         |
| A しょうが汁       | 小さじ1         |
| A にんにく(すりおろす) | 小さじ1/2       |

## スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

- 1回に調理できる分量は、200g～1kgです**  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
- 野菜と一緒に焼く場合は**
- 分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
  - ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
- 冷凍保存した食材は**  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

- 並べかたは**  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



- アルミホイルは使わない**  
火花(スパーク)の原因になります。
- 焼き色が濃い場合は**  
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

## 関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約36分 | 500g分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 319kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
  - 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
  - ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ023 熱風旨み焼き(豚肉)形状の種類かたまり肉仕上がり調節やや弱で加熱する。
  - 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

| 材料                                | 500g分(4人分相当) |
|-----------------------------------|--------------|
| 豚肩ロース(厚さ約4cmのかたまりの物)              | 500g         |
| A 塩、こしょう                          | 適量           |
| A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品) | 各少々          |
| A ガーリックパウダー                       | 適量           |

ガーリックポーク(熱風旨み焼き)のコツ

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

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

冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは  
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



- 作りかた
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。

2. 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。

3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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。

4. ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ023 熱風旨み焼き(豚肉) 形状の種類 かたまり肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

5. 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約36分 | 500g分    | <div><div>焼網</div><div>テーブルプレート</div><div>中段</div><div>給水タンク</div><div>満水</div></div> | 333kcal | 2.4g |

注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                    | 500g分(4人分相当) |
|-----------------------|--------------|
| 豚肩ロース肉(厚さ約4cmのかたまりの物) | 500g         |
| A 豆板醤(トウバンジャン)        | 大さじ2         |
| A しょうゆ                | 大さじ1         |
| A 砂糖                  | 大さじ1         |

豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

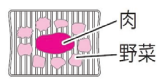
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に肉を寄せて並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

# 鶏のハーブ焼き



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約22分 | 1～6人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 258kcal | 0.4g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
|  | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- ②の皮を上にして、焼き網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ033 鶏のハーブ焼きで加熱する。

| 材料                                | 1人分  | 2人分 | 3人分    | 4人分 | 5人分    | 6人分 |
|-----------------------------------|------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)               | 1/2枚 | 1枚  | 1・1/2枚 | 2枚  | 2・1/2枚 | 3枚  |
| A 塩、こしょう                          | 各少々  | 各少々 | 各少々    | 各少々 | 各少々    | 各少々 |
| A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品) | 各少々  | 各少々 | 各少々    | 各少々 | 各少々    | 各少々 |

| 鶏のハーブ焼きのコツ                |
|---------------------------|
| 骨付き肉は<br>仕上がり調節 強 で加熱します。 |

# 鶏のハーブ焼き(脱脂)



| 加熱の目安             | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予熱：約3分<br>加熱：約23分 | 4人分      |  角皿 中段<br> テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 |

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

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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は、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。皮を上にして、角皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに034 鶏のハーブ焼き(脱脂)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。



オート035

タンドリーチキン



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Aをもみ込む。冷凍しない場合は、冷蔵庫で約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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**035 タンドリーチキン**で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約24分                                               | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 273kcal | 1.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                          |         |      |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                   | 1人分    | 2人分    | 3人分    | 4人分    |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)  | 1/2枚   | 1枚     | 1・1/2枚 | 2枚     |
| <b>A</b> カレー粉        | 小さじ1/2 | 大さじ1/4 | 大さじ1/3 | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> トマトケチャップ    | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1   |
| <b>A</b> 砂糖          | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4 | 小さじ1   |
| <b>A</b> 塩           | 少々     | 少々     | 小さじ3/4 | 小さじ1/2 |
| <b>A</b> しょうが(すりおろし) | 少々     | 1/4かけ  | 1/3かけ  | 1/2かけ  |
| <b>A</b> にんにく(すりおろし) | 1/4かけ  | 1/2かけ  | 3/4かけ  | 1かけ    |
| <b>A</b> プレーンヨーグルト   | 8g     | 15g    | 23g    | 30g    |

タンドリーチキンのコツ

鶏肉は

厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

手動

ローストチキン



作りかた

1. 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
2. 手羽を背中て組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
3. 角皿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. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **1段** **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、**70～80分**で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                            | カロリー     | 塩分    |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| <b>オープン</b><br>210℃<br>予熱：約6分<br>加熱：70～80分            |  角皿 <b>下段</b> | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                                                                                                  |          |       |

注意



指示

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

| 材料                    | 1羽分  |
|-----------------------|------|
| 若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)     | 1羽分  |
| 塩                     | 小さじ2 |
| こしょう                  | 少々   |
| にんじん(輪切り、1cm幅に切る)     | 100g |
| 玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)      | 100g |
| セロリ(葉を取り除き、4～5cm幅に切る) | 100g |
| サラダ油                  | 適量   |

ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は

皮を残してつけ根から切り落とします。

くさがりが気になる場合は

レモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。



手動

## チキンソテー



### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートを取り外し、角皿に①の皮を上にして並べ、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **23～30分** で加熱する。

手動

オープン

210℃  
加熱：23～30分

使用付属品



角皿 **中段**

カロリー

264kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

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

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)

塩、こしょう

小麦粉(薄力粉)

4人分

2枚

各少々

適量

手動

## 焼きとり



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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分程おく。
- ②**の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。
- 焼網に**③**を並べ、角皿に置き、**中段**に入れ **過熱水蒸気グリル** **17～25分** で加熱する。

手動

過熱水蒸気グリル

加熱：17～25分

使用付属品



焼網  
角皿 **中段**  
テーブルプレート  
**底面**



給水タンク 満水

カロリー

384kcal

塩分

4.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

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

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)

長ねぎ(3～4cm長さに切る)

ししとうがらし(へたと種を取る)

**A** しょうゆ

**A** みりん

**A** 砂糖

**A** サラダ油

4人分(12本)

2枚

2本

12本

カップ1/2

カップ1/4

大さじ2

大さじ1

ひとくちメモ

お好みで**A**のかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。  
汚れが気になるときは、角皿にオープンシートを敷きます。

# 鶏の照り焼き



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約19分 | 1～6人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 275kcal | 1.5g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
1. 給水タンクに満水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、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ036 鶏の照り焼きで加熱する。

| 材料                  | 1人分    | 2人分    | 3人分    | 4人分    | 5人分      | 6人分      |
|---------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) | 1/2枚   | 1枚     | 1・1/2枚 | 2枚     | 2・1/2枚   | 3枚       |
| A しょうゆ              | 大さじ1/2 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ1・1/2 |
| A みりん               | 大さじ1/4 | 大さじ1/4 | 大さじ1/3 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4   | 大さじ3/4   |
| A 砂糖                | 小さじ1/4 | 小さじ1/4 | 小さじ1/3 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4   | 小さじ3/4   |
| A しょうが汁             | 少々     | 少々     | 少々     | 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ことなります。

テーブルプレートの汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

# 鶏と野菜のみそマヨ焼き



## 下ごしらえ

- 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を9等分し、合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。
- キャベツとじゃがいもの水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、密閉する。
- 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

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- キャベツをオープンシートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。
- キャベツの上に、皮を上にした肉を重ねないように並べる。
- ③をテーブルプレートに置き**中段**に入れ 037 鶏と野菜のみそマヨ焼きで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約26分 | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 351kcal | 1.4g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                     | 1人分    | 2人分  | 3人分      | 4人分  |
|------------------------|--------|------|----------|------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)    | 1/2枚   | 1枚   | 1・1/2枚   | 2枚   |
| A マヨネーズ                | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| A みそ                   | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| キャベツ(ひとくち大に切る)         | 75g    | 150g | 225g     | 300g |
| じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす) | 25g    | 50g  | 75g      | 100g |

### 鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

#### 鶏肉は

厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

# 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分 |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約19分 | 500g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 368kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
|  禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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る。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、Bをよく混ぜ合わせてかける。

| 材料                   | 500g分(4人分相当) |
|----------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮付き、1枚約250gのもの) | 2枚           |
| A 酒                  | 大さじ1         |
| A 塩                  | 小さじ1         |
| 片栗粉                  | 大さじ2         |
| B 長ねぎ(みじん切り)         | 1本           |
| B しょうが(みじん切り)        | 2片           |
| B 青じそ(みじん切り)         | 8枚           |
| B 酢                  | 大さじ4         |
| B しょうゆ               | 大さじ2         |
| B 砂糖                 | 大さじ2         |
| B ごま油                | 大さじ2         |

## 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

### 野菜と一緒に焼く場合は

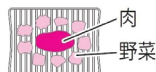
- 分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

### 冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

### 並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



### アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

### 焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

## 関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約19分 | 500g分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 281kcal | 1.5g |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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る。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 厚切り肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

| 材料                   | 500g分(4人分相当) |
|----------------------|--------------|
| 鶏もも肉(皮付き、1枚約250gのもの) | 2枚           |
| A 黒酢                 | 大さじ2         |
| A はちみつ               | 大さじ1         |
| A しょうゆ               | 大さじ2         |

鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉

野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ





| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約24分 | 500g分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 266kcal | 1.8g |

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。

2. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。

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

4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ024 熱風旨み焼き(鶏肉)形状の種類骨付き肉 仕上がり調節やや弱で加熱する。

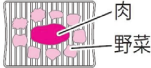
| 材料             | 500g分(4人分相当) |
|----------------|--------------|
| 鶏手羽元(1本約60gの物) | 8本           |
| A にんにく(すりおろす)  | 1片           |
| A 砂糖           | 小さじ2         |
| A しょうゆ         | 大さじ1         |
| A みそ           | 大さじ1         |
| A ごま油          | 小さじ1         |
| A 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1     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

ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです  
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。  
野菜と一緒に焼く場合は  
●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。  
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。  
冷凍保存した食材は  
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



肉

野菜

アルミホイルは使わない  
火花(スパーク)の原因になります。  
焼き色が濃い場合は  
仕上がり調節 弱で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約24分 | 500g分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 295kcal | 1.7g |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた
1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。

2. 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。

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

4. ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ024 熱風旨み焼き(鶏肉) 形状の種類 骨付き肉 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

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

鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

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

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

焼き色が濃い場合は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                  | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 1～6人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br> 給水タンク 満水 | 159kcal | 1.5g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                             |                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br><b>指示</b> | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <br><b>禁止</b> | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 下ごしらえ

- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れる。
- オープ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。



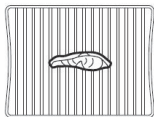
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

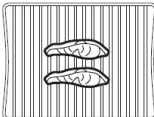
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き網に塩ざけを**塩ざけのコツ**を参照して、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ②をテーブルプレートに置き**中段**に入れ**038 塩ざけ**で加熱する。

### 塩ざけのコツ

並べかたは  
1人分



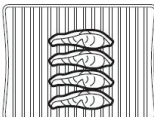
2人分



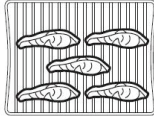
3人分



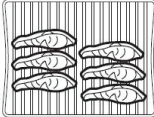
4人分



5人分



6人分



**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変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

### 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污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート039

塩ざけ(減塩)



- 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. 角皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたとき上になる方を上にして、**塩ざけ(減塩)のコツ**を参照して並べる。

3. 食品を入れずに **039 塩ざけ(減塩)** で予熱する。

4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**②**を**中段**に入れ、加熱する。

| 加熱の目安             | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予熱：約3分<br>加熱：約25分 | 4人分      |  角皿 <b>中段</b><br>テーブルプレート<br> 底面<br> 給水タンク 満水 |

注意

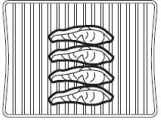


テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

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

塩ざけのコツ

並べかたは  
4人分



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変わります。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 **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040

さんまの塩焼き



- 作りかた
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり20分程度おき、水けをふき取る。

3. 角皿にアルミホイルを敷き、**②**の盛りつけたとき上になる方を上にして、**さんまの塩焼きのコツ**を参照して角皿に並べる。

4. **③**を**上段**に入れ **040 さんまの塩焼き** で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 2～4人分    |  角皿 <b>上段</b><br>テーブルプレート<br> 底面<br> 給水タンク 満水 | 290kcal | 2.2g |

注意



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

| 材料             | 2人分(2尾) | 3人分(3尾) | 4人分(4尾)  |
|----------------|---------|---------|----------|
| さんま(1尾約150gの物) | 2尾      | 3尾      | 4尾       |
| 塩              | 小さじ3/4  | 小さじ1    | 小さじ1・1/4 |

さんまの塩焼きのコツ

焼き色は  
内臓を取り、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。  
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。  
2人分は  
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 **脱臭** で加熱してください  
臭いが気になるときは、換気扇を回してください  
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オープ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. 保存袋から塩さばを取り出し、焼網に皮目を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き、**中段**にいれ**041 塩さば**で加熱する。

加熱の目安

加熱：約17分

1 回に作れる分量

1～6人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
中段  
給水タンク 満水

カロリー

291kcal

塩分

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-W1A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料              | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 | 5人分 | 6人分 |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 塩さば(1切れ約100gの物) | 1切れ | 2切れ | 3切れ | 4切れ | 5切れ | 6切れ |

塩さばのコツ

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。

焼き色は

魚に含まれる脂の量で変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください

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





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、焼網に②の皮目を上にして **さばの塩焼きのコツ**を参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **041 塩さば**で加熱する

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約15分                                               | 1～6人分    | <div><div> 焼網</div><div> テーブルプレート</div><div><div>中段</div></div><div><div> 給水タンク</div><div>満水</div></div></div> | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |         |      |

注意

！

指示

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

⊘

禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                  | 1人分(1切れ) | 2人分(2切れ) | 3人分(3切れ) | 4人分(4切れ) | 5人分(5切れ) | 6人分(6切れ) |
|---------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 生さばの切り身(1切れ約100gの物) | 1切れ      | 2切れ      | 3切れ      | 4切れ      | 5切れ      | 6切れ      |
| 塩                   | 適量       | 適量       | 適量       | 適量       | 適量       | 適量       |

さばの塩焼きのコツ

並べかたは

1人分

2人分

3人分

4人分

5人分

6人分

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。

お願い

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

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



| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約19分 | 1～6人分     |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 302kcal | 2.2g |

**注意**

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

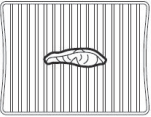
 **禁止** 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 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。
  - 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にして**ぶりの照り焼きのコツ**を参照して並べる。
  - ③をテーブルプレートに置き**中段**に入れ **042 ぶりの照り焼き** で加熱する。

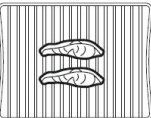
| 材料                 | 1人分(1切れ) | 2人分(2切れ) | 3人分(3切れ) | 4人分(4切れ) | 5人分(5切れ) | 6人分(6切れ) |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| ぶりの切り身(1切れ約100gの物) | 1切れ      | 2切れ      | 3切れ      | 4切れ      | 5切れ      | 6切れ      |
| A しょうゆ             | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2強    | カップ1/4   | カップ1/3   | カップ1/2弱  |
| A みりん              | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2強    | カップ1/4   | カップ1/3   | カップ1/2弱  |

**ぶりの照り焼きのコツ**

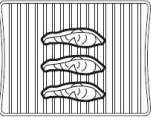
**並べかたは**  
1人分



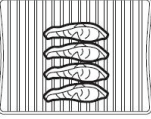
2人分



3人分



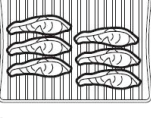
4人分



5人分



6人分



**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。  
**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。

**お願い**

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

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約14分 | 1～2人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 131kcal | 1.3g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                                                                               |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  指示<br>テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |  |
|  禁止<br>角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |  |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼網に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て並べる。
- ②をテーブルプレートに置き、中段に入れて043 あじの開きで加熱する。

### あじの開きのコツ

干物（1枚）が70g以下のときは

グリルで様子を見ながら加熱します。

並べかたは

1人分

2人分



加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

手動調理 スチームグリルで加熱するときは

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

焼き色は

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



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約23分 | 2～4人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 276kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                                                                                 |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  指示<br>テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |  |
|  禁止<br>角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |  |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いたテーブルプレートにポリ袋から取り出した野菜の1/2量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き、中段に入れ044 さけのちゃんちゃん焼きで加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

| 材料                  | 2人分    | 3人分      | 4人分    |
|---------------------|--------|----------|--------|
| 生さけの切り身(1切れ約100gの物) | 2切れ    | 3切れ      | 4切れ    |
| 酒                   | 適量     | 適量       | 適量     |
| 塩、こしょう              | 各少々    | 各少々      | 各少々    |
| 野菜ミックス(約250gの物)     | 1/2袋   | 3/4袋     | 1袋     |
| サラダ油                | 大さじ1/4 | 大さじ1/3   | 大さじ1/2 |
| A にんにく(すりおろす)       | 少々     | 少々       | 少々     |
| A みそ                | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| A 酒                 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4   | 小さじ1   |
| A 砂糖                | 大さじ1/2 | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| バター(人数分に切り分ける)      | 20g    | 30g      | 40g    |

### さけのちゃんちゃん焼きのコツ

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。

手動

## さけのムニエル



### 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- テーブルプレートを取り外し、③を **中段** に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **230℃** **23～30分** で加熱する。

| 手動                               | 使用付属品                                                                                                 | カロリー                                                  | 塩分   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| <b>オープン</b><br>230℃<br>加熱：23～30分 |  <b>角皿</b> <b>中段</b> | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                               |                                                                                                       | 4人分(4切れ)                                              |      |
| 生さけの切り身(1切れ約100gの物)              |                                                                                                       | 4切れ                                                   |      |
| 塩、こしょう                           |                                                                                                       | 各少々                                                   |      |
| 小麦粉(薄力粉)                         |                                                                                                       | 大さじ3                                                  |      |
| バター                              |                                                                                                       | 20g                                                   |      |

オート  
045

## さけのホイル焼き



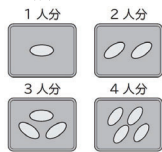
### 作りかた

- さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを人数分用意し、薄くバター(分量外)を塗る。
- ②に玉ねぎを等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンとバターをのせる。
- ③のアルミホイルの口を閉じて角皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して並べる。
- ④を **中段** に入れ、 **045 さけのホイル焼き** で加熱する。

| 加熱の目安                      |  | 1 回に作れる分量 |  | 使用付属品                                                                                                                     |  | カロリー                                                  |  | 塩分       |  |
|----------------------------|--|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|----------|--|
| 加熱：約20分                    |  | 1～4人分     |  | <div>角皿 中段<br/>テーブルプレート<br/>底面</div> |  | 230kcal                                               |  | 1.4g     |  |
|                            |  |           |  |                                                                                                                           |  | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |  |          |  |
| 材料                         |  | 1人分(1個)   |  | 2人分(2個)                                                                                                                   |  | 3人分(3個)                                               |  | 4人分(4個)  |  |
| 生さけの切り身(1切れ約80gの物)         |  | 1切れ       |  | 2切れ                                                                                                                       |  | 3切れ                                                   |  | 4切れ      |  |
| 殻つきえび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) |  | 1尾(約20g)  |  | 2尾(約40g)                                                                                                                  |  | 3尾(約60g)                                              |  | 4尾(約80g) |  |
| 生しいたけ(石づきを取る)              |  | 1枚        |  | 2枚                                                                                                                        |  | 3枚                                                    |  | 4枚       |  |
| 玉ねぎ(薄切り)                   |  | 50g       |  | 100g                                                                                                                      |  | 150g                                                  |  | 200g     |  |
| レモン(薄切り)                   |  | 1枚        |  | 2枚                                                                                                                        |  | 3枚                                                    |  | 4枚       |  |
| バター(人数分に切り分ける)             |  | 10g       |  | 20g                                                                                                                       |  | 30g                                                   |  | 40g      |  |
| 塩、こしょう、レモン汁                |  | 各少々       |  | 各少々                                                                                                                       |  | 各少々                                                   |  | 各少々      |  |

### ホイル焼きのコツ

#### 並べかたは



#### 1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。



- 作りかた
1. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。

2. ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。

3. ②のアルミホイルの口を閉じて角皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。

4. ③を中段に入れ、045 さけのホイル焼き で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約20分                                               | 1〜4人分    |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 137kcal | 0.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |         |      |

| 材料                         | 1人分（1個） | 2人分（2個） | 3人分（3個） | 4人分（4個） |
|----------------------------|---------|---------|---------|---------|
| 殻つきえび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る） | 2尾      | 4尾      | 6尾      | 8尾      |
| ほたて貝柱                      | 2個      | 4個      | 6個      | 8個      |
| 生しいたけ、しめじなど合わせて            | 70g     | 140g    | 210g    | 280g    |
| バター、酒、塩、こしょう               | 各少々     | 各少々     | 各少々     | 各少々     |

ホイル焼きのコツ

並べかたは

1人分

2人分

3人分

4人分

1〜2人分は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。



# あさりとブロッコリーのオープン焼き



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー    | 塩分 |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約17分 | 1～3人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 163kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                      |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br>指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <br>禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 下ごしらえ

- 冷凍保存袋（市販）にAを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。
- 別の保存袋に、保存袋より小さめに切ったオープンシートを保存袋の中に入れ、水気をふき取ったあさりを入れ、密閉する。また別の保存袋にピザ用チーズを入れ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- あさをオープンシート中央に重ならないように寄せて並べる。
- Aをあさりのまわりに並べ、Aの上にチーズを散らす。

- ④をテーブルプレートに置き、中段に入れ 046 あさりとブロッコリーのオープン焼き で加熱する。

| 材料               | 1人分    | 2人分    | 3人分      |
|------------------|--------|--------|----------|
| あさり(殻つき、砂抜きをした物) | 75g    | 150g   | 225g     |
| A ブロッコリー(小房に分ける) | 50g    | 100g   | 150g     |
| A オリーブ油          | 大さじ1/2 | 大さじ1   | 大さじ1・1/2 |
| A にんにく(すりおろす)    | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 | 小さじ3/4   |
| ピザ用チーズ           | 20g    | 40g    | 60g      |

## 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

# 野菜の肉巻き



## 下ごしらえ

1. アスパラガスは5cm長さに切る。人參は2mm角、5cm長さの棒状に切る。かぼちゃは5mm厚さ、5cm長さの薄切りにする。肉は巻きやすく広げる。
2. 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉巻きどろし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. 保存袋から肉巻きを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **047 野菜の肉巻き** で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 1〜4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 328kcal | 0.4g |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                    | 1人分 | 2人分  | 3人分  | 4人分  |
|-----------------------|-----|------|------|------|
| 豚バラ薄切り肉               | 75g | 150g | 225g | 300g |
| アスパラガス、かぼちゃ、にんじん 合わせて | 65g | 125g | 190g | 250g |
| 塩、こしょう                | 各少々 | 各少々  | 各少々  | 各少々  |

野菜の肉巻きのコツ

野菜の形状は  
作りかたに記載された通りの切りかたにします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

# 焼き野菜



## 作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 野菜を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **048 焼き野菜** で加熱する
3. 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                      | カロリー   | 塩分   |
|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約21分 | 1〜3人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 97kcal | 0.8g |

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 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、フチトマト、さやえんどうなど合わせて | 140g   | 270g     | 400g |
| <b>A</b> アンチョビ(みじん切り)                                              | 小さじ1/3 | 小さじ2/3   | 小さじ1 |
| <b>A</b> スタッフトオリーブ(みじん切り)                                          | 1個     | 2個       | 3個   |
| <b>A</b> オリーブ油                                                     | 大さじ1/3 | 大さじ2/3   | 大さじ1 |
| <b>A</b> 白ワインベネガー                                                  | 小さじ2/3 | 小さじ1・1/3 | 小さじ2 |
| <b>A</b> レモン汁                                                      | 小さじ1/3 | 小さじ2/3   | 小さじ1 |
| <b>A</b> 塩、こしょう                                                    | 各少々    | 各少々      | 各少々  |

## 野菜のマリネ



### 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- ①を焼き網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**048 焼き野菜**で加熱する。
- 加熱後、合わせた**A**であえる。

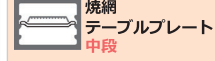
#### 加熱の目安

加熱：約21分

#### 1回に作れる分量

1〜3人分

#### 使用付属品



#### カロリー

176kcal

#### 塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

#### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 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 | 130g   | 260g     | 400g |
| <b>A</b> オリーブ油                                                     | 大さじ1   | 大さじ2     | 大さじ3 |
| <b>A</b> 白ワインビネガー                                                  | 大さじ2/3 | 大さじ1・1/3 | 大さじ2 |
| <b>A</b> レモン汁                                                      | 大さじ1/3 | 大さじ2/3   | 大さじ1 |
| <b>A</b> はちみつ                                                      | 小さじ1/3 | 小さじ2/3   | 小さじ1 |
| <b>A</b> にんにく（すりおろす）                                               | 1/3片   | 2/3片     | 1片   |
| <b>A</b> パセリ（みじん切り）                                                | 少々     | 少々       | 少々   |
| <b>A</b> 塩、こしょう                                                    | 各少々    | 各少々      | 各少々  |

## 野菜とチーズのグリル



### 下ごしらえ

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

### 作りかた

- オープ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、焼網中央にのせる。
- カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**049 野菜とチーズのグリル**で加熱する。

#### 加熱の目安

加熱：約20分

#### 1回に作れる分量

3〜4人分

#### 使用付属品



#### カロリー

103kcal

#### 塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

#### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                                                              | 3人分  | 4人分  |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|
| ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ミニトマト、絹さやなど合わせて | 200g | 270g |
| カマンベールチーズ(1個約100gの物)                                            | 1個   | 1個   |

#### 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  
050

焼きいも



作りかた

1. 角皿にさつまいもを並べて、**中段**に入れ **050 焼きいも** で加熱する。
2. 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

|                                                                   |  |           |  |                                                                                                                        |  |         |  |         |  |         |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------|--|---------|--|---------|--|
| 加熱の目安                                                             |  | 1 回に作れる分量 |  | 使用付属品                                                                                                                  |  | カロリー    |  | 塩分      |  |         |  |
| 加熱：約61分                                                           |  | 1～4人分     |  | <div></div> 角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 |  | 350kcal |  | 0.1g    |  |         |  |
| <div>※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br/>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。</div> |  |           |  |                                                                                                                        |  |         |  |         |  |         |  |
| 材料                                                                |  |           |  | 1人分(1本)                                                                                                                |  | 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)                                                  |  |           |  | 1本                                                                                                                     |  | 2本      |  | 3本      |  | 4本      |  |
| 焼きいものコツ                                                           |  |           |  |                                                                                                                        |  |         |  |         |  |         |  |
| さつまいもの太さは<br>直径4～5cmの物が適しています。                                    |  |           |  |                                                                                                                        |  |         |  |         |  |         |  |

応用  
050

バークドポテト



作りかた

1. 角皿にじゃがいもを並べて、**中段**に入れ **050 焼きいも** で加熱する。

| 加熱の目安                                                 |  | 1 回に作れる分量 |          | 使用付属品                                                                                                                      |          | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|--|-----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|----|
| 加熱：約61分                                               |  | 1～4人分     |          |  <div>角皿 中段<br/>テーブルプレート<br/>底面</div> |          | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |  |           |          |                                                                                                                            |          |         |    |
| 材料                                                    |  | 1人分 (1個)  | 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)                                     |  | 1個        | 2個       | 3個                                                                                                                         | 4個       |         |    |



手動

# トマトのチーズ焼き



## 作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れレンジ 200W 約2分 で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れオープン 予熱無 1 段 230℃ 20～25分 で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

手動

オープン

230℃  
加熱：20～25分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

151kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                     | 4人分(4個) |
|------------------------|---------|
| トマト(1個約150gの物)         | 4個      |
| A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) | 60g     |
| A パン粉                  | 10g     |
| A にんにく(みじん切り)          | 1/2片    |
| A バジル(乾燥)              | 小さじ1/2  |
| A 塩                    | 少々      |
| A こしょう                 | 少々      |
| バター                    | 25g     |
| ピザ用チーズまたは粉チーズ          | 20g     |
| パセリ(みじん切り)             | 少々      |





## 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約5分30秒** で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②**に**ホワイトソース**の1/2量を加えてあえる。
- バター（分量外）を塗ったグラタン皿に**③**を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- テーブルプレートに**④**を並べ、**中段**に入れ **051 マカロニグラタン** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約19分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
中段

### カロリー

531kcal

### 塩分

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-W1A対応レシピです。

### 注意



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



具によっては飛び散ることがあるので注意する  
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

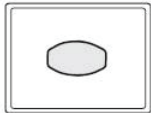
#### ホワイトソースは

市販の物を使ってもいいでしょう。

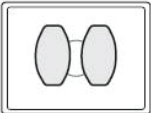
#### 焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

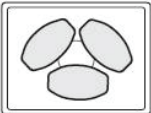
1人分



2人分



3人分



4人分



#### 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

#### 具の状態によって焼き色が違う

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

#### 焼きむらが気になるときは

残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

#### 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません

市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

手動

## ホワイトソース



### 作りかた

1. 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** **600W** **約2分10秒** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ** **600W** **9～11分** で途中で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。

手動

レンジ

600W  
加熱：9～11分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

314kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料       | カップ1  | カップ2  | カップ3  |
|----------|-------|-------|-------|
| 牛乳       | 200mL | 400mL | 600mL |
| 小麦粉(薄力粉) | 20g   | 30g   | 40g   |
| バター      | 30g   | 40g   | 50g   |
| 塩        | 少々    | 少々    | 少々    |
| こしょう     | 少々    | 少々    | 少々    |

### ホワイトソースの作り方

| 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 <b>レンジ</b> <b>600W</b> | 約1分10秒 | 約1分40秒 | 約2分10秒 |
|      | ② | 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b>   | 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）、角皿に下図のように中央に寄せて並べて、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **34～46分** で加熱する。



手動

オープン

210℃  
加熱：34～46分

使用付属品

角皿 中段

### 注意



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

| 材料        | 1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。）  
**051 マカロニグラタン** で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）



- 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. ホールトマトは潰して1/2量をホワイトソースに混ぜておく。

3. 深めの耐熱容器にAと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。

4. ③に②の1/2量を加えてあえる。

5. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。

6. テーブルプレートに⑤を並べ、中段に入れ051 マカロニグラタンで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約18分 | 1〜4人分    |  テーブルプレート<br>中段 | 496kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                   | 1人分         | 2人分         | 3人分         | 4人分         |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| マカロニ                 | 20g         | 40g         | 60g         | 80g         |
| A むきえび(背わたを取る)       | 25g         | 50g         | 75g         | 100g        |
| A ブロッコリー(小房に分け半分に切る) | 小1/8株(約20g) | 小1/4株(約40g) | 小1/2株(約80g) | 小1/2株(約80g) |
| A 玉ねぎ(薄切り)           | 25g         | 50g         | 75g         | 100g        |
| A バター                | 7g          | 15g         | 20g         | 25g         |
| A 塩、こしょう             | 各少々         | 各少々         | 各少々         | 各少々         |
| ホールトマト(缶詰)           | 25g         | 50g         | 75g         | 100g        |
| 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。

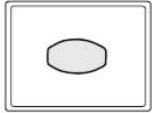
ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいいでしょう。

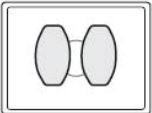
焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

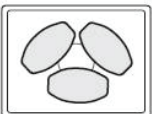
1人分



2人分



3人分



4人分



焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

具の状態によって焼き色が違う

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

焼きむらが気になるときは

残り時間3〜5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません

市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。



- 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のをせ、上にチーズを散らす。

5. テーブルプレートに④を並べ、中段に入れ051 マカロニグラタンで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約18分 | 1～4人分    |  テーブルプレート<br>中段 | 473kcal | 1.5g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 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    | 15g  |
| 塩、こしょう         | 各少々    | 各少々    | 各少々    | 各少々  |

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

オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

具の状態によって焼き色が違う

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

冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のまま角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、中段に入れオープン 予熱無 1段 210℃ 34～46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。



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. テーブルプレートの中央に②をのせ中段に入れ051 マカロニグラタンで加熱する。

| 加熱の目安   | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約19分 | 3〜4人分     |  テーブルプレート<br>中段 | 547kcal | 2.7g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



指示

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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料            | 3人分      | 4人分  |
|---------------|----------|------|
| ラザニア(乾めん)     | 4・1/2枚   | 6枚   |
| ミートソース(缶詰)    | 3/4缶     | 1缶   |
| 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 |

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

オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

具の状態によって焼き色が違う

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

冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のまま角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、中段に入れオープン 予熱無 1段 210℃ 34〜46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。



# ほうれん草のキッシュ



## 作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み012 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- テーブルプレートを取り外し、角皿の中央に④をのせ、中段に入れオープン 予熱無 1段 210℃ 30～40分 で加熱する。

| 手動                |
|-------------------|
| オープン              |
| 210℃<br>加熱：30～40分 |

| 使用付属品                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  角皿 中段 |

| 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |

### 注意



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

| 材料                      | 直径21cmの焼き皿1皿分 |
|-------------------------|---------------|
| ほうれん草                   | 1束(約200g)     |
| にんにく(みじん切り)             | 1片            |
| バター                     | 12g           |
| 塩、こしょう                  | 各少々           |
| 卵(溶きほぐす)                | 2個            |
| A 牛乳                    | 130mL         |
| A 植物性生クリーム              | 70mL          |
| A スープ(顆粒スープの素小さじ1/2を溶く) | 30mL          |
| A 塩、こしょう                | 各少々           |
| ピザ用チーズまたは粉チーズ           | 60g           |

### キッシュのコツ

#### 容器は

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

#### 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

#### 加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

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。

# 焼きそば



## 作りかた

- 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き052 焼きそばで加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 加熱の目安

加熱：約9分

### 1回に作れる分量

1～2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

416kcal

### 塩分

4.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A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  |

### 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。



### 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 053 焼きうどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

#### 加熱の目安

加熱：約8分

#### 1回に作れる分量

1～2人分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

309kcal

#### 塩分

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-W1A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1/2 | 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    |

#### 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。



### 作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉とたけのこを入れてかるく混ぜ合わせる。
3. ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 054 チンジャオロウスー で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜる。

#### 加熱の目安

加熱：約5分

#### 1回に作れる分量

1～3人分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

150kcal

#### 塩分

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-W1A対応レシピです。

| 材料                | 1人分    | 2人分  | 3人分      |
|-------------------|--------|------|----------|
| 牛もも肉(細切り)         | 100g   | 150g | 200g     |
| 塩、こしょう            | 各少々    | 各少々  | 各少々      |
| 片栗粉               | 小さじ1   | 小さじ2 | 小さじ3     |
| ピーマン(種を取り、タテに細切り) | 2個     | 4個   | 6個       |
| たけのこ水煮(細切り)       | 25g    | 50g  | 75g      |
| A しょうゆ            | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 |
| A オイスターソース        | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 |
| A 酒               | 大さじ1/2 | 大さじ1 | 大さじ1・1/2 |
| A 砂糖              | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 |
| A 鶏がらスープの素(顆粒)    | 小さじ1/2 | 小さじ1 | 小さじ1・1/2 |

#### チンジャオロウスーのコツ

##### 野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

##### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

##### やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

##### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

##### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# 豚肉とピーマンのみそそぼろ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに豚肉とAを入れて混ぜ合わせ、平らに広げる。
- ①の上にピーマンをのせかくらップする。
- ②をテーブルプレート中央に置き 055 豚肉とピーマンのみそそぼろ で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、白ごまをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約3分                                                | 1～2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 177kcal | 1.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |      |

| 材料                 | 1人分    | 2人分    |
|--------------------|--------|--------|
| 豚ひき肉               | 50g    | 100g   |
| A みそ               | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| A しょうゆ             | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| A 酒                | 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 片栗粉              | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| ピーマン(種を取り、5mm幅に切る) | 1・1/2個 | 3個     |
| 白ごま                | 適量     | 適量     |

## 豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

**野菜の形状は**  
作りかたに記載された通りの切りかたにします。  
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

**ボウルへ入れる手順は**  
作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

**やわらかくしたいときは**  
仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

**容器は大きくて深めの物を**  
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

**ラップのかけかたは**  
1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# なすのみそいため



## 作りかた

- 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。
- ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ポリ袋(市販)に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレート中央に置き 056 なすのみそいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約7分                                                | 1～2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 91kcal | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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       |

## なすのみそいためのコツ

**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート  
057

プルコギ



- 作りかた
1. ポリ袋(市販)に牛肉とあさり、合わせたAを加えて 15 分程度おく。

2. 別のポリ袋(市販)に玉ねぎとにんじん、ピーマン、Bを入れてかるく混ぜ合わせておく。

3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、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 057 プルコギ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約6分                                                | 1〜2人分       | <br>テーブルプレート<br>底面 | 292kcal | 2.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |             |                                                                                                       |         |      |
| 材料                                                    | 1人分         | 2人分                                                                                                   |         |      |
| 牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)                                     | 50g         | 100g                                                                                                  |         |      |
| あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)                                    | 15g         | 30g                                                                                                   |         |      |
| A りんご(皮ごとすりおろす)                                       | 1/8個        | 1/4個                                                                                                  |         |      |
| A にんにく(みじん切り)                                         | 少々          | 1/4片                                                                                                  |         |      |
| A あさりの煮汁                                              | 大さじ1        | 大さじ2                                                                                                  |         |      |
| A 一味とうがらし                                             | 少々          | 少々                                                                                                    |         |      |
| A みりん                                                 | 大さじ1/4      | 大さじ1/2                                                                                                |         |      |
| A 白すりごま                                               | 大さじ1/2      | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| A ごま油                                                 | 小さじ1/2      | 小さじ1                                                                                                  |         |      |
| A コチュジャン                                              | 小さじ1/2      | 小さじ2                                                                                                  |         |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1/4      | 大さじ1/2                                                                                                |         |      |
| A 塩                                                   | 少々          | 少々                                                                                                    |         |      |
| 玉ねぎ(薄切り)                                              | 50g         | 100g                                                                                                  |         |      |
| にんじん(せん切り)                                            | 15g         | 30g                                                                                                   |         |      |
| ピーマン(せん切り)                                            | 1/2個(約 15g) | 1個(約 30g)                                                                                             |         |      |
| B 塩                                                   | 少々          | 少々                                                                                                    |         |      |
| B ごま油                                                 | 小さじ1/2      | 小さじ1                                                                                                  |         |      |

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  
058

にらレバいため



- 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 058 にらレバいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約7分                                                | 1〜2人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                         |         |      |
| 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。

# ゴーヤーチャンプルー



## 作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- 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。
- 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。
- 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。
- ④をテーブルプレートの中央に置き 059 ゴーヤーチャンプルー で加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約6分                                                | 1～4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |      |

| 材料                 | 1人分        | 2人分         | 3人分         | 4人分       |
|--------------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| ゴーヤー               | 1/3本(約70g) | 2/3本(約130g) | 3/4本(約150g) | 1本(約200g) |
| 木綿豆腐               | 50g        | 100g        | 125g        | 150g      |
| 卵(溶きほぐす)           | 1/3個       | 2/3個        | 3/4個        | 1個        |
| 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)  | 15g        | 35g         | 40g         | 50g       |
| 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) | 15g        | 35g         | 40g         | 50g       |
| A しょうゆ             | 小さじ1/3     | 小さじ2/3      | 小さじ3/4      | 小さじ1      |
| A 塩                | 少々         | 少々          | 小さじ1/4      | 小さじ1/3    |
| A 酒                | 小さじ1       | 小さじ2        | 大さじ3/4      | 大さじ1      |
| A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)  | 各小さじ1/3    | 各小さじ2/3     | 各小さじ3/4     | 各小さじ1     |
| A 片栗粉              | 少々         | 少々          | 小さじ1/3      | 小さじ1/2    |

## ゴーヤーチャンプルーのコツ

### 分量と作りかた ③ 加熱時間

分量 加熱時間 レンジ 500W

1人分 約30秒

2人分 約40秒

3人分 約50秒

## 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  
060

ホイコウロウ



- 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. 大きくて深めの耐熱ボウルに長ねぎを入れ、その上に①の豚肉を広げてのせる。

3. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油、塩を入れて、混ぜ合わせる。

4. ②の上に赤パプリカとピーマンを入れ、ポリ袋から取り出した③のをせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。

5. ④をテーブルプレートの中央に置き 060 ホイコウロウ で加熱する。

6. 加熱後、よくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                         | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 約5分                                                   | 1〜3人分     | <div>テーブルプレート<br/>底面</div> | 267kcal  | 2.1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                               |          |      |
| 材料                                                    | 1人分       | 2人分                                                                                                           | 3人分      |      |
| 豚バラ薄切り肉(厚さ5mmの物、5〜6cm長さに切る)                           | 40g       | 80g                                                                                                           | 120g     |      |
| 塩、こしょう                                                | 各少々       | 各少々                                                                                                           | 各少々      |      |
| 片栗粉                                                   | 小さじ1      | 小さじ2                                                                                                          | 小さじ3/4   |      |
| 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)                                       | 25g       | 50g                                                                                                           | 75g      |      |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 100g      | 200g                                                                                                          | 300g     |      |
| ごま油                                                   | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                          | 小さじ2     |      |
| 塩                                                     | 少々        | 少々                                                                                                            | 少々       |      |
| 赤パプリカ(ひとくち大に切る)                                       | 15g       | 30g                                                                                                           | 45g      |      |
| ピーマン(ひとくち大に切る)                                        | 30g       | 60g                                                                                                           | 90g      |      |
| A 豆板醤(トウバンジャン)                                        | 小さじ1/4    | 小さじ1/2                                                                                                        | 小さじ3/4   |      |
| A 甜麺醤(テンメンジャン)                                        | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                                          | 大さじ1・1/2 |      |
| A 砂糖                                                  | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                          | 小さじ1・1/2 |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                          | 小さじ1・1/2 |      |
| A 酒                                                   | 小さじ1/4    | 小さじ1/2                                                                                                        | 小さじ3/4   |      |

ホイコウロウ のコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



作りかた

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
2. ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたAを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き061 えびチリで加熱する。
4. 加熱後、かき混ぜ、熱うちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

1〜2人分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

196kcal

塩分

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-W1A対応レシピです。

| 材料             | 1人分      | 2人分      |
|----------------|----------|----------|
| 殻つきえび          | 125g     | 250g     |
| A 長ねぎ(みじん切り)   | 大さじ1     | 大さじ2     |
| A しょうが(みじん切り)  | 小さじ1/4   | 小さじ1/2   |
| A トマトケチャップ     | 大さじ1・1/2 | 大さじ3     |
| A 酒            | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   |
| A 砂糖           | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| A 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| A しょうゆ         | 小さじ1/4   | 小さじ1/2   |
| A 水            | 大さじ1/2   | 大さじ1     |
| A 塩、こしょう       | 各少々      | 各少々      |
| A お好みでごま油      | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   |
| B 片栗粉          | 小さじ3/4   | 小さじ1・1/2 |
| B 水            | 小さじ3/4   | 小さじ1・1/2 |

いため物のコツ

容器は  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

# 白菜と鶏肉の中華いため



## 作りかた

- 鶏肉はそぎ切りにしてかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 白菜は7cm幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに1.5cm幅に切ってポリ袋(市販)に入れ、ごま油の1/2量を入れて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに残りのごま油を入れ、にんにくとしょうがを加える。
- ③の上に①と長ねぎを広げて並べ、合わせたAを上からかけ、その上にポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き 062 白菜と鶏肉の中華いため で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分                                                | 1～2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 213kcal | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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     |
| 塩                   | 少々     | 少々     |
| こしょう                | 少々     | 少々     |
| 片栗粉                 | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| 白菜                  | 100g   | 200g   |
| 長ねぎ(5mm幅のナメ切り)      | 25g    | 50g    |
| ごま油                 | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| にんにく(みじん切り)         | 1/2片   | 1片     |
| しょうが(みじん切り)         | 1/2片   | 1片     |
| A オイスターソース          | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| A 鶏がらスープの素(顆粒)      | 小さじ1/4 | 小さじ1/2 |
| A 酒                 | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| A 塩                 | 少々     | 少々     |
| A こしょう              | 少々     | 少々     |

## 白菜と鶏肉の中華のためのコツ

### 野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。  
やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
063

牛肉と玉ねぎのバターいため



- 作りかた
1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上に玉ねぎを入れる。

3. 合わせたAを②の上からかけ、その上にバターをのせ、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 063 牛肉と玉ねぎのバターいため で加熱する。

5. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛り、黒こしょうをふり、糸とうがらしと小ねぎを添える。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分                                                | 1〜2人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 244kcal | 2.1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                       |         |      |

| 材料        | 1人分    | 2人分  |
|-----------|--------|------|
| 牛切り落とし肉   | 75g    | 150g |
| 玉ねぎ(薄切り)  | 50g    | 100g |
| 塩         | 少々     | 少々   |
| こしょう      | 少々     | 少々   |
| 片栗粉       | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| A 酒       | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| A しょうゆ    | 小さじ1   | 小さじ2 |
| A 塩       | 少々     | 少々   |
| バター       | 5g     | 10g  |
| あらびき黒こしょう | 適量     | 適量   |
| 糸とうがらし    | 適量     | 適量   |
| 小ねぎ       | 適量     | 適量   |

牛肉と玉ねぎのバターいためのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# 牛肉チンゲン菜いため



## 作りかた

- 牛肉はAをもみこみ、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- チンゲン菜は3等分の長さに切り、根本は6等分のくし形に切って洗い、水けをきる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほぐして並べ、その上にチンゲン菜と赤パプリカを入れる。
- 合わせたBを③の上からかけ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き 064 牛肉チンゲン菜いため で加熱する。

| 加熱の目安  | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|--------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分 | 1～2人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 237kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 材料                 | 1人分    | 2人分    |
|--------------------|--------|--------|
| 牛薄切り肉(3～4cm幅に切る)   | 60g    | 120g   |
| A ごしょう             | 少々     | 少々     |
| A 酒                | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| 片栗粉                | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| チンゲン菜              | 1株     | 2株     |
| 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) | 15g    | 30g    |
| B 酒                | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| B オイスターソース         | 小さじ1   | 小さじ2   |
| B しょうゆ             | 小さじ1   | 小さじ2   |

## 牛肉チンゲン菜のためのコツ

### 野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

### ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

### やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



オート  
065

茶わん蒸し



- 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**を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

6. **⑤**をテーブルプレートに**茶わん蒸しのコツ**を参照して並べ**065 茶わん蒸し**で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

| 加熱の目安                 |  | 1 回に作れる分量  |           | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                      |           | カロリー          |                                                          | 塩分   |  |
|-----------------------|--|------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|----------------------------------------------------------|------|--|
| 加熱：約22分               |  | 1～6人分      |           | <div><br/>テーブルプレート<br/>底面</div> <div> 給水タンク 満水</div> |           | 93kcal        |                                                          | 1.3g |  |
|                       |  |            |           |                                                                                                                                                                                                                            |           |               | ※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |  |
| 材料                    |  | 1人分        | 2人分       | 3人分                                                                                                                                                                                                                        | 4人分       | 5人分           | 6人分                                                      |      |  |
| 卵                     |  | 1/2個(約25g) | 1個(約50g)  | 1・1/2個(約75g)                                                                                                                                                                                                               | 2個(約100g) | 2・1/2個(約125g) | 3個(約150g)                                                |      |  |
| A だし汁                 |  | 95mL       | 185mL     | 280mL                                                                                                                                                                                                                      | 375mL     | 470mL         | 560mL                                                    |      |  |
| A しょうゆ、塩              |  | 各小さじ1/8    | 各小さじ1/4   | 各小さじ1/2                                                                                                                                                                                                                    | 各小さじ1/2   | 各小さじ3/4       | 各小さじ3/4                                                  |      |  |
| A みりん                 |  | 小さじ1/4     | 小さじ1/2    | 小さじ3/4                                                                                                                                                                                                                     | 小さじ1      | 小さじ1・1/4      | 小さじ1・1/2                                                 |      |  |
| 鶏もも肉(そぎ切り)            |  | 10g        | 20g       | 30g                                                                                                                                                                                                                        | 40g       | 50g           | 60g                                                      |      |  |
| 酒                     |  | 少々         | 少々        | 少々                                                                                                                                                                                                                         | 少々        | 少々            | 少々                                                       |      |  |
| えび(殻つき)               |  | 小1尾(約10g)  | 小2尾(約20g) | 小3尾(約30g)                                                                                                                                                                                                                  | 小4尾(約40g) | 小5尾(約50g)     | 小6尾(約60g)                                                |      |  |
| かまぼこ(薄切り)             |  | 2枚         | 4枚        | 6枚                                                                                                                                                                                                                         | 8枚        | 10枚           | 12枚                                                      |      |  |
| 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) |  | 1/2枚       | 1枚        | 1・1/2枚                                                                                                                                                                                                                     | 2枚        | 2・1/2枚        | 3枚                                                       |      |  |
| ゆでぎんなん                |  | 2個         | 4個        | 6個                                                                                                                                                                                                                         | 8個        | 10個           | 12個                                                      |      |  |
| 三つ葉                   |  | 適量         | 適量        | 適量                                                                                                                                                                                                                         | 適量        | 適量            | 適量                                                       |      |  |

茶わん蒸しのコツ

容器は

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

卵液の温度は20～25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節**強**に、卵液の温度が高いときは**弱**に調節します。

卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

1個

2個

3個

4個

5個

6個

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

# 手作り豆腐



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 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。
- 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ過熱水蒸気オープン 予熱無 150℃ 30～40分 で加熱する。
- 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 小さめの鍋にAを入れて煮立て、合わせたBを加え、とろみをつける。
- ④に⑥のあんをかける。

### 手動

#### 過熱水蒸気オープン

150℃  
加熱：30～40分

### 使用付属品



角皿 下段  
テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### カロリー

63kcal

### 塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 材料

### 4人分

豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)

500mL

にがり

30～40mL

<あん> A だし汁

カップ1/2

<あん> A みりん

小さじ1/2

<あん> A しょうゆ

小さじ1

<あん> A 塩

少々

<あん> B 片栗粉

小さじ1

<あん> B 水

小さじ1

### 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 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

#### 卵液は器の7分目くらいまで

#### 茶わん蒸しの容器の置きかたは

1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

1個

2個



3個

4個



5個

6個



#### 加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

#### 取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。



作りかた

1. 容器に玉ねぎを入れ **レンジ** **500W** **約40秒** で加熱し、冷ましておく。
2. ボウルに①とAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
4. 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **066 肉シューマイ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

158kcal

塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                                    | 1人分(5個)  | 2人分(10個) |
|---------------------------------------|----------|----------|
| <b>A</b> 豚ひき肉                         | 35g      | 70g      |
| <b>A</b> 干しいたけ(戻してみじん切り)              | 1/4枚     | 1/2枚     |
| <b>A</b> 片栗粉                          | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   |
| <b>A</b> しょうゆ、砂糖、酒                    | 各小さじ1/3弱 | 各小さじ1弱   |
| <b>A</b> 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす) | 各少々      | 各少々      |
| 玉ねぎ(みじん切り)                            | 15g      | 25g      |
| シューマイの皮(市販の物)                         | 5枚       | 10枚      |

肉シュウマイのコツ

分量と作りかた①加熱時間

分量 加熱時間 **レンジ** **500W**

1人分 約30秒



作りかた

1. むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残った物の半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
2. ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
4. 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き **067 えびシューマイ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

155kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                      | 1人分(5個)     | 2人分(10個)   |
|-------------------------|-------------|------------|
| むきえび                    | 9尾(約90g)    | 18尾(約180g) |
| <b>A</b> ほたて貝柱(すり身状にする) | 1/2個(約10g)  | 1個(約20g)   |
| <b>A</b> たけのこ水煮(みじん切り)  | 7.5g        | 15g        |
| <b>A</b> 長ねぎ(みじん切り)     | 大さじ1/2(約5g) | 大さじ1(約10g) |
| <b>A</b> 卵白             | 1/8個分       | 1/4個分      |
| <b>A</b> しょうが(すりおろす)    | 小さじ1/4      | 小さじ1/2     |
| <b>A</b> 片栗粉            | 大さじ1/4      | 大さじ1/2     |
| <b>A</b> 酒              | 小さじ1/8      | 小さじ1/4     |
| <b>A</b> ごま油            | 少々          | 少々         |
| <b>A</b> 塩              | 少々          | 少々         |
| シューマイの皮(市販の物)           | 5枚          | 10枚        |

# 豚肉としょうがの蒸し物



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)に豚肉と塩こうじを加えて混ぜ合わせ10分程度おく。
2. ①に合わせたA、こしょう、と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
4. 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に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 068 豚肉としょうがの蒸し物 で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量     | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約14分                                               | 1〜2人分        | <br>テーブルプレート<br>底面 | 266kcal | 9.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |              |                                                                                                       |         |      |
| 材料                                                    | 1人分          | 2人分                                                                                                   |         |      |
| 豚肩ロース薄切り肉                                             | 75g          | 150g                                                                                                  |         |      |
| 玉ねぎ(5mm幅に切る)                                          | 65g          | 130g                                                                                                  |         |      |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 大さじ1/2       | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| 塩こうじ                                                  | 大さじ1         | 大さじ2                                                                                                  |         |      |
| A しょうが(すりおろす)                                         | 1/2かけ(約7.5g) | 1かけ(約15g)                                                                                             |         |      |
| A みりん                                                 | 小さじ1・1/2     | 大さじ1/2                                                                                                |         |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1/4       | 小さじ1/2                                                                                                |         |      |
| A オリーブ油                                               | 小さじ1/2       | 小さじ1                                                                                                  |         |      |
| こしょう                                                  | 少々           | 少々                                                                                                    |         |      |

## 豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で1時間程度おきます。

# 蒸し野菜のベーコン巻き



## 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1枚ずつ巻き、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 069 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約6分                                                | 1〜3人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A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<br>合わせて                 | 65g      | 130g                                                                                                    | 200g     |      |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                     | 各少々      |      |

応用069

蒸し野菜の油揚げ巻き



- 作りかた
1. 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。

2. 野菜を細切り、または 6～7cm の長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、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 069 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー     | 塩分   |
|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約6分                                                   | 1～3人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 138kcal  | 0.3g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                       |          |      |
| 材料                                                       | 1人分(4個)   | 2人分(8個)                                                                                               | 3人分(12個) |      |
| 油揚げ                                                      | 1枚(約30g)  | 2枚(約60g)                                                                                              | 3枚(約90g) |      |
| 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<br>合わせて                    | 65g       | 130g                                                                                                  | 200g     |      |
| 塩、こしょう                                                   | 各少々       | 各少々                                                                                                   | 各少々      |      |

オート070

枝豆



- 作りかた
1. 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。

2. 深さのある平皿に①を広げて、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 070 枝豆 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー   | 塩分 |
|----------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|
| 加熱：約7分                                                   | 1～3人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 74kcal | 4g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                         |        |    |
| 材料                                                       | 1人分       | 2人分                                                                                                     | 3人分    |    |
| 枝豆(枝を取り除いた物)                                             | 100g      | 200g                                                                                                    | 300g   |    |
| 塩                                                        | 小さじ2/3    | 小さじ1・1/3                                                                                                | 小さじ2   |    |

枝豆のコツ

塩味は枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。  
市販の冷凍ゆで枝豆は袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。加熱後、かき混ぜます。



# サラダチキン



## 作りかた

- 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、**A**をもみ込む。
- 深さのある平皿に**①**を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **071 サラダチキン** で加熱する。
- 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

### 加熱の目安

加熱：約8分

### 1回に作れる分量

1〜2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

131kcal

### 塩分

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-W1A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       |
| <b>A</b> 砂糖           | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| <b>A</b> 塩            | 少々       | 少々       |
| <b>A</b> 鶏がらスープの素(顆粒) | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| <b>A</b> 酢            | 小さじ1/2   | 小さじ1     |
| 水                     | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3 |

### サラダチキンのコツ

#### 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。

#### 作りかた **③**で鶏肉にふる水の量は

2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水（大さじ1・1/3）をふります。

#### 加熱後は

肉汁に入れたまま、冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

# 鶏の簡単蒸し



## 作りかた

- 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。
- 深さのある平皿に**①**をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
- ②**をテーブルプレートの中央に置き **072 鶏の簡単蒸し** で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、**ソース**をかける。

### 加熱の目安

加熱：約7分

### 1回に作れる分量

1〜2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

132kcal

### 塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                  | 1人分    | 2人分  |
|---------------------|--------|------|
| 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) | 1/2枚   | 1枚   |
| 酒                   | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| 塩                   | 少々     | 少々   |
| しょうが汁               | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| 白菜(ひとくち大に切る)        | 50g    | 100g |

### 鶏の簡単蒸しのコツ

#### 切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。

#### 皿は

深さ3〜4cmの耐熱平皿を使用します。

#### 加熱後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート  
073

鶏の酒蒸し



- 作りかた
1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。

2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。

3. ②をテーブルプレートの中央に置き 073 鶏の酒蒸し で加熱する。

| 加熱の目安                  | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー                                                  | 塩分   |
|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| 加熱：約11分                | 1～2人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 152kcal                                               | 0.6g |
|                        |           |                                                                                                       | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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                                                    |      |

香味ソース

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

| 材料             | 1回分    |
|----------------|--------|
| 長ねぎ(あらめのみじん切り) | 1/2本分  |
| しょうが(みじん切り)    | 1かけ    |
| しょうゆ           | 大さじ3   |
| 酢              | 大さじ3   |
| ごま油            | 大さじ1/2 |
| ラー油            | 大さじ1/2 |

| 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-W1A対応レシピです。

# 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-W1A対応レシピです。

| 材料  | 1回分    |
|-----|--------|
| 梅干し | 5個     |
| だし汁 | 大さじ1   |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 小ねぎ | 適量     |

オート  
074

# 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                                                                                                   | カロリー   | 塩分   |
|--------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約5分 | 1〜2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 60kcal | 1.4g |

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

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

## 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 074 あさりの酒蒸し で加熱する。

# 鶏のから揚げ



## 下ごしらえ

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は**作りかた④**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 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

- 皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**075 鶏のから揚げ**で加熱する。

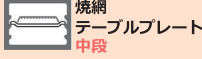
### 加熱の目安

加熱：約22分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品



### カロリー

288kcal

### 塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                  | 1人分(3個)    | 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) | 1/2枚       | 1枚         | 1・1/2枚     | 2枚         |
| から揚げ粉(市販の物)         | 大さじ1(約10g) | 大さじ2(約20g) | 大さじ3(約30g) | 大さじ4(約40g) |

### 鶏のから揚げのコツ

**から揚げ粉（市販の物）**は  
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。  
**から揚げ粉の量は**  
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。  
**骨付きの鶏肉は**  
仕上がりを調節**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

# 鶏のから揚げ(脱脂)



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は1枚を6等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ②**の鶏肉を皮を上にして角皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに**076 鶏のから揚げ(脱脂)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**③**を**中段**に入れ、加熱する。

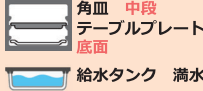
### 加熱の目安

予熱：約3分  
加熱：約20分

### 1回に作れる分量

4人分

### 使用付属品



| 材料                  | 4人分(12個)   |
|---------------------|------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) | 2枚         |
| から揚げ粉(市販の物)         | 大さじ4(約40g) |

### 鶏のから揚げ（脱脂）のコツ

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

## 鶏のしょうゆから揚げ



### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
- 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。
- ポリ袋から取り出した②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ077 鶏のしょうゆから揚げ で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                | カロリー     | 塩分       |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------|----------|
| 加熱：約19分                                               | 1～4人分    | 焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                      |          |          |
| 材料                                                    | 1人分(3個)  | 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)                                   | 1/2枚     | 1枚                   | 1・1/2枚   | 2枚       |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1/2   | 大さじ1                 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2     |
| A 酒                                                   | 大さじ3/8   | 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3/8   | 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3/8   | 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       | 少々       |
| 片栗粉                                                   | 大さじ1/4   | 大さじ1/2               | 大さじ3/4   | 大さじ1     |

### 鶏のしょうゆから揚げのコツ

骨付きの鶏肉は  
仕上がり調節 強 で加熱します。

## 手羽先のから揚げ



### 作りかた

- 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
- 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ078 手羽先のから揚げ で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                | カロリー     | 塩分     |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------|--------|
| 加熱：約22分                                               | 1～4人分    | 焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                      |          |        |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                  | 3人分      | 4人分    |
| 鶏手羽先(1本約60gの物)                                        | 2本       | 4本                   | 6本       | 8本     |
| A 片栗粉                                                 | 大さじ1/2   | 大さじ1                 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| A 砂糖                                                  | 大さじ1/4   | 大さじ1/2               | 大さじ3/4   | 大さじ1   |
| A 塩                                                   | 少々       | 少々                   | 小さじ1/2弱  | 小さじ1/2 |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1/2弱  | 大さじ1/2               | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A 酒                                                   | 大さじ1/2弱  | 大さじ1/2               | 大さじ1/2強  | 大さじ1   |
| A みりん                                                 | 大さじ1/2   | 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     | 1/2片                 | 1片       | 1片     |
| A 長ねぎ(みじん切り)                                          | 2.5g     | 5g                   | 7.5g     | 10g    |
| A 七味とうがらし                                             | 少々       | 少々                   | 少々       | 少々     |



オート079

とんカツ



- 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. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**079 とんカツ**で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約25分                                               | 1〜4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                          |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                      | 3人分     | 4人分  |
| 豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)                               | 1枚       | 2枚                                                                                                       | 3枚      | 4枚   |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                      | 各少々     | 各少々  |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 適量       | 適量                                                                                                       | 適量      | 適量   |
| 卵(溶きほぐす)                                              | 1/2個     | 1/2個                                                                                                     | 1個      | 1個   |
| 煎りパン粉                                                 | 30g      | 30g                                                                                                      | 60g     | 60g  |

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3〜4です。

オート080

ヒレカツ



- 作りかた
1. 豚肉は1cm厚さの16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. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ**080 ヒレカツ**で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                      | カロリー     | 塩分       |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 加熱：約25分                                               | 1〜4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                            |          |          |
| 材料                                                    | 1人分(4個)  | 2人分(8個)                                                                                                    | 3人分(12個) | 4人分(16個) |
| 豚ヒレ肉(かたまり)                                            | 100g     | 200g                                                                                                       | 300g     | 400g     |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                        | 各少々      | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 適量       | 適量                                                                                                         | 適量       | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)                                              | 1/2個     | 1/2個                                                                                                       | 1個       | 1個       |
| 煎りパン粉                                                 | 30g      | 30g                                                                                                        | 60g      | 60g      |

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3〜4です。



| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分       |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 加熱：約25分                                               | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                          |         |          |
| 材料                                                    | 1人分(3個)  | 2人分(6個)                                                                                                  | 3人分(9個) | 4人分(12個) |
| 鶏ささみ                                                  | 2本       | 3本                                                                                                       | 5本      | 6本       |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                      | 各少々     | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 適量       | 適量                                                                                                       | 適量      | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)                                              | 1/2個     | 1/2個                                                                                                     | 1個      | 1個       |
| 煎りパン粉                                                 | 30g      | 30g                                                                                                      | 60g     | 60g      |

#### ノンフライのコツ

##### まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。

#### 作りかた

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ081 チキンカツで加熱する。

## 煎りパン粉の作りかた



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

#### 作りかた

- 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。





## 作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**082 ミルフィーユカツ**で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約22分 | 1～3人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 705kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
|  | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

| 材料       | 1人分(2枚)    | 2人分(4枚)    | 3人分(6枚)    |
|----------|------------|------------|------------|
| 豚バラ薄切り肉  | 12枚（約150g） | 24枚（約300g） | 36枚（約450g） |
| 塩、こしょう   | 各少々        | 各少々        | 各少々        |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個       | 1/2個       | 1個         |
| 小麦粉(薄力粉) | 適量         | 適量         | 適量         |
| 煎りパン粉    | 30g        | 30g        | 60g        |

| ノンフライのコツ                                |
|-----------------------------------------|
| まぶす小麦粉は<br>まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 |



## 作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**082 ミルフィーユカツ**で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                      | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約22分 | 1～3人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 766kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                  |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
|  | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

| 材料       | 1人分(2枚)    | 2人分(4枚)    | 3人分(6枚)    |
|----------|------------|------------|------------|
| 豚バラ薄切り肉  | 12枚（約150g） | 24枚（約300g） | 36枚（約450g） |
| スライスチーズ  | 1枚         | 2枚         | 3枚         |
| 塩、こしょう   | 各少々        | 各少々        | 各少々        |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個       | 1/2個       | 1個         |
| 小麦粉(薄力粉) | 適量         | 適量         | 適量         |
| 煎りパン粉    | 30g        | 30g        | 60g        |

| ノンフライのコツ                                |
|-----------------------------------------|
| まぶす小麦粉は<br>まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。 |

## 豆腐とおからのメンチカツ



### 下ごしらえ

- 豆腐は、水切りをする。
- ボウルに①とAを入れ、塩・こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れかるく混ぜ合わせる。
- ②を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。冷凍しない場合は**作りかた①**へ進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上にメンチカツどうしが付かないように並べ、密閉する。
- 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

### 作りかた

- オープンシートを敷いた焼網の上に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて **083 豆腐とおからのメンチカツ** で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約27分 | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 223kcal | 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-W1A対応レシピです。

#### 注意



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

| 材料           | 1人分(2個) | 2人分(4個) | 3人分(6個) | 4人分(8個) |
|--------------|---------|---------|---------|---------|
| 木綿豆腐         | 50g     | 100g    | 140g    | 190g    |
| A おから        | 20g     | 38g     | 56g     | 75g     |
| A 玉ねぎ(みじん切り) | 10g     | 20g     | 30g     | 40g     |
| A ツナ         | 小1/4缶   | 小1/2缶   | 小3/4缶   | 小1缶     |
| コーン(缶詰)      | 10g     | 20g     | 30g     | 40g     |
| 塩、こしょう       | 各少々     | 各少々     | 各少々     | 各少々     |
| 小麦粉(薄力粉)     | 適量      | 適量      | 適量      | 適量      |
| 卵(溶きほぐす)     | 1/4個    | 1/2個    | 3/4個    | 1個      |
| 煎りパン粉        | 15g     | 30g     | 45g     | 60g     |

#### ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。

#### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## あじフライ



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて **084 あじフライ** で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約16分 | 1～3人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 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-W1A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)     | 1/2個     | 1/2個     | 1個       |
| 煎りパン粉        | 30g      | 30g      | 60g      |

#### ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。





| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                            | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------|---------|------|
| 加熱：約20分 | 1～4人分    | 焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 204kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意 |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| 禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**084 あじフライ**で加熱する。

| 材料            | 1人分(3本) | 2人分(6本) | 3人分(9本) | 4人分(12本) |
|---------------|---------|---------|---------|----------|
| いわし(3枚におろした物) | 3切れ     | 6切れ     | 9切れ     | 12切れ     |
| 塩、こしょう        | 各少々     | 各少々     | 各少々     | 各少々      |
| 卵(溶きほぐす)      | 1/2個    | 1/2個    | 1個      | 1個       |
| 小麦粉(薄力粉)      | 適量      | 適量      | 適量      | 適量       |
| 煎りパン粉         | 30g     | 30g     | 40g     | 40g      |

## ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                            | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 1～4人分    | 焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br>給水タンク 満水 | 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-W1A対応レシピです。

| 注意 |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| 指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| 禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**085 えびフライ**で加熱する。

| 材料       | 1人分(4本) | 2人分(8本) | 3人分(12本) | 4人分(16本) |
|----------|---------|---------|----------|----------|
| 殻つきえび    | 4尾      | 8尾      | 12尾      | 16尾      |
| 塩、こしょう   | 各少々     | 各少々     | 各少々      | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉) | 適量      | 適量      | 適量       | 適量       |
| 卵(溶きほぐす) | 1/2個    | 1/2個    | 1個       | 1個       |
| 煎りパン粉    | 30g     | 30g     | 60g      | 60g      |

## ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3～4です。





| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 1～4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 132kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 注意                                                                                   |                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|  指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
|  禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**085 えびフライ**で加熱する。

| 材料               | 1人分(4個) | 2人分(8個) | 3人分(12個) | 4人分(16個) |
|------------------|---------|---------|----------|----------|
| かきのむき身(1個約20gの物) | 4個      | 8個      | 12個      | 16個      |
| 塩、こしょう           | 各少々     | 各少々     | 各少々      | 各少々      |
| 卵(溶きほぐす)         | 1/2個    | 1/2個    | 1個       | 1個       |
| 小麦粉(薄力粉)         | 適量      | 適量      | 適量       | 適量       |
| 煎りパン粉            | 30g     | 30g     | 60g      | 60g      |

## ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                      | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約17分 | 1～4人分    |  焼網<br>角皿 <b>中段</b><br>テーブルプレート<br>底面 | 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-W1A対応レシピです。

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

| 材料         | 1人分(2個) | 2人分(4個) | 3人分(6個) | 4人分(8個) |
|------------|---------|---------|---------|---------|
| じゃがいも      | 80g     | 150g    | 250g    | 300g    |
| 豚ひき肉       | 40g     | 75g     | 120g    | 150g    |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 25g     | 50g     | 75g     | 100g    |
| 塩、こしょう     | 各少々     | 各少々     | 各少々     | 各少々     |
| 卵(溶きほぐす)   | 1/2個    | 1/2個    | 1個      | 1個      |
| 小麦粉(薄力粉)   | 適量      | 適量      | 適量      | 適量      |
| 煎りパン粉      | 適量      | 適量      | 適量      | 適量      |

## ノンフライのコツ

**まぶす小麦粉は**  
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。

## ポテトコロックのコツ

**1～2人分は**  
仕上り調節 **弱** で加熱します。

## 作りかた

- 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**013 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。
- 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。
- 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。
- オープンシートを敷いた焼網に③を並べ、角皿に置き、**中段**に入れて**086 ポテトコロック**で加熱する。



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約21分 | 1～4人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | 202kcal | 0.7g |

| 注意                                                                                      |                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br>指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <br>禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
- 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて087 えびの天ぷらで加熱する。

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

### 天ぷらのコツ

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  
007 揚げ物のあたためで加熱します。



| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カロリー                                    | 塩分                             |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|
| 加熱：約21分 | 1～4人分    |  焼網<br> テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | きす：174kcal<br>いか：192kcal<br>あなご：281kcal | きす：0.4g<br>いか：0.7g<br>あなご：0.5g |

| 注意                                                                                        |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <br>指示 | テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う |
| <br>禁止 | 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。                           |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 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。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて088 魚介の天ぷらで加熱する。

| 材料                                         | 1人分  | 2人分  | 3人分 | 4人分  |
|--------------------------------------------|------|------|-----|------|
| 以下のものから1種類選択<br>(きすの天ぷら) きす(開いてある物、1枚約20g) | 3枚   | 6枚   | 9枚  | 12枚  |
| 《いかの天ぷら》いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)                 | 3個   | 6個   | 9個  | 12個  |
| 《あなごの天ぷら》あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)               | 3切れ  | 6切れ  | 9切れ | 12切れ |
| 小麦粉(薄力粉)                                   | 適量   | 適量   | 適量  | 適量   |
| 卵(溶きほぐす)                                   | 1/2個 | 1/2個 | 1個  | 1個   |
| 天かす                                        | 30g  | 30g  | 60g | 60g  |

### 天ぷらのコツ

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  
007 揚げ物のあたためで加熱します。

オート089

野菜の天ぷら



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、またはれんごんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて089 野菜の天ぷらで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー                                          | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------|
| 加熱：約21分 | 1〜4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段<br> 給水タンク 満水 | かぼちゃ：199kcal<br>さつまいも：238kcal<br>れんごん：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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                                         | 1人分  | 2人分  | 3人分 | 4人分 |
|--------------------------------------------|------|------|-----|-----|
| 以下のものから1種類選択<br>(かぼちゃの天ぷら) かぼちゃ(7mm厚さの薄切り) | 4枚   | 8枚   | 12枚 | 16枚 |
| (さつまいもの天ぷら) さつまいも(7mm厚さの輪切り)               | 4枚   | 8枚   | 12枚 | 16枚 |
| (れんごんの天ぷら) れんごん(7mm厚さの輪切り)                 | 4枚   | 8枚   | 12枚 | 16枚 |
| 小麦粉(薄力粉)                                   | 適量   | 適量   | 適量  | 適量  |
| 卵(溶きほぐす)                                   | 1/2個 | 1/2個 | 1個  | 1個  |
| 天かす                                        | 30g  | 30g  | 60g | 60g |

天ぷらのコツ

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  
007 揚げ物のあたためで加熱します。

手動

かき揚げ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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。
3. 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。
4. Bをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. オープンシートを敷いた角皿の中央に④を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
6. ⑤を中段に入れ過熱水蒸気グリル13〜23分で加熱する。

| 手動                    | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー   | 塩分   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 過熱水蒸気グリル<br>加熱：13〜23分 |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

| 材料                   | 2人分(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)           | 小さじ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     |

オート090

桜えびのかき揚げ



- 作りかた
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. 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. オープンシートを敷いた角皿の中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べ、中段に入れ090 桜えびのかき揚げで加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                         | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約17分                                               | 1〜3人分    | <div><div><div></div></div>角皿 中段</div> <div><div></div>テーブルプレート</div> <div><div></div>底面</div> <div><div></div>給水タンク 満水</div> | 51kcal  | 0.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                               |         |      |
| 材料                                                    | 1人分(2枚)  | 2人分(4枚)                                                                                                                       | 3人分(6枚) |      |
| A 桜えび(釜揚げ)                                            | 30g      | 60g                                                                                                                           | 90g     |      |
| A 小ねぎ(小口切り)                                           | 5g       | 10g                                                                                                                           | 15g     |      |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 大さじ1/3   | 大さじ2/3                                                                                                                        | 大さじ1    |      |
| B 小麦粉(薄力粉)                                            | 小さじ2/3   | 小さじ1・1/3                                                                                                                      | 小さじ2    |      |
| B 片栗粉                                                 | 小さじ1/3   | 小さじ2/3                                                                                                                        | 小さじ1    |      |
| B ベーキングパウダー                                           | 少々       | 小さじ1/3                                                                                                                        | 小さじ1/2  |      |
| B 水                                                   | 小さじ1強    | 大さじ1弱                                                                                                                         | 20ml    |      |

桜えびのかき揚げのコツ

1〜2人分は  
仕上がり調整 弱 で加熱します。





作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**091 チキン南蛮** で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を**②**の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、**③**のタルタルソースを添える。

加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
中段

カロリー

440kcal

塩分

3.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                       | 1人分(3個)  | 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)      | 1/2枚     | 1枚       | 1・1/2枚   | 2枚       |
| <b>A</b> しょうゆ            | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1     |
| <b>A</b> 酒               | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1     |
| <b>A</b> しょうが(すりおろす)     | 小さじ1/2   | 小さじ3/4   | 小さじ1     | 小さじ1・1/2 |
| <b>A</b> 塩、こしょう          | 各少々      | 各少々      | 各少々      | 各少々      |
| 片栗粉                      | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3     |
| <b>B</b> しょうゆ            | 大さじ1     | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2     |
| <b>B</b> 酢               | 大さじ1     | 大さじ1     | 大さじ2     | 大さじ2     |
| <b>B</b> 砂糖              | 大さじ3/4   | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2 | 大さじ1・1/2 |
| <b>B</b> 赤とうがらし(乾燥、小口切り) | 1/4本     | 1/4本     | 1/2本     | 1/2本     |
| 卵(溶きほぐす)                 | 1/2個     | 1/2個     | 1個       | 1個       |
| <b>C</b> ピクルス(みじん切り)     | 1個(約20g) | 1/2個     | 2個(約40g) | 2個(約40g) |
| <b>C</b> マヨネーズ           | 大さじ2     | 大さじ2     | 大さじ4     | 大さじ4     |
| <b>C</b> 塩、こしょう          | 各少々      | 各少々      | 各少々      | 各少々      |

チキン南蛮のコツ

テーブルプレートの汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の原因になります)



手動

春巻き



- 作りかた
1. 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、**A**を加えて混ぜておく。

2. ①に**B**を加えてよく混ぜ**レンジ** **600W** **約6分**で加熱する。

3. ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。

4. 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせた**C**をつけながら、しっかりと巻き、オープンシートを敷いた角皿に並べる。

5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **1** **段** **300℃**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 **9～13** **分**で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| オープン<br>300℃<br>予熱：約23分<br>加熱：9～13分                   |  角皿 中段 | 210kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                                                                                         |         |      |
| 材料                                                    |                                                                                         | 4人分(8本) |      |
| 豚もも薄切り肉                                               |                                                                                         | 100g    |      |
| <b>A</b> しょうゆ、酒、ごま油                                   |                                                                                         | 各大さじ1   |      |
| <b>A</b> 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)                              |                                                                                         | 各小さじ1   |      |
| <b>A</b> 片栗粉                                          |                                                                                         | 大さじ1    |      |
| <b>A</b> こしょう                                         |                                                                                         | 少々      |      |
| <b>B</b> たけのこ水煮(せん切り)                                 |                                                                                         | 100g    |      |
| <b>B</b> 長ねぎ(せん切り)                                    |                                                                                         | 1本      |      |
| <b>B</b> ビーマン(せん切り)                                   |                                                                                         | 2個      |      |
| <b>B</b> 生しいたけ(せん切り)                                  |                                                                                         | 2枚      |      |
| <b>B</b> にんじん(せん切り)                                   |                                                                                         | 30g     |      |
| 春雨(乾燥のまま1～2cmの長さに切る)                                  |                                                                                         | 10g     |      |
| 春巻きの皮(市販の物)                                           |                                                                                         | 8枚      |      |
| <b>C</b> 小麦粉(薄力粉)                                     |                                                                                         | 大さじ2    |      |
| <b>C</b> 水                                            |                                                                                         | 大さじ2    |      |

オート  
092

カレー(ポーク&ビーフ)



- 作りかた
1. 肉は塩、こしょうをし、**A**の野菜は切っておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、①と**B**を入れ、混ぜ合わせる。

3. ②にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き **092** **カレー** **(ポーク&ビーフ)**で加熱する。

4. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量    | 使用付属品                                                                                             | カロリー                       | 塩分           |
|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------|
| 加熱：約34分                                               | 1～4人分       |  テーブルプレート 底面 | ポーク：373kcal<br>ビーフ：351kcal | 3.6g         |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |             |                                                                                                   |                            |              |
| 材料                                                    | 1人分         | 2人分                                                                                               | 3人分                        | 4人分          |
| 豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5～2cm厚さ、2cm角に切る)                    | 50g         | 100g                                                                                              | 150g                       | 200g         |
| 塩、こしょう                                                | 各少々         | 各少々                                                                                               | 各少々                        | 各少々          |
| <b>A</b> じゃがいも(乱切りにして水にさらす)                           | 50g         | 100g                                                                                              | 150g                       | 200g         |
| <b>A</b> 玉ねぎ(くし形切り)                                   | 50g         | 100g                                                                                              | 150g                       | 200g         |
| <b>A</b> にんじん(乱切り)                                    | 小1/8本(約30g) | 小1/4本(約50g)                                                                                       | 小3/8本(約80g)                | 小1/2本(約100g) |
| <b>B</b> カレールー(割る)                                    | 小1/4箱(約30g) | 小1/2箱(約60g)                                                                                       | 小1箱(約120g)                 | 小1箱(約120g)   |
| <b>B</b> 水                                            | カップ1        | カップ1・1/2                                                                                          | カップ2                       | カップ2・1/2     |
| <b>B</b> バター                                          | 3g          | 6g                                                                                                | 9g                         | 12g          |
| <b>B</b> インスタントコーヒー                                   | お好みで少々      | お好みで小さじ1/4                                                                                        | お好みで小さじ1/3                 | お好みで小さじ1/2   |
| <b>B</b> はちみつ                                         | お好みで少々      | お好みで小さじ1/4                                                                                        | お好みで小さじ1/3                 | お好みで小さじ1/2   |
| ごはん(あたたかい物)                                           | 150g        | 300g                                                                                              | 450g                       | 600g         |

カレー（ポーク&ビーフ）のコツ

カレールーは固形の物を使います。  
**お好みで**  
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# トマトカレードリア



## 作りかた

- 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、**カレー**をかけて中央をくぼませ、トマトをのせ、卵を落とし、角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、①を**中段**に入れ**グリル** **7～10分**で加熱する。

手動

グリル

加熱：7～10分

使用付属品

 角皿 中段

| 材料           | 2人分  |
|--------------|------|
| カレー(ボーク&ビーフ) | 180g |
| ごはん(あたたかい物)  | 180g |
| トマト(1cm角に切る) | 50g  |
| 卵            | 1個   |

# ぶり大根



## 作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み**013 下ゆで根菜**で加熱し、水にさらす。
- 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。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた**A**を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き**093 ぶり大根**で加熱する。
- 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。

加熱の目安

加熱：約35分

1 回に作れる分量

1～3人分

使用付属品

 テーブルプレート  
底面

カロリー

233kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A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・1/3切れ   | 2切れ       |
| <b>A</b> 水         | カップ1/4   | カップ1/2    | カップ3/4    |
| <b>A</b> 砂糖        | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3  | 大さじ2      |
| <b>A</b> しょうゆ      | 大さじ2弱    | 大さじ2弱     | 大さじ2・2/3  |
| <b>A</b> みりん       | 大さじ2/3   | 大さじ2/3    | 大さじ1      |
| <b>A</b> しょうが(薄切り) | 2/3かけ    | 2/3かけ     | 1かけ       |

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくで上がります。

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。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

オート  
094

豚の角煮



- 作りかた
1. 大根はラップで包み013 下ゆで根菜 仕上がり調節弱で加熱し、水にさらす。

2. 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。

3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ（煮物のコツ参照）をする。

4. ③をテーブルプレートの中央に置き094 豚の角煮で加熱する。

加熱の目安

加熱：約47分

1 回に作れる分量

1〜4人分

使用付属品

  
テーブルプレート  
底面

カロリー

610kcal

塩分

4.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料              | 1人分        | 2人分        | 3人分         | 4人分        |
|-----------------|------------|------------|-------------|------------|
| 豚バラかたまり肉(8つに切る) | 125g       | 250g       | 375g        | 500g       |
| しょうが(薄切り)       | 1/4かけ(約4g) | 1/2かけ(約8g) | 3/4かけ(約12g) | 1かけ(約15g)  |
| 長ねぎ(5cmの長さに切る)  | 1/8本(約10g) | 1/4本(約30g) | 1/2本(約50g)  | 1/2本(約50g) |
| 大根(2cm厚さの半月切り)  | 50g        | 100g       | 150g        | 200g       |
| A 水             | カップ1/4     | カップ1/2     | カップ3/4      | カップ3/4     |
| A 酒             | カップ1/4     | カップ1/4     | カップ1/2弱     | カップ1/2     |
| A しょうゆ          | カップ1/4     | カップ1/4     | カップ1/2弱     | カップ1/2     |
| A 砂糖            | 大さじ1・1/4   | 大さじ2・1/2   | 大さじ3・3/4    | 大さじ5       |
| A みりん           | 大さじ1/4     | 大さじ1/2     | 大さじ3/4      | 大さじ1       |

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

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。

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。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

手動

# おでん



## 作りかた

- はんぺんとかんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
- オープ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** **500W** **10～12分** で加熱する。

手動

レンジ

500W  
加熱：10～12分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

186kcal

塩分

4.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 警告



禁止

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。



ゆで卵



生卵



養身や目玉焼き

| 材料              | 2人分    |
|-----------------|--------|
| はんぺん            | 1/2枚   |
| こんにゃく           | 1/2枚   |
| ちくわ             | 大2本    |
| 大根              | 140g   |
| さつま揚げ           | 1枚     |
| 昆布(乾燥した物)       | 4個     |
| <b>A</b> だし汁    | 500mL  |
| <b>A</b> 酒      | 大さじ1   |
| <b>A</b> みりん    | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| <b>A</b> 塩      | 小さじ1/3 |

### 煮物のコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### 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。

#### 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。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

#### 加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

オート  
095

肉じゃが



- 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ボウルに①とAを入れ、合わせたBを加え軽くラップをし、テーブルプレートの中央に置き095 肉じゃがで加熱する。

3. 加熱後、取り出してからく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約52分                                               | 1〜4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 332kcal | 2.1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |      |

| 材料                       | 1人分         | 2人分         | 3人分         | 4人分        |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)        | 40g         | 80g         | 120g        | 150g       |
| A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)     | 80g         | 150g        | 230g        | 300g       |
| A にんじん(乱切り)              | 小1/4本(約25g) | 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)             | 25g         | 50g         | 75g         | 100g       |
| A 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) | 2枚          | 3枚          | 4枚          | 6枚         |
| B だし汁                    | カップ3/4      | カップ1        | カップ1・1/2    | カップ1・1/2   |
| B しょうゆ                   | 小さじ2        | 大さじ1・1/2    | 大さじ3        | 大さじ3       |
| B 酒                      | 大さじ3        | 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1・1/2    | 大さじ4        | 大さじ4       |
| サラダ油                     | 適量          | 適量          | 適量          | 適量         |
| さやえんどう(ゆでた物)             | 適量          | 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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

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。

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。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。



オート  
096

マーボーなす



- 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. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った①と豚肉、Aの材料を入れよく混ぜる。

3. ①にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き096 マーボ一なすで加熱する。

4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約10分                                               | 1～2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 212kcal | 3.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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) |
| 豚ひき肉           | 70g       | 100g      |
| A 長ねぎ(みじん切り)   | 小さじ2      | 大さじ2      |
| A にんにく(みじん切り)  | 1/2片      | 1片        |
| A しょうが(みじん切り)  | 1/4かけ     | 1/2かけ     |
| A 豆板醤(トウバンジャン) | 小さじ1/2    | 小さじ1      |
| A 甜麺醤(デンメンジャン) | 小さじ1・1/2  | 小さじ2      |
| A 水            | カップ1/2    | カップ3/4    |
| A 鶏からスープの素(顆粒) | 小さじ1/2    | 小さじ1      |
| A しょうゆ         | 小さじ2      | 大さじ1      |
| A 砂糖           | 小さじ1/2    | 小さじ1      |
| A ごま油          | 小さじ1/2    | 小さじ1/2    |
| A 塩            | 少々        | 少々        |
| B 片栗粉          | 小さじ2      | 大さじ1      |
| B 水            | 小さじ2      | 大さじ1      |

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を  
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
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。  
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。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。  
加熱後はしばらくおく  
味をなじませます。

オート  
097

かれのいの煮つけ



作りかた

1. かれい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ボウルに水けをふき取った①と合わせたAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 097 かれのいの煮つけ で加熱する。
3. 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約21分                                               | 1〜3人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 153kcal | 2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |    |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                   | 3人分     |    |
| かれいの切り身(1切れ約100gの物)                                   | 1切れ      | 2切れ                                                                                                   | 3切れ     |    |
| A しょうが(せん切り)                                          | 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 酒                                                   | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3                                                                                              | 大さじ2    |    |
| A 砂糖                                                  | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3                                                                                              | 大さじ2    |    |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1・1/3 | 大さじ1・1/3                                                                                              | 大さじ2    |    |
| A みりん                                                 | 大さじ2/3   | 大さじ2/3                                                                                                | 大さじ1    |    |

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>材料は大きさをそろえて</b><br>材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。<br><b>煮汁は多めにする</b><br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br><b>加熱後はしばらくおく</b><br>味をなじませます。 |

オート  
098

簡単肉じゃが



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 098 簡単肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約14分                                               | 1〜4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 260kcal  | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                         |          |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                     | 3人分      | 4人分  |
| A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)                                   | 40g      | 80g                                                                                                     | 120g     | 160g |
| A じゃがいも(3cm角に切る)                                      | 50g      | 100g                                                                                                    | 150g     | 200g |
| A にんじん(5mmの半月切り)                                      | 40g      | 75g                                                                                                     | 120g     | 150g |
| A 玉ねぎ(薄切り)                                            | 25g      | 50g                                                                                                     | 75g      | 100g |
| A 生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)                                 | 1枚       | 2枚                                                                                                      | 3枚       | 4枚   |
| B めんつゆ(市販の物)                                          | 大さじ1・1/4 | 大さじ2・1/2                                                                                                | 大さじ3・3/4 | 大さじ5 |
| B みりん                                                 | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                                    | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| B 水                                                   | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                                | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>材料は大きさをそろえて</b><br>材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。<br><b>煮汁は多めにする</b><br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br><b>加熱後はしばらくおく</b><br>味をなじませます。 |

応用

098

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                                                                                                 | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約15分                                               | 2〜4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 141kcal | 1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き098 簡単肉じゃがで加熱する。

2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>材料は大きさをそろえて</b><br>材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくでき上がります。<br><b>煮汁は多めにする</b><br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br><b>加熱後はしばらくおく</b><br>味をなじませます。 |

応用

098

里いもの煮物



| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約9分                                                | 1〜2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 96kcal | 0.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き098 簡単肉じゃがで加熱する。

2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>材料は大きさをそろえて</b><br>材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくでき上がります。<br><b>煮汁は多めにする</b><br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br><b>加熱後はしばらくおく</b><br>味をなじませます。 |

オート  
099

肉豆腐



作りかた

1. 豆腐は水切りをして4等分する。
2. 大きくて深めの耐熱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、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 099 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約8分                                                | 1〜3人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 415kcal | 2.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |      |

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

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>材料は大きさをそろえて<br>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。<br>煮汁は多めにする<br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br>加熱後はしばらくおく<br>味をなじませます。 |

応用  
099

なすの煮びたし



作りかた

1. なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 099 肉豆腐 で加熱する。
4. 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約9分                                                | 1〜2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 145kcal | 2.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                         |         |      |

| 材料                | 1人分        | 2人分        |
|-------------------|------------|------------|
| なす(へたを取る)         | 中2本(約200g) | 中4本(約400g) |
| オクラ(へたを取る)        | 2本(約20g)   | 4本(約40g)   |
| A だし汁             | カップ1/2弱    | カップ3/4     |
| A しょうゆ            | 大さじ1       | 大さじ2       |
| A みりん             | 大さじ1       | 大さじ2       |
| A 酒               | 大さじ1/2     | 大さじ1       |
| A 砂糖              | 小さじ1/4     | 小さじ1/2     |
| A ごま油             | 小さじ1/2     | 小さじ1       |
| A しょうが(すりおろす)     | 1/2かけ      | 1かけ        |
| A 赤とうがらし(乾燥、小口切り) | 1/4本       | 1/2本       |
| 大根おろし             | 適量         | 適量         |
| 小ねぎ(小口切り)         | 適量         | 適量         |

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>材料は大きさをそろえて<br>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。<br>煮汁は多めにする<br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br>加熱後はしばらくおく<br>味をなじませます。 |



応用099

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



- 作りかた
1. 豆腐は水切りをして9等分する。

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

3. ②にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き099 肉豆腐で加熱する。

4. 加熱後、あさつきを添える。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量    | 使用付属品                                                                                                 | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約8分                                                | 1〜3人分       | <br>テーブルプレート<br>底面 | 185kcal   | 1.5g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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      |      |
| A 大根おろし                                               | 100g        | 150g                                                                                                  | 200g      |      |
| A しょうが(すりおろす)                                         | 小さじ1/2      | 小さじ1                                                                                                  | 小さじ1      |      |
| A だし汁                                                 | カップ1/4      | カップ1/2                                                                                                | カップ3/4    |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ2        | 大さじ1/2                                                                                                | 大さじ1      |      |
| A みりん                                                 | 小さじ2        | 大さじ1/2                                                                                                | 大さじ1      |      |
| A 酒                                                   | 小さじ1        | 小さじ1・1/2                                                                                              | 小さじ2      |      |
| A 砂糖                                                  | 小さじ1        | 小さじ1                                                                                                  | 大さじ1/2    |      |
| A 塩                                                   | 少々          | 少々                                                                                                    | 少々        |      |
| あさつき(小口切り)                                            | 適量          | 適量                                                                                                    | 適量        |      |

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

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。

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。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

オート100

きんぴらごぼう



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱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. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き100 きんぴらごぼうで加熱する。

3. 加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約10分                                               | 2〜4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 68kcal   | 2.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                         |          |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                     | 4人分      |      |
| ごぼう(せん切りにし、酢水につける)                                    | 70g      | 100g                                                                                                    | 135g     |      |
| ピーマン(せん切り)                                            | 15g      | 25g                                                                                                     | 30g      |      |
| にんじん(せん切り)                                            | 20g      | 30g                                                                                                     | 40g      |      |
| A 砂糖                                                  | 大さじ 3/4  | 大さじ1強                                                                                                   | 大さじ1・1/2 |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1/2   | 大さじ3/4                                                                                                  | 大さじ1     |      |
| A 塩                                                   | 小さじ1/6   | 小さじ1/4                                                                                                  | 小さじ1/3   |      |
| A 酒                                                   | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                                | 大さじ2     |      |
| A みりん                                                 | 大さじ1/3   | 大さじ1/2                                                                                                  | 大さじ2/3   |      |
| A ごま油                                                 | 小さじ1/2   | 小さじ3/4                                                                                                  | 小さじ1     |      |

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

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。

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。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。



オート101

ひじきの煮物



作りかた

- ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたAを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き101 ひじきの煮物で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約15分                                               | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 78kcal | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |        |      |

| 材料             | 2人分      | 3人分      | 4人分      |
|----------------|----------|----------|----------|
| ひじき(乾燥)        | 10g      | 15g      | 20g      |
| 油揚げ(湯通しし、せん切り) | 1/2枚     | 3/4枚     | 1枚       |
| 干しいたけ          | 1枚       | 2枚       | 3枚       |
| にんじん(せん切り)     | 15g      | 22g      | 30g      |
| こんにゃく(せん切り)    | 1/8枚     | 1/5枚     | 1/4枚     |
| A しいたけの戻し汁     | 大さじ2・1/4 | 大さじ3・3/8 | 大さじ4・1/2 |
| A 酒            | 大さじ1     | 大さじ1・1/2 | 大さじ2     |
| A しょうゆ         | 大さじ1・1/4 | 大さじ2弱    | 大さじ2・1/2 |
| A 砂糖           | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3     |

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>材料は大きさをそろえて<br>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。<br>煮汁は多めにする<br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br>加熱後はしばらくおく<br>味をなじませます。 |

手動

黒豆



作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
- オーブンシートで落としがた(煮物のコツ参照)とふたをし、テーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 約11分、レンジ 200W 約90分 でリレー加熱する。
- ②の加熱後、さらに、レンジ 600W 約1分、レンジ 100W 60〜90分 でリレー加熱する。
- 1〜2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| レンジ<br>リレー<br>600W<br>加熱：約11分<br>200W<br>加熱：約90分      |  テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                                                                                                    |         |      |

| 材料     | 4人前         |
|--------|-------------|
| 黒豆(乾燥) | カップ1(約150g) |
| A 砂糖   | 120g        |
| A しょうゆ | 大さじ1・1/2    |
| A 塩    | 小さじ1/3      |
| A 重曹   | 小さじ1/4強     |
| A 水    | カップ4        |

| 煮物のコツ                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>材料は大きさをそろえて<br>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。<br>煮汁は多めにする<br>煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。<br>加熱後はしばらくおく<br>味をなじませます。 |

オート  
102

かつお昆布だし



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ボウルに水と昆布を入れ、30分おく。

2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 102 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。

加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

2〜4カップ

使用付属品

 **テーブルプレート**  
底面

カロリー

30kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

スープ・だし・汁物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

煮えにくい材料は

容器の下の方に入れてください。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

応用  
102

煮干し昆布だし



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。

2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 102 かつお昆布だし で加熱する。

3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

加熱の目安

加熱：約17分

1回に作れる分量

2〜4カップ

使用付属品

 **テーブルプレート**  
底面

カロリー

31kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

スープ・だし・汁物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

煮えにくい材料は

容器の下の方に入れてください。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## ほうれん草のおひたし



## 作りかた

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



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
- 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

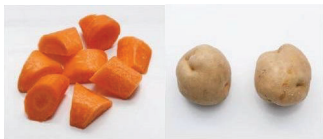
| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約3分                                                | 2～4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 14kcal | 0.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |        |      |

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

## ゆで物のコツ

## 料理に合わせた下ごしらえを

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



## 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
**水けを切らずラップで、ぴったりと包み、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。**

## 野菜サラダ



## 作りかた

- アスパラガスははかまを外し、穂先と根本を交互にし、ラップに包んで レンジ 600W 約1分40秒 で加熱し、3等分する。
- カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- ③とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

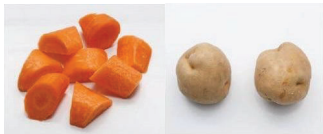
| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約3分                                                | 2～4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 65kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                         |        |      |

| 材料            | 2人分   | 3人分   | 4人分  |
|---------------|-------|-------|------|
| カリフラワー        | 100g  | 150g  | 200g |
| ブロッコリー        | 50g   | 75g   | 100g |
| アスパラガス(3等分する) | 100g  | 150g  | 200g |
| ピーマン、赤パプリカ    | 各1/2個 | 各3/4個 | 各1個  |
| ブラックオリーブ      | 少々    | 少々    | 少々   |
| 好みのドレッシング     | 適量    | 適量    | 適量   |

## ゆで物のコツ

## 料理に合わせた下ごしらえを

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



## 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
**水けを切らずラップで、ぴったりと包み、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。**



# もやしのナムル



## 加熱の目安

加熱：約3分

## 1回に作れる分量

2～4人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

60kcal

## 塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料          | 2人分     | 3人分     | 4人分   |
|-------------|---------|---------|-------|
| もやし         | 100g    | 150g    | 200g  |
| ピーマン(せん切り)  | 1/2個    | 3/4個    | 1個    |
| 赤パプリカ(せん切り) | 小1/2個   | 小3/4個   | 小1個   |
| A しょうゆ、酢    | 各大さじ1/2 | 各大さじ3/4 | 各大さじ1 |
| A 砂糖、ごま油    | 各大さじ1/2 | 各大さじ3/4 | 各大さじ1 |

## 作りかた

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたAで②をあえる。

## 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。

# キャベツの酢漬け



## 加熱の目安

加熱：約3分

## 1回に作れる分量

2～4人分

## 使用付属品



テーブルプレート  
底面

## カロリー

25kcal

## 塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                    | 2人分     | 3人分      | 4人分     |
|-----------------------|---------|----------|---------|
| キャベツ(ひとくち大に切る)        | 100g    | 150g     | 200g    |
| A 酢                   | 大さじ1    | 大さじ1・1/2 | 大さじ2    |
| A しょうゆ                | 大さじ1/2  | 大さじ3/4   | 大さじ1    |
| A 砂糖、ごま油              | 各小さじ1/4 | 各小さじ1/2  | 各小さじ1/2 |
| A ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り) | 各少々     | 各少々      | 各少々     |

## 作りかた

- キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
- 耐熱容器にAを合わせて入れ レンジ 500W 30～50秒 で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

## 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。



作りかた

1. ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
3. 混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約5分                                                | 2〜4人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 90kcal | 0.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                       |        |      |

| 材料         | 2人分      | 3人分   | 4人分       |
|------------|----------|-------|-----------|
| ごぼう        | 100g     | 150g  | 200g      |
| A 白すりごま    | 大さじ1・1/2 | 大さじ2  | 大さじ3      |
| A 酢、砂糖     | 各大さじ3/4  | 各大さじ1 | 各大さじ1・1/2 |
| A しょうゆ、みりん | 各小さじ3/4  | 各大さじ1 | 各大さじ1/2   |
| A 塩        | 少々       | 少々    | 少々        |
| 青のり        | 適量       | 適量    | 適量        |

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

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



材料に合ったアク抜きを

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

水けを切らずラップで、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。





- 作りかた
1. きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、ふきんに包んでもみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。

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 013 下ゆで根菜 で加熱する。

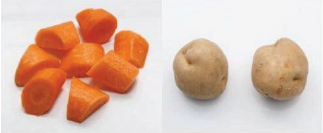
4. ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、Aであえる。

| 加熱の目安                                                                                        | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約6分                                                                                       | 2〜4人分     | <br>テーブルプレート<br>底面 | 118kcal | 0.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。                                        |           |                                                                                                       |         |      |
| 材料                                                                                           | 2人分       | 3人分                                                                                                   | 4人分     |      |
| じゃがいも(1個約 150g の物)                                                                           | 1個        | 1・1/2個                                                                                                | 2個      |      |
| きゅうり                                                                                         | 10g       | 20g                                                                                                   | 30g     |      |
| 玉ねぎ                                                                                          | 10g       | 20g                                                                                                   | 30g     |      |
| ハム(1cmのたんざく切り)                                                                               | 10g       | 20g                                                                                                   | 30g     |      |
|  フレンチドレッシング | 大さじ1/2    | 大さじ3/4                                                                                                | 大さじ1    |      |
|  マヨネーズ      | 適量        | 適量                                                                                                    | 適量      |      |
|  塩、こしょう     | 各少々       | 各少々                                                                                                   | 各少々     |      |

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。



作りかた

- 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。
- 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、びったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ボウルにAを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約8分                                                | 2〜4人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 403kcal | 2.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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    |
| スタッフォリーブ(薄切り)    | 6個     | 9個     | 12個    |
| A アンチョビ(みじん切り)   | 4枚     | 6枚     | 8枚     |
| A 玉ねぎ(みじん切り)     | 25g    | 37g    | 50g    |
| A パセリ(みじん切り)     | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1   |
| A レモン汁           | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1   |
| A こしょう           | 少々     | 少々     | 少々     |
| オリーブ油            | カップ1/4 | カップ1/2 | カップ1/2 |
| レモン(くし形切り)       | 適量     | 適量     | 適量     |

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。  
水けを切らずラップで、びったり包み、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。

# スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。**A**を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。(加熱時間は**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、角皿にのせ**下段**に入れ **103 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)** で、加熱する。(仕上がり調節は**スポンジケーキのコツ**を参照)
7. 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                     | カロリー     | 塩分   |
|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約45分 | 型1個分     |  角皿 <b>下段</b><br>テーブルプレート<br><b>底面</b><br> 給水タンク 満水 | 1021kcal | 0.8g |

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                 | 直径15cmの金属製ケーキ型1個分 | 直径18cmの金属製ケーキ型1個分 | 直径21cmの金属製ケーキ型1個分 |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 小麦粉(薄力粉)           | 50g               | 90g               | 120g              |
| 砂糖                 | 50g               | 90g               | 120g              |
| 卵(卵黄と卵白に分ける)       | 2個                | 3個                | 4個                |
| バニラエッセンス           | 少々                | 少々                | 少々                |
| <b>A</b> 牛乳(室温に戻す) | 大さじ1/4            | 小さじ2              | 大さじ1              |
| <b>A</b> バター       | 10g               | 15g               | 20g               |
| ホイップクリーム           | 適量                | 適量                | 適量                |
| くだもの(いちごなど)        | 各適量               | 各適量               | 各適量               |

### 共立て法の作りかた

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                                                                    |
| 原因          | ●全体にきめ(目)が詰まっている                                                                   | ●ぼそぼそしている                                                                           | ●全体にきめがあらう                                                                           | ●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                                                                              |                                                                                      |
|             | ●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   | 103 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41分        | 約45分   | 約49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。

#### 良質な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。

**表面がへこむときは**

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

**手動調理で焼くときは**

| 大きさ    | 付属品/皿受棚 | 加熱の種類 | 温度   | 加熱時間   |        |
|--------|---------|-------|------|--------|--------|
|        |         |       |      | 予熱有    | 予熱無    |
| 直径15cm | 角皿・下段   | オープン  | 170℃ | 30～36分 | 36～42分 |
| 直径18cm |         |       |      | 38～44分 | 42～48分 |
| 直径21cm |         |       |      | 40～52分 | 46～52分 |

手動

# チーズケーキ



## 作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷く。
2. 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ **レンジ** **200W** **2〜3分** で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
3. バターは容器に入れ **レンジ** **100W** **約1分** で加熱して柔らかくして **②** にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと **A** を加える。
4. 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて **③** に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
5. **①** に **④** の生地を流し入れ、型をかるく落として表面を平らにし、角皿にのせる。
6. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1** **段** **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、**38〜44分** で加熱する。
8. 加熱後、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

手動

オープン

160℃  
予熱：約4分  
加熱：38〜44分

使用付属品



角皿 下段

カロリー

1485kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                    | 直径18cmの金属製ケーキ型1個分 |
|-----------------------|-------------------|
| クリームチーズ               | 200g              |
| バター                   | 30g               |
| 卵(卵黄と卵白に分ける)          | 2個                |
| 粉砂糖                   | 50g               |
| 小麦粉(薄力粉)              | 25g               |
| 生クリーム(室温に戻す)          | 30mL              |
| <b>A</b> レモン汁         | 大さじ1              |
| <b>A</b> レモンの皮(すりおろす) | 1個分               |



# スフレチーズケーキ



## 作りかた

1. 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(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、硫酸紙は敷かない。
2. 耐熱ガラスボウルにAを入れ、レンジ 200W 2〜3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
3. ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
6. ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

7. ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
8. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オープン 予熱有 1 段 150℃ で予熱する。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を角皿に注ぎ、⑦をのせ下段 に入れ、 48〜54分 で加熱する。
10. 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

手動

オープン

150℃  
予熱：約4分  
加熱：48〜54分

使用付属品



角皿 下段

カロリー

2016kcal

塩分

2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料           | 直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分 |
|--------------|-------------------------|
| A クリームチーズ    | 150g                    |
| A バター        | 30g                     |
| 砂糖           | 90g                     |
| 卵黄           | 3個分                     |
| 生クリーム(室温に戻す) | 100mL                   |
| 牛乳           | 50mL                    |
| レモン汁         | 大さじ1                    |
| ブランデー        | 大さじ1                    |
| コーンスターチ(ふるう) | 40g                     |
| 卵白           | 5個分                     |

## ひとくちメモ

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

オート  
104

ガトーショコラ



作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷く。

2. 耐熱ガラスボウルにチョコレートとバターを入れレンジ 200W 3分30秒〜4分 で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。

3. 別のボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。

4. ③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてさらに混ぜ合わせる。

5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。

6. ④にAをふるい入れゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまで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る。

7. 食品を入れずに 104 ガトーショコラ で予熱する。
8. ⑥に⑤を3 回に分けて加え、つやが出てなめらかな状態になるまで、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。

9. ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

11. 加熱後、型ごと10〜20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。完全に冷めてから粉砂糖をふる。

| 加熱の目安                      | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー              | 塩分   |
|----------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|
| 予熱：約8分<br>加熱：約40分          | 型1個分      |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面 | 1762kcal          | 0.7g |
| 材料                         |           |                                                                                                             | 直径15cmの金属製ケーキ型1個分 |      |
| ブラックチョコレート(カカオ分66%程度の物、刻む) |           |                                                                                                             | 65g               |      |
| 無塩バター                      |           |                                                                                                             | 52g               |      |
| A ココアパウダー                  |           |                                                                                                             | 36g               |      |
| A 薄力粉                      |           |                                                                                                             | 16g               |      |
| 卵黄(室温に戻す)                  |           |                                                                                                             | 3個分               |      |
| グラニュー糖                     |           |                                                                                                             | 100g              |      |
| 生クリーム(室温に戻す)               |           |                                                                                                             | 40g               |      |
| 卵白                         |           |                                                                                                             | 3個分               |      |
| <仕上げ用> 粉砂糖                 |           |                                                                                                             | 適量                |      |

ガトーショコラのコツ

**ブラックチョコレート**は  
カカオ分約40%程度の物でも作れます。

**メレンゲ**は  
かたく泡立てると生地と混ざりにくなります。ツノが立ったら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。

**作りかた②の溶かしチョコレート**は  
約60℃を保つようにします。冷めてしまったときはレンジ 200W で様子を見ながら加熱するか、湯煎であたためて調節します。

# ロールケーキ(プレーン)



## 作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- Aを含わせて レンジ 200W 1〜2分 で加熱し、溶かす。
- 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。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オープン 予熱有 1 段 200℃ で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、16〜22分 で加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

### 手動

#### オープン

200℃  
予熱：約5分  
加熱：16〜22分

### 使用付属品



角皿 中段

### カロリー

1060kcal

### 塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A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       |
| A 牛乳        | 大さじ1・1/2 |
| A バター       | 15g      |
| ホイップクリーム    | 適量       |
| くだもの(いちごなど) | 適量       |

### ロールケーキのコツ

#### 生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

#### 紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで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。

#### 2段で焼くときは

材料は2倍にして生地を作ります。**ロールケーキ**の作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた ④では オープン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、角皿を中段と下段に入れ、20〜26分 で焼きます。

#### 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、角皿の前後や上下を入れかえます。

### 共立て法の作りかた

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



# 抹茶ロールケーキ



## 作りかた

- 抹茶を水(大さじ1/2)で溶く。
- 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- Aを合わせて レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
- 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、①とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オープン 予熱有 1 段 180℃ で予熱する。
- 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、③を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑥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。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、16～22分 で加熱する。

- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、栗などを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                   | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| オープン<br>180℃<br>予熱：約5分<br>加熱：16～22分                   |  角皿 中段 | 1089kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A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       |
| A 牛乳     | 大さじ1・1/2 |
| A バター    | 15g      |
| ホイップクリーム | 適量       |
| 栗など      | 適量       |
| 抹茶       | 大さじ1/2   |

## ロールケーキのコツ

**生地作りのポイント**  
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

**紙をはがすときは**  
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで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。

**2段で焼くときは**  
材料は2倍にして生地を作ります。**ロールケーキ**の作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた④では オープン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、角皿を**中段**と**下段**に入れ、20～26分 で焼きます。

**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、角皿の前後や上下を入れかえます。

## 共立て法の作りかた

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



手動

アップルパイ



作りかた

1. ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



2. ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



3. ②をかるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

4. ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返す。



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



6. パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



7. 底全体にフォークで穴をあける。



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



9. 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、角皿にのせる。



10. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1** **段** **220℃** 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、**18〜28分**で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                                 | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| <b>オープン</b><br>220℃<br>予熱：約9分<br>加熱：18〜28分            |  <b>角皿</b> <b>下段</b> | 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。<br>このレシピはMRQ-W1A対応レシピです。 |                                                                                                       |          |      |

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

| アップルパイのコツ                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>型は金属製の物を</b><br>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。<br><b>生地が固いにくいときは</b><br>バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20〜30分休ませると作りやすくなります。<br><b>冷凍パイシートを使うと便利</b><br>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、型に数く分とテープを取る分として使います。<br><b>焼きむらが気になるときは</b><br>残り時間10〜15分でパイ皿の前後を入れかえます。 |



# りんごのプリザーブ



手動

レンジ

600W  
加熱：9～12分

使用付属品

 データベースプレート  
底面

カロリー

774kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料           | 直径21cmのアップルパイ・1個分 |
|--------------|-------------------|
| りんご(紅玉またはふじ) | 3個                |
| A 砂糖         | 80～120g           |
| A レモン汁       | 大さじ1              |
| シナモン         | 少々                |

## 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600W9～12分で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再びレンジ600W6分30秒～9分で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

オート  
105

シフォンケーキ(プレーン)



作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ105 シフォンケーキ(プレーン)で加熱する。(仕上がり調節はシフォンケーキのコツを参照)
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいかに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約44分                                               | 型1個分     |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |          |      |

| 材料             | 直径17cmの金属製シフォン型1個分 | 直径20cmの金属製シフォン型1個分 |
|----------------|--------------------|--------------------|
| A 小麦粉(薄力粉)     | 75g                | 100g               |
| A ベーキングパウダー    | 小さじ1/4             | 小さじ1/2             |
| 卵黄             | 3個分                | 4個分                |
| 卵白             | 4個分                | 5個分                |
| 塩              | 少々                 | ひとつまみ              |
| 砂糖             | 65g                | 100g               |
| B 水            | 40mL               | 70mL               |
| B レモン汁         | 大さじ2/3             | 大さじ1               |
| B レモンの皮(すりおろす) | 2/3個分              | 1個分                |
| サラダ油           | 30mL               | 60mL               |

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

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

| 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  |
| 仕上がり調節  |        |       |
| 加熱時間の目安 | 弱      | 中     |
|         | 約40分   | 約43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、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。  
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を  
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっている泡立ちがよくありません。混ぜないように、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。  
手動調理で焼くときは  
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。  
直径17cmの場合は  
オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40～48分 で加熱します。  
直径20cmの場合は  
オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。  
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。



作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖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。

2. ①に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、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。

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. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ105 シフォンケーキで加熱する。

5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
7. 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、底をこすようにして、ゆっくりと型から外す。

加熱の目安

加熱：約44分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品

角皿 下段  
テーブルプレート  
底面

カロリー

1946kcal

塩分

2.5g

※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-W1A対応レシピです。

| 材料           | 直径20cmの金属製シフォン型1個分 |
|--------------|--------------------|
| A 小麦粉(薄力粉)   | 120g               |
| A ベーキングパウダー  | 小さじ1/2             |
| 卵黄           | 5個分                |
| 卵白           | 6個分                |
| 塩            | ひとつまみ              |
| 砂糖           | 120g               |
| B めるま湯(約40℃) | 100mL              |
| B インスタントコーヒー | 大さじ2・2/3           |
| サラダ油         | 60mL               |
| シナモンパウダー     | 小さじ1               |

ひとくちメモ

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

カプチーノシフォンケーキのコツ

**ボウルやハンドミキサーはきれいな物を**  
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

**卵黄生地のかたさは**  
さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

**泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を**  
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

**シフォン型はバターを塗らない**  
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

**卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは**  
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

**シフォン型は**



アルミ製の物を使います。

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

**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**  
オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ42～50分で加熱します。

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。



作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖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、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ105 シフォンケーキで加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約44分                                               | 型1個分     |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面 | 1870kcal | 2.5g |
| ※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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |          |      |

| 材料          | 直径20cmの金属製シフォン型1個分 |
|-------------|--------------------|
| A 小麦粉(薄力粉)  | 100g               |
| A ココア       | 20g                |
| A ベーキングパウダー | 小さじ1/2             |
| 卵黄          | 5個分                |
| 卵白          | 6個分                |
| 塩           | ひとつまみ              |
| 砂糖          | 100g               |
| 水           | 100mL              |
| サラダ油        | 60mL               |

| ひとくちメモ               |
|----------------------|
| ココアの量は、お好みで加減してください。 |

| ココアシフォンケーキのコツ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>ボウルやハンドミキサーはきれいな物を</b><br/>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。</p> <p><b>卵黄生地のかたさは</b><br/>さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。</p> <p><b>泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を</b><br/>卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくなりません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。</p> <p><b>シフォン型はバターを塗らない</b><br/>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。</p> <p><b>卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは</b><br/>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。</p> <p><b>シフォン型は</b></p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p>アルミ製の物を使います。</p> <p><b>生地の空気抜き</b><br/>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。型をかるくど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。</p> <p><b>型は完全に冷ましてから</b><br/>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。</p> <p><b>手動調理で焼くときは</b><br/>オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。</p> <p>"予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ42～50分 で加熱します。</p> <p>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。</p>                                                                                                            |



- 作りかた
1. ボウルに卵黄と砂糖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、水を少しずつ加えて混ぜる。

2. ①に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。

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. ②に③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、甘納豆をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、角皿にのせ下段に入れ105シフォンケーキで加熱する。

5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

加熱の目安

加熱：約44分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品

角皿 下段  
テーブルプレート  
底面

カロリー

2085kcal

塩分

2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                     | 直径20cmの金属製シフォン型1個分 |
|------------------------|--------------------|
| <div>A</div> 小麦粉(薄力粉)  | 120g               |
| <div>A</div> 抹茶        | 10g                |
| <div>A</div> ベーキングパウダー | 小さじ1/2             |
| 卵黄                     | 5個分                |
| 卵白                     | 6個分                |
| 塩                      | ひとつまみ              |
| 砂糖                     | 100g               |
| 水                      | 110mL              |
| サラダ油                   | 60mL               |
| 甘納豆(小豆)                | 80g                |

ひとくちメモ

甘納豆を混ぜるときは、生地を泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と甘納豆のシフォンケーキのコツ

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を

ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

卵黄生地のかたさは

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

泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

シフォン型はバターを塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

シフォン型は

アルミ製の物を使います。



生地の空気抜きは

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

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

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42～50分 で加熱します。

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。



オート  
106

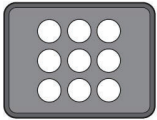
カップケーキ



作りかた

1. **A**を合わせてふるっておく。
2. バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. **②**に**①**を入れてゴムべらで混ぜる。
4. **③**をシリコンカップに分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。
5. 食品を入れずに**106 カップケーキ**で予熱する。

6. 角皿の中央に**④**を寄せて並べる。



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、加熱する。加熱後、あら熱をとる。
8. **バタークリーム**を作る。耐熱容器にバターを入れ**レンジ****200W****2****～3分**で加熱し、やわらかくする。
9. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を2回に分けて加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
10. **⑨**に**⑧**を3回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
11. **⑩**をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、**⑦**に絞って飾る。

| 加熱の目安             | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 予熱：約3分<br>加熱：約25分 | 9個分       |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 278kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意



指示

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

| 材料                 | 直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分 |
|--------------------|-----------------------------|
| <b>A</b> 薄力粉       | 50g                         |
| <b>A</b> 強力粉       | 50g                         |
| <b>A</b> ベーキングパウダー | 小さじ1                        |
| 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                          |
| <バタークリーム> 無塩バター    | 100g                        |
| <バタークリーム> 卵白       | 2個分                         |
| <バタークリーム> 砂糖       | 40g                         |
| <バタークリーム> 食紅       | 適量                          |

ひとくちメモ

**チーズクリーム**などで飾っても良いでしょう

カップケーキのコツ

**容器は**  
金属製の容器は使わない。耐熱温度 2 0 0 ℃以上のシリコン製カップを使用してください。  
**紙製のカップを使用するときは**  
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート  
107

カップケーキサレ



- 作りかた
1. アスパラガスは2cm幅に切り、ラップに包みレンジ200W1〜2分で加熱する。

2. ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を2回に分けて加えてさらに泡立てる。

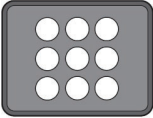
3. 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作る。

4. ②に③を加えて混ぜ、ふるったAを加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせたBを加えて混ぜ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。

5. ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①とCをのせる。

6. 食品を入れずに107 カップケーキサレで予熱する。

7. ⑤を角皿の中央に寄せて並べる。



8. 予熱終了音が鳴ったら、やげどに注意して⑦を中段に入れ、加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。

| 加熱の目安                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー                        | 塩分   |
|---------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|
| 予熱：約3分<br>加熱：約25分                     | 9個分      |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 125kcal                     | 0.4g |
| 材料                                    |          |                                                                                                             | 直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分 |      |
| 卵(卵黄と卵白に分ける)                          |          |                                                                                                             | 3個                          |      |
| 塩                                     |          |                                                                                                             | 少々                          |      |
| オリーブ油                                 |          |                                                                                                             | 32mL                        |      |
| 牛乳(常温に戻す)                             |          |                                                                                                             | 35mL                        |      |
| レモン汁                                  |          |                                                                                                             | 少々                          |      |
| A 薄力粉                                 |          |                                                                                                             | 37g                         |      |
| A 強力粉                                 |          |                                                                                                             | 37g                         |      |
| B 粗挽き黒こしょう                            |          |                                                                                                             | 少々                          |      |
| B ベーコン(1cm 角に刻んだ物)                    |          |                                                                                                             | 15g                         |      |
| B コーン(缶詰)                             |          |                                                                                                             | 10g                         |      |
| B パルメザンチーズ                            |          |                                                                                                             | 45g                         |      |
| アスパラガス(2cm 幅に切る)                      |          |                                                                                                             | 25g                         |      |
| C 枝豆                                  |          |                                                                                                             | 10g                         |      |
| C セミドライトマト(ドライトマトをお湯大さじ1・お酢大さじ1で戻した物) |          |                                                                                                             | 10g                         |      |

カップケーキサレのコツ

容器は

金属製の容器は使わない。耐熱温度 2 0 0℃以上のシリコン製カップを使用してください。

紙製のカップを使用するときは

シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート  
108

パウンドケーキ(プレーン)



作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にAを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 108 パウンドケーキ(プレーン) で予熱する。
6. 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、角皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

| 加熱の目安             | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー     | 塩分   |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 予熱：約6分<br>加熱：約45分 | 型1個分      |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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-W1A対応レシピです。

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

パウンドケーキのコツ

**バターはよくすり混ぜる**  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

**型に入れて中央をくぼませる**  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**  
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

**焼き上がりは**  
竹ぐしで中心を刺してみても、何もついていなければ焼けています。

**焼き上げ直後は**  
ケーキがまだ柔らかくまでこわれやすいので、2〜3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。

**19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは**  
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ2/3、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 58〜64分 で加熱します。

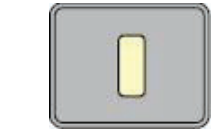
**手動で焼くときは**  
オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40〜50分 で加熱します。



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、バナナとチョコレート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. 食品を入れずに108 パウンドケーキで予熱する。
6. ⑥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、角皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 予熱：約6分<br>加熱：約45分                                     | 型1個分     |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面 | 1736kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |          |      |

| 材料          | 19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分 |
|-------------|----------------------------|
| A 小麦粉(薄力粉)  | 100g                       |
| A ベーキングパウダー | 小さじ1/2                     |
| 砂糖          | 80g                        |
| バター(室温に戻す)  | 100g                       |
| 卵(溶きほぐす)    | 2個                         |
| バニラエッセンス    | 少々                         |
| バナナ(きざむ)    | 1/2本                       |
| チョコレート(きざむ) | 20g                        |

チョコバナナ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も、何もついていなければ焼けています。

焼き上げ直後は

ケーキがまだ柔らかいので、2〜3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。

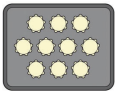
手動で焼くときは

オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40〜50分 で加熱します。



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、Bを加えて手早く混ぜる。
4. Cを型に分け入れ、角皿に図のように並べる。



5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱有 1段 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、Dを中段に入れ、30～40分 で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| オープン<br>160℃<br>予熱：約4分<br>加熱：30～40分                   |  角皿 中段 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                                                                                         |         |      |

| 材料             | 直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分 |
|----------------|---------------------|
| 小麦粉(薄力粉)       | 100g                |
| 砂糖             | 100g                |
| バター            | 100g                |
| 卵(溶きほぐす)       | 2・1/2個              |
| A レモン汁         | 大さじ1/2              |
| A レモンの皮(すりおろす) | 1/2個分               |

| マドレーヌのコツ                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2段で焼くときは</b><br>材料を2倍にして生地を作ります。マドレーヌの作りかた⑤でオープン 予熱有 2段 160℃ で予熱し、作りかた⑥で角皿を中段と下段に入れ、36～46分 で加熱します。<br><b>上下の焼きむらが気になるときは</b><br>加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の上下を入れかえます。 |



手動

## マフィン



### 作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. **A**をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. **③**をマフィン型に分け入れ、角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1** 段 **180℃** 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、**30～40分**で加熱する。

手動

オープン

180℃  
予熱：約5分  
加熱：30～40分

使用付属品



角皿 下段

カロリー

295kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                 | 直径6cmのマフィン型9個分 |
|--------------------|----------------|
| <b>A</b> 小麦粉(薄力粉)  | 250g           |
| <b>A</b> ベーキングパウダー | 小さじ3           |
| 砂糖                 | 100g           |
| バター(室温に戻す)         | 150g           |
| 卵(溶きほぐす)           | 2個             |
| 牛乳                 | 100mL          |
| バニラエッセンス           | 少々             |

手動

## ブラウニー



### 作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて **レンジ** **200W** **5～6分** で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと**①**を加えてさらに混ぜる。
3. **②**に**B**を混ぜ込み、**A**を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. **③**をブラウニーの型 (**ブラウニーの型の作りかた**参照) に流し入れ、表面を平らにする。
5. テーブルプレートを取り外し、**④**を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **1** 段 **180℃** **26～32分** で加熱する。

手動

オープン

180℃  
加熱：26～32分

使用付属品



角皿 下段

カロリー

4849kcal

塩分

4.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                     | 型1個分  |
|------------------------|-------|
| <b>A</b> 小麦粉(薄力粉)      | 250g  |
| <b>A</b> ココア           | 50g   |
| <b>A</b> ベーキングパウダー     | 小さじ1強 |
| 砂糖                     | 150g  |
| バター(室温に戻す)             | 150g  |
| 卵(溶きほぐす)               | 3個    |
| チョコレート                 | 100g  |
| <b>B</b> レーズン(ぬるま湯で戻す) | 100g  |
| <b>B</b> くるみ(あらみじん切り)  | 150g  |
| バニラエッセンス               | 少々    |

### ブラウニーの型の作りかた

- 1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切り込みを入れる
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする
- 3 角皿にアルミホイルをおき角皿の前後のふちに折り込んでつける
- 4 アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り2のオープンシートの型をつける
- 5 アルミホイルを2～3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る
- 6 L型をオープンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる

## 焼きドーナツ



### 作りかた

1. 合わせたAをふるっておく。
2. 耐熱容器にバターを入れ、レンジ 200W 2分～2分20秒 で加熱して溶かす。
3. ボウルに卵を入れ、泡だて器で溶きほぐし、Bを加えて混ぜ合わせ、①を加えてねらないように混ぜる。
4. ③に②と太白ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1 時間程度休ませる。
5. 型にバター（分量外）を塗り、④をゴムべらで混ぜてなめらかにし、直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿にのせた型の6～7分目まで絞る。
6. 食品を入れずに 109 焼きドーナツ で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を、下段に入れ、加熱する。
8. 加熱後、2～3分冷ましてから型から取り外す。

### 加熱の目安

予熱：約9分  
加熱：約19分

### 1 回に作れる分量

6個分

### 使用付属品



角皿 下段  
テーブルプレート  
底面

### カロリー

201kcal

### 塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                  | 直径70mmの金属製ドーナツ型6個分 |
|---------------------|--------------------|
| A 薄力粉               | 25g                |
| A 強力粉               | 25g                |
| A アーモンドプードル         | 20g                |
| A ベーキングパウダー         | 小さじ1/2             |
| 無塩バター               | 40g                |
| 卵                   | 1・1/2個             |
| B グラニュー糖            | 60g                |
| B はちみつ              | 小さじ1               |
| B 塩                 | 少々                 |
| 太白ごま油(無毒性の物またはサラダ油) | 25mL               |

### ひとくちメモ

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを混ぜたり、作りかた⑤で型にごまやチョコチップを入れてから生地を絞り出してもよいでしょう。

## スイートポテト



### 作りかた

1. さつまいもは丸のままラップで包み、013 下ゆで根菜 仕上がり調節 | やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
2. 耐熱容器に①とAを入れてかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。
3. ②にBと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
4. ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた角皿に並べる。
5. 食品を入れずに 110 スイートポテト 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を中段に入れて加熱する。

### 加熱の目安

予熱：約10分  
加熱：約15分

### 1 回に作れる分量

12個分

### 使用付属品



角皿 中段  
テーブルプレート  
底面

### カロリー

117kcal

### 塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料           | 12個分      |
|--------------|-----------|
| さつまいも(大)     | 2本(約600g) |
| A バター        | 30g       |
| A 砂糖         | 70g       |
| B 卵黄         | 1・1/2個分   |
| B バニラエッセンス   | 少々        |
| 牛乳           | 60mL      |
| <つや出し用卵> 卵黄  | 1/2個分     |
| <つや出し用卵> みりん | 小さじ1/2    |

### スイートポテトのコツ

#### 手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 1段 200℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 15～22分 で加熱します。

オート  
111

型抜きクッキー

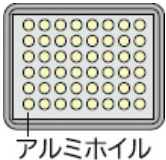


作りかた

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



5. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に図のように並べる。



6. ⑤を中段に入れ 111 型抜きクッキー で加熱する。

| 加熱の目安      | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー      | 塩分 |
|------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| 加熱：約28分    | 48個分      |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 32kcal    | 0g |
| 材料         |           |                                                                                                             | 角皿1枚・48個分 |    |
| 小麦粉(薄力粉)   |           |                                                                                                             | 170g      |    |
| バター(室温に戻す) |           |                                                                                                             | 85g       |    |
| 砂糖         |           |                                                                                                             | 60g       |    |
| 卵(溶きほぐす)   |           |                                                                                                             | 大1/2個     |    |
| バニラエッセンス   |           |                                                                                                             | 少々        |    |

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

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、角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

48個の場合は

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。



応用  
111

絞り出しクッキー



- 作りかた
1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。

4. 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

5. アルミホイルを敷いた角皿に③を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

6. ⑤を中段に入れ、111 型抜きクッキー で加熱する。

| 加熱の目安      | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー                                                  | 塩分 |
|------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|
| 加熱：約28分    | 角皿1枚・48個分 |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |    |
| 材料         |           |                                                                                                             | 角皿1枚・48個分                                             |    |
| 小麦粉(薄力粉)   |           |                                                                                                             | 130g                                                  |    |
| バター(室温に戻す) |           |                                                                                                             | 80g                                                   |    |
| 砂糖         |           |                                                                                                             | 40g                                                   |    |
| 卵(溶きほぐす)   |           |                                                                                                             | 小1個(約40g)                                             |    |
| バニラエッセンス   |           |                                                                                                             | 少々                                                    |    |
| ドライフルーツ    |           |                                                                                                             | 適量                                                    |    |

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大さ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いますので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

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、角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

48個の場合は

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16〜24分 で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20〜30分 で加熱します。

応用  
111

アーモンドクッキー



- 作りかた
1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。

3. Aを合わせてふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。

4. ③を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

5. ④を中段に入れ、111 型抜きクッキー で加熱する。

| 加熱の目安       | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                         | カロリー                                                  | 塩分 |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|
| 加熱：約28分     | 角皿1枚・48個分 |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |    |
| 材料          |           |                                                                                                               | 角皿1枚・48個分                                             |    |
| A 小麦粉(薄力粉)  |           |                                                                                                               | 120g                                                  |    |
| A ベーキングパウダー |           |                                                                                                               | 小さじ1/2                                                |    |
| バター(室温に戻す)  |           |                                                                                                               | 40g                                                   |    |
| 砂糖          |           |                                                                                                               | 40g                                                   |    |
| 卵(溶きほぐす)    |           |                                                                                                               | 1/2個                                                  |    |
| スライスアーモンド   |           |                                                                                                               | 60g                                                   |    |

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大さ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いますので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

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、角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

48個の場合は

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16〜24分 で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20〜30分 で加熱します。



作りかた

1. くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
2. バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
3. ②に粉砂糖30gを加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
4. ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
5. 角皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
6. ⑤を中段に入れ111 型抜きクッキー で加熱する。
7. 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

| 加熱の目安     | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー                                                  | 塩分 |
|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|
| 加熱：約28分   | 角皿1枚・30個分 |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面 | 72kcal                                                | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |    |
| 材料        |           |                                                                                                             | 角皿1枚・30個分                                             |    |
| くるみ       |           |                                                                                                             | 30g                                                   |    |
| バター       |           |                                                                                                             | 70g                                                   |    |
| ショートニング   |           |                                                                                                             | 50g                                                   |    |
| 粉砂糖       |           |                                                                                                             | 30g                                                   |    |
| アーモンドパウダー |           |                                                                                                             | 60g                                                   |    |
| 小麦粉(薄力粉)  |           |                                                                                                             | 130g                                                  |    |
| 粉砂糖       |           |                                                                                                             | 適量                                                    |    |

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

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、角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは

48個の場合は

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。





## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 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、おいをししないで **レンジ 600W 3分～4分20秒** で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ 600W 約1分** で加熱する。



4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



6. ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを10個絞り出す。



7. 食品を入れずに **112 シュークリーム** で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を**下段**に入れ、加熱する。
9. 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れて**カスタードクリーム**とホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 予熱：約13分<br>加熱：約34分                                    | 10個分     |  角皿 <b>下段</b><br> テーブルプレート <b>底面</b><br> 給水タンク <b>満水</b> | 275kcal | 0.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |         |      |
| 材料                                                    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10個分    |      |
| 小麦粉(薄力粉、ふるっておく)                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 60g     |      |
| A バター(3～4個に切る)                                        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 50g     |      |
| A 水                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 100mL   |      |
| 卵(溶きほぐす)                                              |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3個      |      |
| <b>カスタードクリーム</b>                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 適量      |      |
| ホイップクリーム、粉砂糖                                          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 各適量     |      |

## シュークリームのコツ

### バターと水は十分に沸とうさせる

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

### 卵は生地が熱いうちに混ぜる

生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

### 加える卵の量は

少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

### 生地に霧を吹く

予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

### 2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で **6分～8分30秒** 加熱し、作りかた③で **約1分40秒** 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オープン加熱）で予熱し、焼きます。

### 焼きむらが気になるときは

残り時間8～10分で角皿の前後や上下を入れかえます。

### 手動調理で焼くときは

10個の場合は

**オープン** **予熱有** **1段** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **30～36分** で加熱します。

20個の場合は

**オープン** **予熱有** **2段** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**中下段**に入れ **38～48分** で加熱します。

手動

# カスタードクリーム



## 作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W6分40秒～10分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

| 手動                        | 使用付属品                                                                                            | カロリー                                                  | 塩分   |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| レンジ                       |  テーブルプレート<br>底面 | 118kcal                                               | 0.1g |
| 600W<br>加熱：2分40秒～10分      |                                                                                                  | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                        |                                                                                                  | シュークリーム10個分                                           |      |
| 牛乳                        |                                                                                                  | カップ2                                                  |      |
| A 小麦粉(薄力粉)                |                                                                                                  | 大さじ2                                                  |      |
| A コーンスターチ                 |                                                                                                  | 大さじ2                                                  |      |
| A 砂糖                      |                                                                                                  | 80g                                                   |      |
| 卵黄(溶きほぐす)                 |                                                                                                  | 3個分                                                   |      |
| B バター                     |                                                                                                  | 40g                                                   |      |
| B バニラエッセンス                |                                                                                                  | 少々                                                    |      |
| ひとくちメモ                    |                                                                                                  |                                                       |      |
| 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。 |                                                                                                  |                                                       |      |



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おいをしないでレンジ 600W 3分～4分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ 600W 約1分で加熱する。
4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
6. ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7～8cmの棒状に7個絞り出す。



7. 食品を入れずに112 シュークリームで予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
9. 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 予熱：約13分<br>加熱：約34分                                    | 7個分       |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 427kcal | 0.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                                                                                                                             |         |      |

注意



指示

バターと水を加熱するときに飛び散ることがあるのでバターは小さくする  
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              | 7個分   |
|-----------------|-------|
| 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) | 60g   |
| A バター(3～4個に切る)  | 50g   |
| A 水             | 100mL |
| 卵(溶きほぐす)        | 3個    |
| カスタードクリーム       | 適量    |
| ホイップクリーム        | 適量    |
| チョコレート(溶かしておく)  | 適量    |

エクレアのコツ

バターと水は十分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。  
卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。  
加える卵の量は  
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）  
生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。  
2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で6分～8分30秒加熱し、作りかた③で約1分40秒加熱します。作りかた⑦は手動調理（オープン加熱）で予熱し、焼きます。

焼きむらが気になるときは  
残り時間8～10分で角皿の前後や上下を入れかえます。

手動調理で焼くときは  
7個の場合は  
オープン 予熱有 1段 210℃で予熱します。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 30～36分 で加熱します。  
14個の場合は  
オープン 予熱有 2段 210℃で予熱します。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 38～48分 で加熱します。

手動

## ココアマカロン



### 作りかた

1. **A**を合わせてふるっておく。
2. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
3. **①**を**②**にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とりりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
4. **③**を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、角皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **2段** **130℃**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**中段と下段**に入れ**30～40分**で加熱する。
7. 加熱後、角皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ**塩キャラメルクリーム**をつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

手動

オープン

130℃  
予熱：約3分  
加熱：30～40分

使用付属品

 **角皿** **中段・下段**

カロリー

塩分

73kcal

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-W1A対応レシピです。

| 材料                 | 角皿2枚・20個分 |
|--------------------|-----------|
| <b>A</b> アーモンドパウダー | 80g       |
| <b>A</b> 粉砂糖       | 120g      |
| <b>A</b> ココア       | 小さじ2      |
| グラニュー糖             | 30g       |
| 卵白                 | 2個分       |
| 塩キャラメルクリーム         | 適量        |

### ココアマカロンのコツ

生地作りのポイントは

卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

上下の焼きむらが気になるときは

残り時間5～6分で角皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。

手動

## 塩キャラメルクリーム



### 作りかた

1. 小さめの鍋に**A**を入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加える。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. **①**にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ **レンジ** **200W** **約30秒**で加熱する。
3. **②**にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

手動

レンジ

200W  
加熱：約30秒

使用付属品

 **テーブルプレート**  
**底面**

カロリー

塩分

18kcal

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-W1A対応レシピです。

| 材料          | マカロン20個分 |
|-------------|----------|
| <b>A</b> 砂糖 | 40g      |
| <b>A</b> 水  | 大さじ1     |
| 水           | 小さじ2     |
| コンデンスミルク    | 30g      |
| 塩           | 少々       |
| バター(室温に戻す)  | 15g      |

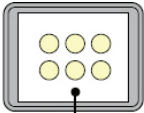
オート  
113

柔らかプリン



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. 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、下段に入れ 113 柔らかプリン で加熱する。



キッチンペーパー

6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

| 加熱の目安          | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                               | カロリー                     | 塩分   |
|----------------|-----------|-------------------------------------|--------------------------|------|
| 加熱：約26分        | 6個分       | 角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br>給水タンク 満水 | 213kcal                  | 0.1g |
| 材料             |           |                                     | 直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分 |      |
| <カラメルソース>A 砂糖  |           |                                     | 40g                      |      |
| <カラメルソース>A 水   |           |                                     | 大さじ1・1/2                 |      |
| <カラメルソース> 水    |           |                                     | 大さじ1/2                   |      |
| <卵液>B 牛乳       |           |                                     | カップ1・1/4                 |      |
| <卵液>B 生クリーム    |           |                                     | 100mL                    |      |
| <卵液>B 砂糖       |           |                                     | 50g                      |      |
| <卵液> 卵黄(溶きほぐす) |           |                                     | 4個分                      |      |
| <卵液> バニラエッセンス  |           |                                     | 少々                       |      |

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は  
柔らかプリンは38〜40℃、かぼちゃプリンは30〜35℃、プリンは約30℃にします。  
加熱室は冷ましてから  
オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。  
柔らかプリンを手動調理で調理するときは  
作りかた⑤を参照し、下段に入れ 過熱水蒸気オープン 予熱無 120℃ 28〜32分 で加熱します。 加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。





作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
- かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み012 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
- 容器にAを合わせて入れ、レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ④にBを加えてかき混ぜ、裏ごししてCを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
- 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、下段に入れ113 柔らかかプリン で加熱する。



- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

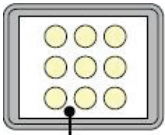
| 加熱の目安           | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー                   | 塩分   |
|-----------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 加熱：約30分         | 9個分      |  角皿 下段<br>テーブルプレート 底面<br> 給水タンク 満水 | 151kcal                | 0.1g |
| 材料              |          |                                                                                                                                                                                                          | 直径約7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分 |      |
| かぼちゃ(正味)        |          |                                                                                                                                                                                                          | 300g                   |      |
| A 牛乳            |          |                                                                                                                                                                                                          | カップ1                   |      |
| A 砂糖            |          |                                                                                                                                                                                                          | 70g                    |      |
| B 卵(溶きほぐす)      |          |                                                                                                                                                                                                          | 3個                     |      |
| B 生クリーム         |          |                                                                                                                                                                                                          | 100mL                  |      |
| C ラム酒           |          |                                                                                                                                                                                                          | 大さじ1/2                 |      |
| C バニラエッセンス、シナモン |          |                                                                                                                                                                                                          | 各少々                    |      |

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は  
柔らかかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンは30～35℃、プリンは約30℃にします。  
加熱室は冷ましてから  
オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。  
柔らかかプリンを手動調理で調理するときは  
作りかた⑤を参照し、下段に入れ過熱水蒸気オープン 予熱無 120℃ 28～32分 で加熱します。加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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aramel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)
- 型にバター(分量外)を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器にBを合わせて入れレンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 角皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。



- ⑤を下段に入れ過熱水蒸気オープン 予熱無 140℃ 21～32分 で加熱する。
- 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

| 手動                             | 使用付属品                                                                                                                                                                                                    | カロリー                   | 塩分   |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------|
| 過熱水蒸気オープン<br>140℃<br>加熱：21～32分 |  角皿 下段<br>テーブルプレート 底面<br> 給水タンク 満水 | 123kcal                | 0.1g |
| 材料                             |                                                                                                                                                                                                          | 直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン9個分 |      |
| <カラメルソース> A 砂糖                 |                                                                                                                                                                                                          | 60g                    |      |
| <カラメルソース> A 水                  |                                                                                                                                                                                                          | 大さじ2                   |      |
| <カラメルソース> 水                    |                                                                                                                                                                                                          | 大さじ1                   |      |
| <卵液> B 牛乳                      |                                                                                                                                                                                                          | カップ2                   |      |
| <卵液> B 砂糖                      |                                                                                                                                                                                                          | 80g                    |      |
| <卵液> 卵(溶きほぐす)                  |                                                                                                                                                                                                          | 4個                     |      |
| <卵液> バニラエッセンス                  |                                                                                                                                                                                                          | 少々                     |      |

ひとくちメモ

加熱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、前後を入れかえます。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は  
30～35℃にします。  
加熱室は冷ましてから  
オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

手動

## いそべ巻き



### 作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動

レンジ

600W  
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

126kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料             | 1個分       |
|----------------|-----------|
| もち             | 1切れ(約50g) |
| 割りじょうゆまたは生じょうゆ | 少々        |
| 海苔             | 1枚        |

手動

## フルーツ大福



### 作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を、片栗粉を敷いた皿にのせる。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

手動

レンジ

600W  
加熱：約1分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

166kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料            | 1個分        |
|---------------|------------|
| もち            | 1切れ (約50g) |
| 片栗粉           | 少々         |
| あん            | ひとくち大      |
| いちご、甘栗などのフルーツ | 1個         |

手動

## プチパイ



### 作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1段** **180℃** で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**②**を**下段**に入れ **18～26分** で加熱する。
5. 加熱後、粉砂糖をふる。

手動

オープン

180℃  
予熱：約5分  
加熱：18～26分

使用付属品



角皿 下段

カロリー

86kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                                | 角皿1枚分・12個 |
|-----------------------------------|-----------|
| 冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する) | 2枚        |
| <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    |
| お好みのくだもの(薄切り)                     | 適量        |
| 粉砂糖                               | 適量        |

### プチパイのコツ

缶詰など汁けのあるくだものは  
汁けを切ってから使います。

手動

## いちごジャム



### 作りかた

1. いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **15～18分** で加熱する。
3. 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
4. あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動

レンジ

600W  
加熱：15～18分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

689kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料            | 標準量  |
|---------------|------|
| いちご           | 300g |
| <b>A</b> 砂糖   | 150g |
| <b>A</b> レモン汁 | 小さじ1 |
| <b>A</b> サラダ油 | 少々   |

### ジャムのコツ

**容器は**  
直径約25cm（内径約22.5cm）深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。  
**サラダ油を加えると**  
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

# トースト(裏返し)



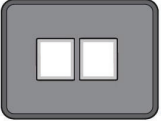
| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約5分                                                | 1～2枚     |  角皿 上段<br>テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A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<br>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

- 食パンは角皿の中央に並べる。
- ①を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し114 トースト(裏返し)で加熱する。
- 加熱の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。

| トーストの上手なあたためかた                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>トーストで焼ける食パンは</b><br/>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。</p> <p><b>並べかたは</b><br/>角皿の中央に並べます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。<br/>3枚、4枚は「114 トースト」では焼けません。手動調理で加熱します。</p> <p>*1枚*</p>  <p>*2枚*</p>  <p><b>焼き色を変えたいときは</b><br/>5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。<br/>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。</p> |  |
| <p>糖分や油脂が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節「弱」または「やや弱」で加熱します。</p> <p><b>冷蔵または冷凍保存した食パンは</b><br/>パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。</p> <p><b>焼きが足りなかったときは</b><br/>「114 トースト」で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。</p>                                                                                                                                                               |  |

手動

# トースト(裏返し)



## 作りかた

- 食パンは角皿の中央に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し「グリル」で加熱する。
- 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

グリル

加熱：5～10分(1枚)

使用付属品

角皿 上段

カロリー

158kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

## 注意



バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

禁止

| 材料                    | 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |
|-----------------------|----|----|----|----|
| 食パン(6枚切りの厚さ1.5～3cmの物) | 1枚 | 2枚 | 3枚 | 4枚 |

## トーストのコツ

### 並べ方と加熱時間は

角皿の中央に置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。>

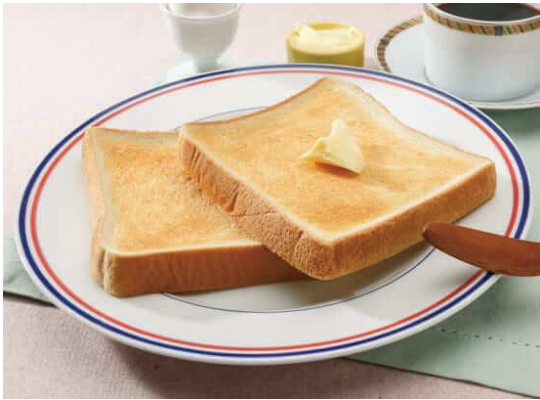
| 枚数 | 並べかた | 手動メニュー 加熱時間は目安          |                         |
|----|------|-------------------------|-------------------------|
|    |      | 1回目                     | 連続して焼くとき                |
| 1枚 |      | グリル 4～7分 裏返して 1～3分 で焼く。 | グリル 2～3分 裏返して 1～2分 で焼く。 |
| 2枚 |      |                         |                         |
| 3枚 |      | グリル 4～9分 裏返して 1～4分 で焼く。 | グリル 2～4分 裏返して 1～3分 で焼く。 |
|    |      |                         |                         |
| 4枚 |      |                         |                         |

### 冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなる場合があります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。



# スチームトースト(裏返し)



## 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. 食パンは角皿の中央に並べる。
3. ②を **上段** に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し **スチームグリル** で加熱する。
4. 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

### 手動

#### スチームグリル

加熱：8～14分(1枚)

### 使用付属品

角皿 **上段**  
テーブルプレート  
**底面**  
給水タンク 満水

### カロリー

158kcal

### 塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A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 | 3枚分 | 4枚分 |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| 食パン(6枚切りの厚さ1.5～3cmの物) | 1枚  | 2枚  | 3枚  | 4枚  |

### スチームトーストのコツ

#### 並べ方と加熱時間は

角皿の中央に置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

| 枚数 | 並べかた | 手動メニュー 加熱時間は目安                                    |                                                  |
|----|------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |      | 1回目                                               | 連続して焼くとき                                         |
| 1枚 |      | <b>スチームグリル</b> <b>7～10分</b> 裏返して <b>1～4分</b> で焼く。 | <b>スチームグリル</b> <b>5～7分</b> 裏返して <b>1～3分</b> で焼く。 |
| 2枚 |      | <b>スチームグリル</b> <b>7～12分</b> 裏返して <b>1～4分</b> で焼く。 | <b>スチームグリル</b> <b>5～7分</b> 裏返して <b>1～3分</b> で焼く。 |
| 3枚 |      |                                                   |                                                  |
| 4枚 |      |                                                   |                                                  |

#### 冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなることがあります。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。

# 簡単肉まん



## 作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
3. ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 6～10分 で1次発酵をする。



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらで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をかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）



9. ⑧を円形にのばしシューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。
10. 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ 200W 4～5分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

### 手動

#### レンジ

200W  
加熱：4～5分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面



給水タンク 満水

### カロリー

131kcal

### 塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                     | 6個分  |
|------------------------|------|
| A 小麦粉(強力粉)             | 100g |
| A 小麦粉(薄力粉)             | 50g  |
| A 砂糖                   | 10g  |
| A 塩                    | 2g   |
| ぬるま湯(約40℃)             | 80mL |
| ドライイースト                | 3g   |
| 冷凍シューマイ(室温に戻し、3～4つに切る) | 6個   |

### ひとくちメモ

シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

オート  
115

バターロール(ロールパン)



作りかた

1. 給水タンクに滴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、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約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、角皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵 1段 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カスを抜く。



7. 生地をスクッパー(または包丁)で12個(1個約38g)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、ラップが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、バター(分量外)を薄く塗った角皿に巻き終わりを下にして並べ、角皿を下段に入れスチームオープン発酵 1段 40℃ 32～42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、角皿を取り出し 115ノバターロール(ロールパン) で予熱をする。

12. ㊟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、㊟を下段に入れ、加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                               | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------|---------|------|
| 予熱：約8分<br>加熱：約18分                                     | 12個分     | 角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br>給水タンク 滴水 | 116kcal | 0.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-WIA対応レシピです。 |          |                                     |         |      |
| 材料                                                    | 12個分     |                                     |         |      |
| A 小麦粉(強力粉)                                            | 240g     |                                     |         |      |
| A 砂糖                                                  | 28g      |                                     |         |      |
| A 塩                                                   | 3g       |                                     |         |      |
| ドライイースト                                               | 4g       |                                     |         |      |
| B ぬるま湯(約40℃)                                          | 40mL     |                                     |         |      |
| B 卵(溶きほぐす)                                            | 大1/2個    |                                     |         |      |
| B 牛乳(室温に戻す)                                           | 90mL     |                                     |         |      |
| バター(室温に戻す)                                            | 35g      |                                     |         |      |
| ＜つやだし用卵＞ 卵(溶きほぐす)                                     | 1/2個     |                                     |         |      |
| ＜つやだし用卵＞ 塩                                            | 少々       |                                     |         |      |

バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。

発酵温度は

バターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

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

生地の扱いはいないに

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 が経過してから角皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。

2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

手動調理で焼くときは

12個の場合は

オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 13～20分 で加熱します。

24個の場合は

オープン 予熱有 2段 180℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

手動

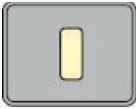
山形食パン



作りかた

1. 給水タンクに滴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、角皿にのせて下段に  
入れスチームオープン発酵 1段 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. 生地をスクーパー(または包丁)で3個(1個約130 g)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、型を角皿に図のようにのせて  
下段に入れスチームオープン発酵 1段 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、角皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずにオー  
ブン 予熱有 1段 220℃ 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、角皿を下段に入れ 24～  
38分 で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品                                                                                               | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| オープン<br>220℃<br>予熱：約9分<br>加熱：24～38分                   | 角皿 下段<br> 給水タンク 滴水 | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                                                                                                     |         |      |

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

山形食パンのコツ

**こね上げた生地の温度は**  
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

**発酵温度は**  
山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

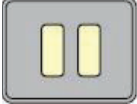
**発酵の仕上がり具合は**  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**  
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

**生地の扱いはいないに**  
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。

**2個焼くときは**  
材料を2倍にして生地を作り、オープン 予熱有 1段 220℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ、24～38分 で加熱します。



**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。

オート  
116

フランスパン(バタール・クーペ)



作りかた

1. 給水タンクに滴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、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、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約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4を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみ、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. 生地をスクッパー（または包丁）でバタール（1個 約340g）とクーペ2個（1個 約130g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
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、生地の温度が下らないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのぼす。
10. タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、角皿の対角線の長さに細長くのぼす。



11. クーペの生地は、15cmの円形にのぼし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
12. 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまごのような形に整える。
13. バター（分量外）を薄く塗った角皿に、9～12で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
14. 発酵後、角皿を取り出し 116 フランスパン(バタール・クーペ) で予熱をする。
15. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクーペ（切り目）をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。



16. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、15を下段に入れ、加熱する。
17. 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量      | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 予熱：約10分<br>加熱：約38分                                    | 3本分           |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 滴水 | 1393kcal | 7.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |               |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| 材料                                                    | バタール1本、クーペ2本分 |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| A 小麦粉(強力粉)                                            | 300g          |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| A 小麦粉(薄力粉)                                            | 70g           |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| A 砂糖                                                  | 5g            |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| A 塩                                                   | 8g            |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)                                 | 5g            |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| B ぬるま湯(約30℃)                                          | 210mL         |                                                                                                                                                                                                             |          |      |
| B レモン汁                                                | 6mL           |                                                                                                                                                                                                             |          |      |

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上げり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

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

生地の扱いはいていねいに

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。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

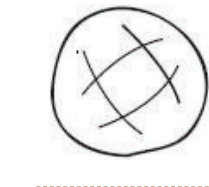




作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
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. 生地をスクッパー（または包丁）で6個（1個約100g）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、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. ⑧をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑧で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れスチームオープン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。
10. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、各皿を取り出し 116 フランスパン(バター・クーベ) で予熱する。



11. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタデヨコ2本ずつクーベ（切り目）を入れる。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

| 加熱の目安              | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                   | カロリー     | 塩分   |
|--------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 予熱：約10分<br>加熱：約38分 | 6個分       |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br>給水タンク 満水 | 1393kcal | 7.9g |
| 材料                 |           |                                                                                                                         | 6個分      |      |
| A 小麦粉(強力粉)         |           |                                                                                                                         | 300g     |      |
| A 小麦粉(薄力粉)         |           |                                                                                                                         | 70g      |      |
| A 砂糖               |           |                                                                                                                         | 5g       |      |
| A 塩                |           |                                                                                                                         | 8g       |      |
| ドライイースト            |           |                                                                                                                         | 5g       |      |
| B めるま湯(約30℃)       |           |                                                                                                                         | 210mL    |      |
| B レモン汁             |           |                                                                                                                         | 6mL      |      |

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、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。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

3. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約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、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。

5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみても、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67g）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、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. 1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。

11. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、角皿を取り出し 116 フランスパン(バタール・クーベ) で予熱する。

12. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。

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、加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 予熱：約10分<br>加熱：約38分                                    | 9個分      |  角皿 下段<br> テーブルプレート 底面<br> 給水タンク 満水 | 1393kcal | 7.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |      |
| 材料                                                    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9個分      |      |
| A 小麦粉(強力粉)                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 300g     |      |
| A 小麦粉(薄力粉)                                            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 70g      |      |
| A 砂糖                                                  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5g       |      |
| A 塩                                                   |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8g       |      |
| ドライイースト                                               |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5g       |      |
| B ぬるま湯(約30℃)                                          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 210mL    |      |
| B レモン汁                                                |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6mL      |      |

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、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。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。

5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）

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. 生地をスクッパー（または包丁）で2個（1個約300g）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、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. ⑧の生地をタテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのぼし、表面にんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオープン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。

11. 終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。発酵後、角皿を取り出し 116 フランスパン(バタール・クーベ) で予熱する

12. 予熱をしている間、生地にはラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 
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、加熱する。

| 加熱の目安              | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー                                                  | 塩分   |
|--------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| 予熱：約10分<br>加熱：約38分 | 2本分      |  角皿 下段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 840kcal                                               | 4.7g |
|                    |          |                                                                                                                                                                                                             | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料                 |          |                                                                                                                                                                                                             | 2本分                                                   |      |
| A 小麦粉(強力粉)         |          |                                                                                                                                                                                                             | 300g                                                  |      |
| A 小麦粉(薄力粉)         |          |                                                                                                                                                                                                             | 70g                                                   |      |
| A 砂糖               |          |                                                                                                                                                                                                             | 5g                                                    |      |
| A 塩                |          |                                                                                                                                                                                                             | 8g                                                    |      |
| ドライイースト            |          |                                                                                                                                                                                                             | 5g                                                    |      |
| B めるま湯(約30℃)       |          |                                                                                                                                                                                                             | 210mL                                                 |      |
| B レモン汁             |          |                                                                                                                                                                                                             | 6mL                                                   |      |
| ベーコン               |          |                                                                                                                                                                                                             | 4枚                                                    |      |
| んにく                |          |                                                                                                                                                                                                             | 適量                                                    |      |
| こしょう               |          |                                                                                                                                                                                                             | 適量                                                    |      |

ベーコンエピのコツ

こねあげた生地の温度

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

ベーコンエピは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

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

生地の扱いはいないに

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。

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 で加熱します。

手動

メロンパン



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. クッキー生地のパ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。
3. 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。
4. 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
5. 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。
6. 生地がべつたかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
7. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
8. ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのぼし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



9. ⑦の生地が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も、指の穴がそのまま残る状態。)
10. 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。
11. 生地をスクッパー(または包丁)で3個(1個約88g)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。
12. 生地のひとつひとつを手ひらか、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)



13. ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた角皿にのせる。



14. ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て スチームオープン発酵 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば発酵は十分。
15. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オープン 予熱有 1段 150℃ で予熱をする。
16. ドレヅジ(またはバレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
17. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を下段に入れ 23～29分 で加熱する。

| 手動                                                    | 使用付属品             | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-------------------|---------|------|
| オープン<br>150℃<br>予熱：約4分<br>加熱：23～29分                   | 角皿 下段<br>給水タンク 満水 | 589kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                   |         |      |
| 材料                                                    |                   | 3個分     |      |
| ＜パン生地＞A 小麦粉(強力粉)                                      |                   | 150g    |      |
| ＜パン生地＞A 砂糖                                            |                   | 10g     |      |
| ＜パン生地＞A 塩                                             |                   | 2g      |      |
| ＜パン生地＞ドライイースト                                         |                   | 3g      |      |
| ＜パン生地＞ぬるま湯(約40℃)                                      |                   | 100mL   |      |
| ＜パン生地＞バター(室温に戻す)                                      |                   | 12g     |      |
| ＜クッキー生地＞バター(室温に戻す)                                    |                   | 50g     |      |
| ＜クッキー生地＞砂糖                                            |                   | 40g     |      |
| ＜クッキー生地＞卵(溶きほぐす)                                      |                   | 1/2個    |      |
| ＜クッキー生地＞バニラエッセンス                                      |                   | 少々      |      |
| ＜クッキー生地＞小麦粉(薄力粉)                                      |                   | 110g    |      |
| ＜クッキー生地＞グラニュー糖                                        |                   | 適量      |      |

メロンパンのコツ

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。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。  
切り分けるときは  
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

手動

# シュトーレン



## 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. **B**をそれぞれ5～7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
3. 飾り用のバターは耐熱容器に入れ **レンジ** **200W** **約2分** で加熱する。
4. ボウルに**A**とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳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。
5. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けを切った**②**とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。
6. **⑤**をバター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、角皿にのせて**下段**に入れ **スチームオープン発酵** **1段** **40℃** **40～60分** で1次発酵をする。
7. 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も、指の穴がそのまま残る状態。)
8. 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。
9. 生地を広げ、ひとつに丸め、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10分休ませる。(ベンチタイム)
10. **⑨**をタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
11. バター(分量外)を薄く塗った角皿に、**⑩**を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、**下段**に入れ **スチームオープン発酵** **1段** **40℃** **25～36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。
12. 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し **オープン** **予熱有** **1段** **170℃** で予熱する。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **28～32分** で加熱する。
14. 加熱後、冷めないうちに**⑬**を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

### 手動

#### オープン

170℃  
予熱：約5分  
加熱：28～32分

### 使用付属品



角皿 下段

給水タンク 満水

### カロリー

2228kcal

### 塩分

3.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                | 1個分  |
|-------------------|------|
| <b>A</b> 小麦粉(強力粉) | 200g |
| <b>A</b> 砂糖       | 40g  |
| <b>A</b> 塩        | 2g   |
| ドライイースト           | 4g   |
| 卵(溶きほぐす)          | 1個   |
| 牛乳(約30℃)          | 60mL |
| バター(室温に戻す)        | 50g  |
| <b>B</b> レーズン     | 60g  |
| <b>B</b> オレンジピール  | 20g  |
| <b>B</b> ドレンチェリー  | 20g  |
| <b>B</b> くるみ      | 30g  |
| スライスアーモンド         | 30g  |
| ラム酒               | 15mL |
| <飾り用> バター         | 12g  |
| <飾り用> 粉砂糖         | 適量   |





作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
- 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地中央を刺してみても、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクrapper(または包丁)で2個(1個約210g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手ひらか、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、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を直径16cmの円形にのぼし、バター(分量外)を薄く塗った角皿に並べ、下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オープン 予熱有 1段 200℃ で予熱をする。
- 手粉(強力粉・分量外)をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に刷毛で塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、㊿を下段に入れ 18～24分 で加熱する。

手動

オープン

200℃  
予熱：約5分  
加熱：18～24分

使用付属品



角皿 下段

給水タンク 満水

カロリー

527kcal

塩分

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-W1A対応レシピです。

| 材料           | 2個分   |
|--------------|-------|
| A 小麦粉(強力粉)   | 150g  |
| A 小麦粉(薄力粉)   | 100g  |
| A 砂糖         | 5g    |
| A 塩          | 3g    |
| ドライイースト      | 3g    |
| B めるま湯(約40℃) | 150mL |
| B オリーブ油      | 大さじ1  |

オート  
117

簡単パン



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に入れてポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 
5. ④を約10分十分にこねる。
6. ⑤を2〜3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8〜12分 で1次発酵をする。
- 
7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかく押し中めのガスを抜く。
8. 生地をスクッパー（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プ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 30W 8〜12分 で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、㊸を中段に入れ 117 簡単パン で加熱する。

| 加熱の目安      | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                        | カロリー                                                  | 塩分   |
|------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| 加熱：約27分    | 8個分      |  角皿 中段<br> テーブルプレート 底面<br> 給水タンク 満水 | 85kcal                                                | 0.3g |
|            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8個分                                                   |      |
| A 小麦粉(強力粉) |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 150g                                                  |      |
| A 砂糖       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9g                                                    |      |
| A 塩        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2g                                                    |      |
| ドライイースト    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3g                                                    |      |
| 水          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | カップ1/2(約100mL)                                        |      |
| バター        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12g                                                   |      |

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は

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

発酵の時間は様子をみて加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8〜12分発酵させ、2次発酵で調節します。

|      |          |          |
|------|----------|----------|
|      | ふくらみが小さい | ふくらみが大きい |
| 2次発酵 | 12〜20分   | 6〜8分     |

生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、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。





## 作りかた

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



5. ④を約10分十分にこねる。こねあげた生地にレーズンを加える。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、 **スチームレンジ発酵** **30W** **8～12分** 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. 生地をスクッパー（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プ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** **30W** **8～12分** で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、㊱を **中段** に入れ **117 簡単パン** で加熱する。

| 加熱の目安      | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | カロリー                                                  | 塩分   |
|------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| 加熱：約27分    | 8個分      |  <b>角皿</b> <b>中段</b><br> <b>テーブルプレート</b><br> <b>底面</b><br> <b>給水タンク</b> <b>満水</b> | 96kcal                                                | 0.3g |
|            |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |      |
| 材料         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8個分                                                   |      |
| A 小麦粉(強力粉) |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 150g                                                  |      |
| A 砂糖       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9g                                                    |      |
| A 塩        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2g                                                    |      |
| ドライイースト    |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3g                                                    |      |
| 水          |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | カップ1/2(約100mL)                                        |      |
| バター        |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 12g                                                   |      |
| レーズン       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30g                                                   |      |

## 簡単パンのコツ

### 使えるポリ袋は

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

### 発酵の時間は様子をみて加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

|      |          |          |
|------|----------|----------|
|      | ふくらみが小さい | ふくらみが大きい |
| 2次発酵 | 12～20分   | 6～8分     |

### 生地が乾燥しないように

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

### 生地の丸めかた（成形）は

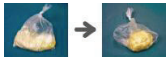
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

### 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。





### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 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。
- 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。
- Aを③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。


- Aを約10分十分にこねる。
- Aを2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



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



- Aを円形にのばしAのあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



- Aを加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、Aを中段に入れ 117 簡単パン で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約27分                                               | 8個分      |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 157kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                                                                                                             |         |      |

| 材料                | 8個分            |
|-------------------|----------------|
| つぶあん              | 200g           |
| A 小麦粉(強力粉)        | 150g           |
| A 砂糖              | 9g             |
| A 塩               | 2g             |
| ドライイースト           | 3g             |
| 水                 | カップ1/2(約100mL) |
| バター               | 12g            |
| けしの実              | 適量             |
| <つやだし用卵> 卵(溶きほぐす) | 1/2個           |
| <つやだし用卵> 塩        | 少々             |

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。





## 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. レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、**B**を加え、よく混ぜ合わせ  
**レンジ** **200W** **7～10分** で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
3. 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。
4. 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。
5. **④**を**③**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。



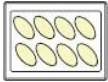
6. **⑤**を約10分十分にこねる。
7. **⑥**を2～3cmの厚さに整え、**スチームレンジ発酵** **30W** **8～12分** で1次発酵をする。



8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかく押して中のガスを抜く。
9. 生地をスクッパー（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。



10. **⑨**をだ円形にのばし**②**のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
11. **⑩**をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



12. **⑪**を加熱室底面にセットし**スチームレンジ発酵** **30W** **8～12分** で2次発酵する。
13. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
14. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、**⑬**を**中段**に入れ**117 簡単パン** で加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約27分 | 8個分      |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 162kcal | 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-W1A対応レシピです。

| 材料                   | 8個分            |
|----------------------|----------------|
| <b>A</b> 強力粉         | 150g           |
| <b>A</b> 砂糖          | 9g             |
| <b>A</b> 塩           | 2g             |
| ドライイースト              | 2g             |
| 水                    | カップ1/2(約100mL) |
| バター                  | 12g            |
| <カレーあん> レトルトカレー      | 1袋(約200g)      |
| <カレーあん> <b>B</b> 玉ねぎ | 50g            |
| <カレーあん> <b>B</b> 薄力粉 | 9g             |
| <カレーあん> 薄力粉          | 適量             |
| <カレーあん> 卵            | 1個             |
| <カレーあん> <b>煎りパン粉</b> | 適量             |

### 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見て加減**  
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ように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

**パンの表面につやを出したいときは**  
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。  
**こねあげの目安は**  
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



**発酵の仕上がり目安は**  
室温やイーストの種類によって多少異なります。  
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



関連するコツ(別紙)

煎りパン粉の作りかた



オート  
118

クリスピーピザ



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る。
4. ③を約5分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地を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)
8. ⑦を直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
9. 生地になちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
10. 空の角皿を中段に入れ 118 クリスピーピザ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って角皿を開いたドアの上に取り出す。
12. ⑩をオープンシートごと角皿にのせ、中段に入れ、加熱する。
13. 加熱後、バジルをのせる。

| 加熱の目安                  | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                                                                                                                       | カロリー         | 塩分   |
|------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 予熱：約18分<br>加熱：約10分     | 1枚分      |  角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面<br> 給水タンク 満水 | 538kcal      | 3.3g |
| 材料                     |          |                                                                                                                                                                                                             | 直径26cmのピザ1枚分 |      |
| A 小麦粉(強力粉)             |          |                                                                                                                                                                                                             | 50g          |      |
| A 小麦粉(薄力粉)             |          |                                                                                                                                                                                                             | 20g          |      |
| A 砂糖                   |          |                                                                                                                                                                                                             | 4g           |      |
| A 塩                    |          |                                                                                                                                                                                                             | 2g           |      |
| ドライイースト                |          |                                                                                                                                                                                                             | 1g           |      |
| B 水                    |          |                                                                                                                                                                                                             | 40mL         |      |
| B オリーブ油                |          |                                                                                                                                                                                                             | 10mL         |      |
| ピザソース(市販の物)            |          |                                                                                                                                                                                                             | 適量           |      |
| C トマト(さいの目切り)          |          |                                                                                                                                                                                                             | 1/4個(約50g)   |      |
| C モッツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる) |          |                                                                                                                                                                                                             | 50g          |      |
| 塩、こしょう                 |          |                                                                                                                                                                                                             | 各少々          |      |
| バジル                    |          |                                                                                                                                                                                                             | 少々           |      |

クリスピーピザのコツ

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、角皿の前後を入れかえます。  
焼き上がったピザを切り分けるときは  
キッチンばさみを使うと便利です。  
冷凍ピザは  
市販のピザを参照して焼きます。

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

作りかた

1. ピザを角皿に乗せ、**下段**に入れ、**市販のピザのコツ**を参照して**オーブン****1段****200℃**で様子を見ながら加熱する。

手動

オープン

200℃  
加熱時間：下表を参照

使用付属品



角皿 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

予熱の有無と冷凍・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。

|    | 予熱無    | 予熱有    |
|----|--------|--------|
| 冷凍 | 23～30分 | 10～18分 |
| 冷蔵 | 15～28分 | 10～15  |

# ピザ(パン生地)



## 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る。
4. ③を約5分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
6. 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地を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)
8. ⑦を直径約24cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
9. 生地にあちを約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して、オープンシートごと角皿にのせる。
10. テーブルプレートを取り外し、 オープン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ 18～24分 で加熱する。

### 手動

#### オープン

200℃  
予熱：約5分  
加熱：18～24分

### 使用付属品

角皿 下段



給水タンク 満水

### カロリー

1613kcal

### 塩分

9.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

### ピザ(パン生地)のコツ

#### ピザ(パン生地)を2段で焼くときは

材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の角皿を中段と下段に入れ、 オープン 予熱有 2段 200℃ で予熱し、 24～30分 で加熱します。

#### 焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3～3/4が経過してから、角皿の前後を入れかえます。

#### 焼き上がったピザを切り分けるときは

キッチンばさみを使うと便利です。

#### 冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

# シーフードピザ



## 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. フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
3. 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。
4. Bを③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5分十分にこねる。
6. ⑤を2〜3cmの厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約10分 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. 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかた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15分休ませる。(ベンチタイム)
9. ⑧を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
10. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごと角皿にのせる。
11. テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1段 200℃ で予熱する。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、Ⓐを下段に入れ 18〜24分 で加熱する。

### 手動

#### オープン

200℃  
予熱：約5分  
加熱：18〜24分

### 使用付属品

角皿 下段

給水タンク 満水

### カロリー

1282kcal

### 塩分

7.4g

※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-W1A対応レシピです。

| 材料                      | 直径24cmのピザ1枚分 |
|-------------------------|--------------|
| A 小麦粉(強力粉)              | 100g         |
| A 小麦粉(薄力粉)              | 50g          |
| A 砂糖                    | 10g          |
| A 塩                     | 2g           |
| ドライイースト                 | 2g           |
| B 水                     | 100mL        |
| B オリーブ油                 | 15mL         |
| にんにく(みじん切り)             | 1片           |
| オリーブ油                   | 5mL          |
| シーフードミックス(解凍して水けを切っておく) | 100g         |
| ピザソース(市販の物)             | 適量           |
| C 玉ねぎ(薄切り)              | 50g          |
| C ビーマン(輪切り)             | 1個           |
| C マッシュルーム(缶詰、薄切り)       | 小1/2缶(約25g)  |
| 塩、こしょう                  | 各少々          |
| スタッフドオリーブ(薄切り)          | 4個           |
| ピザ用チーズ                  | 70g          |

### シーフードピザのコツ

#### 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、角皿の前後を入れかえます。

#### 焼き上がったピザを切り分けるときは

キッチンばさみを使うと便利です。

#### 冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

手動

## 炊飯(ごはん)



### 作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレート<sup>①</sup>の中央に置き **レンジ** **600W** **約10分**、 **レンジ** **200W** **27～30分** でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

#### 手動

レンジ

リレー

600W  
加熱：約10分  
200W  
加熱：約27～30分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

286kcal

#### 塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料 | 4人分         |
|----|-------------|
| 米  | カップ2 (320g) |
| 水  | 440～480mL   |

#### 炊飯・五穀ごはんのコツ

##### 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。

**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）                                         |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------|
|             |           | <b>レンジ</b> <b>600W</b> → <b>レンジ</b> <b>200W</b> |
| カップ1 (160g) | 240?260mL | 約7分 → 約19分                                      |
| カップ2 (320g) | 440?480mL | 約10分 → 約29分                                     |
| カップ3 (480g) | 640?700mL | 約10分 → 約29分                                     |

手動

## 五穀ごはん



### 作りかた

1. 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせて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<sup>①</sup>の中央に置き **レンジ** **600W** **約10分**、 **レンジ** **200W** **27～30分** でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

#### 手動

レンジ

リレー

600W  
加熱：約10分  
200W  
加熱：27～30分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

277kcal

#### 塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料       | 4人分            |
|----------|----------------|
| 米        | カップ1・2/3(260g) |
| 五穀米（雑穀米） | カップ1/3(50g)    |
| 水        | 450～480mL      |

#### 五穀ごはんのコツ

##### 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。

**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。



五穀ごはんの水の量と加熱時間

| 米の量         | 水の量       | （リレー加熱）                                         |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------|
|             |           | <b>レンジ</b> <b>600W</b> → <b>レンジ</b> <b>200W</b> |
| カップ1 (160g) | 240～260mL | 約7分 → 約19分                                      |
| カップ2 (320g) | 440～480mL | 約10分 → 約29分                                     |
| カップ3 (480g) | 640～700mL | 約13分 → 約32分                                     |



手動

# 赤飯(おこわ)



## 作りかた

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

手動

レンジ

600W  
加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート  
底面

カロリー

318kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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

## ひとくちメモ

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

## 赤飯（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。

**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。



### 加熱途中でかき混ぜる

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。

**赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）**

| もち米の量              | ささげ  | 水の量       | 加熱時間   |
|--------------------|------|-----------|--------|
| レンジ                | 600W |           |        |
| カップ1<br>(160g)     | 40g  | 160～180mL | 7～9分   |
| カップ1・1/2<br>(240g) | 60g  | 240～260mL | 11～13分 |
| カップ2<br>(320g)     | 80g  | 280～320mL | 14～16分 |

手動

山菜おこわ



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 約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

| 手動                     | 使用付属品                                                                                            | カロリー                                                  | 塩分   |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------|
| レンジ<br>600W<br>加熱：約15分 |  テーブルプレート<br>底面 | 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。<br>このレシピはMRO-WIA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                                                    |      |

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。  
**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。  
**加熱途中でかき混ぜる**  
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。  
**山菜おこわの水の量と加熱時間（1mL＝1cc）**

| もち米の量          | 山菜   | 水の量       | 加熱時間   |
|----------------|------|-----------|--------|
| カップ1（160g）     | 60g  | 160～180mL | 7～9分   |
| カップ1・1/2（240g） | 90g  | 240～260mL | 11～13分 |
| カップ2（320g）     | 120g | 280～320mL | 14～16分 |

オート119

カルボナーラ



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに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 119 カルボナーラ で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたBを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

| 加熱の目安           | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー                                                        | 塩分   |
|-----------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------|
| 加熱：約9分          | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 1119kcal                                                    | 2.1g |
|                 |           |                                                                                                      | ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピは MRO-W1A 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                                                          |      |

パスタのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル約1.0kg、耐熱プラスチックボウル約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。  
**パスタは**  
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。  
**パスタの太さは**  
1.4mmの場合は仕上がり調節 やや弱、1.8mmの場合は仕上がり調節 強 で加熱します。(仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。)  
**麺のかたさは**  
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。  
**材料は**  
Bのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。  
**オリーブ油は**  
お好みでサラダ油やバター(2人分20g)にかえてもよいでしょう。

オート120

ペペロンチーノ



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。

2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き120 ペペロンチーノで加熱する。

3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約9分                                                    | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 367kcal | 1.2g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                        | 1人分       | 2人分                                                                                                |         |      |
| パスタ(太さ1.6mm の物)                                           | 80g       | 160g                                                                                               |         |      |
| A 水                                                       | 130mL     | 260mL                                                                                              |         |      |
| A オリーブ油                                                   | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                               |         |      |
| A にんにく(すりおろす)                                             | 大さじ1/4    | 大さじ1/2                                                                                             |         |      |
| A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)                                         | 1/4本      | 1/2本                                                                                               |         |      |
| 塩                                                         | 少々        | 小さじ1/3                                                                                             |         |      |

ペペロンチーノのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル約1.0kg、耐熱プラスチックボウル約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは  
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

パスタは  
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

パスタの太さは  
1.4mmの場合は仕上がり調節 **やや弱**、1.8mmの場合は仕上がり調節 **強** で加熱します。(仕上がり調節 **強** で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。)

麺のかたさは  
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱してください。

オリーブ油は  
お好みでサラダ油やバター(2 人分20g)にかえてもよいでしょう。

オート121

きのこのスープパスタ



作りかた

1. きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを2等分し、さらに厚さを2等分して薄切りにする。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、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、その上にきのこ玉ねぎを散らす。

3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き121 きのこのスープパスタで加熱する。

4. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約12分                                                   | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 390kcal | 2.1g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A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                                                                                                 |         |      |
| しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて                                      | 60g       | 120g                                                                                                 |         |      |
| 玉ねぎ(薄切り)                                                  | 40g       | 80g                                                                                                  |         |      |
| A 水                                                       | 200mL     | 400mL                                                                                                |         |      |
| A オリーブ油                                                   | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                                 |         |      |
| A 顆粒スープの素                                                 | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                 |         |      |
| A 塩                                                       | 小さじ1/4    | 小さじ1/2                                                                                               |         |      |
| A こしょう                                                    | 少々        | 少々                                                                                                   |         |      |

きのこのスープパスタのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル約1.0kg、耐熱プラスチックボウル約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは  
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

パスタは  
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

パスタの太さは  
1.4mmの場合は仕上がり調節 **やや弱**、1.8mmの場合は仕上がり調節 **強** で加熱します。(仕上がり調節 **強** で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。)

麺のかたさは  
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱してください。

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。



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して角皿に並べる。
- テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ122 トーストセットで加熱する。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                               | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|-------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約16分 | 1～2人分    | 角皿 中段<br>テーブルプレート<br>底面<br>給水タンク 満水 | 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。

## 警告



朝食セット(トーストセット)以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない  
破裂するおそれがあります  
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

## 主菜(トースト)：材料・作りかた

主菜から1品選びます。

### トースト(プレーン)

| 材料(トースト(プレーン)) | 1人分 (1枚) | 2人分 (2枚) |
|----------------|----------|----------|
| 食パン (6枚切り)     | 1枚       | 2枚       |

### 作りかた(トースト(プレーン))

- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に食パンを並べる。

### アップルトースト

| 材料(アップルトースト) | 1人分 (1枚) | 2人分 (2枚) |
|--------------|----------|----------|
| 食パン (6枚切り)   | 1枚       | 2枚       |
| りんご          | 1/8個     | 1/4個     |
| マーガリン        | 適量       | 適量       |
| シナモンシュガー     | 少々       | 少々       |

### 作りかた(アップルトースト)

- りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
- 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふる。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはクッキングシートを敷き、②を並べる。

### フレンチトースト

| 材料(フレンチトースト)             | 1人分 (1枚) | 2人分 (2枚) |
|--------------------------|----------|----------|
| フランスパン (1.5～2cmの厚さに切った物) | 2枚       | 4枚       |
| A 牛乳                     | カップ1/4   | カップ1/2   |
| A 砂糖                     | 大さじ1/4   | 大さじ1/2   |
| 卵 (溶きほぐす)                | 1/2個     | 1個       |
| バニラエッセンス                 | 少々       | 少々       |
| バター                      | 適量       | 適量       |

### 作りかた(フレンチトースト)

- Aを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に②を並べる。

### ピザトースト

| 材料(ピザトースト)     | 1人分 (1枚) | 2人分 (2枚) |
|----------------|----------|----------|
| 食パン (6枚切り)     | 1枚       | 2枚       |
| 玉ねぎ (薄切り)      | 15g      | 30g      |
| ピーマン (薄切り)     | 1/4個     | 1/2個     |
| ベーコン (1cm幅に切る) | 1/2枚     | 1枚       |
| ピザソース (市販の物)   | 適量       | 適量       |
| ピザ用チーズ         | 適量       | 適量       |

### 作りかた(ピザトースト)

- 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に①を並べる。

トーストセット（主菜）のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません  
両面を焼きたいときは、**トースト**や**スチームトースト**を参照します。

**パンの厚さや種類によって**  
焼き具合が違います。

**1人分は**  
仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

トーストセットの並べかた

トーストセットの並べかた

1人分

2人分

副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます

目玉焼き

| 材料     | 1人分(1個) | 2人分(2個) |
|--------|---------|---------|
| 卵      | 1個      | 2個      |
| 水      | 小さじ1/2  | 小さじ1    |
| 塩、こしょう | 各少々     | 各少々     |

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

巣ごもり卵

| 材料         | 1人分(1個) | 2人分(2個) |
|------------|---------|---------|
| 卵          | 1個      | 2個      |
| キャベツ（せん切り） | 15g     | 30g     |
| 水          | 小さじ1/2  | 小さじ1    |
| 塩、こしょう     | 各少々     | 各少々     |

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿に並べる。

いり卵

| 材料       | 1人分(1個) | 2人分(2個) |
|----------|---------|---------|
| 卵（溶きほぐす） | 1個      | 2個      |

作りかた

1. 卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ

|      |        |      |
|------|--------|------|
| A 牛乳 | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| A 砂糖 | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| A 塩  | 少々     | 少々   |

用）に入れ、角皿にのせる。

2. 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

| 材料     | 1人分(1個) | 2人分(2個) |
|--------|---------|---------|
| 卵      | 1個      | 2個      |
| ピザ用チーズ | 約8g     | 約15g    |
| 塩、こしょう | 各少々     | 各少々     |

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、ピザ用チーズをふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

ベーコンエッグ

| 材料     | 1人分(1個) | 2人分(2個) |
|--------|---------|---------|
| 卵      | 1個      | 2個      |
| 水      | 小さじ1/2  | 小さじ1    |
| 塩、こしょう | 各少々     | 各少々     |
| ベーコン   | 1/2枚    | 1枚      |

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして角皿にのせる。

野菜のベーコン巻き

| 材料                             | 1人分  | 2人分  |
|--------------------------------|------|------|
| 以下の野菜から2種類選択<br>アスパラガス（3等分に切る） | 1本   | 2本   |
| かぼちゃ（薄切り）                      | 20g  | 40g  |
| エリンギ（薄切り）                      | 1本   | 2本   |
| 長ねぎ（ひとくち大に切る）                  | 1/8本 | 1/4本 |
| 赤パプリカ（細切り）                     | 1/8個 | 1/4個 |
| 黄パプリカ（細切り）                     | 1/8個 | 1/4個 |
| えのきだけ（石づきを切る）                  | 1/8株 | 1/4株 |
| ベーコン                           | 2枚   | 4枚   |
| 塩、こしょう                         | 各少々  | 各少々  |

作りかた

1. 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、角皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き

| 材料 | 1人分（2本） | 2人分（4本） |
|----|---------|---------|
|----|---------|---------|

作りかた



|            |    |    |
|------------|----|----|
| ウインナーソーセージ | 2本 | 4本 |
| ベーコン       | 1枚 | 2枚 |

1. ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、角皿にのせる。

トーストセット（副菜）のコツ

容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** で様子を見ながら加熱します。

# 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き



## 作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **230℃** **32～42分**で加熱する。

手動

オープン

230℃  
加熱：32～42分

使用付属品

角皿 中段・下段



### 注意



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

## 中段メニュー 鶏のから揚げ 材料・作りかた

| 材料                  | 4人分(12個)   |
|---------------------|------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) | 2枚         |
| から揚げ粉(市販の物)         | 大さじ4(約40g) |

### 作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に①の皮を上にして、中央に寄せて並べる。

### 鶏のから揚げのコツ

**から揚げ粉（市販のもの）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。

## 下段メニュー トマトのチーズ焼き 材料・作りかた

| 材料             | 4人分(4個) |
|----------------|---------|
| トマト(1個約150gの物) | 4個      |

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| <b>A</b> ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) | 60g    |
| <b>A</b> パン粉                  | 10g    |
| <b>A</b> にんにく(みじん切り)          | 1/2片   |
| <b>A</b> バジル(乾燥)              | 小さじ1/2 |
| <b>A</b> 塩                    | 少々     |
| <b>A</b> こしょう                 | 少々     |
| バター                           | 25g    |
| ピザ用チーズまたは粉チーズ                 | 20g    |
| パセリ(みじん切り)                    | 少々     |

### 作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルに**A**を入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ**レンジ** **200W** **約2分**で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

### 2品同時オープンのコツ

**角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く**  
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。  
**中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。**  
**角皿にアルミホイルを敷いて**  
取り出しやすく、掃除が楽になります。  
**野菜などの火の通りにくい物は**  
あらかじめ下ごしらえをしておきます。  
**「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります**

# さけムニエル&焼き野菜



## 作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **230℃** **32～42分**で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約25分

### 1回に作れる分量

4人分

### 手動

オープン

230℃  
加熱：32～42分

### 使用付属品



角皿 中段・下段

### 警告



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

## 中段メニュー さけムニエル 材料・作りかた

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

## 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. アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①をふりかける。

## 下段メニュー 焼き野菜 材料・作りかた

| 材料                                                                 | 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、プチトマト、さやえんどうなど合わせて | 530g |

|                           |      |
|---------------------------|------|
| <b>A</b> アンチョビ(みじん切り)     | 小さじ1 |
| <b>A</b> スタッフトオリーブ(みじん切り) | 3個   |
| <b>A</b> オリーブ油            | 大さじ1 |
| <b>A</b> 白ワインビネガー         | 小さじ2 |
| <b>A</b> レモン汁             | 小さじ1 |
| <b>A</b> 塩、こしょう           | 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. 角皿に①を広げてのせる。
3. 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

### 2品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の**中段**と**下段**に入れ、**2段で焼く**

それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。

**中段**と**下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

**角皿にアルミホイルを敷いて**

取り出しやすく、掃除が楽になります。

**野菜などの火の通りにくい物は**

あらかじめ下ごしらえをしておきます。

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **180℃** **40～50分** で加熱する。

手動

オープン

180℃  
加熱：40～50分

使用付属品



角皿 中段・下段

注意



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

中段メニュー マフィン 材料・作りかた

| 材料                 | 直径6cmのマフィン型9個分 |
|--------------------|----------------|
| <b>A</b> 小麦粉(薄力粉)  | 250g           |
| <b>A</b> ベーキングパウダー | 小さじ3           |
| 砂糖                 | 100g           |
| バター(室温に戻す)         | 150g           |
| 卵(溶きほぐす)           | 2個             |
| 牛乳                 | 100mL          |
| バニラエッセンス           | 少々             |

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、角皿に並べる。

下段メニュー プチパイ 材料・作りかた

| 材料                                | 角皿1枚分・12個 |
|-----------------------------------|-----------|
| 冷凍バイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する) | 2枚        |
| <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    |
| お好みのくだもの(薄切り)                     | 適量        |
| 粉砂糖                               | 適量        |

作りかた

1. 解凍した冷凍バイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上のにせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて**①**を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オープンのコツ

**角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く**

それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。

**中段と下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

**角皿にアルミホイルを敷いて**

取り出しやすく、掃除が楽になります。

**野菜などの火の通りにくい物は**

あらかじめ下ごしらえをしておきます。

**「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります**



## 作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **180℃** **40～50分** で加熱する。

## 手動

## オープン

180℃  
加熱：40～50分

## 使用付属品

 角皿 **中段・下段**

## 注意



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

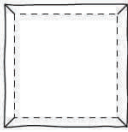
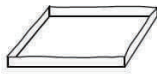
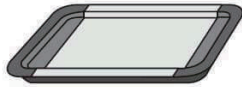
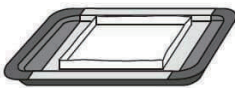
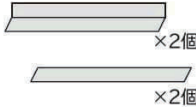
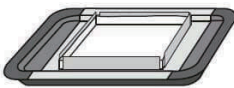
## 中段メニュー ブラウニー 材料・作りかた

| 材料                     | 型1個分  |
|------------------------|-------|
| <b>A</b> 小麦粉(薄力粉)      | 250g  |
| <b>A</b> ココア           | 50g   |
| <b>A</b> ベーキングパウダー     | 小さじ1強 |
| 砂糖                     | 150g  |
| バター(室温に戻す)             | 150g  |
| 卵(溶きほぐす)               | 3個    |
| チョコレート                 | 100g  |
| <b>B</b> レーズン(ぬるま湯で戻す) | 100g  |
| <b>B</b> くるみ(あらみじん切り)  | 150g  |
| バニラエッセンス               | 少々    |

## 作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて **レンジ** **200W** **5～6分** で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
3. ②に**B**を混ぜ込み、**A**を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. ③をブラウニーの型 (**ブラウニーの型の作りかた**参照) に流し入れ、表面を平らにする。

## ブラウニーの型の作りかた

|                                                                                                                                           |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>一辺 28cm のオープンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる<br>     | <b>2</b><br>切り込みを折り込んで四角形の箱にする<br>                                   | <b>3</b><br>角皿にアルミホイルをおき角皿の前後のふちに折り込んでつける<br>            |
| <b>4</b><br>アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り 2 のオープンシートの型をつける<br> | <b>5</b><br>アルミホイルを 2～3 重に折り、幅 5cm 長さ 28cm の帯状と L 型をそれぞれ 2 個ずつ作る<br> | <b>6</b><br>L 型をオープンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる<br> |

## 下段メニュー プチパイ 材料・作りかた

| 材料                                | 角皿1枚分・12個 |
|-----------------------------------|-----------|
| 冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する) | 2枚        |
| <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    |



|               |    |
|---------------|----|
| お好みのくだもの(薄切り) | 適量 |
| 粉砂糖           | 適量 |

## 作りかた

1. 解凍した冷凍バイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてを並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オープンのコツ

**角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く**  
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。  
**中段と下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

**角皿にアルミホイルを敷いて**  
取り出しやすく、掃除が楽になります。

**野菜などの火の通りにくい物は**  
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

**「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります**

# ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め



## 作りかた

1. ポリ袋(市販)にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたAを回しかける。 その上にポリ袋から出した①を広げて、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 123 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡ で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約7分                                                | 1〜2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 445kcal | 1.8g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                |         |      |
| 豚バラ肉(ひとくち大に切る)                                        | 80g      | 150g                                                                                               |         |      |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 100g     | 200g                                                                                               |         |      |
| ごま油                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                               |         |      |
| A みそ                                                  | 大さじ2/3   | 大さじ1・1/3                                                                                           |         |      |
| A 砂糖                                                  | 大さじ2/3   | 大さじ1・1/3                                                                                           |         |      |
| A 酒                                                   | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                               |         |      |
| A みりん                                                 | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                               |         |      |
| 白ごま                                                   | 適量       | 適量                                                                                                 |         |      |

## 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。

# ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆



## 作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋(市販)に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵庫で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、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 124 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいト で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約6分                                                | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 294kcal | 3.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |         |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                  | 4人分     |      |
| 豚薄切り肉(細切り)                                            | 200g     | 300g                                                                                                 | 400g    |      |
| 春キャベツ(太めのせん切り)                                        | 100g     | 150g                                                                                                 | 200g    |      |
| あらびき黒こしょう                                             | 適量       | 適量                                                                                                   | 適量      |      |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                  | 各少々     |      |
| A ニラ(みじん切り)                                           | 20g      | 30g                                                                                                  | 40g     |      |
| A 酒                                                   | 大さじ4     | 大さじ6                                                                                                 | 大さじ8    |      |
| A レモン汁                                                | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                             | 大さじ2    |      |
| A 塩                                                   | 小さじ1     | 小さじ1・1/2                                                                                             | 小さじ2    |      |
| A にんにく(みじん切り)                                         | 1片       | 1・1/2片                                                                                               | 2片      |      |
| A ごま油                                                 | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                             | 大さじ2    |      |

## いため物のコツ

容器は  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート125

＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊



- 作りかた
1. ポリ袋(市販)に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分寝かせる。

2. 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたBを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、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 125 ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ＊ by まりみい で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                           | カロリー     | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 加熱：約7分                                                | 1～3人分    |  テーブルプレート 底面 | 263kcal  | 2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                 |          |    |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                             | 3人分      |    |
| 牛薄切り肉(ひとくち大に切る)                                       | 80g      | 150g                                                                                            | 230g     |    |
| 玉ねぎ(くし形切り)                                            | 50g      | 100g                                                                                            | 150g     |    |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                          | 大さじ3/4   |    |
| A 酒                                                   | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                          | 大さじ3/4   |    |
| A にんにく(すりおろす)                                         | 適量       | 適量                                                                                              | 適量       |    |
| A サラダ油                                                | 小さじ1     | 小さじ2                                                                                            | 小さじ3     |    |
| B しょうゆ                                                | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                            | 大さじ1・1/2 |    |
| B 酒                                                   | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                            | 小さじ1・1/2 |    |
| B みりん                                                 | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                            | 小さじ1・1/2 |    |
| B 砂糖                                                  | 大さじ2/3   | 大さじ1・1/3                                                                                        | 大さじ2     |    |
| いため物のコツ                                               |          |                                                                                                 |          |    |
| 容器は<br>少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。                             |          |                                                                                                 |          |    |

オート126

ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め



- 作りかた
1. れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水(分量外)にさらして10分おく。

2. ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。

3. 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたAを加え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 126 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                             | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約9分                                                | 1～2人分    |  テーブルプレート 底面 | 580kcal | 2.1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                   |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                               |         |      |
| 豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)                                      | 100g     | 200g                                                                                              |         |      |
| れんこん                                                  | 80g      | 150g                                                                                              |         |      |
| 酒                                                     | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                              |         |      |
| 片栗粉                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                              |         |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                          |         |      |
| A 砂糖                                                  | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                          |         |      |
| A 酒                                                   | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                          |         |      |
| A みりん                                                 | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                          |         |      |
| A 酢                                                   | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                          |         |      |
| A ごま油                                                 | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                            |         |      |
| A 七味とうがらし                                             | 適量       | 適量                                                                                                |         |      |
| ひとくちメモ                                                |          |                                                                                                   |         |      |
| 七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。                                 |          |                                                                                                   |         |      |
| いため物のコツ                                               |          |                                                                                                   |         |      |
| 容器は<br>少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。                             |          |                                                                                                   |         |      |

# キャベツとしめじのマヨポン炒め♡



## 作りかた

- 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **127 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい** で加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                     | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約5分                                                | 1～2人分    |  <b>テーブルプレート</b><br>底面 | 100kcal | 2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                           |         |    |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                       |         |    |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 80g      | 150g                                                                                                      |         |    |
| しめじ                                                   | 50g      | 100g                                                                                                      |         |    |
| にんじん(1mm厚さのたんざく切り)                                    | 30g      | 50g                                                                                                       |         |    |
| <b>A</b> ポン酢しょうゆ                                      | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                      |         |    |
| <b>A</b> しょうゆ                                         | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                      |         |    |
| <b>A</b> マヨネーズ                                        | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                      |         |    |
| <b>A</b> こしょう                                         | 少々       | 少々                                                                                                        |         |    |

### いため物のコツ

**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。

# 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



## 作りかた

- 豚肉に、合わせたAをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
- ポリ袋(市販)に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **128 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ** で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約8分                                                | 2～4人分    |  <b>テーブルプレート</b><br>底面 | 186kcal | 0.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |         |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                         | 4人分     |      |
| 豚小間肉(薄切り、ひとくち大に切る)                                    | 150g     | 230g                                                                                                        | 300g    |      |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 大さじ1/2   | 大さじ2/3                                                                                                      | 大さじ1    |      |
| バター(またはマーガリン)(5mm角に切る)                                | 6g       | 8g                                                                                                          | 12g     |      |
| <b>A</b> 酒                                            | 大さじ1/4   | 大さじ1/3                                                                                                      | 大さじ1/2  |      |
| <b>A</b> にんにく(すりおろす)                                  | 1/2片     | 2/3片                                                                                                        | 1片      |      |
| アスパラガス(5cm幅に切る)                                       | 50g      | 80g                                                                                                         | 100g    |      |
| しめじ(小房に分ける)                                           | 40g      | 60g                                                                                                         | 70g     |      |
| ポン酢しょうゆ                                               | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                                    | 大さじ2    |      |
| 黒こしょう                                                 | 適量       | 適量                                                                                                          | 適量      |      |

### いため物のコツ

**容器は**  
少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。



## ✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦



### 作りかた

- きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6〜7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
- 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたAを混ぜ合わせておく。
- 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き 129 ✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦ by rie-tin で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

#### 加熱の目安

加熱：約6分

#### 1回に作れる分量

2〜4人分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

166kcal

#### 塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料               | 2人分       | 3人分       | 4人分       |
|------------------|-----------|-----------|-----------|
| 豚肉(薄切り、ひとくち大に切る) | 120g      | 180g      | 240g      |
| 塩、こしょう           | 各少々       | 各少々       | 各少々       |
| きゅうり             | 2本(約200g) | 3本(約300g) | 4本(約400g) |
| 塩                | 少々        | 少々        | 少々        |
| A しょうが(すりおろす)    | 1かけ       | 1・1/2かけ   | 2かけ       |
| A 酒              | 大さじ1/2    | 大さじ3/4    | 大さじ1      |
| A 鶏がらスープの素(顆粒)   | 小さじ1      | 小さじ1・1/2  | 小さじ2      |
| A しょうゆ           | 小さじ1/2    | 小さじ3/4    | 小さじ1      |
| ごま油              | 小さじ1      | 小さじ1・1/2  | 小さじ2      |
| 白ごま              | 適量        | 適量        | 適量        |

#### 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。

## ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



### 作りかた

- ポリ袋(市販)にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたAを入れかるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 130 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

#### 加熱の目安

加熱：約4分

#### 1回に作れる分量

1〜2人分

#### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

#### カロリー

197kcal

#### 塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料               | 1人分    | 2人分    |
|------------------|--------|--------|
| ほうれん草(6〜8cm幅に切る) | 100g   | 200g   |
| にんにく(みじん切り)      | 1/2片   | 1片     |
| ベーコン(2cm幅に切る)    | 30g    | 60g    |
| バター(5mm角に切る)     | 6g     | 12g    |
| A 白ワイン(または酒)     | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| A しょうゆ           | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| A 塩、こしょう         | 各少々    | 各少々    |

#### 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。



# 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め



## 作りかた

- 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたAを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたBを加え混ぜ合わせておく。
- 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 131 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約7分                                                | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 130kcal   | 2.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |           |      |
| 材料                                                    |           | 1人分                                                                                                | 2人分       |      |
| 鶏むね肉(皮なし、細切り)                                         |           | 90g                                                                                                | 180g      |      |
| 塩                                                     |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| こしょう                                                  |           | 少々                                                                                                 | 少々        |      |
| 片栗粉                                                   |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| ピーマン(種を取り、縦に細切り)                                      |           | 2個(約60g)                                                                                           | 4個(約120g) |      |
| A しょうゆ                                                |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| A 酒                                                   |           | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ1      |      |
| A 鶏がらスープの素(顆粒)                                        |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| B しょうゆ                                                |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| B 鶏がらスープの素(顆粒)                                        |           | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/2    |      |
| いため物のコツ                                               |           |                                                                                                    |           |      |
| 容器は<br>少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。                             |           |                                                                                                    |           |      |

# めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐



## 作りかた

- 豆腐は10等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 132 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約10分                                               | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 323kcal   | 4.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |           |      |
| 材料                                                    |           | 1人分                                                                                                  | 2人分       |      |
| 豚こま肉                                                  |           | 80g                                                                                                  | 150g      |      |
| 木綿豆腐                                                  |           | 1/2丁(約150g)                                                                                          | 1丁(約300g) |      |
| 玉ねぎ(8mm幅の薄切り)                                         |           | 100g                                                                                                 | 200g      |      |
| A めんつゆ(2倍濃縮の物)                                        |           | カップ1/4                                                                                               | カップ1/2    |      |
| A 水                                                   |           | カップ1/4                                                                                               | カップ1/2    |      |
| しょうが(すりおろす)                                           |           | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ2      |      |

### コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮



| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約18分                                               | 2〜3人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 335kcal | 2.8g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                |         |      |
| 牛切り落とし肉                                               | 150g     | 230g                                                                                               |         |      |
| ごぼう(さがきにし、酢水につける)                                     | 150g     | 230g                                                                                               |         |      |
| <b>A</b> しょうゆ、みりん                                     | 各大さじ2    | 各大さじ3                                                                                              |         |      |
| <b>A</b> 酒、砂糖                                         | 各大さじ2    | 各大さじ3                                                                                              |         |      |
| <b>A</b> だし汁                                          | カップ1/4   | カップ1/3                                                                                             |         |      |
| 小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし                                      | 各適量      | 各適量                                                                                                |         |      |

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせた**A**を加える。
- ①**にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **133 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん** で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

| コラボメニューのコツ                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。 |

# 簡単なのに本格的♪チャプチェ



| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約10分                                               | 2〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 257kcal | 4.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |         |      |
| 材料                                                    | 2人分      | 3人分                                                                                                  | 4人分     |      |
| 韓国春雨(乾燥のまま5cm幅に切る)                                    | 50g      | 80g                                                                                                  | 100g    |      |
| 牛肉(細切り)                                               | 50g      | 80g                                                                                                  | 100g    |      |
| エリンギ(せん切り)                                            | 40g      | 60g                                                                                                  | 80g     |      |
| ニラ(5cm幅に切る)                                           | 40g      | 60g                                                                                                  | 80g     |      |
| 玉ねぎ(せん切り)                                             | 50g      | 80g                                                                                                  | 100g    |      |
| にんじん(せん切り)                                            | 40g      | 60g                                                                                                  | 80g     |      |
| <b>A</b> しょうゆ                                         | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4                                                                                             | 大さじ3    |      |
| <b>A</b> 砂糖                                           | 大さじ1/2   | 大さじ3/4                                                                                               | 大さじ1    |      |
| <b>A</b> みりん                                          | 大さじ1     | 大さじ1・1/2                                                                                             | 大さじ2    |      |
| <b>A</b> 塩                                            | 少々       | 小さじ1/4                                                                                               | 小さじ1/3  |      |
| <b>A</b> 水                                            | 40mL     | 50mL                                                                                                 | 70mL    |      |
| <b>B</b> しょうゆ                                         | 大さじ1/2   | 大さじ3/4                                                                                               | 大さじ1    |      |
| <b>B</b> 砂糖                                           | 小さじ1     | 小さじ1・1/2                                                                                             | 小さじ2    |      |
| <b>B</b> にんにく(すりおろす)                                  | 1/2片     | 3/4片                                                                                                 | 1片      |      |
| <b>B</b> ごま油                                          | 小さじ1/2   | 小さじ3/4                                                                                               | 小さじ1    |      |
| <b>B</b> 白ごま                                          | 小さじ1/2   | 小さじ3/4                                                                                               | 小さじ1    |      |
| <b>C</b> ごま油                                          | 大さじ1/2   | 大さじ3/4                                                                                               | 大さじ1    |      |
| <b>C</b> 塩                                            | 小さじ1/2   | 小さじ3/4                                                                                               | 小さじ1    |      |

## 作りかた

- 牛肉は**B**を加え和えておく。**A**の材料は混ぜ合わせておく。
- エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんは**C**を加えて混ぜておく。
- 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に**②**を置き、**②**の上に**①**を薄く広げ、**A**を回しかける。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **134 簡単なのに本格的♪チャプチェ by べくちん** で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

| コラボメニューのコツ                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>容器は大きくて深めの物を</b><br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br><b>ラップのかけかたは</b><br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。 |

オート135

\* トマトで煮込んだロールキャベツ \*



- 作りかた
1. キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切り冷ましておく。

2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし レンジ 500W 約1分 で加熱し、冷ましておく。

3. ボウルに合いびき肉、②、Aを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。

4. ③を8等分にし、広げた①の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。

5. 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせたBを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 135 \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和みmama で加熱する。

6. 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量    | 使用付属品                                                                                           | カロリー         | 塩分           |
|-------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 加熱：約25分                                               | 1〜4人分       |  テーブルプレート 底面 | 307kcal      | 2.5g         |
| ※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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |             |                                                                                                 |              |              |
| 材料                                                    | 1人分         | 2人分                                                                                             | 3人分          | 4人分          |
| キャベツ                                                  | 2枚(約130g)   | 4枚(約250g)                                                                                       | 6枚(約380g)    | 8枚(約500g)    |
| 合いびき肉                                                 | 80g         | 150g                                                                                            | 230g         | 300g         |
| 玉ねぎ(みじん切り)                                            | 1/8個(約25g)  | 1/4個(約50g)                                                                                      | 1/3個(約70g)   | 1/2個(約100g)  |
| A パン粉                                                 | 1/8カップ(約5g) | 1/4カップ(約10g)                                                                                    | 1/3カップ(約15g) | 1/2カップ(約20g) |
| A 卵                                                   | 1/4個        | 1/2個                                                                                            | 3/4個         | 1個           |
| A 塩、こしょう                                              | 各少々         | 各少々                                                                                             | 各少々          | 各少々          |
| B 水                                                   | カップ1/4      | カップ1/2                                                                                          | カップ3/4       | カップ1         |
| B カットトマト缶                                             | 100g        | 200g                                                                                            | 300g         | 400g         |
| B 顆粒コンソメ                                              | 大さじ1/3      | 大さじ3/4                                                                                          | 大さじ1         | 大さじ1・1/2     |
| B トマトケチャップ                                            | 大さじ1        | 大さじ2                                                                                            | 大さじ3         | 大さじ4         |
| B 塩、こしょう                                              | 各少々         | 各少々                                                                                             | 各少々          | 各少々          |
| ドライパセリ                                                | 少々          | 少々                                                                                              | 少々           | 少々           |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート136

簡単うちの肉じゃが



- 作りかた
1. 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせたAを加える。

2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 136 簡単うちの肉じゃが by みーみーさん with で加熱する。

3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約18分                                               | 2〜3人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 493kcal | 5.3g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |         |      |
| 材料                                                    |           | 2人分                                                                                                  | 3人分     |      |
| 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)                                     |           | 100g                                                                                                 | 150g    |      |
| じゃがいも(3cm角に切る)                                        |           | 360g                                                                                                 | 540g    |      |
| 玉ねぎ(2cm角に切る)                                          |           | 130g                                                                                                 | 200g    |      |
| にんじん(2cm角に切る)                                         |           | 30g                                                                                                  | 50g     |      |
| 糸こんにゃく                                                |           | 70g                                                                                                  | 100g    |      |
| A しょうゆ                                                |           | 大さじ4                                                                                                 | 大さじ6    |      |
| A 砂糖                                                  |           | 大さじ4                                                                                                 | 大さじ6    |      |
| A 酒                                                   |           | 大さじ2                                                                                                 | 大さじ3    |      |
| A だし汁                                                 |           | カップ1/3                                                                                               | カップ1/2  |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



オート  
137

カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮



作りかた

- 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
- ②に合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 137 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約7分                                                | 1～2人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 147kcal | 3.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                |         |      |
| 白菜                                                    | 2本(約200g)  | 4枚(約400g)                                                                                          |         |      |
| かにかまぼこ(ほぐす)                                           | 2本         | 4本                                                                                                 |         |      |
| 木綿豆腐                                                  | 1/4丁(約80g) | 1/2丁(約150g)                                                                                        |         |      |
| A 水                                                   | 30mL       | 50mL                                                                                               |         |      |
| A 鶏がらスープの素(顆粒)                                        | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                               |         |      |
| A 塩                                                   | 小さじ1/4     | 小さじ1/2                                                                                             |         |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                               |         |      |
| A ごま油                                                 | 大さじ1/4     | 大さじ1/2                                                                                             |         |      |
| B 片栗粉                                                 | 小さじ1       | 小さじ2                                                                                               |         |      |
| B 水                                                   | 小さじ1       | 小さじ2                                                                                               |         |      |

| コラボメニューのコツ                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。 |

オート  
138

心もあったまる、白菜のあんかけ



作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約40秒 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 138 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129 で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約15分                                               | 1～2人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 319kcal | 2.3g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                      |         |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                  |         |      |
| 白菜(せん切り)                                              | 2枚(約200g)  | 4枚(約400g)                                                                                            |         |      |
| にんじん(2mm幅の輪切り)                                        | 20g        | 40g                                                                                                  |         |      |
| 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)                                     | 50g        | 100g                                                                                                 |         |      |
| ほうれん草                                                 | 25g        | 50g                                                                                                  |         |      |
| 玉ねぎ(薄切り)                                              | 1/8個(約25g) | 1/4個(約50g)                                                                                           |         |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1       | 大さじ2                                                                                                 |         |      |
| A 酒                                                   | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                 |         |      |
| A みりん                                                 | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                 |         |      |
| A しょうが(みじん切り)                                         | 1/4片       | 1/2片                                                                                                 |         |      |
| A 水                                                   | 100mL      | 200mL                                                                                                |         |      |
| B 片栗粉                                                 | 大さじ1       | 大さじ2                                                                                                 |         |      |
| B 水                                                   | 大さじ1       | 大さじ2                                                                                                 |         |      |

| コラボメニューのコツ                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 容器は大きくて深めの物を<br>直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。<br>ラップのかけかたは<br>1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。 |

# 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪



## 作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 139 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105 で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分 |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約12分                                                   | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 158kcal | 4g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |         |    |
| 材料                                                        | 1人分       | 2人分                                                                                                |         |    |
| 大根                                                        | 150g      | 300g                                                                                               |         |    |
| 白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)                                       | 150g      | 300g                                                                                               |         |    |
| A 酒                                                       | 大さじ1      | 大さじ2                                                                                               |         |    |
| A 和風だしの素                                                  | 大さじ1/4    | 大さじ1/2                                                                                             |         |    |
| A 砂糖                                                      | 大さじ1      | 大さじ2                                                                                               |         |    |
| A しょうゆ                                                    | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                               |         |    |
| A 水                                                       | 40mL      | 80mL                                                                                               |         |    |
| A みそ                                                      | 大さじ3/4    | 大さじ1・1/2                                                                                           |         |    |
| A みりん                                                     | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                               |         |    |

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置 140 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじや で加熱する。
3. 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量  | 使用付属品                                                                                                | カロリー   | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約5分                                                    | 1～2人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 88kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                      |        |      |
| 材料                                                        | 1人分        | 2人分                                                                                                  |        |      |
| 小松菜(3~4cm幅に切る)                                            | 100g       | 200g                                                                                                 |        |      |
| 油揚げ(1cm幅に切る)                                              | 1/2枚(約10g) | 1枚(約20g)                                                                                             |        |      |
| A だし汁                                                     | カップ1/4     | カップ1/2                                                                                               |        |      |
| A 薄口しょうゆ                                                  | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| A みりん                                                     | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| A 砂糖                                                      | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                                 |        |      |

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



# 超かんたんで美味しいキーマカレー♪



## 作りかた

1. 合いびき肉はAと混ぜ合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜とカレールーを入れて混ぜ合わせ、その上に①を薄くのぼす。
3. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **141 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10** で加熱する。
4. 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

| 加熱の目安                                                                                         | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー      | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約10分                                                                                       | 2～4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 249kcal   | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。                                         |           |                                                                                                    |           |      |
| 材料                                                                                            | 2人分       | 3人分                                                                                                | 4人分       |      |
| 合いびき肉                                                                                         | 100g      | 150g                                                                                               | 200g      |      |
| 玉ねぎ(みじん切り)                                                                                    | 100g      | 150g                                                                                               | 200g      |      |
| にんじん(みじん切り)                                                                                   | 30g       | 40g                                                                                                | 50g       |      |
| エリンギ(みじん切り)                                                                                   | 30g       | 40g                                                                                                | 50g       |      |
| カレールー(細かくきざむ)                                                                                 | 1皿分(約30g) | 2皿分(約50g)                                                                                          | 3皿分(約60g) |      |
|  しょうが(すりおろす) | 3g        | 4g                                                                                                 | 5g        |      |
|  にんにく(すりおろす) | 3g        | 4g                                                                                                 | 5g        |      |
|  ウスターソース     | 大さじ1/2    | 大さじ3/4                                                                                             | 大さじ1      |      |
|  しょうゆ        | 大さじ1/2    | 大さじ3/4                                                                                             | 大さじ1      |      |
|  オイスターソース    | 大さじ1/4    | 大さじ1/3                                                                                             | 大さじ1/2    |      |
|  砂糖          | 小さじ1/2    | 小さじ3/4                                                                                             | 小さじ1      |      |

## ひとくちメモ

野菜の上に肉をのぼすときは、中央の厚みを薄くします。  
加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、Aを加えてかるく混ぜる。
2. ①にかぶを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **142 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne** で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約10分                                               | 1〜3人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 209kcal   | 2.7g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |           |      |
| 材料                                                    | 1人分       | 2人分                                                                                                  | 3人分       |      |
| かぶ(かぶは8等分に切り、葉と茎は4〜5cm幅に切る)                           | 1個(約180g) | 2個(約350g)                                                                                            | 3個(約530g) |      |
| 合いびき肉                                                 | 50g       | 100g                                                                                                 | 150g      |      |
| <span>A</span> 和風だしの素(顆粒)                             | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ1・1/2  |      |
| <span>A</span> しょうゆ                                   | 大さじ3/4    | 大さじ1・1/2                                                                                             | 大さじ2・1/4  |      |
| <span>A</span> 酒                                      | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1・1/2  |      |
| <span>A</span> 砂糖                                     | 小さじ1/2    | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ1・1/2  |      |
| <span>A</span> 水                                      | 90mL      | 180mL                                                                                                | 270mL     |      |
| <span>B</span> 片栗粉                                    | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1・1/2  |      |
| <span>B</span> 水                                      | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1・1/2  |      |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れてかき混ぜ、合わせたBを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 143 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx で加熱する。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量    | 使用付属品                                                                                              | カロリー        | 塩分             |             |
|-------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-------------|
| 加熱：約17分                                               | 2〜6人分       |  テーブルプレート<br>底面 | 141kcal     | 1.2g           |             |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |             |                                                                                                    |             |                |             |
| 材料                                                    | 2人分         | 3人分                                                                                                | 4人分         | 5人分            | 6人分         |
| <span>A</span> ジャがいも(1cm角に切り、水にさらす)                   | 小1個(約100g)  | 小1・1/2個(約150g)                                                                                     | 小2個(約200g)  | 小2・1/2個(約250g) | 小3個(約300g)  |
| <span>A</span> にんじん(1cm角に切る)                          | 1/5本(約30g)  | 1/4本(約40g)                                                                                         | 1/3 本(約50g) | 2/5本(約60g)     | 1/2本(約75g)  |
| <span>A</span> 玉ねぎ(1cm角に切る)                           | 1/6個(約30g)  | 1/4個(約50g)                                                                                         | 1/3 個(約70g) | 2/5個(約80g)     | 1/2個(約100g) |
| <span>A</span> ウィンナー(1cm幅に切る)                         | 1本          | 1・1/2本                                                                                             | 2本          | 2・1/2本         | 3本          |
| <span>A</span> 大豆水煮                                   | 30g         | 50g                                                                                                | 70g         | 80g            | 100g        |
| <span>B</span> カットトマト缶                                | 1/3缶(約130g) | 1/2缶(約200g)                                                                                        | 2/3缶(約270g) | 5/6缶(約330g)    | 1缶(約400g)   |
| <span>B</span> 固形スープの素                                | 1/3個        | 1/2個                                                                                               | 2/3個        | 1個             | 1個          |
| <span>B</span> 水                                      | 100mL       | 150mL                                                                                              | 200mL       | 250mL          | 300mL       |
| <span>B</span> にんにく(チューブタイプの物)                        | 1g          | 1g                                                                                                 | 1g          | 1g             | 1g          |
| <span>B</span> オリーブ油                                  | 大さじ1/3      | 大さじ1/2                                                                                             | 大さじ2/3      | 大さじ1           | 大さじ1        |
| <span>B</span> 塩                                      | 少々          | 小さじ1/4                                                                                             | 小さじ1/3      | 小さじ1/3         | 小さじ1/2      |
| <span>B</span> こしょう                                   | 少々          | 少々                                                                                                 | 少々          | 少々             | 少々          |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ



## 作りかた

1. かぼちゃをラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
3. ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながらのばしAを加える。
4. ③にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き 144 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 |  | 1 回に作れる分量 |  | 使用付属品                                                                                                |          | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|--|-----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|----|
| 加熱：約6分                                                |  | 2～4人分     |  |  テーブルプレート<br>底面 |          | 175kcal | 1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |  |           |  |                                                                                                      |          |         |    |
| 材料                                                    |  |           |  | 2人分                                                                                                  | 3人分      | 4人分     |    |
| かぼちゃ(皮をむき、ひとくち大に切る)                                   |  |           |  | 180g                                                                                                 | 260g     | 350g    |    |
| 小麦粉                                                   |  |           |  | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ1・1/2 | 小さじ2    |    |
| 牛乳                                                    |  |           |  | カップ1                                                                                                 | カップ1・1/2 | カップ2    |    |
| A バター                                                 |  |           |  | 5g                                                                                                   | 8g       | 10g     |    |
| A コンソメスープの素(顆粒)                                       |  |           |  | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ1・1/2 | 小さじ2    |    |
| A 塩、こしょう                                              |  |           |  | 少々                                                                                                   | 少々       | 少々      |    |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# 大好き！♡クラムチャウダー♡



## 作りかた

1. あさりは殻と殻をごすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 074 あさりの酒蒸し で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ2にしておく。
3. 深めの耐熱容器にBを入れ、泡だて器でよく混ぜ レンジ 500W 約 3分30秒 で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。
4. 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料Aを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 145 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island で加熱する。
5. 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約15分                                                   | 2～4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 171kcal | 1.9g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                        | 2人分       | 3人分                                                                                                | 4人分     |      |
| あさり(殻つき、砂抜きをした物)                                          | 150g      | 230g                                                                                               | 300g    |      |
| 水                                                         | 大さじ2      | カップ1/5                                                                                             | カップ1/4  |      |
| <span>A</span> ベーコン(さいの目に切る)                              | 30g       | 50g                                                                                                | 60g     |      |
| <span>A</span> 玉ねぎ(さいの目に切る)                               | 50g       | 80g                                                                                                | 100g    |      |
| <span>A</span> 人参(さいの目に切る)                                | 40g       | 60g                                                                                                | 80g     |      |
| <span>A</span> じゃがいも(さいの目に切る)                             | 60g       | 90g                                                                                                | 120g    |      |
| <span>A</span> 固形スープの素                                    | 1/2個      | 1個                                                                                                 | 1個      |      |
| <span>A</span> 塩、こしょう                                     | 各少々       | 各少々                                                                                                | 各少々     |      |
| <span>B</span> 牛乳                                         | カップ1/2    | カップ3/4                                                                                             | カップ1    |      |
| <span>B</span> 小麦粉                                        | 大さじ1      | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2    |      |
| 粉チーズ                                                      | 大さじ1/2    | 大さじ3/4                                                                                             | 大さじ1    |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、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 146 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn で加熱する。
3. 加熱後、Aを加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量  | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分                                                | 2～3人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 181kcal | 0.8g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |         |      |
| 材料                                                    | 2人分       | 3人分                                                                                                  |         |      |
| ブロッコリー(小房に分ける)                                        | 1房(約250g) | 1・1/2房(約380g)                                                                                        |         |      |
| 白ごま                                                   | 大さじ1      | 大さじ1・1/2                                                                                             |         |      |
| A かつおぶし                                               | 小1袋       | 小1・1/2袋                                                                                              |         |      |
| A マヨネーズ                                               | 大さじ2      | 大さじ3                                                                                                 |         |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1      | 小さじ1・1/2                                                                                             |         |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



# つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
- ①にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き 147 つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふりかつおぶしをのせる。

| 加熱の目安                                                                                          | 1回に作れる分量  | 使用付属品                                                                                              | カロリー       | 塩分   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|
| 加熱：約4分                                                                                         | 2～4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 180kcal    | 1.5g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。                                          |           |                                                                                                    |            |      |
| 材料                                                                                             | 2人分       | 3人分                                                                                                | 4人分        |      |
| ピーマン(種を取り、5mm幅の輪切り)                                                                            | 5個(約150g) | 8個(約230g)                                                                                          | 10個(約300g) |      |
| ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)                                                                              | 60g       | 90g                                                                                                | 120g       |      |
|  ごま油          | 大さじ1      | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2       |      |
|  鶏がらスープの素(顆粒) | 小さじ1      | 小さじ1・1/2                                                                                           | 小さじ2       |      |
|  塩、こしょう       | 各少々       | 各少々                                                                                                | 各少々        |      |
| 白ごま                                                                                            | 適量        | 適量                                                                                                 | 適量         |      |
| かつおぶし                                                                                          | 適量        | 適量                                                                                                 | 適量         |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ



## 作りかた

- なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
- えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き 148 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj で加熱する。
- 加熱後、合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量  | 使用付属品                                                                                                | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約7分                                                | 2～4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 57kcal    | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |           |      |
| 材料                                                    | 2人分       | 3人分                                                                                                  | 4人分       |      |
| なす                                                    | 1本(約100g) | 1・1/2本(約150g)                                                                                        | 2本(約200g) |      |
| えのきだけ                                                 | 50g       | 80g                                                                                                  | 100g      |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ1      | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1      |      |
| A めんつゆ                                                | 大さじ1      | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1      |      |
| A ごま油                                                 | 大さじ1      | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1      |      |
| A 酢                                                   | 大さじ2      | 大さじ2                                                                                                 | 大さじ2      |      |
| A 一味とうがらし                                             | 少々        | 少々                                                                                                   | 少々        |      |
| A 白ごま                                                 | 少々        | 少々                                                                                                   | 少々        |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
149

柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ 4 1



- 作りかた
1. 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約3分30秒 で加熱して冷まし、Aは合わせて柔らかくしておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルにCを入れ合わせておく。

3. ボウルにひき肉と①、Bを入れ50回以上よく混ぜ、8等分する。

4. 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を小判型に丸め、片手に数回たたきつけて空気を抜き、なるべく重ならないように②に入れ、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 149 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ 4 1 で加熱する。

6. 加熱後、バターを加えハンバーグを崩さないようかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                     | 1 回に作れる分量     | 使用付属品                                                                                                         |               |               | カロリー    | 塩分   |
|-----------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------|------|
| 加熱：約28分                                                   | 1〜4人分         | <div>テーブルプレート<br/>底面</div> |               |               | 326kcal | 2.4g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または 1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |               |                                                                                                               |               |               |         |      |
| 材料                                                        | 1人分           | 2人分                                                                                                           | 3人分           | 4人分           |         |      |
| 合びき肉                                                      | 75g           | 150g                                                                                                          | 225g          | 300g          |         |      |
| 玉ねぎ                                                       | 1/4個(約50g)    | 1/2個(約100g)                                                                                                   | 3/4個(約150g)   | 1個(約200g)     |         |      |
| <div>A</div> パン粉                                          | カップ1/8        | カップ1/4                                                                                                        | カップ1/3        | カップ1/2        |         |      |
| <div>A</div> 牛乳                                           | 大さじ3/4        | 大さじ1・1/2                                                                                                      | 大さじ2・1/4      | 大さじ3          |         |      |
| <div>B</div> 卵(溶きほぐす)                                     | 1/4個          | 1/2個                                                                                                          | 3/4個          | 1個            |         |      |
| <div>B</div> 小麦粉(薄力粉)                                     | 大さじ1/2        | 大さじ1                                                                                                          | 大さじ1・1/2      | 大さじ2          |         |      |
| <div>B</div> 塩、こしょう                                       | 各少々           | 各少々                                                                                                           | 各少々           | 各少々           |         |      |
| <div>B</div> ナツメグ                                         | 各少々           | 各少々                                                                                                           | 各少々           | 各少々           |         |      |
| <div>C</div> きのこと(しめじなど)                                  | 100g          | 100g                                                                                                          | 100g          | 100g          |         |      |
| <div>C</div> ホールトマト(缶詰)                                   | カップ1/2(約110g) | カップ1/2(約110g)                                                                                                 | カップ1/2(約110g) | カップ1/2(約110g) |         |      |
| <div>C</div> ケチャップ                                        | 大さじ2          | 大さじ2                                                                                                          | 大さじ2          | 大さじ2          |         |      |
| <div>C</div> 赤ワイン                                         | 大さじ3          | 大さじ3                                                                                                          | 大さじ3          | 大さじ3          |         |      |
| <div>C</div> ウスターソース                                      | 大さじ2          | 大さじ2                                                                                                          | 大さじ2          | 大さじ2          |         |      |
| <div>C</div> 固形ブイヨン                                       | 1個            | 1個                                                                                                            | 1個            | 1個            |         |      |
| <div>C</div> 水                                            | カップ1/2        | カップ1/2                                                                                                        | カップ1/2        | カップ1/2        |         |      |
| <div>C</div> 砂糖                                           | 小さじ1          | 小さじ1                                                                                                          | 小さじ1          | 小さじ1          |         |      |
| <div>C</div> 塩、こしょう                                       | 各少々           | 各少々                                                                                                           | 各少々           | 各少々           |         |      |
| バター                                                       | 12g           | 12g                                                                                                           | 12g           | 12g           |         |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



# 常備菜★レンコンと人参のきんぴら



## 作りかた

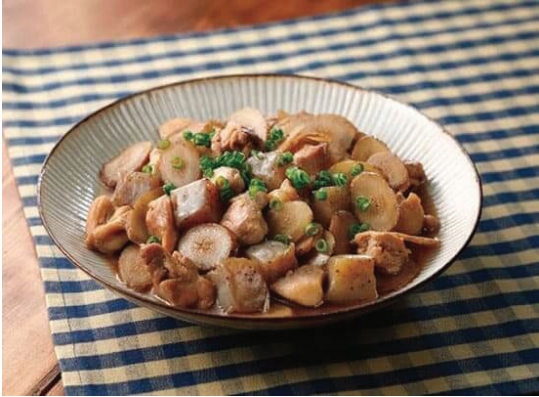
- 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、**A**を加える。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き**150 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ\***で加熱する。
- 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                              | カロリー      | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| 加熱：約14分                                               | 2〜4人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 152kcal   | 1.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                    |           |      |
| 材料                                                    | 2人分        | 3人分                                                                                                | 4人分       |      |
| れんこん(半分に切り薄切り)                                        | 150g       | 225g                                                                                               | 300g      |      |
| にんじん(半分に切り薄切り)                                        | 1/2本(約75g) | 3/4本(約113g)                                                                                        | 1本(約150g) |      |
| <b>A</b> 酒                                            | 大さじ1/4     | 大さじ1/3                                                                                             | 大さじ1/2    |      |
| <b>A</b> みりん                                          | 大さじ1/4     | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2      |      |
| <b>A</b> 砂糖                                           | 大さじ1/4     | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2      |      |
| しょうゆ                                                  | 大さじ1/4     | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2      |      |
| ごま油                                                   | 大さじ1/2     | 大さじ3/4                                                                                             | 大さじ1      |      |
| いりごま(白)                                               | 大さじ1       | 大さじ1                                                                                               | 大さじ1      |      |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせた**A**をかける。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き**151 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん**で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量    | 使用付属品                                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約23分                                               | 1〜2人分       |  <b>テーブルプレート底面</b> | 411kcal | 3.5g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |             |                                                                                                         |         |      |
| 材料                                                    | 1人分         | 2人分                                                                                                     |         |      |
| ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)                                 | 1/2本(約75g)  | 1本(約150g)                                                                                               |         |      |
| 鶏もも肉(2cm角に切る)                                         | 1/2枚(約125g) | 1枚(約250g)                                                                                               |         |      |
| こんにゃく(2cm角にちぎる)                                       | 50g         | 100g                                                                                                    |         |      |
| <b>A</b> 砂糖                                           | 大さじ2        | 大さじ2                                                                                                    |         |      |
| <b>A</b> 酒                                            | 大さじ1        | 大さじ1                                                                                                    |         |      |
| <b>A</b> みりん                                          | 大さじ2        | 大さじ2                                                                                                    |         |      |
| <b>A</b> だし汁                                          | 60mL        | 60mL                                                                                                    |         |      |
| <b>A</b> しょうゆ                                         | 大さじ2・1/2    | 大さじ2・1/2                                                                                                |         |      |
| 小ねぎ(小口切り)                                             | 適量          | 適量                                                                                                      |         |      |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
152

簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪



作りかた

1. あさはりは殻と殻をごすり合わせてよく洗う。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせたAを加えかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き152 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

加熱の目安

加熱：約13分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

370kcal

塩分

4.6g

※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-W1A対応レシピです。

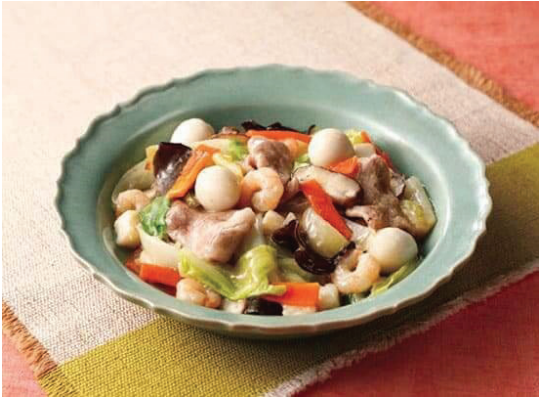
| 材料                        | 1人分    | 2人分    |
|---------------------------|--------|--------|
| 絹ごし豆腐(粗くほぐす)              | 100g   | 200g   |
| あさり(殻つき、砂抜きをした物)          | 100g   | 200g   |
| 豚薄切り肉(ひと口大に切る)            | 100g   | 200g   |
| 長ねぎ(斜めに切る)                | 40g    | 80g    |
| <div>A</div> ごま油          | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <div>A</div> コチュジャン       | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <div>A</div> 粉とうがらし       | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| <div>A</div> 長ねぎ(みじん切り)   | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <div>A</div> 砂糖           | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| <div>A</div> にんにく(すりおろす)  | 小さじ1/2 | 小さじ1   |
| <div>A</div> 鶏がらスープの素(顆粒) | 大さじ1/2 | 大さじ1   |
| <div>A</div> しょうゆ         | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| <div>A</div> 酒            | 小さじ1   | 小さじ2   |
| <div>A</div> 水            | 250mL  | 500mL  |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
153

超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜



- 作りかた
1. 豚肉はAをまぶしておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、白菜、玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、シーフードミックスの順に入れ、その上に①を広げて並べる。

3. ②に合わせたBを入れ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き 153 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡ で加熱する。

4. 加熱後、うずらの卵と合わせたCを加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                                     | カロリー        | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 加熱：約10分                                               | 1〜3人分      |  <b>テーブルプレート</b><br>底面 | 284kcal     | 2.8g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                           |             |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                       | 3人分         |      |
| 白菜(ひと口大に切る)                                           | 100g       | 200g                                                                                                      | 300g        |      |
| 豚薄切り肉(ひと口大に切る)                                        | 25g        | 50g                                                                                                       | 75g         |      |
| A 塩、こしょう                                              | 各少々        | 各少々                                                                                                       | 各少々         |      |
| A 片栗粉                                                 | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                      | 大さじ1・1/2    |      |
| 玉ねぎ(1cm 幅のくし形切り)                                      | 1/4個(約50g) | 1/2個(約100g)                                                                                               | 3/4個(約150g) |      |
| にんじん(薄切り)                                             | 25g        | 50g                                                                                                       | 75g         |      |
| しいたけ(薄切り)                                             | 25g        | 50g                                                                                                       | 75g         |      |
| シーフードミックス(えび、いか)                                      | 50g        | 100g                                                                                                      | 150g        |      |
| うずらの卵(水煮)                                             | 2個         | 4個                                                                                                        | 6個          |      |
| きくらげ(水で戻す)                                            | 適量         | 適量                                                                                                        | 適量          |      |
| B 水                                                   | カップ1/3     | カップ2/3                                                                                                    | カップ1        |      |
| B 鶏がらスープの素(顆粒)                                        | 小さじ1/2     | 小さじ1強                                                                                                     | 小さじ1・1/2    |      |
| B 砂糖                                                  | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                                      | 小さじ1・1/2    |      |
| B しょうゆ                                                | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                                      | 小さじ1・1/2    |      |
| B 酒                                                   | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                      | 大さじ1・1/2    |      |
| B 塩、こしょう                                              | 各少々        | 各少々                                                                                                       | 各少々         |      |
| B ごま油                                                 | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                      | 大さじ1・1/2    |      |
| C 水                                                   | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                      | 大さじ1・1/2    |      |
| C 片栗粉                                                 | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                      | 大さじ1・1/2    |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
154

ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼



- 作りかた
1. 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのAを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。

3. ②にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き 154 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj で加熱する。

4. 加熱後、ごま油とBを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

| 加熱の目安                                                             |  | 1 回に作れる分量 |  | 使用付属品                                                                                                         |  | カロリー      |  | 塩分        |  |           |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
| 加熱：約10分                                                           |  | 1〜4人分     |  | <div>テーブルプレート<br/>底面</div> |  | 232kcal   |  | 2g        |  |           |  |
| <div>※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br/>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。</div> |  |           |  |                                                                                                               |  |           |  |           |  |           |  |
| 材料                                                                |  |           |  | 1人分                                                                                                           |  | 2人分       |  | 3人分       |  | 4人分       |  |
| なす(1.5cm角に切る)                                                     |  |           |  | 1本(約100g)                                                                                                     |  | 2本(約200g) |  | 3本(約300g) |  | 4本(約400g) |  |
| 豚ひき肉                                                              |  |           |  | 50g                                                                                                           |  | 100g      |  | 150g      |  | 200g      |  |
| A 赤みそ                                                             |  |           |  | 大さじ1/2                                                                                                        |  | 大さじ1      |  | 大さじ1・1/2  |  | 大さじ2      |  |
| A みりん                                                             |  |           |  | 大さじ1/2                                                                                                        |  | 大さじ1      |  | 大さじ1・1/2  |  | 大さじ2      |  |
| A 砂糖                                                              |  |           |  | 大さじ1/2                                                                                                        |  | 大さじ1      |  | 大さじ1・1/2  |  | 大さじ2      |  |
| A しょうゆ                                                            |  |           |  | 大さじ1/4                                                                                                        |  | 大さじ1/2    |  | 大さじ3/4    |  | 大さじ1      |  |
| A 豆板醤                                                             |  |           |  | 小さじ1/8                                                                                                        |  | 小さじ1/4    |  | 小さじ1/3    |  | 小さじ1/2    |  |
| ごま油                                                               |  |           |  | 大さじ1/4                                                                                                        |  | 大さじ1/2    |  | 大さじ3/4    |  | 大さじ1      |  |
| B 片栗粉                                                             |  |           |  | 大さじ1/4                                                                                                        |  | 大さじ1/2    |  | 大さじ3/4    |  | 大さじ1      |  |
| B 水                                                               |  |           |  | 大さじ1/4                                                                                                        |  | 大さじ1/2    |  | 大さじ3/4    |  | 大さじ1      |  |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート  
155

きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。



- 作りかた
1. きのこは石ずきを取り小房にしておく。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 155 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー で加熱する。

3. 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

| 加熱の目安                                                 |  | 1回に作れる分量   |  | 使用付属品                                                                                                           |  | カロリー     |  | 塩分          |  |             |  |
|-------------------------------------------------------|--|------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|--|-------------|--|-------------|--|
| 加熱：約18分                                               |  | 2～6人分      |  | <div>テーブルプレート<br/>底面</div> |  | 401kcal  |  | 2.7g        |  |             |  |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |  |            |  |                                                                                                                 |  |          |  |             |  |             |  |
| 材料                                                    |  | 2人分        |  | 3人分                                                                                                             |  | 4人分      |  | 5人分         |  | 6人分         |  |
| まいたけ                                                  |  | 65g        |  | 97.5g                                                                                                           |  | 130g     |  | 162.5g      |  | 195g        |  |
| しめじ                                                   |  | 65g        |  | 97.5g                                                                                                           |  | 130g     |  | 162.5g      |  | 195g        |  |
| 鶏もも肉(2cm 角に切る)                                        |  | 65g        |  | 97.5g                                                                                                           |  | 130g     |  | 162.5g      |  | 195g        |  |
| にんじん(あらめのみじん切り)                                       |  | 25g        |  | 37.5g                                                                                                           |  | 50g      |  | 62.5g       |  | 75g         |  |
| 油揚げ(縦半分に切り細切り)                                        |  | 1/2枚(約10g) |  | 1/3枚(約15g)                                                                                                      |  | 1枚(約20g) |  | 1・1/4(約25g) |  | 1・1/3(約30g) |  |
| A だし汁                                                 |  | 30mL       |  | 30mL                                                                                                            |  | 40mL     |  | 60mL        |  | 60mL        |  |
| A しょうゆ                                                |  | 大さじ3       |  | 大さじ3                                                                                                            |  | 大さじ4     |  | 大さじ5        |  | 大さじ5        |  |
| A 砂糖                                                  |  | 大さじ1・1/4   |  | 大さじ1・1/4                                                                                                        |  | 大さじ2     |  | 大さじ2・1/2    |  | 大さじ2・1/2    |  |
| A みりん                                                 |  | 大さじ1       |  | 大さじ1                                                                                                            |  | 大さじ1・1/2 |  | 大さじ2        |  | 大さじ2        |  |
| ごはん                                                   |  | 300g       |  | 450g                                                                                                            |  | 600g     |  | 750g        |  | 900         |  |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



# 玉ねぎと生姜のスープ。



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、しょうが、コンソメスープの素、水を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き 156 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー で加熱する。
- 加熱後、しょうゆを加えかき混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                              | カロリー        | 塩分        |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| 加熱：約30分                                               | 1～4人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 40kcal      | 1.9g      |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                    |             |           |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                | 3人分         | 4人分       |
| 玉ねぎ                                                   | 1/4個(約50g) | 1/2個(約100g)                                                                                        | 3/4個(約150g) | 1個(約200g) |
| しょうが(せん切り)                                            | 5g         | 10g                                                                                                | 15g         | 20g       |
| コンソメスープの素                                             | 3/4個       | 1・1/2個                                                                                             | 2・1/4個      | 3個        |
| 水                                                     | 300mL      | 600mL                                                                                              | 900mL       | 1200mL    |
| サラダ油                                                  | 小さじ1/4     | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ3/4      | 小さじ1      |
| しょうゆ                                                  | 小さじ1/4     | 小さじ1/2                                                                                             | 小さじ3/4      | 小さじ1      |
| パセリ                                                   | 適量         | 適量                                                                                                 | 適量          | 適量        |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ



## 作りかた

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、約5分さらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 157 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま で加熱する。
- 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

| 加熱の目安           |  | 1回に作れる分量 |  | 使用付属品                                                                                                |  | カロリー                                                  |  | 塩分   |  |
|-----------------|--|----------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|------|--|
| 加熱：約5分          |  | 2～4人分    |  |  テーブルプレート<br>底面 |  | 147kcal                                               |  | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |  |      |  |
| 材料              |  |          |  | 2人分                                                                                                  |  | 3人分                                                   |  | 4人分  |  |
| れんこん(2～3mmの薄切り) |  |          |  | 150g                                                                                                 |  | 230g                                                  |  | 300g |  |
| A 梅干し(あらくぎざむ)   |  |          |  | 2個                                                                                                   |  | 3個                                                    |  | 1個   |  |
| A 大葉(細切り)       |  |          |  | 2～3枚                                                                                                 |  | 3～4枚                                                  |  | 5～6枚 |  |
| A ポン酢しょうゆ       |  |          |  | 大さじ1                                                                                                 |  | 大さじ1・1/2                                              |  | 大さじ2 |  |
| A マヨネーズ         |  |          |  | 大さじ1・1/2                                                                                             |  | 大さじ2・1/4                                              |  | 大さじ3 |  |
| 白ごま             |  |          |  | 適量                                                                                                   |  | 適量                                                    |  | 適量   |  |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。





- 作りかた
1. 豚肉にAをもみ込む。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルにごま油の1/2量を入れ、にんにくとしょうがを加える。

3. ②の上ににんじんを広げて並べ、その上に①の豚肉を広げてのせる。

4. ポリ袋（市販）にキャベツともやし、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。

5. ③の上にポリ袋から取り出した④をのせ、合わせたBを上からかけ、かるくラップをする。

6. ⑤をテーブルプレートの中央に置き 158 基本の野菜炒め by けゆあ で加熱する。

7. 加熱後、かるくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1 回に作れる分量      | 使用付属品                                                                                           | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約5分                                                | 1〜2人分          |  テーブルプレート 底面 | 204kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |                |                                                                                                 |         |      |
| 材料                                                    | 1人分            | 2人分                                                                                             |         |      |
| 豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）                                      | 50g            | 100g                                                                                            |         |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1/4         | 小さじ1/2                                                                                          |         |      |
| A 酒                                                   | 小さじ1/4         | 小さじ1/2                                                                                          |         |      |
| ごま油                                                   | 小さじ1/2         | 小さじ1                                                                                            |         |      |
| にんにく(みじん切り)                                           | 1/2片           | 1片                                                                                              |         |      |
| しょうが(みじん切り)                                           | 1/2片           | 1片                                                                                              |         |      |
| にんじん(1mm厚さのたんざく切り)                                    | 1/6本(約25g)     | 1/3本(約50g)                                                                                      |         |      |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 大1・1/2枚(約120g) | 大3枚(約240g)                                                                                      |         |      |
| もやし                                                   | 50g            | 100g                                                                                            |         |      |
| B しょうゆ                                                | 小さじ1/4         | 小さじ1/2                                                                                          |         |      |
| B オイスターソース                                            | 小さじ1/4         | 小さじ1/2                                                                                          |         |      |
| B 鶏がらスープの素                                            | 小さじ1/4         | 小さじ1/2                                                                                          |         |      |
| B 塩                                                   | 小さじ1/8         | 小さじ1/4                                                                                          |         |      |
| B こしょう                                                | 少々             | 少々                                                                                              |         |      |
| B ラー油                                                 | 少々             | 少々                                                                                              |         |      |

基本の野菜炒め by けゆあ のコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊



### 作りかた

1. 皮を洗ったれんこんは5～6cm長さの細めのタテ切りにし、水に2分程度さらす。
2. ①のれんこんをペーパータオルで水けをとり、ポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から取り出した②をのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **159 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊** で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAをかけ、ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、**レンジ 600W 約1分** で加熱する。
6. 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜ、皿に盛り小ねぎを散らす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約5分                                                | 1～2人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 245kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                       |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                   |         |      |
| れんこん                                                  | 150g     | 300g                                                                                                  |         |      |
| 片栗粉                                                   | 大さじ1     | 大さじ2                                                                                                  |         |      |
| サラダ油                                                  | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| A みそ                                                  | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| A みりん                                                 | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| A 砂糖                                                  | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                                  |         |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1/4   | 小さじ1/2                                                                                                |         |      |
| バター                                                   | 2g       | 4g                                                                                                    |         |      |
| 小ねぎ(きざむ)                                              | 適量       | 適量                                                                                                    |         |      |

### しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ のコツ

**野菜の形状は**  
作りかたに記載された通りの切りかたにします。  
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
**ボウルへ入れる手順は**  
作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。  
**やわらかくしたいときは**  
仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## 簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め



### 作りかた

1. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れて、混ぜ合わせる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、その上にひき肉を広げてのせる。
3. 合わせたAを②にかけ、その上にポリ袋から取り出した①をのせ、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 **160 簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ** で加熱する。
5. 加熱後、肉をくずしてよくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                   | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分                                                | 1～3人分    | <br>テーブルプレート<br>底面 | 246kcal | 2.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                         |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                     | 3人分     |      |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 85g      | 170g                                                                                                    | 250g    |      |
| ごま油                                                   | 小さじ1/3   | 小さじ2/3                                                                                                  | 小さじ1    |      |
| 玉ねぎ(5mm幅に切る)                                          | 35g      | 70g                                                                                                     | 100g    |      |
| 豚ひき肉                                                  | 70g      | 135g                                                                                                    | 200g    |      |
| A しょうゆ                                                | 大さじ2/3   | 大さじ1・1/3                                                                                                | 大さじ2    |      |
| A 砂糖                                                  | 小さじ2/3   | 小さじ1・1/3                                                                                                | 小さじ2    |      |
| A みりん                                                 | 大さじ1/3   | 大さじ2/3                                                                                                  | 大さじ1    |      |
| A 酒                                                   | 小さじ1/3   | 小さじ2/3                                                                                                  | 小さじ1    |      |
| A 片栗粉                                                 | 小さじ2/3   | 小さじ1・1/3                                                                                                | 小さじ2    |      |
| A 鶏がらスープの素                                            | 小さじ1/3   | 小さじ2/3                                                                                                  | 小さじ1    |      |
| A すりおろし生姜                                             | 小さじ1/3   | 小さじ2/3                                                                                                  | 小さじ1    |      |

### 簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ のコツ

**野菜の形状や配合は**  
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。  
**ボウルへ入れる手順は**  
作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。  
**やわらかくしたいときは**  
仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## ✿豆苗の塩昆布ナムル✿



### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き 161 ✿豆苗の塩昆布ナムル✿ by MeguSannma で加熱する。
- 加熱後、水けをしぼる。
- ボウルに③、Aを加え、よく混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                              | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1～2人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 32kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                    |        |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                |        |      |
| 豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)                                    | 40g        | 80g                                                                                                |        |      |
| A 塩昆布                                                 | 大さじ1弱(約3g) | 大さじ1強(約6g)                                                                                         |        |      |
| A ごま油                                                 | 小さじ1/2     | 小さじ1                                                                                               |        |      |
| A 白ごま                                                 | 少々         | 少々                                                                                                 |        |      |

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## 人参とえのきの中華風サラダ



### 作りかた

- にんじんはかるく塩（分量外・少々）をふってしばらくおき、水けをしぼる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにえのき茸を入れ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 162 人参とえのきの中華風サラダ by moj で加熱する。
- 加熱後、①と合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1～2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 58kcal | 1.3g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |        |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                  |        |      |
| えのき茸(石づきを取り、ほぐす)                                      | 50g      | 100g                                                                                                 |        |      |
| にんじん(細切り)                                             | 20g      | 40g                                                                                                  |        |      |
| A しょうゆ                                                | 小さじ1弱    | 大さじ1/2                                                                                               |        |      |
| A めんつゆ(3倍濃縮のもの)                                       | 小さじ1弱    | 大さじ1/2                                                                                               |        |      |
| A ごま油                                                 | 小さじ1弱    | 大さじ1/2                                                                                               |        |      |
| A 酢                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| A 一味とうがらし                                             | 適量       | 適量                                                                                                   |        |      |
| A 黒ごま                                                 | 適量       | 適量                                                                                                   |        |      |

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# ゴーヤとツナの苦くないサラダ



## 作りかた

1. ゴーヤは塩（分量外）をふり、もみこんでから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
2. 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに④を入れ、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 163 ゴーヤとツナの苦くないサラダ by ななまま で加熱する。
5. 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
6. ボウルに⑤、②、ツナ、Aを加えてよく混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1〜2人分      |  テーブルプレート<br>底面 | 123kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                |         |      |
| ゴーヤー(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)                        | 1/8本(約25g) | 1/4本(約50g)                                                                                         |         |      |
| ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)                                     | 20g        | 40g                                                                                                |         |      |
| 玉ねぎ(薄ぎり)                                              | 25g        | 50g                                                                                                |         |      |
| 塩                                                     | 少々         | 少々                                                                                                 |         |      |
| A マヨネーズ                                               | 小さじ2       | 大さじ1強                                                                                              |         |      |
| A レモン汁                                                | 少々         | 小さじ1/2                                                                                             |         |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

# もやしときゅうりの中華サラダ



## 作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、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 164 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
4. ボウルに③、A、合わせたBを加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵庫で冷やす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー   | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1〜2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 89kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |        |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                  |        |      |
| もやし                                                   | 60g      | 120g                                                                                                 |        |      |
| A きゅうり(せん切り)                                          | 25g      | 50g                                                                                                  |        |      |
| A にんじん(せん切り)                                          | 10g      | 20g                                                                                                  |        |      |
| A ハム(せん切り)                                            | 10g      | 20g                                                                                                  |        |      |
| B しょうゆ                                                | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| B 砂糖                                                  | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| B 酢                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                 |        |      |
| B ごま油                                                 | 小さじ1弱    | 小さじ1・1/2                                                                                             |        |      |
| B 鶏がらスープの素                                            | 少々       | 少々                                                                                                   |        |      |
| 白ごま                                                   | 適量       | 適量                                                                                                   |        |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



オート  
165

簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、チンゲン菜を入れ、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 165 簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをしぼる。
4. ボウルに、③、合わせたAを加えてよくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                                                          | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー   | 塩分   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 加熱：約1分                                                                                         | 1～2人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 22kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。                                          |           |                                                                                                    |        |      |
| 材料                                                                                             |           | 1人分                                                                                                | 2人分    |      |
| チンゲン菜(2～3cm長さに切る)                                                                              |           | 50g                                                                                                | 100g   |      |
|  白ごま          |           | 小さじ1弱                                                                                              | 大さじ1/2 |      |
|  しょうゆ         |           | 小さじ1弱                                                                                              | 大さじ1/2 |      |
|  にんにく(すりおろす)  |           | 少々                                                                                                 | 少々     |      |
|  ごま油          |           | 少々                                                                                                 | 小さじ1/2 |      |
|  鶏がらスープの素(顆粒) |           | 少々                                                                                                 | 小さじ1/2 |      |
|  砂糖           |           | 少々                                                                                                 | 少々     |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。



オート  
166

鶏団子とキャベツの絶品汁



作りかた

1. 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜ、1人分2個となるように等分して丸める。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、1/2量のキャベツを順に入れ、その上に①の鶏肉をのせる。かるくラップをして、レンジ600W約3分で加熱する。
3. ②の上に、残りのキャベツ、しめじ、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き166 鶏団子とキャベツの絶品汁で加熱する。
4. 加熱後、みそを溶き入れる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約15分                                               | 1〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 150kcal | 2.4g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |

| 材料            | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分      |
|---------------|--------|----------|----------|----------|
| 鶏ひき肉          | 37.5g  | 75g      | 110g     | 150g     |
| 塩             | 少々     | 少々       | 少々       | 少々       |
| こしょう          | 少々     | 少々       | 少々       | 少々       |
| キャベツ(3cm角に切る) | 75g    | 150g     | 225g     | 300g     |
| にんじん(短冊切り)    | 15g    | 30g      | 45g      | 60g      |
| しめじ(小房に分ける)   | 25g    | 50g      | 75g      | 100g     |
| 木綿豆腐(2cm角に切る) | 37.5g  | 75g      | 110g     | 150g     |
| A 水           | カップ3/4 | カップ1・1/2 | カップ2・1/4 | カップ3     |
| A ほんだし        | 小さじ1/2 | 小さじ1     | 小さじ1・1/2 | 小さじ2     |
| みそ            | 大さじ2/3 | 大さじ1・1/4 | 大さじ2     | 大さじ2・1/2 |

鶏団子とキャベツの絶品汁のコツ

分量と作りかた②加熱時間

| 分量  | 加熱時間   |
|-----|--------|
| 1人分 | 約50秒   |
| 2人分 | 約1分30秒 |
| 3人分 | 約2分    |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適  
しています。

ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



ほんだし

オート  
167

大根と手羽の煮物



- 作りかた
1. 大根は1.5cm 幅の輪切りにして皮をむき、ラップで包み **013 下ゆで根菜** で加熱し、水にさらす。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、鶏肉の順に入れ、合わせた **A** を加える。

3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **167 大根と手羽の煮物** で加熱する。

4. 加熱後、かるくかき混ぜ、約10 分おき、味をしみこませてから器に盛り、しょうがを添える。

加熱の目安

加熱：約30分

1 回に作れる分量

2〜4人分

使用付属品

 **テーブルプレート**  
底面

カロリー

359kcal

塩分

3.7g

※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-W1A対応レシピです。

| 材料             | 2人分      | 3人分      | 4人分      |
|----------------|----------|----------|----------|
| 大根             | 200g     | 300g     | 400g     |
| 鶏手羽先(1本約60gの物) | 4本       | 6本       | 8本       |
| <b>A</b> ほんだし  | 小さじ3/4   | 小さじ1     | 小さじ1・1/2 |
| <b>A</b> 水     | カップ1・1/2 | カップ2・1/4 | カップ3     |
| <b>A</b> 酒     | 大さじ2・1/4 | 大さじ3・1/3 | 大さじ4・1/2 |
| <b>A</b> しょうゆ  | 大さじ2・1/4 | 大さじ3・1/3 | 大さじ4・1/2 |
| <b>A</b> 砂糖    | 大さじ2     | 大さじ3     | 大さじ4     |
| しょうが(せん切り)     | 少々       | 少々       | 少々       |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

 ほんだし

オート  
168

鮭の南蛮漬け



- 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. バットに **A** を混ぜ合わせて、玉ねぎ、にんじん、赤とうがらしを入れる。

3. 生ざけは骨を取って3〜4cm厚さのそぎ切りにし、塩をふり、小麦粉をまぶす。

4. 焼網の中央に皮を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段** に入れ **168 鮭の南蛮漬け** で加熱する。

5. 加熱後、熱いうちに **②** に漬け、あら熱が取れたらお好みで冷蔵庫で冷やす。

加熱の目安

加熱：約15分

1 回に作れる分量

2〜4人分

使用付属品

 **焼網**  
 **テーブルプレート**  
中段  
 **給水タンク** 滴水

カロリー

170kcal

塩分

3.3g

※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                  | 2人分      | 3人分      | 4人分    |
|---------------------|----------|----------|--------|
| 生ざけの切り身(1切れ約100gの物) | 1・1/2切れ  | 2・1/4切れ  | 3切れ    |
| 玉ねぎ(薄切り)            | 75g      | 115g     | 150g   |
| にんじん(4cm長さのせん切り)    | 15g      | 20g      | 30g    |
| 赤とうがらし(乾燥、小口切り)     | 1/2本     | 3/4本     | 1本     |
| <b>A</b> 酢          | カップ1/2   | カップ3/4   | カップ1   |
| <b>A</b> 水          | カップ1/4   | カップ1/3   | カップ1/2 |
| <b>A</b> ほんだし       | 小さじ1/8   | 小さじ1/5   | 小さじ1/4 |
| <b>A</b> 砂糖         | 大さじ1・1/2 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3   |
| <b>A</b> しょうゆ       | 大さじ1     | 大さじ1・1/2 | 大さじ2   |
| <b>A</b> 塩          | 小さじ1/2   | 小さじ3/4   | 小さじ1   |
| 塩                   | 少々       | 少々       | 少々     |
| 小麦粉                 | 適量       | 適量       | 適量     |

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

このレシピに使われている商品

 ほんだし

オート  
169

たけのこの土佐煮



- 作りかた
1. たけのこの穂先は、タテに6〜8つ割りにする。ほかは1cm 厚さの輪切りにし、4等分にする。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き 169 たけのこの土佐煮 で加熱する。

3. 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約10分おき、仕上げにかつおぶしをまぶす。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー     | 塩分       |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 加熱：約15分                                                  | 1〜4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 78kcal   | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |          |          |
| 材料                                                       | 1人分       | 2人分                                                                                                | 3人分      | 4人分      |
| たけのこ水煮                                                   | 125g      | 250g                                                                                               | 375g     | 500g     |
| A 水                                                      | カップ3/8    | カップ3/4                                                                                             | カップ1・1/8 | カップ1・1/2 |
| A ほんだし                                                   | 小さじ1/6    | 小さじ1/3                                                                                             | 小さじ1/2   | 小さじ2/3   |
| A みりん                                                    | 大さじ3/4    | 大さじ1・1/2                                                                                           | 大さじ2・1/4 | 大さじ3     |
| A しょうゆ                                                   | 大さじ1/2    | 大さじ1                                                                                               | 大さじ1・1/2 | 大さじ2     |
| かつおぶし                                                    | 3g        | 5g                                                                                                 | 8g       | 10g      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

 ほんだし

オート  
170

きのこのだし煮



- 作りかた
1. しめじは根元を1cm ほど切り落とし、手で3〜5本ずつにほぐす。

2. まいたけは石づきを切り落とし、手でおおまかにほぐす。

3. しいたけは石づきを切り落とし、半分に切る。

4. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②、③を入れ、合わせたAを加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 170 きのこのだし煮 で加熱する。

5. 加熱後、ぎんなんを加えて混ぜる。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー       | 塩分       |
|----------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| 加熱：約20分                                                  | 1〜4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 41kcal     | 3g       |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                      |            |          |
| 材料                                                       | 1人分       | 2人分                                                                                                  | 3人分        | 4人分      |
| しめじ                                                      | 40g       | 80g                                                                                                  | 120g       | 160g     |
| まいたけ                                                     | 40g       | 80g                                                                                                  | 120g       | 160g     |
| しいたけ                                                     | 1個(約7.5g) | 2個(約15g)                                                                                             | 3個(約22.5g) | 4個(約30g) |
| ゆでぎんなん                                                   | 3個        | 6個                                                                                                   | 9個         | 12個      |
| A 水                                                      | カップ1      | カップ2                                                                                                 | カップ3       | カップ4     |
| A ほんだし                                                   | 小さじ1/3    | 小さじ3/4                                                                                               | 小さじ1       | 小さじ1・1/2 |
| A 酒                                                      | 大さじ5/8    | 大さじ1・1/4                                                                                             | 大さじ2       | 大さじ2・1/2 |
| A 塩                                                      | 小さじ1/4    | 小さじ1/2                                                                                               | 小さじ3/4     | 小さじ1     |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

 ほんだし

# 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)



## 作りかた

- 野菜はすべて1.5cm 角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かき混ぜ表面を平らにし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 171 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)で加熱する。
- 加熱後、オリーブ油を入れよく混ぜラップをして約10 分置き、器に盛りつける。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分     |
|----------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| 加熱：約15分                                                  | 1〜4人分     |  テーブルプレート<br>底面 | 104kcal | 0.9g   |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または1 回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |           |                                                                                                    |         |        |
| 材料                                                       | 1人分       | 2人分                                                                                                | 3人分     | 4人分    |
| 玉ねぎ                                                      | 1/8個      | 1/4個                                                                                               | 1/3個    | 1/2個   |
| セロリ                                                      | 1/8本      | 1/4本                                                                                               | 1/3本    | 1/2本   |
| なす                                                       | 1/2本      | 1本                                                                                                 | 1・1/2本  | 2本     |
| パプリカ(黄)                                                  | 1/4個      | 1/2個                                                                                               | 3/4個    | 1個     |
| ズッキーニ                                                    | 1/4本      | 1/2本                                                                                               | 3/4本    | 1本     |
| A カゴメ基本のトマトソース(295g)                                     | 1/2缶      | 1/2缶                                                                                               | 1缶      | 1缶     |
| A 塩                                                      | 少々        | 少々                                                                                                 | 小さじ1/3  | 小さじ1/3 |
| A こしょう                                                   | 少々        | 少々                                                                                                 | 少々      | 少々     |
| オリーブ油                                                    | 適量        | 適量                                                                                                 | 適量      | 適量     |

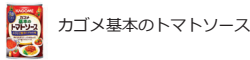
## ひとくちメモ

温かいままでも冷たくしてもおいしく召し上がれます。

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

# 三ツ星ナポリタン



## 作りかた

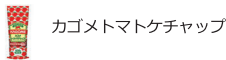
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
- 玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、ピーマンの順にボウルに入れ、塩、こしょうをする。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 172 三ツ星ナポリタンで加熱する。
- 報知音が鳴ったら③を取り出し、ケチャップ、生クリームの順に加えてよく混ぜる。ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、再び加熱する。
- 加熱後、約3分置き、よく混ぜて器に盛り、パルメザンチーズを散らす。

| 加熱の目安                                                    | 1 回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分   |
|----------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約13分                                                  | 1〜2人分       |  テーブルプレート<br>底面 | 579kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A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(細切り)                                                | 1枚(約17.5g)  | 2枚(約35g)                                                                                             |         |      |
| 玉ねぎ(薄切り)                                                 | 1/4個(約50g)  | 1/2個(約100g)                                                                                          |         |      |
| ピーマン(輪切り)                                                | 1/2個(約15g)  | 1個(約30g)                                                                                             |         |      |
| マッシュルーム(缶詰、薄切り)                                          | 小1/2缶(約25g) | 小1缶(約50g)                                                                                            |         |      |
| A 水                                                      | 130mL       | 260mL                                                                                                |         |      |
| A バター(5mm角に切る)                                           | 6g          | 12g                                                                                                  |         |      |
| A 塩                                                      | 0.5g        | 1g                                                                                                   |         |      |
| カゴメトマトケチャップ                                              | 大さじ3        | 大さじ6                                                                                                 |         |      |
| 生クリーム                                                    | 大さじ1        | 大さじ2                                                                                                 |         |      |
| 塩、こしょう                                                   | 各少々         | 各少々                                                                                                  |         |      |
| パルメザンチーズ                                                 | 適宜          | 適宜                                                                                                   |         |      |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ



# ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス



## 作りかた

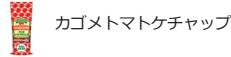
- 牛肉は2〜3cm 幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに合わせたA、玉ねぎ、マッシュルームの順に入れ、その上に④を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 173 ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス で加熱する。
- 加熱後、バターを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量     | 使用付属品                                                                                              | カロリー        | 塩分            |
|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|
| 加熱：約20分                                               | 1〜4人分        |  テーブルプレート<br>底面 | 364kcal     | 2.4g          |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |              |                                                                                                    |             |               |
| 材料                                                    | 1人分          | 2人分                                                                                                | 3人分         | 4人分           |
| 玉ねぎ(繊維と直角に1cm幅に切る)                                    | 1/3個(約67.5g) | 2/3個(約135g)                                                                                        | 1個(約202.5g) | 1・1/3個(約270g) |
| マッシュルーム(生、薄切り)                                        | 32.5g        | 65g                                                                                                | 100g        | 130g          |
| 牛薄切り肉(2〜3cm幅に切る)                                      | 27.5g        | 55g                                                                                                | 85g         | 110g          |
| 小麦粉(薄力粉)                                              | 大さじ1/3       | 大さじ2/3                                                                                             | 大さじ1        | 大さじ1・1/3      |
| A ウスターソース                                             | 大さじ1         | 大さじ2                                                                                               | 大さじ3        | 大さじ4          |
| A カゴメトマトケチャップ                                         | 大さじ1・2/3     | 大さじ3・1/3                                                                                           | 大さじ5        | 大さじ6・2/3      |
| A 水                                                   | 50mL         | 90mL                                                                                               | 130mL       | 170mL         |
| A 牛乳                                                  | 大さじ1/3       | 大さじ2/3                                                                                             | 大さじ1        | 大さじ1・1/3      |
| バター                                                   | 3g           | 7g                                                                                                 | 10g         | 13g           |
| ごはん                                                   | 1杯分          | 2杯分                                                                                                | 3杯分         | 4杯分           |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメトマトケチャップ

# 簡単！鶏肉のトマト煮



## 作りかた

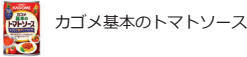
- 黄パプリカとピーマンは乱切りにし、鶏肉は塩、こしょうをしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れかるく混ぜ、黄パプリカ、ピーマンの順に入れ、その上に鶏肉を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 174 簡単！鶏肉のトマト煮 で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー    | 塩分     |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| 加熱：約25分                                               | 1〜4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 279kcal | 1.3g   |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |         |        |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                  | 3人分     | 4人分    |
| A カゴメ基本のトマトソース(295g)                                  | 1/2缶     | 1/2缶                                                                                                 | 1缶      | 1缶     |
| A オリーブ油                                               | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                               | 大さじ3/4  | 大さじ1   |
| 鶏もも肉(ひと口大に切る)                                         | 100g     | 200g                                                                                                 | 300g    | 400g   |
| 塩、こしょう                                                | 各少々      | 各少々                                                                                                  | 各少々     | 各少々    |
| 黄パプリカ                                                 | 1/8個     | 1/4個                                                                                                 | 1/3個    | 1/2個   |
| ピーマン                                                  | 1/2個     | 1個                                                                                                   | 1・1/2個  | 2個     |
| 塩                                                     | 少々       | 少々                                                                                                   | 少々      | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう                                                 | 各少々      | 各少々                                                                                                  | 各少々     | 各少々    |

## コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース



# 鮭のトマトパッツァ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにトマトソースを入れその上に玉ねぎ、キャベツ、鮭の順で並べ、プチトマトを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **175 鮭のトマトパッツァ** で加熱する。
- 加熱後、器に盛り、黒こしょうときざんだイタリアンパセリを散らす。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量   | 使用付属品                                                                                                     | カロリー        | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| 加熱：約11分                                               | 1〜3人分      |  <b>テーブルプレート</b><br>底面 | 251kcal     | 0.6g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                           |             |      |
| 材料                                                    | 1人分        | 2人分                                                                                                       | 3人分         |      |
| カゴメ基本のトマトソース(295g)                                    | 1/2缶       | 1缶                                                                                                        | 1缶          |      |
| 生さけの切り身(1切れ100gの物)                                    | 1切れ        | 2切れ                                                                                                       | 3切れ         |      |
| キャベツ(ひと口大に切る)                                         | 60g        | 1/8個(約120g)                                                                                               | 1/5個(約180g) |      |
| 玉ねぎ(1cm幅に切る)                                          | 1/4個(約50g) | 1/2個(約100g)                                                                                               | 3/4個(約150g) |      |
| プチトマト(切り込みを入れる)                                       | 3個         | 6個                                                                                                        | 9個          |      |
| 黒こしょう                                                 | 少々         | 少々                                                                                                        | 少々          |      |
| イタリアンパセリ                                              | 少々         | 少々                                                                                                        | 少々          |      |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

# レンジでタコのアラビアータ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに**A**を入れ、かるくラップをする。
- ①**をテーブルプレートの中央に置き **176 レンジでタコのアラビアータ** で加熱し、辛味オイルを作る。
- ②**に**B**を加えてよくかき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                       | カロリー    | 塩分 |
|-------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| 加熱：約1分                                                | 1〜2人分    |  <b>テーブルプレート</b><br>底面 | 199kcal | 1g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                             |         |    |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                         |         |    |
| <b>A</b> にんにく(薄切り)                                    | 1/2片     | 1片                                                                                                          |         |    |
| <b>A</b> 鷹の爪(輪切り)                                     | 1/4本     | 1/2本                                                                                                        |         |    |
| <b>A</b> オリーブオイル                                      | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                        |         |    |
| <b>B</b> たこ(ゆでた物、ひと口大に切る)                             | 75g      | 150g                                                                                                        |         |    |
| <b>B</b> ミックスピーズ                                      | 25g      | 50g                                                                                                         |         |    |
| <b>B</b> カゴメ基本のトマトソース(295g)                           | 1/4缶     | 1/2缶                                                                                                        |         |    |
| <b>B</b> 塩、こしょう                                       | 少々       | 少々                                                                                                          |         |    |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

# サーモンのムニエル きのごバターしょうゆソース



## 作りかた

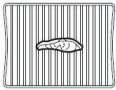
- 生ざけは水けをふき取り、合わせたAに10分程度つけて下味をつける。
- 合わせたBときのごを大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、かるくラップしレンジ600W約9分で加熱し、よく混ぜる。
- ①の汁けをふき取ってから、全体に小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ③にオリーブ油を全体にふりかけ、焼網に皮を上にして、サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースのコツを参照して並べる。
- ④をテーブルプレートに置き、中段に入れ177 サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースで加熱する。
- 加熱後、皿に盛り②のソースをかけ、きのごを添える。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                    | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約16分                                               | 1〜4人分    |  焼網<br>テーブルプレート<br>中段 | 230kcal  | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                          |          |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                      | 3人分      | 4人分  |
| 生ざけ(1切れ約100gの物)                                       | 1切れ      | 2切れ                                                                                                      | 3切れ      | 4切れ  |
| A キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ                            | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                                     | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| A 酒                                                   | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                                     | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| エリンギ(大きめにさく)                                          | 50g      | 100g                                                                                                     | 150g     | 200g |
| まいたけ(大きめにさく)                                          | 50g      | 100g                                                                                                     | 150g     | 200g |
| B キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ                            | 大さじ3/4   | 大さじ1・1/2                                                                                                 | 大さじ2・1/4 | 大さじ3 |
| B みりん                                                 | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                                   | 大さじ3/4   | 大さじ1 |
| B バター                                                 | 1.5g     | 3g                                                                                                       | 4g       | 6g   |
| 薄力粉                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                     | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| オリーブ油                                                 | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                                   | 大さじ3/4   | 大さじ1 |

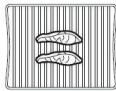
## サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースのコツ

### ■並べ方は

#### 1 人分



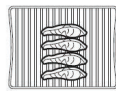
#### 2 人分



#### 3 人分



#### 4 人分



### ■分量と作り方②加熱時間

| 分量   | 加熱時間     |
|------|----------|
|      | レンジ 600W |
| 1 人分 | 約 3 分    |
| 2 人分 | 約 5 分    |
| 3 人分 | 約 7 分    |

## このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ

# さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ



## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **178 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ** で加熱する。
- 加熱後、水けを切り、減塩しょうゆとはちみつを加えてよくかき混ぜ、冷めてからクリームチーズを加えて混ぜ合わせ、皿に盛りアーモンドをかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                      | カロリー     | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 加熱：約20分                                               | 1～4人分    |  <b>テーブルプレート<br/>底面</b> | 264kcal  | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                            |          |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                        | 3人分      | 4人分  |
| A さつまいも(1.5cm角に切る)                                    | 50g      | 100g                                                                                                       | 150g     | 200g |
| A かぼちゃ(1.5cm角に切る)                                     | 50g      | 100g                                                                                                       | 150g     | 200g |
| A 水                                                   | カップ1/2   | カップ1                                                                                                       | カップ1・1/2 | カップ2 |
| キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ                              | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                                       | 小さじ1・1/2 | 小さじ2 |
| はちみつ                                                  | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                       | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |
| クリームチーズ(1.5cm角に切る)                                    | 25g      | 50g                                                                                                        | 75g      | 100g |
| スライスアーモンド                                             | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                       | 大さじ1・1/2 | 大さじ2 |

## コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

## このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

# 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)



## 作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- 豚肉は筋切りをしておく。
- ②を①の中央に寄せて並べ、合わせたAを肉にかけ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **179 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)** で加熱する。
- 加熱後、肉を皿に盛りオープンシートにたまったソースをかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                               | カロリー    | 塩分       |
|-------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 加熱：約23分                                               | 1～4人分    |  <b>焼網<br/>テーブルプレート<br/>中段</b> | 268kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                                     |         |          |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                                 | 3人分     | 4人分      |
| 豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)                                | 1枚       | 2枚                                                                                                                  | 3枚      | 4枚       |
| A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ                            | 大さじ1/3   | 大さじ2/3                                                                                                              | 大さじ1    | 大さじ1・1/3 |
| A ゆずこしょう                                              | 0.75g    | 1.5g                                                                                                                | 2.5g    | 3g       |

## このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート  
180

れんこんとナッツの炒め



- 作りかた
1. れんこんは皮をむき厚さ1cmの半月切りにし、しめじは小房に分ける。

2. ポリ袋（市販）に合わせたAとれんこんを入れて、混ぜ合わせる。

3. 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から出した②を入れ、その上にナッツとしめじを広げ、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180 れんこんとナッツの炒めで加熱する。

5. 加熱後、かるくかき混ぜ、Bを加えてよくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

2〜4人分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

カロリー

281kcal

塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                         | 2人分      | 3人分      | 4人分      |
|----------------------------|----------|----------|----------|
| れんこん                       | 100g     | 150g     | 200g     |
| A 片栗粉                      | 大さじ1/2   | 大さじ3/4   | 大さじ1     |
| A オリーブ油                    | 大さじ1/2   | 大さじ1・1/2 | 大さじ2     |
| しめじ                        | 50g      | 75g      | 100g     |
| ナッツ(ロースト)                  | 40g      | 60g      | 80g      |
| B キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ | 小さじ1・2/3 | 小さじ2・1/2 | 小さじ3・1/3 |
| B みりん                      | 大さじ2/3   | 大さじ1     | 大さじ1・1/3 |

ひとくちメモ

れんこんは半月に切ってから酢水にさらすと変色しにくくなります。  
酢水にさらすときは約5分程度にし、サッと水洗いして軽く水けを切ってから使います。

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ



オート  
181

アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



- 作りかた
1. グラタン皿にアボカドを敷き詰め、減塩しょうゆをまわしかけ、中央にトマトをのせ、モッツアレラチーズとAを全体に散らす。

2. テーブルプレートに④を並べ、中段に入れ181 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きで加熱する。

3. 加熱後、バジルをかける。

| 加熱の目安   | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約16分 | 1～4人分    |  テーブルプレート<br>中段 | 273kcal | 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-W1A対応レシピです。

注意

  
指示

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

  
禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                                                                                                         | 1人分    | 2人分    | 3人分      | 4人分      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|----------|----------|
| アボカド(1個約200gの物、5mm幅に切る)                                                                                    | 1/2個   | 1個     | 1・1/2個   | 2個       |
| キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ                                                                                   | 大さじ1/3 | 大さじ2/3 | 大さじ1     | 大さじ1・1/3 |
| トマト(1個約150gの物、2cm角に切る)                                                                                     | 1/2個   | 1個     | 1・1/2個個  | 2個       |
| モッツアレラチーズ(2cm角に切る)                                                                                         | 50g    | 100g   | 150g     | 200g     |
|  キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ | 小さじ1/2 | 小さじ1   | 小さじ1・1/2 | 小さじ2     |
|  オリーブ油                    | 大さじ1/3 | 大さじ2/3 | 大さじ1     | 大さじ1・1/3 |
|  パン粉                      | 大さじ1   | 大さじ2   | 大さじ3     | 大さじ4     |
| バジル(乾燥品)                                                                                                   | 適量     | 適量     | 適量       | 適量       |

アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

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。

焼くときの皿の置きかたは



具の状態によって焼き色が違う

パン粉やチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品

 キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ



オート  
182

やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



- 作りかた
1. 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、**A**をもみ込む。

2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんにくのごま油の1/2量を入れ、**①**を広げて並べる。

3. ポリ袋（市販）にアスパラガスと玉ねぎ、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。

4. **②**の上にポリ袋から取り出した**③**のをせ、**B**を上からかけ、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 **182 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め** で加熱する。

6. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛りカシューナッツをかける。

| 加熱の目安                                                   | 1 回に作れる分量  | 使用付属品                                                                                                 | カロリー    | 塩分   |
|---------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約4分                                                  | 1〜2人分      |  <b>テーブルプレート底面</b> | 350kcal | 1.3g |
| ※カロリーと塩分は 1 人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |            |                                                                                                       |         |      |
| 材料                                                      | 1人分        | 2人分                                                                                                   |         |      |
| 鶏むね肉                                                    | 100g       | 200g                                                                                                  |         |      |
| <b>A</b> 酒                                              | 大さじ1/4     | 大さじ1/2                                                                                                |         |      |
| <b>A</b> 片栗粉                                            | 大さじ3/4     | 大さじ1・1/2                                                                                              |         |      |
| にんにく(みじん切り)                                             | 1/2片       | 1片                                                                                                    |         |      |
| ごま油                                                     | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| アスパラガス(3〜4cmのナメ切り)                                      | 50g        | 100g                                                                                                  |         |      |
| 玉ねぎ(5mm幅に切る)                                            | 1/4個(約50g) | 1/2個(約100g)                                                                                           |         |      |
| <b>B</b> キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ                       | 大さじ5/6     | 大さじ1・2/3                                                                                              |         |      |
| <b>B</b> みりん                                            | 大さじ1/2     | 大さじ1                                                                                                  |         |      |
| カシューナッツ                                                 | 10g        | 20g                                                                                                   |         |      |

やわらかむね肉とカシューナッツ炒めのコツ

**野菜の形状や配合は**  
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

**ボウルへ入れる手順は**  
作りかた通りに入れます。  
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

**やわらかくしたいときは**  
仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味いいリッチ減塩しょうゆ

## 鯖とキャベツのサラダ



### 作りかた

1. さばは缶汁を切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにキャベツ、アスパラガス、パプリカを入れ、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 183 鯖とキャベツのサラダ で加熱する。
4. 加熱後、水けを切り、①のさばとAを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にしょうゆをかける。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約3分                                                | 1～2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 240kcal | 0.9g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                |         |      |
| さば水煮缶                                                 | 75g      | 145g                                                                                               |         |      |
| キャベツ(ひとくち大に切る)                                        | 50g      | 100g                                                                                               |         |      |
| アスパラガス(3cm長さに切る)                                      | 50g      | 100g                                                                                               |         |      |
| 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)                                    | 1/4個     | 1/2個                                                                                               |         |      |
| A オリーブ油                                               | 大さじ1/4   | 大さじ1/2                                                                                             |         |      |
| A 酢                                                   | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                               |         |      |
| A 白すりごま                                               | 大さじ1     | 大さじ2                                                                                               |         |      |
| A 砂糖                                                  | 小さじ1/4   | 小さじ1/2                                                                                             |         |      |
| キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ                              | 小さじ1/2   | 小さじ1                                                                                               |         |      |

### 鯖とキャベツのサラダのコツ

**野菜の形状や配合は**  
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。  
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。  
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。  
**やわらかくしたいときは**  
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

## シーフードリゾット



### 作りかた

1. ブロッコリーは小房に分け、プチトマトは半分に切る。
2. シーフードミックスは袋の表示通りに解凍し、水けをきる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルにAとマヨネーズの1/2量を入れてよくかき混ぜる。かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 184 シーフードリゾット で加熱する。
4. 加熱後、残りのマヨネーズを加え、塩で味をととのえる。よくかき混ぜて器に盛り、こしょうをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー     | 塩分    |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 加熱：約15分                                               | 1～4人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 376kcal  | 0.9g  |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |          |       |
| 材料                                                    | 1人分      | 2人分                                                                                                  | 3人分      | 4人分   |
| A ごはん                                                 | 100g     | 200g                                                                                                 | 300g     | 400g  |
| A シーフードミックス                                           | 100g     | 200g                                                                                                 | 300g     | 400g  |
| A ブロッコリー                                              | 15g      | 30g                                                                                                  | 45g      | 60g   |
| A プチトマト                                               | 3個       | 6個                                                                                                   | 9個       | 12個   |
| A 牛乳                                                  | 75mL     | 150mL                                                                                                | 225mL    | 300mL |
| 塩                                                     | 少々       | 少々                                                                                                   | 少々       | 少々    |
| こしょう                                                  | 少々       | 少々                                                                                                   | 少々       | 少々    |
| キューピーマヨネーズ                                            | 大さじ1/2   | 大さじ1                                                                                                 | 大さじ1・1/2 | 大さじ2  |

### コラボメニューのコツ

**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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。  
**ラップのかけかたは**  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ

# 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



## 作りかた

- 生ざけは塩、こしょうをする。ほうれん草は洗ってラップで包み012 下ゆで葉・果菜 で加熱して水に取り、水けを切って絞り、食べやすい長さに切る。
- グラタン皿に①、コーンを入れてマヨネーズで線描きする。
- テーブルプレートに②を並べ、中段に入れ185 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約18分

### 1 回に作れる分量

1〜4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

中段

### カロリー

292kcal

### 塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

| 材料                  | 1人分        | 2人分         | 3人分         | 4人分       |
|---------------------|------------|-------------|-------------|-----------|
| 生ざけの切り身(1切れ約100gの物) | 1切れ        | 2切れ         | 3切れ         | 4切れ       |
| 塩                   | 少々         | 少々          | 少々          | 少々        |
| こしょう                | 少々         | 少々          | 少々          | 少々        |
| ほうれん草               | 1/4束(約60g) | 1/2束(約120g) | 3/4束(約180g) | 1束(約240g) |
| キューピーマヨネーズ          | 大さじ1       | 大さじ2        | 大さじ3        | 大さじ4      |
| コーン(缶詰)             | 50g        | 100g        | 150g        | 200g      |

### 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

#### 1人分は

作りかた①のほうれん草はオートメニューで加熱できません。レンジ 500W 約1分 で加熱します。

#### 作りかた②の線描きは

太めに線描きします。線の太さによって、焼き色が異なります。

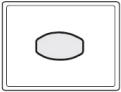
#### 容器は

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。

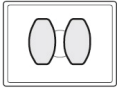
#### 焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

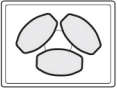
#### 1 人分



#### 2 人分



#### 3 人分



#### 4 人分



### このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ

# コーンマヨのピーマンカップ



## 作りかた

- ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ボウルにコーンを入れ、マヨネーズで和える。
- ①に②を詰め、マヨネーズで線描きし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ**186 コーンマヨのピーマンカップ**で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約16分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品

 焼網  
テーブルプレート  
**中段**

### カロリー

252kcal

### 塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料                     | 1人分    | 2人分      | 3人分      | 4人分      |
|------------------------|--------|----------|----------|----------|
| ピーマン                   | 2個     | 4個       | 6個       | 8個       |
| キューピーマヨネーズ             | 大さじ1   | 大さじ2     | 大さじ3     | 大さじ4     |
| コーン(缶詰)                | 50g    | 100g     | 150g     | 200g     |
| <線描き用マヨネーズ> キューピーマヨネーズ | 大さじ7/8 | 大さじ1・3/4 | 大さじ2・1/2 | 大さじ3・1/2 |

### このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ

# ねぎのマヨ肉巻き



## 作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- 小ねぎは小口切りにして、ボウルに入れ、マヨネーズ2/3量と**A**を加えてよく混ぜ合わせる。
- 豚ロース肉を広げて小麦粉をまぶし、②のをせて巻き、表面にも小麦粉をまぶす。
- 残りのマヨネーズとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、③にからめる。
- ①に④の巻き終わりを下にして、中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ**187 ねぎのマヨ肉巻き**で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約16分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品

 焼網  
テーブルプレート  
**中段**

### カロリー

283kcal

### 塩分

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-W1A対応レシピです。

### 注意



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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

| 材料              | 2人分        | 3人分        | 4人分        |
|-----------------|------------|------------|------------|
| 豚ロース肉(薄切り)      | 6枚(約120g)  | 9枚(約180g)  | 12枚(約240g) |
| 小ねぎ             | 1/4束(約25g) | 1/3束(約37g) | 1/2束(約50g) |
| 小麦粉(薄力粉)        | 大さじ1       | 大さじ1・1/2   | 大さじ2       |
| <b>A</b> ピザ用チーズ | 大さじ1       | 大さじ1・1/2   | 大さじ2       |
| <b>A</b> ゆずこしょう | 小さじ1/2     | 小さじ3/4     | 小さじ1       |
| ポン酢しょうゆ         | 大さじ1・1/2   | 大さじ2・1/4   | 大さじ3       |
| キューピーマヨネーズ      | 大さじ1・1/2   | 大さじ2・1/4   | 大さじ3       |

### このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ



オート  
188

ほうれん草のツナマヨ和え



- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、ほうれん草を入れ、かるくラップをする。
  - ①をテーブルプレートの中央に置き 188 ほうれん草のツナマヨ和え で加熱する。
  - 加熱後、②を水に取ってアク抜きと色止めをし、水けをしぼる。
  - ボウルに③とツナ、マヨネーズを加え、かき混ぜる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                              | カロリー    | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1～2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 165kcal | 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。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                    |         |      |
| 材料                                                    |          | 1人分                                                                                                | 2人分     |      |
| ほうれん草(4cm長さに切る)                                       |          | 60g                                                                                                | 120g    |      |
| ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)                                     |          | 20g                                                                                                | 40g     |      |
| キューピーマヨネーズ                                            |          | 大さじ1                                                                                               | 大さじ2    |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

 キューピー マヨネーズ

オート  
189

キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ



- 作りかた
- キャベツは塩（分量外）をし、全体をざっと混ぜる。
  - 大きくて深めの耐熱ボウルにさやえんどうを入れ、かるくラップをする。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き 189 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ で加熱する。
  - 加熱後、③をタテ半分に切る。
  - ボウルに④と水けをかるく切った①、ツナ、Aを加えかき混ぜる。
  - 器に盛り、黒こしょうをふる。

| 加熱の目安                                                 | 1回に作れる分量 | 使用付属品                                                                                                | カロリー         | 塩分   |
|-------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 加熱：約1分                                                | 1〜2人分    |  テーブルプレート<br>底面 | 250kcal      | 1.2g |
| ※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。<br>このレシピはMRO-W1A対応レシピです。 |          |                                                                                                      |              |      |
| 材料                                                    |          | 1人分                                                                                                  | 2人分          |      |
| キャベツ(5mm幅の細切り)                                        |          | 小1/8個(約80g)                                                                                          | 小1/4個(約160g) |      |
| さやえんどう(筋を取る)                                          |          | 10枚(約23g)                                                                                            | 20枚(約46g)    |      |
| ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)                                     |          | 40g                                                                                                  | 80g          |      |
| A レモン汁                                                |          | 小さじ1                                                                                                 | 小さじ2         |      |
| A 塩                                                   |          | 少々                                                                                                   | 少々           |      |
| A キューピーマヨネーズ                                          |          | 大さじ1強                                                                                                | 大さじ2・1/2     |      |
| 黒こしょう                                                 |          | 少々                                                                                                   | 少々           |      |

コラボメニューのコツ

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、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウル  
が適しています。  
ラップのかけかたは  
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

 キューピー マヨネーズ