

もくじ 料理編

●印はオートメニューです

加熱時間一覧表	40・41
標準計量カップ・スプーンの質量表	41

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため	42
湯せん とかしバター・とかしチョコレート	42
乾燥 塩・砂糖・カルシウムふりかけ	42
インスタント食品	42
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの	

アイデアメニュー

いちごジャム	43
手作りもち 豆もち	43
梅酒(果実酒) レモン酒・コーヒークリール	43
簡単利用	43
豆腐の水きり・レモン絞り・干しいたけのもどし	

野菜

●ほうれん草のおひたし	44
●イタリアンサラダ	44
筑前煮	44

魚介

鮭のホイル焼き	45
鮭の塩焼き 塩鮭	45
魚の照り焼き ぶり/まぐろ/さわら	45
●いかの三種盛り 真砂・うに・木の芽あえ	45

肉

焼き豚	46
ハンバーグ ビーフハンバーグ	46
蒸し鶏のねぎみそあえ	46

こめ

ご飯(炊飯)	47
おかゆ(白がゆ)	47
赤飯(おこわ)	47

グラタン

●マカロニグラタン	48
ホワイトソース	48
冷凍グラタン	48

卵

ベーコンエッグ 巣ごもり卵	49
ハム入りスクランブルエッグ	49
茶わん蒸し	49
いり卵	49

ピザ

●かんたんピザ	50
●フルーツピザ(ももといちごのピザ)	50

カロリーカットメニュー

揚げもの

●鶏のから揚げ	51
●ヒレカツ	51
煎りパン粉の作りかた	51
●きすのヘルシー天ぷら	51
いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも	
●えびのガーリックフライ	51

焼きもの

●鶏手羽先のつけ焼き	52
●豚肉の野菜ロール	52
●ピーマンの肉づめ	52
●かんたんジンギスカン	53
●ヘルシーラムチョップ2種	53
(ラムチョップのハーブパン粉焼き/ラムチョップの香草焼き)	

炒めもの

●八宝菜	54
●焼きそば	54
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)	54
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)	54

お菓子・パン

焼きいも ベークドポテト	55
大福もち	55
べっこうあめ	55
プリン	55
型抜きクッキー	56
絞り出しクッキー	56
マドレーヌ	56
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	57
●チーズケーキ	58
ロールケーキ	58
パウンドケーキ チョコバナナケーキ	58
シュークリーム	59
カスタードクリーム	59
バターロール(ロールパン)	60

レンジ発酵

●かんたんパン(シンプルパン)	61
かんたんパン生地を使って…	
●レーズンパン	62
●セサミパン	62
●かぼちゃパン	62
●グラハムパン	63
●チョコチップめろんパン	63
ヨーグルト	64
チーズ風ヨーグルト	64
ヨーグルトソース	64
納豆	65
甘酒	65

蒸し料理	66
豚肉とザーサイの蒸しもの・かんたん肉まん・ほうれん草と豆腐の水餃子	

豆腐料理	67
豆腐のチーズケーキ	

揚げパン	67
●かんたんカレーパン	

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(ご飯、お総菜などの **あたため**、**解凍あたため** メニューと冷凍した野菜は16ページ、**6葉菜/7根菜**のコツは22ページ、お酒は42ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	6葉菜 (500gは やや強)	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分~2分30秒
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	6葉菜 (500gは やや強)	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	2分30秒~3分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
		皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
	6葉菜 強	大きさをそろえて切る。		300g(1本)	5~6分
根菜 にんじん さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	7根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。200g以下は弱にする。	●	200g	約4分
		7根菜			
	7根菜	じゃがいも丸ごと2個(約300g)以上を加熱するときはまとめてラップで包み強で加熱し、さいの目切りの200g以下は弱にする。		150g	6~7分
炒めもの 焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜	カロリーカット 炒めもの	54ページ参照	●	標準量	レンジ600W 8~9分
		200mL		約1分40秒	
牛乳 コーヒー	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。1/2量以下の時は手動調理で。	×	200mL	約1分40秒

(1mL=1cc)

※野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
- 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
- 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
- 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。

※手動調理で加熱するレンジの“加熱時間の決めかた”は27ページを参照します。

肉、魚の手動調理 解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わります。途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	5~7分
薄切り肉	200g	3~4分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして) 4~5分	切り身魚	1切れ(100g)	3~4分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

※解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安					記載ページ
		分量	皿受棚	温度	加熱時間		
予熱あり	予熱なし						
グラタン マカロニグラタン	10グラタン	4皿	下段	210℃	15~21分	24~30分	48
ピザ かんたんピザ フルーツピザ	9ピザ	角皿各1枚	下段	180℃	20~25分	25~30分	50
ケーキ デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	8ケーキ	直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	57
	8ケーキ	直径18cm	下段	150℃	35~40分	42~46分	
	8ケーキ	直径21cm	下段	150℃	36~42分	43~48分	
	8ケーキ 強	直径18cm	下段	150℃	40~45分	48~52分	58
パン かんたんパン レーズンパン セサミパン かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン かんたんカレーパン	3かんたんパン	8個	下段	160℃	22~27分	25~30分	61
		各8個					62
		各1個					63
		8個					67

※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動調理の **オープン** で様子を見ながら焼いてください。

※焼きむらが気になるときは、加熱途中(加熱時間の 2/3 ~ 3/4 を経過してから)で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g)

(1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ600W** であたためます。

- 130mL(徳利1本)40~50秒
- 180mL(コップ1杯または徳利1本)50秒~1分10秒

(1mL=1cc)

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 2分~2分30秒加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** を使い2分~2分30秒加熱してやわらかくします。

とかし

チョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5~6分加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ600W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。

(1mL=1cc)

乾燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ600W** 1~2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 3~4分途中かき混ぜながら加熱します。

冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

アイデアメニュー



手作りもち

レンジ600W 3分~4分30秒

材料(4人分)

- もち米 カップ1(160g)
 - 水 80~90mL
- (1mL=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ600W** 3分~4分30秒加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

梅酒(果実酒)

レンジ600W 6~7分

材料

- 青梅 500g
- ホワイトリカー カップ4 1/2
- グラニュー糖 100~200g

作りかた

- ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ600W** 6~7分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】

- 同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒード(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒードリキョールが作れます。



いちごジャム

レンジ600W 約8分
レンジ600W 5~6分

材料

- いちご 300g
- 砂糖 150~200g
- ④ レモン汁 大さじ1
- サラダ油 1~3滴

作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、3/8量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ600W** 約8分加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ600W** 5~6分加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

簡単利用

豆腐の水きり

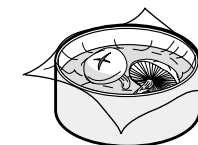
下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ600W** 2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ600W** 30~40秒です。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし **レンジ600W** 1分~1分30秒加熱します。



インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは13ページを参照します。	あたため または 1ごはん



ほうれん草のおひたし

付属品は使用しない

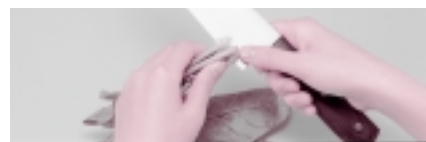
6葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸かつお、しょうゆ 各適量

作りかた

① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



③ 6葉菜で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。

葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。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ものを選びます。



イタリアンサラダ

付属品は使用しない

6葉菜
7根菜 レンジ

加熱時間の目安 約8分

材料(4人分)

さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ½
レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、6葉菜で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み7根菜強で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

(他の野菜は40ページ参照)

- 材料に合ったアク抜きを40ページを参照します。
- 水気をきらずにラップでぴったり包んで加熱



筑前煮

付属品は使用しない

レンジ600W 約10分
レンジ200W 50~60分
(リレー加熱)

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ¼
サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをしレンジ600W約10分、レンジ200W50~60分リレー加熱し、かき混ぜます。
- ②にさやいんげん(分量外)を散らします。(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

煮もののコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 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。
- 落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
- 加熱が足りないときは
レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。



鮭のホイル焼き

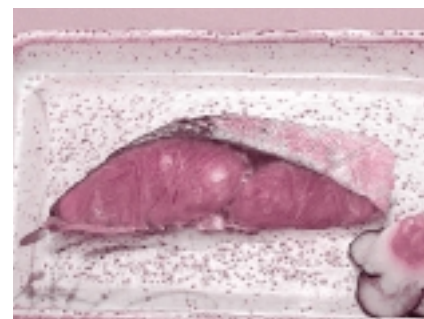
オーブン 210℃ 25~30分
(予熱なし) 上段

材料(4個分)

生鮭(1切れ・約80gのもの) 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
生しいたけ 4枚
玉ねぎ(薄切り) 大1個(約200g)
レモン(薄切り) 4枚
バター(5mm角に切る) 40g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- 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)をぬります。
- ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れオーブン(2度押し)210℃25~30分焼きます。



鮭の塩焼き

グリル 25~30分 上段

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
- ②を上段に入れグリル25~30分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



魚の照り焼き

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照しグリル20~25分焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

付属品は使用しない

4さしみ レンジ

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)

冷凍いか 300g
(真砂あえ)
たらこまたは明太子 ½腹(約50g)
酒 少々
(うにあえ)
練りうに 大さじ1
卵黄 ½個分
酒 少々
(木の芽あえ)
白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた


- いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ4さしみ(1度押し)で解凍します。
- ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 4さしみ5解凍のコツは21ページを参照します。



焼豚

オープン (予熱なし)	180℃ 65~85分	下段 
----------------	----------------	---

材料
豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
長ねぎ(みじん切り) …… ½本
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。




② 角皿にのせた焼網に、ポリ袋から出して汁気をきった①のをせ下段に入れ、**オープン**(2度押し) **180℃** **65~85分** 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
● 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ハンバーグ

オープン (予熱なし)	250℃ 22~26分	下段 
----------------	----------------	---

材料(4個分)
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 15g
⑤ 合いびき肉 …… 300g
パン粉 …… カップ¼
牛乳 …… 大さじ3
⑥ 卵(ときほぐす) …… 1個
塩 …… 小さじ½
こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた
① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** **600W** **約2分** 加熱します。あら熱をとり、⑥を加えてよく混ぜ、4等分します。
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ、**下段**に入れ **オープン** (2度押し) **250℃** **22~26分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
● 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすることは、加熱時間を3~4分短かめにします。



蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ 600W	4分30秒~5分
-----------------	----------

材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの) …… 1枚
⑦ 酒 …… 大さじ1
しょうが汁 …… 少々
みそ …… 大さじ1½
砂糖 …… 大さじ1弱
みりん …… 大さじ½
酢 …… 大さじ1
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1½
しらがねぎ、あさつき(小口切り) …… 各適量

作りかた
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、⑦をふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を上にして軽くラップをし **レンジ** **600W** **4分30秒~5分** 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
③ 容器に合わせた⑧を入れ、 **レンジ** **200W** **約1分** 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきののせませす。



ご飯(炊飯)

付属品は使用しない

レンジ 600W	約10分
レンジ 200W	25~30分
(リレー加熱)	

材料(4人分)
米 …… カップ2(320g)
水 …… 440~480mL
(1mL=1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけて吸水させます。
② **レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **25~30分** リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

● **大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

● **必ず吸水を**
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

● ご飯の水の量と加熱時間		(1mL=1cc)	
米の量	水の量	レンジ 600W	レンジ 200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	15~18分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	30~35分

● おかゆの水の量と加熱時間		(1mL=1cc)	
米の量	水の量	レンジ 600W	レンジ 200W
カップ¼(40g)	300mL	約6分	23~25分



おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ 600W	約10分
レンジ 200W	35~40分
(リレー加熱)	

材料(4人分)
米 …… カップ½(80g)
水 …… 500~600mL
塩 …… 少々
(1mL=1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20~30分おいてから **レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **35~40分** リレー加熱し、塩を加えます。

【ひとくちメモ】
● 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



赤飯(おこわ)

付属品は使用しない

レンジ 600W	約15分
-----------------	------

材料(4人分)
もち米 …… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
ささげのゆで汁 } …… 280~320mL
水 }
ごま塩 …… 少々
(1mL=1cc)

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **約15分** セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】
● ささげの量は好みで加減します。
● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯のコツ

● **必ず吸水を**
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

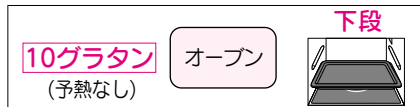
● **加熱途中でかき混ぜる**
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

● 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)		
米の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	約20分

グラタン



マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約25分

材料(4人分)

- マカロニ 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース カップ3
- ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの耐熱容器に①を入れ **レンジ600W** 約6分加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を角皿に並べ、**下段**に入れ **10グラタン** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 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** であたためてから焼きます。

ホワイトソース

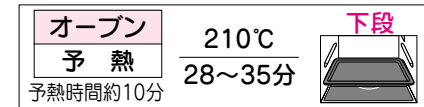
作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ600W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン



材料(4人分)

- 冷凍グラタン (市販のもの・1個約220~250g) 4皿

作りかた

冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケース皿のまま、角皿に並べ、**オープン**(1度押し) **予熱210°C**にして **焼き時間** [28~35分] セットします。予熱終了音が鳴ったら、**下段**に入れて焼きます。

【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。
- プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

グラタンのコツ

- 分量は**
一度に1~4人分まで焼けます。
- 容器は**
グラタン皿を使います。
- 焼くときの皿の置きかたは**

4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。
- 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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは **オープン**(2度押し) **210°C** で様子を見ながら焼きます。
- 仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

注意

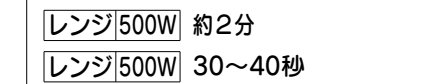
具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

卵



ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない



材料(4人分)

- 卵 2個
- バター(きざむ) 大さじ1/2
- ハム(5mm角に切る) 50g
- 生クリーム 大さじ2
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ1/2
- こしょう 少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、②を加えてかき混ぜます。
- レンジ500W** 約2分加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び **レンジ500W** [30~40秒] 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない

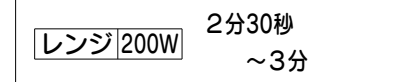


材料・作りかた

- 卵(1個)を耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1)、塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ500W** [50秒~1分] 加熱しますが、途中でふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ベーコンエッグ

付属品は使用しない



材料(1個分)

- 卵 1個
- ベーコン(1cm角に切る) 1/8枚
- 玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし **レンジ200W** [2分30秒~3分] 加熱します。

【ひとくちメモ】

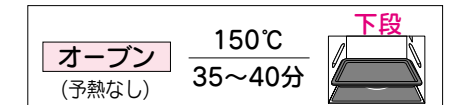
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

卵を **レンジ600W**、**レンジ500W** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ200W** で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• **レンジ200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

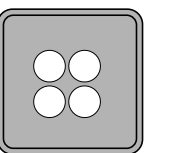


材料(4人分)

- 卵 2個(約100mL)
 - だし汁 350~400mL
 - しょうゆ、塩 各小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1mL=1cc)

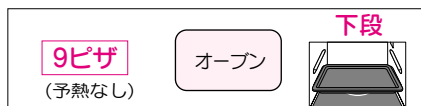
作りかた

- ボウルで卵をよくときほぐし、②を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 約2分30秒加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を角皿に下図のように並べ、**下段**に入れ **オープン**(2度押し) **150°C** [35~40分] 加熱し、残り時間10分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



かんたんピザ

レンジ発酵で時間短縮の生地作り。チーズピザからフルーツピザとトッピングをかえて、オリジナルピザが楽しめます。



* レンジ発酵のときはテーブルプレートに置く。



フルーツピザ (ももといちごのピザ)

加熱時間の目安 約26分

材料(角皿1枚分)
かんたんピザの生地 (材料・作りかたはかんたんピザ参照) … 1回分
グラニュー糖 … 適量
カスタードクリーム … 100g (材料・作りかたは57ページ参照)
いちご(スライスする) … 30g
桃の缶詰(薄切り) … 120g
粉糖 … 少々

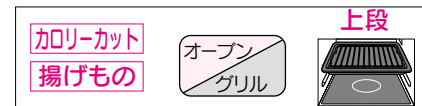
(1mL=1cc)

作りかた
① かんたんピザ作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
② 生地を円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
③ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、下段に入れ9ピザ(2度押し)で焼きます。
④ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

【ひとくちメモ】
缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとういでしょう。



煎りパン粉や天かすなどを衣にして…油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。



鶏のから揚げ

仕上がりの調節 強

加熱時間の目安 約21分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) … 2枚
しょうゆ … 大さじ2
酒 … 大さじ1
しょうが(すりおろしたもの) … 小さじ1
にんにく(すりおろしたもの) … 小さじ1
こしょう … 少々
片栗粉 … 大さじ3

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15～30分ほどおきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ、上段に入れカリカリ揚げもの(1度押し)強で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分

材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり) … 300g
塩、こしょう … 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) … 適量
小麦粉(薄力粉) … 大さじ2
卵(ときほぐす) … 1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 角皿にのせた焼網に、②を並べて上段に入れカリカリ揚げもの(1度押し)で加熱します。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約21分

材料・作りかた
ヒレカツを参照します。豚ヒレ肉の代わりに大正えび、またはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにく(1片分)をまぶしてから作りかた②の衣をつけて加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がりの調節 弱

加熱時間の目安 約18分

材料(10個分)
きす(開いたもの) … 8尾(約200g)
小麦粉(薄力粉) … 大さじ1強
卵(ときほぐす) … ½個
天かす … 約50g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 角皿にのせた焼網に、②を並べて上段に入れカリカリ揚げもの(1度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
きすは、えび、いか、あなごなどに替えてもよいでしょう。
5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

カリカリ揚げものコツ

- 分量は 表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
- 汁気は 衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 煎りパン粉は 衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- パン粉以外の衣は 天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
- オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
- 焼きが足りなかったときは グリルで様子を見ながら加熱します。

かんたんピザ

加熱時間の目安 約26分

材料(直径24cmのピザ1枚分)
A 小麦粉(強力粉) … 100g
小麦粉(薄力粉) … 50g
砂糖 … 大さじ1(約9g)
塩 … 小さじ½弱(約2.5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 小さじ½(約2g)
ぬるま湯 … 90～95mL
オリーブ油 … 大さじ1(約13g)
ピザソース(市販のもの) … 適量
B 玉ねぎ(薄切り) … 大¼(約75g)
ベーコン(たんざく切り) … 50g
サラミソーセージ(薄切り) … 8枚
ピーマン(輪切り) … 2個
マッシュルーム缶(スライス) … 小½缶(約13g)
スタッフトオリーブ(薄切り) … 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) … 100g
塩、こしょう … 各少々

(1mL=1cc)

作りかた
① ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
② ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(61ページかんたんパン作りかた④を参照します。)
③ ②をテーブルプレートの中央にのせ、レンジ発酵約10分一次発酵させます。(発酵の目安は61ページかんたんパンのコツを参照します。)
④ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
⑤ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
⑥ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
⑦ のばした生地にはフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、Bを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
⑧ ⑦を下段に入れ9ピザ(2度押し)で焼きます。

かんたんピザのコツ

- 分量は 角皿1枚分です。
- 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う便利です。
- 焼きが足りなかったときは オープン(2度押し)180℃で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザや市販のピザクラストを利用するときは 仕上がりの調節を弱にします。

カロリーカット

焼きもの

(2度押し)

食品の余分な油を引き出し、中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼き上げます。



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約23分

材料(6本分)

鶏手羽先……………6本(約360g)
A しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1½

作りかた

- 鶏手羽先は、合わせたAに10～15分ほどつけて下味をつけます。
- 角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ、上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し)で加熱します。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約23分

材料(10個分)

豚ロース肉(薄切り)…10枚(250～300g)
A しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
B にんじん(5cm長さの棒状に切る)・100g
さやいんげん……………100g

作りかた

- 豚肉は、合わせたAに5分ほどつけて下味をつけます。
- Bを合わせてラップで包み**6葉菜**で加熱し、10等分にしておきます。
- ①を1枚ずつ広げ、②をそのの上のせて巻きます。
- 角皿にのせた焼網に③の巻き終わりを下にして並べ、上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】

豚ロース肉を牛肉に代えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど、好みの野菜に代えてもよいでしょう。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約23分

材料(12個分)

ピーマン……………6個
A 玉ねぎ(みじん切り) ……½個(約100g)
バター……………大さじ½(約6g)
豚ひき肉(または合ひき肉) ……200g
パン粉……………15g
B 卵……………1個
塩……………小さじ½
こしょう……………少々
小麦粉(薄力粉)……………適量

作りかた

- 耐熱容器にAを入れ**レンジ**600W約1分40秒加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。
- ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- 角皿にのせた焼網に③を並べ、上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し)で加熱します。

カロリーカット焼きもののコツ

●分量は

表示の分量の½量～表示の分量です。この分量以外のオート調理はできません。

●加熱後、角皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。取り出すときは、傾けないようにして取り出します。

●焼きが足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。

●焼網にのせにくいものは

角皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べて加熱します。

美容と健康にもってこいの羊肉料理

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし中性脂肪やコレステロールを減らすといわれています。

焼きものを使えば手軽でかんたん。ご自宅で楽しめます。

カロリーカット
焼きもの

グリル

上段



ヘルシーラムチョップ (2種)



かんたんジンギスカン

カロリーカット
焼きもの

グリル

上段



* 焼網は使わない
加熱時間の目安 約23分

材料(2人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り)……………300g
ジンギスカン用タレ(市販のもの)……………大さじ3

野菜

かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、キャベツ
玉ねぎなど合わせて…150～200g
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいつけておきます。
- 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を中央にのせ、②をまわりに並べて上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し)で焼きます。

【ひとくちメモ】

にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎをそれぞれすりおろしたものに、ごま油を加えるなど、好みのタレでも楽しめます。

野菜はもやし、にんじんなどお好みで。



ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

材料(4本分)

ラムチョップ(1本60～80gのもの)……………4本
塩、こしょう……………各少々
ハーブパン粉

パン粉……………20g
ローズマリー(生・あらみじん切り)……………2～3本

A タイム(生・あらみじん切り)……………2～3本
にんにく(すりおろす)……………1片
オリーブ油またはサラダ油……………大さじ1

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ①に混ぜ合わせたAをのせます。
- 角皿にのせた焼網の中央に②を並べ、上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し) **強**で焼きます。

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

材料(4個分)

ラムチョップ(1本60～80gのもの)……………4本
塩、こしょう……………各少々
ローズマリー(生・みじん切り)……………1～2本
タイムまたはバセリ(みじん切り)……………1～2本
A にんにく(すりおろす)……………1片
オリーブ油……………大さじ2
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて……………150g
塩、こしょう、オリーブ油……………各少々

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- Aを合わせ、①をつけ込み15～30分おきます。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- 角皿にのせた焼網の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ**カロリーカット****焼きもの**(2度押し) **強**で焼きます。

【ひとくちメモ】

調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、和風香草焼きになります。バーベキューソースにつけてから焼くと“バーベキューソース焼き”になります。

カロリーカット
焼きもの

料理編

料理編

カロリーカット

炒めもの

(3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

付属品は使用しない

カロリーカット
炒めもの

レンジ



八宝菜

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(2~3人分)
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・50g
 えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……………4尾
 白菜(ひと口大のそぎ切り)……………150g
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)……………50g
 ゆでたけのこ(薄切り)……………50g
 しいたけ(そぎ切り)……………2枚
 にんじん(薄切り)……………25g
 さやえんどう(筋を取る)……………4枚
 鶏がらスープ(顆粒)……………小さじ2
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ½
 片栗粉……………小さじ1
 ごま油……………小さじ½
 塩、こしょう……………各少々

作りかた
 ① ④に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ② 深めの皿に①と⑤、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 ③ **カロリーカット 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分

材料(標準量)(2~3人分)
 牛もも肉(細切り)……………150g
 ④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)・4個
 ゆでたけのこ(細切り)……………50g
 しょうゆ……………小さじ1
 オイスターソース……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 ⑤ 砂糖……………小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒)……………小さじ1
 片栗粉……………小さじ1

作りかた
 ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れ軽く混ぜラップをします。
 ③ **カロリーカット 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)・作りかた
 深めの皿に市販のソース付き焼きそば用めん(1袋)、豚薄切り肉(ひと口大に切ったもの約50g)、市販の野菜ミックス(1袋・約250g)の順に入れ、ソース(1袋)と塩、こしょう(各少々)をかけてかき混ぜ、ラップをして**カロリーカット 炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。
 このとき、ソースがラップに触れないように加熱してください。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)……………100g
 ④ キャベツ(ひと口大に切る)……………100g
 にんじん(薄切り)……………50g
 ピーマン(種を取り、乱切り)……………2個
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)……………50g
 みそ……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 ⑤ 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ½
 片栗粉……………小さじ½

作りかた
 ① 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 ③ **カロリーカット 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

カロリーカット炒めものコツ

- 分量は 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 手作りの調味料の代わりに 市販の中華合わせ調味料を使うと手軽に作れます。(液状のものは約½)
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** [500W] で、様子を見ながら加熱します。

お菓子・パン



焼きいも

オープン (予熱なし) 250℃ 50~60分 **下段**

材料 さつまいも(1本約250gのもの) ……2~4本

作りかた さつまいもは角皿に並べて**下段**に入れ**オープン**(2度押し)[250℃][50~60分]加熱します。

【ひとくちメモ】 じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ペークドポテトに



大福もち

付属品は使用しない

レンジ [600W] 40~50秒

材料・作りかた 切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ**レンジ**[600W][40~50秒]加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



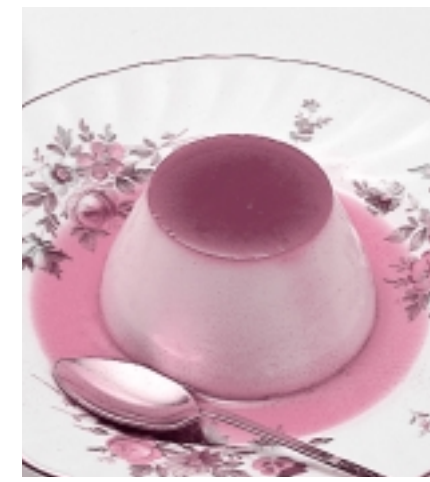
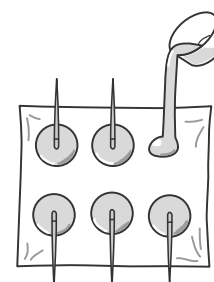
べっこうあめ

付属品は使用しない

レンジ [600W] 2~3分

材料 砂糖……………大さじ4
水……………大さじ1

作りかた
 ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
 ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて**レンジ**[600W][2~3分]加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
 ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

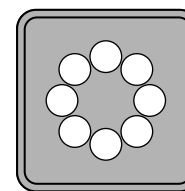


プリン

オープン (予熱なし) 150℃ 34~40分 **下段**

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
 〈カラメルソース〉
 ④ 砂糖……………60g
 水……………大さじ2
 水……………大さじ1
 〈卵液〉
 ⑤ 牛乳……………カップ2
 砂糖……………80g
 卵(ときほぐす)……………4個
 バニラエッセンス……………少々

作りかた
 ① 耐熱容器に④を入れ**レンジ**[500W][5~6分]様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
 ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
 ③ 容器に⑤を合わせて入れ**レンジ**[600W][約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
 ④ 角皿に水カップ½(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、**下段**に入れ**オープン**(2度押し)[150℃][34~40分]蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



クッキーいろいろ

オープン 予熱 160℃ 16~22分 予熱時間約7分 下段



絞り出しクッキー

型抜きクッキー



マドレーヌ

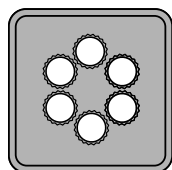
オープン 予熱 160℃ 24~28分 予熱時間約7分 下段

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)

- ① 小麦粉(薄力粉) 80g
- ② ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ③ 砂糖 60g
- ④ バター 60g
- ⑤ 卵(ときほぐす) 小2個(80g)
- ⑥ レモン汁 小さじ2
- ⑦ レモンの皮(すりおろす) 1/8個分

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れレンジ200W 3~4分加熱します。
- 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ってます。⑥を加えて混ぜ、⑤をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- ⑤ オープン (1度押し) 予熱160℃にして焼き時間24~28分セットし、予熱をします。
- 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。

型抜きクッキー

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 140g
- バター(室温にもどす) 70g
- 砂糖 50g
- 卵(ときほぐす) 1/2個
- バニラエッセンス 少々

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 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ます。
- 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ます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べます。
- ⑥ オープン (1度押し) 予熱160℃にして焼き時間16~22分セットし、予熱をします。
- 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

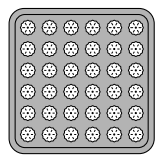
絞り出しクッキー

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) 120g
- バター(室温にもどす) 80g
- 砂糖 40g
- 卵(ときほぐす) 1個
- バニラエッセンス 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- ⑦ オープン (1度押し) 予熱160℃にして焼き時間16~22分セットし、予熱をします。
- 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。



クッキーのコツ

- 生地のおおきさや厚みはそろえておおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違つるので、温度を目安にして加熱時間で調節します。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

8ケーキ (予熱なし) オープン 下段

加熱時間の目安 約43分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉) 90g
- 砂糖 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
- バニラエッセンス 少々
- ④ 牛乳(室温にもどす) 小さじ2
- ⑤ バター 15g
- ホイップクリーム 適量
- くだもの、アーモンド 各適量

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせレンジ200W 約1分10秒加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- 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、ツノが立つまで泡立ってます。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ8ケーキ(1度押し)で焼きます。
- 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します。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ってます。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ます。作りかた④から同様にします。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかつた	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●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) ●小麦粉の量が少なかつた ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

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21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳	大きさ1/2	大きさ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒
	⑤	8ケーキ	
加熱時間の目安		約43分	約43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ものを使います。

●卵やボウルは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つようになるまでです。

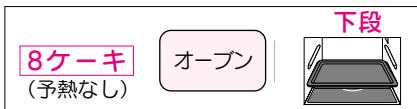
●良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかつたときは オープン(2度押し)150℃にして様子を見ながら焼きます。



チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分

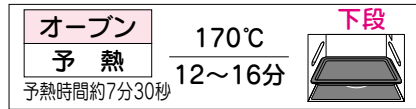
材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
 クリームチーズ…………… 200g
 バター…………… 30g
 卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
 粉砂糖…………… 50g
 小麦粉(薄力粉)…………… 25g
 生クリーム(室温にもどす)…………… 30mL
 レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)… 大さじ1弱
 (1mL=1cc)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷きます。
- ② 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ [レンジ|200W|2分30秒~3分] 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ます。
- ③ バターは容器に入れ [レンジ|100W|約1分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 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、生クリームとレモンを加えます。
- ④ 別のボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、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、さっくりと混ぜます。
- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて下段に入れ [8ヶケーキ] (1度押し) [強] で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。



ロールケーキ



材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉)…………… 60g
 砂糖…………… 60g
 卵(ときほぐす)…………… 3個
 バニラエッセンス…………… 少々
 ④ 牛乳…………… 大さじ1
 ④ バター…………… 15g
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量

作りかた

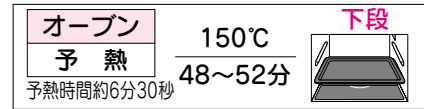
- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ [レンジ|200W|約1分30秒] 加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ [オープン] (1度押し) [予熱|170℃] にして焼き時間 [12~16分] セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 焼きむらが気になるときは残り時間2~3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 100g
 ④ ベーキングパウダー…………… 小さじ $\frac{1}{2}$
 砂糖…………… 80g
 バター(室温にもどす)…………… 100g
 卵(ときほぐす)…………… 2個
 バニラエッセンス…………… 少々
 レズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)…………… 60g

作りかた

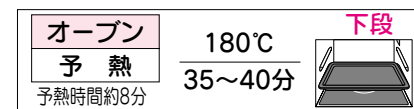
- ① 型の耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで [レンジ|600W|3~4分] 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて [レンジ|600W|1分~1分20秒] 加熱します。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
- ④ [オープン] (1度押し) [予熱|150℃] にして焼き時間 [48~52分] セットし、予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を角皿にのせて下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



シュークリーム



材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)…………… 40g
 ④ バター(3~4個に切る)…………… 40g
 ④ 水…………… 100mL
 卵(ときほぐす)…………… 2~3個
 カスタードクリーム…………… 適量
 ホイップクリーム、粉砂糖…………… 各適量
 (1mL=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで [レンジ|600W|3~4分] 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて [レンジ|600W|1分~1分20秒] 加熱します。



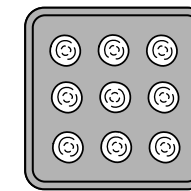
⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
 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、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
 ● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

- ③ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。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固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きかけます。



- ⑥ [オープン] (1度押し) [予熱|180℃] にして焼き時間 [35~40分] セットし、予熱をします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。
- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、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ります。



カスタードクリーム

付属品は使用しない

[レンジ|600W] 4分30秒~5分30秒

材料(シュークリーム9個分)

牛乳…………… カップ1
 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1
 ④ コーンスターチ…………… 大さじ1
 ④ 砂糖…………… 40g
 卵黄(ときほぐす)…………… 2個分
 ④ バター…………… 25g
 ④ バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

- ① 深めの容器に④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ます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ [レンジ|600W|4分30秒~5分30秒] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く④を加えて混ぜ、冷まします。

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少なすぎると、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。
- 生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



バターロール (ロールパン)

オープン 予熱	170	下段
予熱時間約7分30秒	15~20分	

材料(9個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 200g
 ② 砂糖..... 大さじ2½
 ③ 塩..... 小さじ½
 ④ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
 ⑤ ぬるま湯(約40℃)..... 20~40mL
 ⑥ 卵(ときほぐす)..... ½個(約25mL)
 ⑦ 牛乳(室温にもどす)..... 70mL
 ⑧ バター(室温にもどす)..... 30g
 (つやだし用卵)
 ⑨ 卵..... ½個
 ⑩ 塩..... ひとつまみ
 (1mL=1cc)

作りかた

① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

角皿にのせて下段に入れ、**オープン**(2度押し)**40℃(発酵)****50~60分**発酵させます。

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

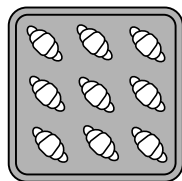
⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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なになるように丸めます。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固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分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、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します。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ**オープン**(2度押し)**40℃(発酵)****25~35分**生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ **オープン**(1度押し)予熱**170℃**にして、焼き時間**15~20分**セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度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。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんで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して表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり**レンジ****500W****20~30秒**加熱します。

レンジで発酵

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。



レンジで発酵

かんたんパン (シンプルパン)

3かんたんパン (予熱なし)	オープン	下段
-------------------	------	----

* **レンジ発酵**のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約27分

材料(8個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 150g
 ② 砂糖..... 大さじ1(約9g)
 ③ 塩..... 小さじ½(約1.6g)
 ④ ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
 ⑤ 水..... 90~100mL
 ⑥ バター..... 大さじ1(約13g)
 (1mL=1cc)

作りかた

① ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

② バターを容器に入れ**レンジ****500W****約30秒**加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

④ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることが出来ます。

⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ**レンジ発酵****8~12分**一次発酵させます。

⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑦ 生地はガス抜きしながらひとつひとつにまとめます。

⑧ 生地を軽く押しつけて円形にし、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

⑨ 生地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寄せて(写真参照)並べます。

⑩ 生地に霧を吹き**レンジ発酵****8~12分**二次発酵させます。

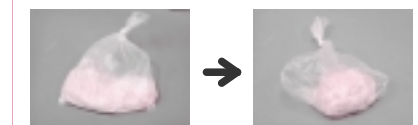
⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いて、すべらせて角皿に移し**下段**に入れ**3かんたんパン**で焼きます。

かんたんパンのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさと、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、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違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

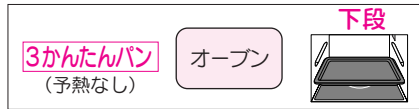
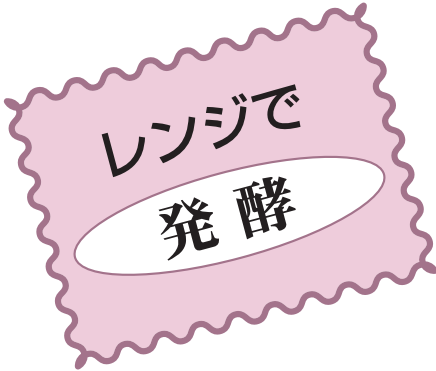
	室温が10℃以下	室温が25~30℃
二次発酵	10~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かた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ぬります。

●焼きが足りなかったときは**オープン**(2度押し)**160℃**で様子を見ながら焼きます。



*レンジ発酵のときテーブルプレートに置く
加熱時間の目安 約27分

大きさがポイント



かぼちゃパン

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 150g
- 砂糖..... 大さじ1(約9g)
- 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
- 水..... 50~70mL
- バター..... 大さじ1(約13g)
- かぼちゃ(正味)..... 100g

(1mL=1cc)

作りかた

- ① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り **6葉菜 強** で加熱します。
- ② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
- ③ 61ページかんたんパン 作りかた ①~④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間充分にこねます。
- ④ かんたんパン 作りかた ⑤~⑦を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
- ⑤ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ発酵** [8~12分] 二次発酵させます。
- ⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
- ⑦ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】

加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに生地のかたさを調節します。



グラハムパン

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 120g
- 全粒粉(あらびき)..... 30g
- 砂糖..... 大さじ1(約9g)
- 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
- 水..... 90~100mL
- バター..... 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

- ① 61ページかんたんパン 作りかた ①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、縦1/2ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折りにして合わせ目をしっかり閉じます。
- ③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ発酵** [8~12分] 二次発酵させます。
- ④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- ⑤ 生地の中に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
- ⑥ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。



チョコチップめろんパン

材料(1個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは61ページ参照)..... 1回分
- クッキー生地
- 小麦粉(薄力粉)..... 110g
- バター(室温にもどす)..... 50g
- 砂糖..... 40g
- 卵(ときほぐす)..... 1/2個
- バニラエッセンス..... 少々
- チョコチップ..... 20g
- グラニュー糖..... 適量

(1mL=1cc)

作りかた

- ① 56ページ型抜きクッキー 作りかた ①~②を参照して生地を作ります。
- ② 型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。
- ③ かんたんパン 作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
- ④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのぼして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ます。
- ⑤ ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。



⑦ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ発酵** [8~12分] 二次発酵させます。

⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。



⑨ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】

あら熱がとれてから、めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、20cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。



レーズンパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは61ページ参照)..... 1回分
- レーズン..... 30g
- グラニュー糖..... 適量

作りかた

- ① かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
- ② かんたんパンの作りかた ⑤~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。
- ③ かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。



【ひとくちメモ】

レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは61ページ参照)..... 1回分
- 黒ごま..... 20g

作りかた

- ① かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
- ② かんたんパンの作りかた ⑤~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
- ③ 生地の上に強力粉をまぶし、生地の上真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押し下ろす。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
- ④ かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。



レンジで発酵

ヨーグルト作り

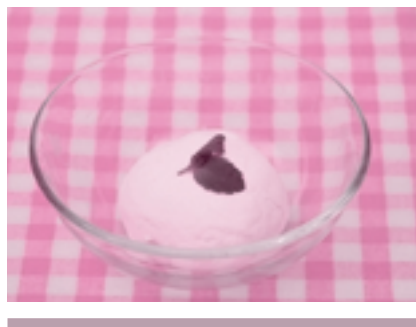
健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

付属品は使用しない

ヨーグルト	約150分
レンジ発酵	



野菜サラダに

チーズ風ヨーグルト

- 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3~4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト	大さじ2
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。種菌の分量が多いほど作りやすくなります。手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●発酵時間は
プレーンヨーグルトの銘柄や種類によって固まり具合が異なります。途中様子を見ながら加減してください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

レンジで発酵



納豆

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分
-------	-------

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)

大豆	カップ1(150g)
水	カップ3
納豆(市販のもの)	20g

作りかた

① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。

② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ、落としぶたとふたをして **レンジ600W** [9~11分]、**レンジ200W** [約90分] リレー加熱します。再び **レンジ600W** [約1分]、**レンジ200W** [60~90分] 途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷めます。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)

④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

⑤ **レンジ発酵** **やや弱** [約90分] 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び **レンジ発酵** **やや弱** [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。

⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

納豆・甘酒作り



甘酒

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分
-------	-------

仕上がり調節 やや強

材料(4人分)

もち米	カップ½(80g)
水	カップ3
板麴	80g

作りかた

① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして **レンジ600W** [約10分]、**レンジ200W** [約30分] リレー加熱します。

② 60~55℃ぐらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。

③ **レンジ発酵** **やや強** [約90分] 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び **レンジ発酵** **やや強** [約90分] 発酵させます。

④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好んでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ!

下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
レンジ発酵を使います。納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を **やや弱** に、甘酒は **やや強** に設定とそれぞれ使い分けます。(25ページ参照)

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

レンジ発酵
(納豆・甘酒)

レンジ発酵
(ヨーグルト)

意外とかんたん

蒸し料理



ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ500W	約4分
レンジ200W	約3分
(リレー加熱)	

材料(8個分)

- 餃子の皮の生地
- 小麦粉(強力粉) …… 30g
 - 小麦粉(薄力粉)、片栗粉 …… 各10g
 - お湯(80℃) …… 30mL
 - 塩 …… 少々
- 餃子のたね
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ) …… 70g
 - 木綿豆腐 …… 1/6丁(50g)
 - ねぎ、しょうが(各みじん切り) …… 各小さじ1弱
 - 干しいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚分
 - すりごま …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - ごま油、塩 …… 各適量

(1mL=1cc)

作りかた

- 61ページ **かんたんパン** 作りかた ③、④を参照し、ポリ袋に④を入れて2~3分間こね生地を作ります。
- ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
- 豆腐は血にのせ **レンジ600W** **約40秒**加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
- ボウルに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
- ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
- 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地を中心に④のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
- 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
- ラップを落とし込みにしてのせ **レンジ500W** **約4分**、**レンジ200W** **約3分**リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。



豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ600W 4~5分

材料(6人分)

- 豚薄切り肉 …… 200g
- ザーサイ(かたまり) …… 100g
- しょうが汁 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 酒 …… 大さじ1/2
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 卵白 …… 1/2個分
- ごま油 …… 小さじ1/2

作りかた

- ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。
- 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
- 皿に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけておおいをします。
- レンジ600W** **4~5分** 蒸します。



かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ200W 4~5分

材料(6個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは61ページ参照) …… 1回分
- 冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

作りかた

- かんたんパン** 作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかりと止めます。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- テーブルプレートの中央に置き **レンジ200W** **4~5分**加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

【ひとくちメモ】

まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。シューマイを冷凍のミートボールなどに替えてもよいでしょう。

素材がポイント

豆腐料理



豆腐のチーズケーキ

付属品は使用しない

レンジ600W 4~6分
レンジ500W 20~30秒

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

- 絹ごし豆腐 …… 1丁(約300g)
- 砂糖 …… 80g
- ヨーグルト …… 2/3カップ(150g)
- レモン汁 …… 大さじ1
- 粉ゼラチン …… 10g
- 水 …… 大さじ4
- 生クリーム …… 200mL
- 砂糖 …… 20g
- ビスケット(市販のもの) …… 12枚
- バター(室温にもどす) …… 50g
- ブルーベリージャム …… 適量

(1mL=1cc)

作りかた

- 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き **レンジ600W** **4~6分**加熱し、水分をよくきっておきます。
- ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっかりとさせます。
- 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
- ④の分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
- ボウルに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。

- ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
- ④のゼラチンを **レンジ500W** **20~30秒**加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
- 別のボウルに⑧を入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
- ⑧⑨を③の型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

【ひとくちメモ】

⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。

油で揚げない 揚げパン



かんたんカレーパン

3かんたんパン (予熱なし) オープン **下段**

* **レンジ発酵** のときテーブルプレートに置く

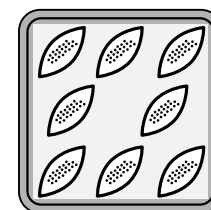
加熱時間の目安 約27分

材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは61ページ参照) …… 1回分
- 市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る) …… 適量
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
- 卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

- レトルトカレーを深皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ **レンジ600W** **8~11分** 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
- かんたんパン** 作りかた ①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け生地を丸めます。
- 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ発酵** **約8分** 二次発酵させます。
- かんたんパン** 作りかた ⑧の要領でオープンシートごと角皿に移し、**下段**に入れ **3かんたんパン** で焼きます。



仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)	
オ ー プ ン	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅483×奥行400×高さ330mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ220mm	
質量(重量)	約13kg	

- ※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
- ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

ご使用の際
このようなこと
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

- オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111