

レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** 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 (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ほど下くらいまで入れます。
 ●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

湯せん

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ときは **レンジ100W** 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、途中必ずかき混ぜながら **レンジ200W** 4~5分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**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700Wの目安時間です。 (1mL=1cc) テーブルプレートを加熱室底面にセットする

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

乾燥

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700W** 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。

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700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	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、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、おこのみ操作で加熱します。 ●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19ページを参照します。	あたため

アイデアメニュー



つけものいろいろ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 約40秒

大根のさくらづけ

材料・作りかた
 大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜて **レンジ700W** 約40秒 加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
 きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りにして塩もみします。 **レンジ700W** 約40秒 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
 小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。 **レンジ700W** 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。



手作りもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 3分 ~ 3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700W** 3分~3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。

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、おおいをしなくて **レンジ700W** 約2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700W** 20~30秒 です。



梅酒(果実酒)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 5~6分

材料
 青梅 500g
 ホワイトリカー カップ4½
 グラニュー糖 100~200g

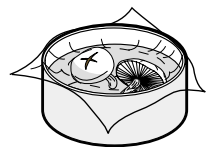
作りかた
 ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 5~6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
 ② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

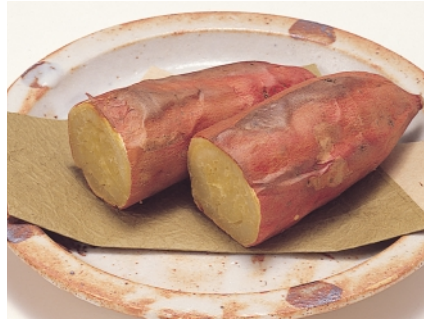
〔ひとくちメモ〕
 ●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒード(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒードリキョールが作れます。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

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700W** 50秒~1分30秒 加熱します。





焼きいも

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

オープン (予熱なし)	210	50~60分	中段
----------------	-----	--------	----

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた
さつまいもはテーブルプレートに並べて中段に入れオープン(2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ペークドポテトに。竹串で刺してみても、通ればできあがりです。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は54ページ参照)

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。

材料に合ったアク抜きを
なすやごぼうなどは加熱前に、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。
水気をきらずにラップでぴったりに包んで加熱



イタリアンサラダ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

のみもの・デ일리	レンジ	
2葉・果菜		
3根菜		

加熱時間の目安 約7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)
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
オリーブオイル …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
① 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、のみもの・デ일리 2葉・果菜 で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みのみもの・デ일리 3根菜 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。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボウルに①を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分	
レンジ200W (リレー加熱)	約50分	

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
さやいんげん(ゆでたもの) …… 適量

作りかた
① 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。
② 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てレンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。
③ ②にさやいんげんを散らします。
(リレー加熱の使いかたは31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
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

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。



ほたて貝ときのこの ホイル焼き

テーブルプレートを皿受棚下段にセットする

オープン (予熱なし)	210	30~35分	下段
----------------	-----	--------	----

材料(4個分)
ほたて貝 …… 8個
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
しめじ(小房に分ける) …… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
バター …… 40g
酒 …… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 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。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
④ アルミホイルの口を閉じてテーブルプレートに斜めにして並べ、下段に入れオープン(2度押し) 210℃ 30~35分 加熱します。



鮭の塩焼き

テーブルプレートを皿受棚中段にセットする

グリル	15分 裏返して 15~17分	中段
-----	-----------------------	----

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
① 鮭全体に軽く塩をふります。
② ①を盛りつけたとき、上になる方を下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ます。
③ ②を中段に入れグリル 約15分 焼きます。
④ 裏返してグリル 15~17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。
スチームグリルで焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れて約18分うら返して15~17分焼きます。



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 約15分 裏返して 10~13分 焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

スチーム	スチーム	レンジ
9半解凍		

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
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます
② 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スチーム 9半解凍 で解凍します。
③ ②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。
スチーム 9半解凍 のコツは21ページを参照します。



焼き豚

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	170	中段
	70~78分	

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)..... 1/2本
- しょうゆ、酒..... 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ..... 各大さじ1/2

作りかた

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



- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった**①**のをせ**中段**に入れ **オープン**(2度押し) **170℃** **70~78分** 焼きます。
- 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。竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときはアルミホイルをはずして **レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。



ローストビーフ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	210	中段
	50~60分	

材料

- 牛もも肉(かたまり)..... 約800g
- にんにく(すりおろす)..... 1片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)..... 各50g
- 塩、こしょう..... 各少々
- サラダ油..... 大さじ2

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- サラダ油(分量外)をぬったテーブルプレートの中央に寄せて野菜を広げ、上に**①**のをせます。
- ②**を**中段**に入れ **オープン**(2度押し) **210℃** **50~60分** 焼きます。
- 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。91ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースとしてもよいでしょう。

グレービーソースの作りかた

テーブルプレートに残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ1/2個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



ハンバーグ

テーブルプレートを皿受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	250	中段
	28~34分	

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)..... 小1個(約150g)
- バター..... 20g
- 合びき肉..... 450g
- パン粉..... カップ1
- 牛乳..... 大さじ4 1/2
- ② 卵(ときほぐす)..... 1 1/2個
- 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

- 耐熱容器に**①**を入れ **レンジ** **700W** **約3分** 加熱します。あら熱をとり、**②**を加えてよく混ぜ、6等分します。
- 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。
- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、**②**を並べて**中段**に入れ **オープン**(2度押し) **250℃** **28~34分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。生地作りにクッキングカッターやプロミキ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。**スチーム** **オープン** で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を **30~36分** にします。

こめ



ご飯

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分	
レンジ200W	20~25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

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **20~25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31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。

米の量	水の量	レンジ700W	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	約30分

米の量	水の量	レンジ700W	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約4分	約25分



おかゆ(白がゆ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	約8分	
レンジ200W	25~30分	(リレー加熱)

材料(4人分)

- 米..... カップ1/2(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、30分以上つけて吸水させます。
- レンジ** **700W** **約8分**、**レンジ** **200W** **25~30分** リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W	12~14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..... 少々
 - ごま塩..... 少々
- (1mL=1cc)

作りかた

- 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時間つけて吸水させます。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **700W** **12~14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。
- 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1/3くらいです。

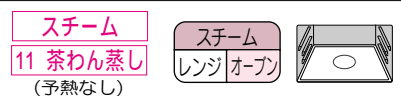
水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分



小田巻き蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約32分

材料(4人分)
 卵液
 卵 2個(約100mL)
 だし汁 380~400mL
 しょうゆ、みりん 各小さじ1
 塩 小さじ1弱
 うどん(ゆでたもの) 1玉(約220g)
 鶏肉(そぎ切り) 40g
 なんと(薄切り) 4枚
 生しいたけ 小4枚
 さやえんどう 8枚

(1mL=1cc)

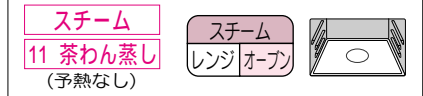
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてよく混ぜ、裏ごしします。
- 生しいたけは石づきを取ります。さやえんどうはすじを取ってラップで包みます。
- ③のさやえんどうは [レンジ]500W [約30秒]加熱し、水にとり、色止めをして水気をきります。
- うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、上に具を盛り込んで②を4等分してそそぎ、共ぶたをします。
- テーブルプレートに図のように並べて [スチーム]11茶わん蒸し [強] で加熱します。



茶わん蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安 約30分

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) 小4尾(約40g)
 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) 2枚(8切れ)
 ゆでぎんなん 8個
 三つ葉 適量

(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④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③を入れてラップまたはふたをして [レンジ]200W [2~3分]加熱します。
- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ共ぶたをします。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べ [スチーム]11茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

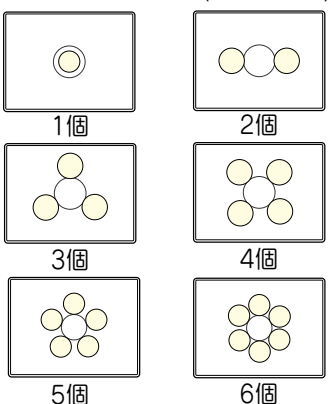
茶わん蒸しのコツ

分量は 1~6個まで作れます。
 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

卵液の温度は20~25 にする低いときは、仕上がり調節を [強] に、高いときは [弱] にします。

卵液の量は器の七分目くらい

容器の置きかたは 2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)



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。

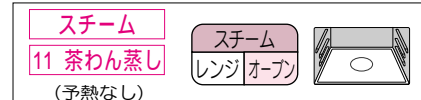
取り出すときは注意する 容器は熱くなり、すべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときは [レンジ]200W で、様子を見ながら加熱します。



手作り豆腐

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)
 豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの) 600mL
 にがり 30~40mL
 あん
 だし汁 カップ1/2
 みりん 小さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々
 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 しょうが(すりおろす) 適量
 あさつき(小口切り) 適量

(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
- ③をテーブルプレートに62ページの図を参照して並べ [スチーム]11茶わん蒸し で加熱します。
- 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

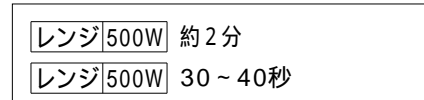
【ひとくちメモ】

できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによってかわります。
 にがりの量は、メーカーの指示に従い調整します。
 あんの代わりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。



ハム入りスクランブルエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



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) 少々
 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

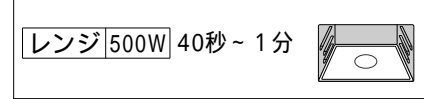
作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④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

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

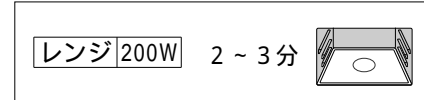


材料(1個分)
 卵 1個
 砂糖 小さじ1/2
 塩 少々



ベーコンエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



材料(1個分)
 卵 1個
 ベーコン(1cm角に切る) 1/2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 [2~3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]700W、[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。

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- [レンジ]500W [40秒~1分]加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



グラタンのコツ

分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

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焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に 寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

焼く前にさ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、メーカーによって、焼き色が異なります。

焼きが足りなかった時は[グリル]で様子を見ながら、さらに焼きます。

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替えてさらに焼きます。

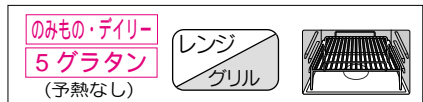
冷凍グラタンは**のみもの・デ일리-5グラタン**では焼けません。(65ページを参照します。)

⚠ 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。

マカロニグラタン

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安(4皿分) 約22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(細かくきざんだもの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。
 - 深めの容器に①を入れ[レンジ]700W[約4分30秒]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を焼網に並べ、テーブルプレートに置き**のみもの・デ일리-5グラタン**で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

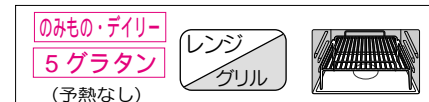
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ]700Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし[レンジ]700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

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]700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ]700W	2～4分	5～6分	8～10分

グラタン いろいろ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



ラザニア

加熱時間の目安 約22分

- 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん)..... 6枚(約100g)
 - ミートソース..... 1缶(約300g)
 - ホワイトソース(材料・作りかたは64ページ参照)..... カップ3
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き**のみもの・デ일리-5グラタン**で焼きます。



えびのドリヤ

加熱時間の目安(4人分) 約23分

- 材料(4人分)
- むきえび(背わたを取る)..... 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(約100g)
 - 生しいたけ(薄切り)..... 4枚
 - バター..... 25g
 - ホワイトソース(材料・作りかたは64ページ参照)..... カップ2
 - ご飯..... 400g
 - バター..... 15g
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)..... 80g

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ[レンジ]700W[約3分30秒]加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W[約50秒]加熱し、とくします。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして[レンジ]700W[約1分20秒]加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き**のみもの・デ일리-5グラタン**で焼きます。



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約21分

- 材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)..... 3個(約200g)
 - サラダ油..... 大さじ2～3
 - トマト..... 大2個(約400g)
 - 牛ひき肉..... 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り)..... 1個(約200g)
 - バター..... 25g
 - 塩、こしょう、ナツメグ..... 各少々
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 80g

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて[レンジ]700W[約2分10秒]加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き**のみもの・デ일리-5グラタン**で焼きます。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

- 冷凍グラタン(1個・約240g)はアルミケース皿のまま、1～4皿まで、テーブルプレートに64ページの図のように並べて皿受棚の上段に入れ**オープン**(2度押し)[210℃][30～40分]焼きます。

- ※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ものは焼けません。(容器変形の原因)
- ※焼網に並べて**のみもの・デ일리-5グラタン**で絶対に焼かないでください。(スパーク(火花)の原因)



パリッとあたたため

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッとあたたため
6 冷蔵食品パリッと

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
..... 4~10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **6冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

【ひとくちメモ】
うなぎのかば焼き(1~2串)は仕上げ調節 **弱** で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ.....100~600g
または厚揚げ...1~4枚(150~600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **6冷蔵食品パリッと** で焼きます。

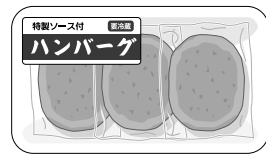


焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約5分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
..... 2~6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **6冷蔵食品パリッと** で焼きます。



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
..... 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
..... 1~6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **6冷蔵食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】
ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッとあたたためのコツ

分量は
1人分(約100g)~4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

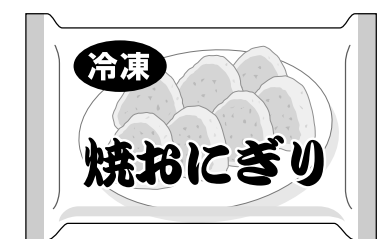
冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは **のみもの・デイリー** **6冷蔵食品パリッと** **弱** で、同様にできます。

加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。

小さくて焼網にのらないものは、テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、皿受棚の **中段** に入れ **オープン** (2度押し) **210℃** で様子を見ながら焼きます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッとあたたため
7 冷凍食品パリッと

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料
冷凍焼きおにぎり..... 3~10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

注意

のみもの・デイリー **6冷蔵食品パリッと**、**7冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するととけることがあります。1個約50g未満のものは3個以上に加熱します。



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
..... 100~300g

作りかた
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7冷凍食品パリッと** で焼きます。



冷凍ハンバーグ

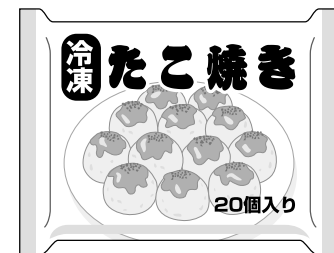
加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 3~18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7冷凍食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】
ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

掲載している食品の
パッケージイラスト
はイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料
冷凍たこ焼き..... 6~20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

仕上げ調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約12分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デイリー** **7冷凍食品パリッと** **弱** で焼きます。

【ひとくちメモ】
揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節 **弱** で焼き上げます。好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

カロリーカットメニュー



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

テーブルプレート加熱室底面にセットする



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 **弱**

加熱時間の目安 約11分

材料(10個分)
きす(開いたもの)..... 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
卵(ときほぐす)..... 大 1/2個
天かす..... 約60g

作りかた

- 1 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- 2 きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- 3 ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **16揚げもの** **弱** で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

きすは、えび(1尾約25gくらいの大きめのもの)、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。



ヒレカツ

加熱時間の目安 約20分

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり)..... 400g
塩、こしょう..... 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)..... 適量
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強
卵(ときほぐす)..... 大1個

作りかた

- 1 豚ヒレ肉は16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 ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **16揚げもの** で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、チキンカツになります。
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
大正えびまたはブラックタイガー(各1尾約25gくらいの大きめのもの)に、すりおろしたんにんにくをまぶし、衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、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。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約20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 1/2
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1 1/2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1 1/2
こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ3 1/2

作りかた

- 1 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- 2 ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- 3 ②は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 **カロリーカット** **16揚げもの** で加熱します。

揚げもののコツ

分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量です。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。

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。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。

加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなく振りかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落とし、

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約31分

材料(8本分)

鶏手羽先..... 8本(約480g)
しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ1 1/2弱
みりん..... 小さじ1

作りかた

- 1 鶏手羽先は、合わせた④に20~30分ほどつけて下味をつけます。
- 2 ①は表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 **カロリーカット** **17焼きもの** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

調味料に90・91ページのマイ・コンフィチュールを加えると、まろやかさが加わります。



スペアリブ

加熱時間の目安 約23分

材料(4人分)

スペアリブ..... 約600g(4~6本)
塩、こしょう..... 各少々
トマトケチャップ..... 大さじ1
ウスターソース..... 大さじ1 1/2
赤ワイン..... 大さじ1 1/2
しょうゆ..... 大さじ1 1/2
サラダ油..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/4
にんにく(おろす)..... 小 1/2片
塩..... 小さじ1/4弱
こしょう、ナツメグ..... 各少々

作りかた

- 1 スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- 2 ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せ、タテにして並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **17焼きもの** で焼きます。

焼きものコツ

分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外はオートメニューではできません。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。



ピリ辛ウィング

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約21分

材料(8本分)

鶏手羽元..... 8本(約450g)
にんにく(すりおろす)..... 1片
砂糖..... 小さじ2
しょうゆ..... 大さじ1
みそ..... 大さじ1
豆板醤..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1

作りかた

- 1 鶏手羽元は、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
- 2 ①は表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 **カロリーカット** **17焼きもの** **強** で焼きます。

〔ひとくちメモ〕

調味料に90・91ページのマイ・コンフィチュールを加えると、やわらかさと味にまろやかさが加わります。