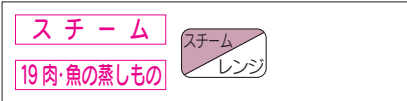


スチーム + レンジ で 蒸しもの料理...



表面は「スチーム」で乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをする手間いらず。中は「レンジ」でしっかり加熱します。



鮭の冷製

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(2切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの)..... 2切れ
レモン(薄切り)..... 2枚
ローリエ、グローブ..... 各少々
レモン汁..... 大さじ2
バター、塩、こしょう..... 各少々
タルタルソース..... 適量

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 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
③ 深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、グローブ、小さく切ったバター1~2個をのせ、レモン汁をふりかけます。
④ 「スチーム」19肉・魚の蒸しもの で加熱します。
⑤ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてからつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

…手作りタルタルソース…
マヨネーズにパセリ、玉ねぎ、ピクルス、それぞれのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。



あさりのワイン蒸し

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
あさり(殻つき)..... 約300g
白ワイン..... 大さじ2
バター..... 適量
パセリ(みじん切り)..... 少々

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 あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
③ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らします。
④ 「スチーム」19肉・魚の蒸しもの で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】
•貝が小さい場合は 仕上げ調節 [やや弱] で加熱するとよいでしょう。
•砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



えびのケチャップ煮

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
えび(殻つき)..... 200g
ねぎ(みじん切り)..... 大さじ2
しょうが(みじん切り)..... 小さじ1
片栗粉..... 大さじ1/2
ケチャップ..... 大さじ2
酒..... 大さじ4
砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/2
サラダ油..... 大さじ1/2
塩、こしょう..... 各少々
炒めた青菜..... 適量

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 えびは一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
③ 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④を入れてさっと混ぜます。
④ 「スチーム」19肉・魚の蒸しもの で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。
【ひとくちメモ】
•えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。

肉・魚の蒸しものコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の1/2~1.5倍量です。2倍量は仕上げ調節 [強] にします。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- おおい は スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいはしません。
- 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。

野菜

レンジだから水を使わず、短時間加熱。栄養素が保たれます。色や形、風味が保たれます。



イタリアンサラダ

のみもの・デイリー
3葉・果菜
4根 菜
レンジ

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)..... 1/4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1/2
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・デイリー] 3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ます。 [のみもの・デイリー] 4根菜 で加熱し、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 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。
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。



ほうれんそうのおひたし

のみもの・デイリー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

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 [のみもの・デイリー] 3葉・果菜 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、糸かつおのをせ、しょうゆを添えます。

【ひとくちメモ】
•洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。



もやしのナムル

のみもの・デイリー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
もやし..... 200g
ピーマン(せん切り)..... 1個
赤ピーマン(せん切り)..... 小1個
④ しょうゆ、酢..... 各大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(約30g)

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包み [のみもの・デイリー] 3葉・果菜 で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた④をあえます。

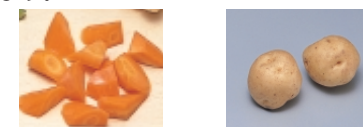
葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は62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 ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。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。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱 皿などは使いません。

ベークドポテト

のみの・デ일리 11 焼きいも

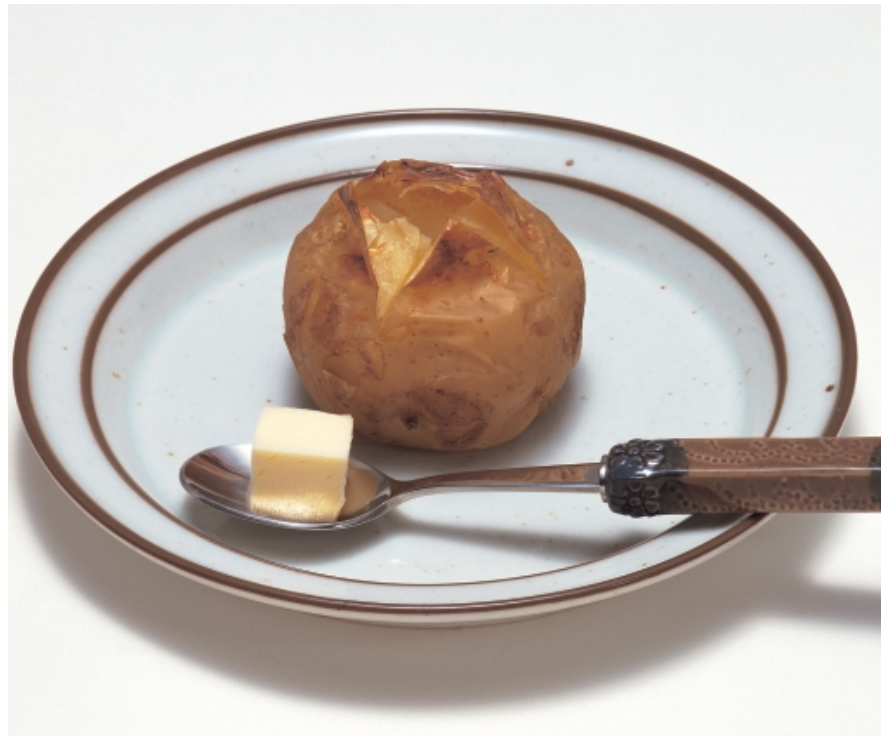
オープン

中段

加熱時間の目安 約48分

材料
 ジャガイモ(1個約150gのもの) … 2~4個
 バター … 適量

作りかた
 ① ジャガイモは角皿に並べて中段に入れ **のみの・デ일리** **11 焼きいも** で加熱します。
 ② 表面に十文字の切り込みを入れ、下から押し上げて開き、バターをのせます。



焼きいも

のみの・デ일리 11 焼きいも

オープン

中段

加熱時間の目安 約48分

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中段に入れ **のみの・デ일리** **11 焼きいも** で加熱します。



蒸し焼きは...
 おこのみ操作
ナノスチーム + **オープン** で

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。角皿にのせたさつまいもを中段に入れ **ナノスチーム** **オープン** (2度押し) **200℃** で **30分** 加熱します。
 ② 給水タンクの水を入れかえてさらに **ナノスチーム** **オープン** (2度押し) **200℃** で **10~30分** 様子を見ながら加熱します。

焼きいものコツとポイント

- 一度に作れる分量は表示の分量の1/2~1.5倍量です。
- 仕上がりは竹串を刺してみ、通ればでき上がりです。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **250℃** で様子を見ながら加熱します。
- 仕上がりが竹串を刺してみ、通ればでき上がりです。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **250℃** で様子を見ながら加熱します。



きのこほたて貝のホイル焼き

220℃

25~30分

中段

オープン (予熱なし)

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1 1/2
 塩、こしょう、レモン汁 … 各少々
 レモン、しょうゆ … 各適量

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角皿に並べ、**中段**に入れ **オープン** (4度押し/1段) **220℃** **25~30分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
 ●アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
 ●アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。

野菜の煮もの

のみの・デ일리 9 豚肉の角煮

レンジ

オープン



筑前煮

レンジ + オープン

加熱時間の目安 約60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1/4
 サラダ油 … 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①を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして **のみの・デ일리** **9 豚肉の角煮** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●豚肉の角煮のコツは71ページを参照します。



かぼちゃのそぼろ煮

仕上がり調節弱

レンジ + オープン

加熱時間の目安 約42分

材料(4人分)
 かぼちゃ(3cm角に切る) … 500g
 豚ひき肉 … 150g
 水 … カップ1
 みりん … 大さじ3
 めんつゆ(3倍濃縮のもの) … 大さじ4
 片栗粉 … 大さじ1
 枝豆(ゆでたもの) … 適量

作りかた
 ① 容器に豚ひき肉と①を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。
 ② ①に落としふたとふたをして **のみの・デ일리** **9 豚肉の角煮** **弱** で加熱します。
 ③ 器に盛り、枝豆を散らします。

【ひとくちメモ】
 ●豚ひき肉を鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。
 ●豚肉の角煮のコツは71ページを参照します。

茶わん蒸し

スチーム・レンジ+オープン

スチーム 17 茶わん蒸し
レンジ オープン

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
④ しょうゆ、塩 各小さじ½
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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポ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。
- ③ 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。
- ④ 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。

- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤をテーブルプレートに81ページの図を参照して並べ **スチーム17 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。

手作り豆腐

スチーム・レンジ+オープン

スチーム 18 手作り豆腐
レンジ オープン

加熱時間の目安 約25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) 500mL
にがり 30~40mL
あん
だし汁 カップ½
みりん 小さじ½
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)



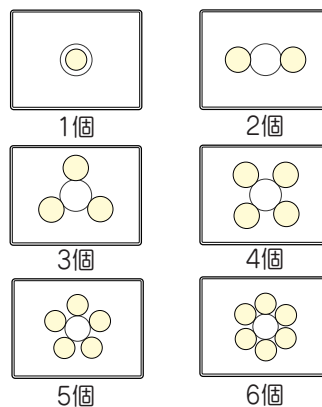
- ④ ③をテーブルプレートに81ページの図を参照して並べ **スチーム18 手作り豆腐** で加熱します。
- ⑤ 小さな鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

【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。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し・手作り豆腐のコツ

- 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。
- 加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。
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・豆乳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** **ナノスチーム**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。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。

⚠ 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するので、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。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30~40秒

材料(4人分)

卵 2個
バター(きざむ) 大さじ½
ハム(5mm角に切る) 少々
生クリーム 大さじ2
④ 塩 少々
砂糖 小さじ½
こしょう 少々

作りかた

- ① 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。
- ② **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

レンジ500W 40秒~1分

材料(1個分)

卵 1個
④ 砂糖 小さじ½
塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて善でよくかき混ぜます。
- ② **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。



ベーコンエッグ

レンジ200W 2~3分

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) ½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。



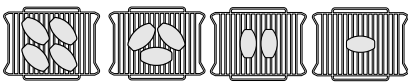


グラタンのコツ

●一度に焼ける分量は
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
オープン用耐熱性の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。

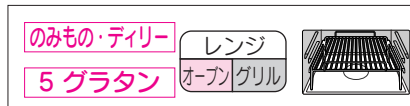
●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって、焼き色が異なります。

●焼きが足りなかった時は
[オープン] (4度押し/1段) [210℃]で様子を見ながら、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。

マカロニグラタン

レンジ+オープン+グリル



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④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。

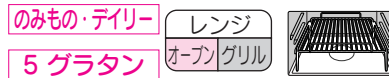
ホワイトソース

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ぼし [レンジ]700W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]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



レンジ+オープン+グリル



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82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。



えびのドリア

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82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④を入れて混ぜ [レンジ]700W [約3分30秒]加熱し、ホワイトソースをあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ]200W [約1分]加熱し、とかしします。
- 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。
- ④を耐熱容器に入れて [レンジ]700W [約2分]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、角皿に82ページの図のように並べて皿受棚の中段に入れ[オープン] (4度押し/1段) [210℃] [45~50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絶対に焼かないでください。(容器変形の原因)

※焼網に並べて [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)



⚠ 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。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル で調理

パリッとあたたため

市販のチルド食品
レンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、ナノスチームで余分な油と塩分を減らし、表面はグリルで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
37冷凍食品パリッと



焼きとりのこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約16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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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 **ナノスチーム** **37冷凍食品パリッと** 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 仕上がりに調節 **弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



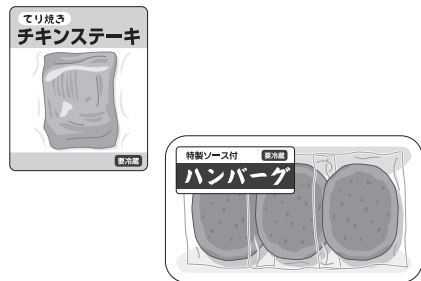
焼き魚のこんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約16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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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 **ナノスチーム** **37冷凍食品パリッと** 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16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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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 **ナノスチーム** **37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。

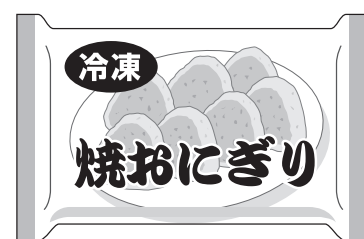
パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は 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、フライのあたためは **ナノスチーム** **30ヒレカツ** **弱** で、あたためます。
- 天ぶらのあたためは **ナノスチーム** **34オープン天ぶら** **弱** で、あたためます。
- 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ときは 焼網にオープンシートを敷いて中央に寄せて並べ、加熱します。

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
38冷凍食品パリッと

ナノスチーム **レンジ** **オープン**
38冷凍食品パリッと **スチーム** **グリル**

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル



冷凍焼おにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍焼おにぎり 3~10個

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 焼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 **ナノスチーム** **38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

37冷凍食品パリッと、**38冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約12分30秒

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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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 **ナノスチーム** **38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13分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) .. 3~18個

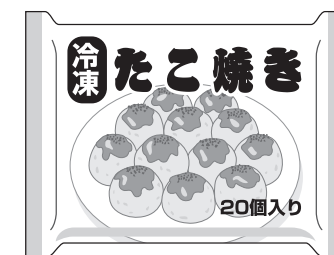
作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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 **ナノスチーム** **38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13分30秒

材料
冷凍たこ焼き 6~20個

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 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 **ナノスチーム** **38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14分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

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 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 **ナノスチーム** **38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、焼前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

パリッとあたたため

パリッとあたたため

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル で作る **揚げもの**
 ナノスチームだから余分な脂を落としヘルシーに、中はしっかりとレンジで加熱、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

鶏のから揚げ

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム
28 鶏のからあげ

レンジ オープン
ナノスチーム グリル

加熱時間の目安 約25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1½
 しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 大さじ3½

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 鶏肉は1枚を6等分して㊤につけ込み、15分以上おきます。
 ③ ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
 ④ 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 **ナノスチーム** **28 鶏のからあげ** で加熱します。

鶏のから揚げのコツ

- 分量は 鶏肉が1~3枚です。
- 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。
- 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。アルミホイルは絶対使わないでください。(火花・スパークの恐れ)
- 骨付きのとり肉は 仕上がり調節を **強** にします。

オープン + ナノスチーム + グリル で作る揚げもの
 中はふっくらやわらかで表面からっと油で揚げないのでヘルシーです。

きすのヘルシー天ぷら

オープン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム
34 オープン天ぷら

ナノスチーム
オープン グリル

加熱時間の目安 約20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) …… ½個
 天かす …… 約60g

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 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
 ③ きすに小麦粉、卵、②の順につけま

④ ③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 **ナノスチーム** **34 オープン天ぷら** で加熱します。

きすのヘルシー天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **180℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは 仕上がり調節を **弱** にしてあたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類や、さつまいも、れんこん、かぼちゃなどの野菜でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのもを使います。さつまいもやかぼちゃなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

オープン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム
30 ヒレカツ

ナノスチーム
オープン グリル

加熱時間の目安 約25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) …… 1個

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 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
 ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
 ④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **30ヒレカツ** 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。

ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは 仕上がり調節を **弱** にしてあたためます。

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。

エビフライ

オープン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム
29 エビフライ

ナノスチーム
オープン グリル

加熱時間の目安 約19分



材料(12本分)
 大正えび(またはブラックタイガー) …… 12尾
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
 卵(ときほぐす) …… 1個
 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
 パセリ(みじん切り) …… 少々

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 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。㊤は合わせておきます。
 ③ えびに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
 ④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **29エビフライ** で加熱します。

エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (4度押し/1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたえびフライのあたためは 仕上がり調節を **弱** にしてあたためます。

【ひとくちメモ】
 ● 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、えびフライと同様にすると白身魚のフライができます。

揚げもの

揚げもの

料理編

料理編

焼きもの

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

で食品の余分な油を落とし、中はしっとり、表面はこんがり焼き上げます。

鶏のハーブ焼き (チキンのハーブ焼き)

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

ナノスチーム レンジ オープン
27鶏のハーブ焼き ナノスチーム グリル

加熱時間の目安 約22分

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

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 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- 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ナノスチーム [27鶏のハーブ焼き] で加熱します。



鶏手羽先のつけ焼き

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、チキンのハーブ焼きを参照して焼きます。

【ひとくちメモ】

●調味料にマイ・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。



ピリ辛ウィング

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約23分

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく・すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけ下味をつけたものを、チキンのハーブ焼きを参照し、仕上がり調節を強にして焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 分量は 表示の分量の1/2~1.5倍量です。鶏のハーブ焼きを3枚で焼くときは、仕上がり調節を強にします
- 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。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは 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テーブルプレート上に落ち、たまる場合があります。脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。食品の取出しかた、脂の掃除のしかたは12ページ参照します。

レンジ で手軽に

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこ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、とても簡単。

のみもの・デ일리- 7炒めもの レンジ

加熱時間の目安 5~6分

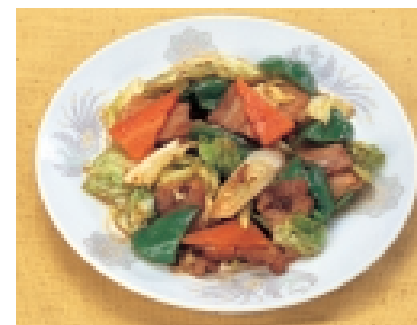
焼きそば

材料(標準量)(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き) …… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの) …… 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る) …… 50g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
- ② のみもの・デ일리- 7炒めもの で加熱し、かき混ぜます。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

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
キャベツ(ひと口大に切る) …… 100g
④ 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1/2
片栗粉 …… 小さじ1/2

作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、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 のみもの・デ일리- 7炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ⑤の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

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を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ のみもの・デ일리- 7炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

炒めものコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 野菜は しっかり水きりをしておくとよいでしょう。
- ラップをします 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは レンジ [500W] で様子を見ながら加熱します。
- 手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できます。液状のものは1/2量を使います。

スチーム + レンジ で作る蒸しもの

シューマイいろいろ

スチーム 16シューマイ

加熱時間の目安 約10分

スチーム + レンジ だから
おいをしないで、表面の乾燥を
防ぎながら、レンジで中からあた
ためます。



菊花シューマイ

スチーム + レンジ

材料(8個分)
豚ひき肉 40g
えび 8尾
玉ねぎ(みじん切り) 25g
たけのこの水煮(みじん切り) 25g
干しいたけ(もどしてみじん切り) 小1枚
塩、砂糖、ごま油、酒 各適量
市販のシューマイの皮(5mm幅に切る) 1/2袋(15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 容器に玉ねぎを入れ **レンジ**500W **約1分** 加熱し、冷ましておきます。
 - ③ ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめます。
 - ④ パットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめます。
 - ⑤ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の上に中央をあけて並べます。
 - ⑥ テーブルプレートにのせ **スチーム** **16シューマイ** で加熱します。



キャベツの皮シューマイ

スチーム + レンジ

材料(8個分)
キャベツ 約2枚(約100g)
豚ひき肉 90g
④ 長ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2
しょうがのしぼり汁 適量
水 10mL
塩 少々
しょうゆ 適量
片栗粉 大さじ1/2
ホールコーン 8粒
しょうゆ、とき辛子、酢 各適量
(1mL=1cc)

- 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 キャベツは **のみもの・デリ-** **3葉・果菜** で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
 - ③ 豚ひき肉は④の材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
 - ④ 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューマイを作る要領で包みます。
 - ⑤ シューマイの上にコーンを1粒ずつのせます。
 - ⑥ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿に15個並べ、テーブルプレートにのせ **スチーム** **16シューマイ** で加熱します。

スチーム + レンジ

だから
おいをしないでふっくら、しっとり
あたためられます。



かんたん肉まん

スチーム + レンジ

スチーム 15中華まん

加熱時間の目安 約7分

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかたは107ページを参照)
..... 1個分
冷凍シューマイ(室温にもどし、
3~4つに切る) 6個

- 作りかた
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
 - ② **かんたんパン**作りかた①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個分約45g)に切り分け、丸めます。
 - ③ 生地を丸くのぼして、1個分のシューマイを包み、口をしっかりとめます。
 - ④ テーブルプレートにオープンシートを敷き、3個を中央に寄せてのせ **スチーム** **15中華まん** で加熱します。
 - ⑤ 残りも同様に加熱します。

中華まんのコツ

●一度に作れる分量は
かんたん肉まんは3個、市販の中華まんは1個ずつです。

●おいはしない
ラップなどのおおいはしません。

●テーブルプレートにそのままのせて
テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。陶磁器などの皿を使うとうまくあたたまりません。

●底に紙がついているものはそのまま
紙がないものはオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

●市販の中華まんは
大きさや保存状態によって 仕上げ調節 で調節します。

肉まんのあたたため

大きさ	130g以下	130~170g	170g以上
仕上げ調節	やや弱~弱	中	やや強

冷凍肉まんの解凍あたたため

大きさ	110g以下	110~140g	140g以上
仕上げ調節	やや弱	中	やや強

●あんまん、冷凍あんまんなは
やや弱または弱にします。

●加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 **スチーム** **レンジ** で様子を見ながらあたためます。

肉シューマイ

スチーム + レンジ

材料(15個分)
豚ひき肉 120g
玉ねぎ(みじん切り) 50g
干しいたけ(もどしてみじん切り) 1枚
片栗粉 大さじ1
④ しょうゆ、砂糖、酒 各大さじ1/2
塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし 各少々
シューマイの皮(30枚入り) 1/2袋
練り辛子、しょうゆ 各適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② ボウルに④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
 - ③ 親指と人指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、形をととのえてから皮の角を折り込みます。
 - ④ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の上に中央をあけて並べます。
 - ⑤ **スチーム** **16シューマイ** で加熱し、辛子しょうゆを添えます。

シューマイのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量です。
1/2量を加熱するときは **弱** で、1.5倍量は **強** にします。

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

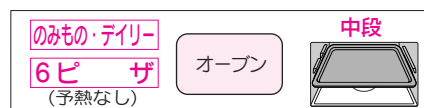
●容器は
直径22~25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おいはしません
●加熱が足りなかったときは
おこのみ操作 **レンジ** **200W** で加熱します。

●市販の冷凍シューマイは
15個(約200g)は皿に並べて同様に加熱します。袋から出してトレーのまま加熱するときは、仕上げ調節 **強** で加熱します。

かんたんピザ

レンジ スチーム発酵 で時間短縮の生地作り。ふわふわピザから包みピザと形をかえて、好みに合わせたトッピングで、オリジナルピザが楽しめます。



レンジ スチーム発酵 のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安 31分



かんたんピザ

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。

② ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

③ ②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。(107ページ **かんたんパン** 作りかた⑥を参照します。)

④ ③をテーブルプレートの中央にのせ **レンジ スチーム発酵** [約10分] 一次発酵させます。(発酵の目安は107ページ **かんたんパン** のコツを参照します。)

⑤ 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。

⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。

⑦ 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。

⑧ のばした生地に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。

⑨ ⑧を **中段** に入れ **のみもの・デイリー** [6ピザ] で焼きます。

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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{3}$ (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 $\frac{1}{4}$ (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 $\frac{1}{2}$ 缶(約13g)
 - スタッフドオリーブ(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)

クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチーズのピザ)

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
- ピザソース..... 大さじ3(約50g)
- モッツアレラチーズ(ひと口大にちぎる)..... 100g
- パルミジャーノチーズ(細かくきざむ)..... 20g
- 塩、こしょう..... 各少々
- バジル..... 少々

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 生地を角皿の大きさに切ったオープンシートの上に置き、めん棒でオープンシートいっばいに薄くのばします。

③ のばした生地を角皿にのせ、角皿のふちまで生地をのばして張りつけ全体にフォークで穴を開けます。

④ ピザソースをぬり、チーズを並べ、軽く塩、こしょうをします。

⑤ ④を **中段** に入れ **のみもの・デイリー** [6ピザ] で焼きます。焼き上がりにバジルを飾ります。



フルーツピザ (いちごともものピザ)

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
(材料・作りかたは103ページ参照)..... 100g
- いちご(スライスする)..... 30g
- 桃の缶詰(薄切り)..... 120g
- 粉糖..... 少々

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 生地全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、**中段** に入れ **のみもの・デイリー** [6ピザ] 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】

- 缶詰め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いでしょう。



カルツォーネ (野菜の包みピザ)

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
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る)..... $\frac{1}{2}$ 株(約50g)
- パプリカ(薄切り)..... 大 $\frac{1}{4}$ (約40g)
- しめじ(石づきを取る)..... $\frac{1}{2}$ 株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)..... $\frac{1}{4}$ 個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り)..... 3枚(約50g)
- オリーブ油..... 大さじ1
- 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

作りかた

① フライパンにオリーブ油を熱し、Aを手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。

② **かんたんピザ** 作りかた①~⑤を参照して生地を作ります。

③ 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。

④ 生地を片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。

⑤ 生地表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせ、**中段** に入れ **のみもの・デイリー** [6ピザ] で焼きます。

かんたんピザのコツ

●一度に焼ける分量は角皿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便利です。

●焼きが足りなかったときは **オープン** (2度押し/1段) [200℃] で様子を見ながら焼きます。

●2段で焼くときは **のみもの・デイリー** [6ピザ] では焼けません。材料を2倍量にして生地を作り、角皿2枚にのせ **オープン** (1度押し/2段) [予熱200℃] にして焼き時間 [22~30分] セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら **中段** と **下段** に入れて焼きます。

●市販の冷凍ピザを焼くときはおこのみ操作で焼きます。角皿にのせて **中段** に入れ **オープン** (4度押し/1段) [200℃] で23~30分、予熱をしてから焼くときは10~18分焼きます。



手作りピザソース

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱して、薄切りにしたにんにく(1片)、ローリエ(2枚)、種を除いた赤唐辛子(1~2本)を炒め、赤唐辛子を除き、トマトの水煮缶(カップ1)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮つめます。