

焼きもの



鮭の塩焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 32焼き魚	グリル	 上段

加熱時間の目安 約17分

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 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べます。
- ③ ②を上段に入れ **カロリーカット** 32焼き魚 で焼きます。



ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 32焼き魚	グリル	 上段

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約14分

材料(4切れ分)
 ぶりの切り身(約100gのもの) …… 4切れ
 しょうゆ …………… カップ ¼
 みりん …………… カップ ¼

作りかた

- ① ぶりは水気をふきとり、Ⓐに30～1時間つけます。
- ② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、汁気をきったぶりを盛り付けたときに上になる方を上にしてタテに並べ、上段に入れ **カロリーカット** 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼きます。

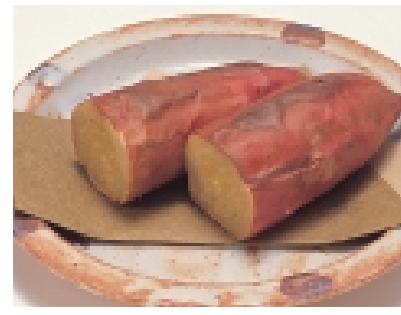
ひとくちメモ

・干もの(1枚100～120gのもの2～4枚)も同様にして焼きます。

焼き魚のコツ

- 分量は
切身は2～6切れまで焼けます。
- 切身(1切れ)が80g以下のときは
仕上がり調節を 弱、またはおこのみ操作 **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- 並べかたは
鮭などの切り身の魚は、角皿の中央に寄せてタテに並べます。

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- おこのみ操作の **過熱水蒸気** **グリル** で焼くときは **→P.65**
- 焼きが足りなかったときはおこのみ操作 **グリル** で様子を見ながら焼きます。



焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
 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 **のみもの・デ일리** 11焼きいも で加熱します。

ベークドポテト

材料・作りかた
 じゃがいも(1個約150g・2～4個)は焼きいもを参照して同様に焼きます。

焼きいものコツとポイント

- 一度に作れる分量は
1本約250gのもので2～4本です。
- さつまいもは加熱中に皮が破けることがあるので
加熱前に皮の部分に、タテに1本の切り目を入れておくと、破けはおさえられます。
- 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。

焼きもの

レンジ + オープン + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり焼き上げます。



ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱なし)	220℃ 25～30分	 中段

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 …………… 20g
 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角皿に並べ、**中段** に入れ **オープン** (4度押し/1段) **220℃** **25～30分** 加熱します。



鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 27鶏のハーブ焼き	レンジ オープン グリル	 上段

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 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
- ② ①の皮を上にして焼網の中央に寄せ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** 27鶏のハーブ焼き で焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 分量は
表示の分量の½～1.5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、たまることがあります。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。テーブルプレートの取出しかた。 **→P.12**

※ヘルシーに焼き上げる **過熱水蒸気** を使うときは
 給水タンクに満水ラインまで水を入れ、鶏肉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、**過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **230℃** (予熱なし) **30～36分** 焼きます。

ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 21ハンバーグ	スチーム オープン	上段

加熱時間の目安 約29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(約40g)
 牛乳 大さじ4 1/2

② 卵(ときほぐす) 1 1/2個
 塩 小さじ 1/2
 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 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ④ 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて上段に入れ、スチーム|21ハンバーグ|で焼きます。



ハンバーグのコツ

- 分量は4~6個です。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地を中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼きが足りなかったときはオープン|(4度押し/予熱なし、1段)|250℃で様子を見ながら焼きます。
- ビーフのハンバーグにするときは100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上げ調節を弱にします。
- アルミホイルを敷いたときはアルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 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時それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きとり

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	18~20分 裏返して 7~10分	下段

材料(12串分)

① 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) 2枚
 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
 しし唐辛子(種を取る) 12本
 しょうゆ カップ1/2
 みりん カップ1/4
 砂糖 大さじ2~3
 サラダ油 大さじ1



作りかた

- ① 合わせた②の中に①をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に串に刺します。
- ② 角皿にのせた焼網に①を並べ、下段に入れ、グリル|18~20分|焼きます。
- ③ 裏返して、グリル|7~10分|焼きます。

【ひとくちメモ】

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 汚れが気になるときは、角皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。

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。

使用キー	加熱方法	付属品
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、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
- ② のみもの・デ일리-|7炒めもの|で加熱し、かき混ぜます。



ゴーヤーチャンプル

材料(標準量)(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり) 1本(約200g)
 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り) 1/4個(約40g)
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g
 木綿豆腐 1/2丁
 卵 1個

しょうゆ 大さじ1
 塩 大さじ1/2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) 大さじ1
 片栗粉 大さじ1/2

作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
- ② 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで、レンジ700W|約2分|加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ500W|40秒~1分|加熱し、いり卵にしておきます。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた③を入れて軽く混ぜます。
- ⑤ ラップなどのおおいをしないで、のみもの・デ일리-|7炒めもの|で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り) 150g

① ビーマン(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 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 酒 大さじ2
 砂糖 大さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) 大さじ1
 片栗粉 大さじ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③を入れて軽く混ぜます。
- ③ ラップなどのおおいをしないで、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

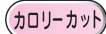
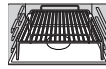
- 一度に作れる分量は表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 野菜はしっかりと水きりをしておくとよいでしょう。
- ラップをします耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときはレンジ500W|で、様子を見ながら加熱します。
- 手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うと手軽にできます。液状のものは1/2量を使います。

揚げもの

レンジ + オープン + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 28鶏のからあげ	レンジ オープン グリル	

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1½

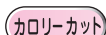

作りかた
 ① 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
 ② ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
 ③ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **「カロリーカット」** **28 鶏のからあげ** で加熱します。



鶏のからあげのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は ぎすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。(火花・スパークの恐れ)
- 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。
- 汁気は充分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 冷めた鶏肉のあたためは 仕上がり調節を **「弱」** にします。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 31オープン天ぷら	レンジ オープン グリル	

加熱時間の目安 約10分

材料(10個分)
 きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)
 かぼちゃ、さつまいも、れんごんの薄切り …… 各2枚(約150g)
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強
 卵(ときほぐす) …………… ½個
 天かす …………… 約60g

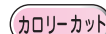

作りかた
 ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
 ② 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。



オープン天ぷらのコツ

③ きすは皮を上にして、野菜と一緒に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」** **31オープン天ぷら** で加熱します。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 30ヒレカツ	レンジ オープン グリル	

加熱時間の目安 約19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、オリーブ油大さじ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 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」** **30ヒレカツ** で加熱します。



ヒレカツのコツ

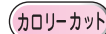
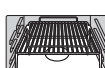
- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **「オープン」** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは 仕上がり調節を **「弱」** にしてあたためます。

煎りパン粉

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。



エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 29エビフライ	レンジ オープン グリル	

加熱時間の目安 約13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、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量
 パセリ(みじん切り) …………… 少々

作りかた
 ① 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。
 ② えびに小麦粉、卵、Ⓐ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」** **29エビフライ** で加熱します。



白身魚のフライ

作りかた
 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

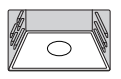
エビフライのコツ

- 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/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビ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。

蒸しもの

スチーム + レンジ + オープン

茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム レンジ オープン	
17茶わん蒸し		

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)

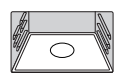
作りかた

- 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の容器の置きかたを参照して並べ[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のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム レンジ オープン	
18手作り豆腐		

加熱時間の目安 約25分

材料(4人分)

- 豆乳(成分無調整・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)

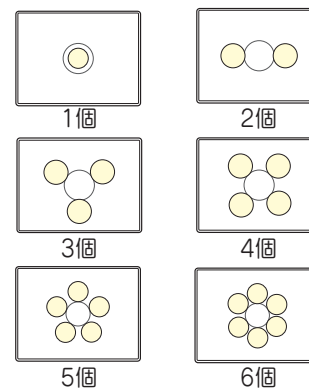


作りかた

- 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右図の容器の置きかたを参照して並べ[スチーム]18手作り豆腐で加熱します。
 - 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、あさつきのをせませす。
- 【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、食品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。
手作り豆腐1、2個を作るときは仕上がり調節を[弱]にします。
- 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℃にします。
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まで
- 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)



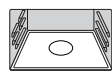
- 加熱室は冷ましてから
[オープン]、[グリル]、[過熱水蒸気]、
[お手入れ]2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは
[レンジ]200Wで、様子を見ながら加熱します。

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
蒸しあがります。



かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム レンジ	
15中華まん		

加熱時間の目安 約8分

材料(6個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは105ページを参照) 1回分
- 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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- かんたんパン作りかた → P.105
- ②~④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。
- 生地を丸くのばして、1個分のシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- 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中華まんを加熱します。
- 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がり調節で調節します。
- 肉まんのあたため
- | 大きさ | 130g以下 | 130~170g | 170g以上 |
|--------|--------|----------|--------|
| 仕上がり調節 | やや弱~弱 | 弱 | やや強 |
- 冷凍肉まんの解凍あたため
- | 大きさ | 110g以下 | 110~140g | 140g以上 |
|--------|--------|----------|--------|
| 仕上がり調節 | やや弱 | 弱 | やや強 |
- あんまん、冷凍あんまんは
仕上がり調節 [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。

スチーム + レンジ で作る蒸しもの

シューマイ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム レンジ	
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、スチームで
表面の乾燥を防ぎながら、レンジで
中からあたためます。



肉シューマイ

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
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
市販のシューマイの皮(30枚入り)	1/2袋
練り辛子、しょうゆ	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ポウルに④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分します。
- 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。
- 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中央をあけるようにして並べます。
- 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。



菊花シューマイ

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(30枚入り・5mm幅に切る)	1/2袋(15枚)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- ポ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。
- 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。
- 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中央をあけるようにして並べます。
- スチーム 16シューマイ で加熱します。

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仕上がり調節 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、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、仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。

スチーム + レンジ の蒸しもの

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。

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム レンジ	
19肉・魚の蒸しもの		



鮭の冷製

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、クローブ	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
- 深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、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。
- スチーム 19肉・魚の蒸しもの で加熱します。
- 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

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- 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。
- 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 仕上がり調節 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、アルミホイルかポウルをかぶせておきます。



えびのケチャップ煮

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - 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。
 - 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。
 - 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倍です。2倍量は仕上がり調節 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 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。

煮もの

ビーフシチュー

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 8シチュー・カレー	レンジ オープン	

仕上がり調節 **強**
加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)
 牛肉(シチュー用角切り)..... 400g
 塩、こしょう..... 各少々
 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
 大1個(約200g)
 にんじん(乱切り)..... 中1本(約150g)
 玉ねぎ(くし形切り)..... 中1個(約200g)
 バター..... 25g
 ④小麦粉(薄力粉)..... 40g
 スープ(固形スープ2個をとく)
 カップ2½~3
 トマトピューレ..... カップ¼
 ⑤赤ワイン..... 大さじ3
 砂糖..... 大さじ½
 塩..... 小さじ½
 こしょう..... 少々
 ローリエ..... 3枚
 サラダ油..... 少々
 生クリーム..... 適量



作りかた
 ①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
 ②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
 ③フライパンに④を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
 ④容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてのみもの・デ일리 8シチュー・カレー仕上がり調節 **強**で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。
(ひとくちメモ)
 ●牛肉はばら、すななどのかたまり肉を3~4cm角に切るとよいでしょう。
 ●ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上がり調節 **中**で加熱します。

ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 8シチュー・カレー	レンジ オープン	

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約45分

材料(4人分)
 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)
 200g
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす)
 大1個(約200g)
 ④玉ねぎ(くし形切り)
 1個(約200g)
 にんじん(乱切り)..... 小1本(約100g)
 カレールー..... 小1箱(約120g)
 ⑤水..... カップ3~4
 サラダ油..... 適量



作りかた
 ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒めます。
 ②容器に⑤を入れて、ふたをします。レンジ700W 4~5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
 ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてのみもの・デ일리 8シチュー・カレー仕上がり調節 **弱**で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。
(ひとくちメモ)
 ●肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。
 ●カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。



筑前煮

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
 ④砂糖..... 大さじ4
 しょうゆ..... カップ¼
 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④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをしてのみもの・デ일리 8シチュー・カレーで加熱し、かき混ぜます。



ロールキャベツ

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
 キャベツ..... 8枚(約500g)
 合びき肉..... 200g
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 牛乳..... 大さじ3
 ④パン粉..... 30g
 卵..... 1/4個
 ナツメグ、塩、こしょう..... 各少々
 スープ(固形スープ1個をとく)
 カップ1½
 トマトケチャップ..... カップ½
 しょうゆ..... 小さじ2
 塩、こしょう..... 各少々
 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(約50g)

作りかた
 ①キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包みのみもの・デ일리 3葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
 ②ポウルに④と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
 ③②を8等分して俵型にし、広げた①のせて包みます。
 ④容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としふたとふたをしてのみもの・デ일리 8シチュー・カレーで加熱します。

シチュー・カレー・豚の角煮のコツ

●容器は大きくて深めのものを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。
 ●分量は表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)
 ●材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
 ●煮汁は多めにする。煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
 ●加熱後はしばらく置く味をなじませます。
 ●料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
 ●落としふたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿または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。

過熱水蒸気で余分な脂を落とした豚肉はふっくらやわらかく煮上がります。



豚の角煮

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 9豚の角煮	レンジ オープン	

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
 豚バラ肉(かたまりを8つに切る)..... 500g
 しょうが(薄切り)..... 1かけ(15g)
 ねぎ(ぶつ切り)..... ½本(50g)
 大根(2cm厚さの半月切り)..... ¼本(200g)
 水..... カップ1
 酒..... カップ½
 ④しょうゆ..... カップ½
 砂糖..... 大さじ5
 みりん..... 大さじ1

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ②大根はラップで包みのみもの・デ일리 4根菜仕上がり調節 **弱**で加熱します。
 ③豚肉は焼網に並べて準備します。
 ④過熱水蒸気 オープン(1度押し) 予熱 160℃にして 20~30分セットし、予熱します。
 ⑤予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱し、脂を落とします。
 ⑥容器に⑤の豚肉を入れ、②、④、ねぎ、しょうがを加え、落としふたとふたをします。
 ⑦のみもの・デ일리 9豚の角煮で加熱します。

ご飯もの



ご飯 (炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (リレー加熱)	700W 約9分 200W 25~30分	

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、深めの容器に入れ、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9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。



おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (リレー加熱)	700W 約6分 200W 30~34分	

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、30分以上つけて吸水させます。
- レンジ700W 約6分、レンジ200W 30~34分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 12~15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

- 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 12~15分 セットし、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

- 吸水させる
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%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	8~10分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~22分

かんたん丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 20かんたん丼	スチーム レンジ	



かんたん親子丼

加熱時間の目安 約6分

材料(丼1個分)
 ご飯 ……………200g
 鶏もも肉 ……………80g
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)
 または玉ねぎ(薄切り) ……20g
 卵(ときほぐす) ……………1個
 調味料
 だし汁 ……………大さじ3
 しょうゆ ……………小さじ2
 みりん ……………小さじ1
 砂糖 ……………小さじ1
 グリンピース、きざみのり ……各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます
- 器に鶏肉と合わせた調味料(大さじ1)を入れレンジ500W 約1分 加熱します。
- 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、②を散らし、卵をかけ、調味料をふります。
- スチーム 20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、グリンピース、のりを散らします。

【ひとくちメモ】

- 市販の焼き鳥の缶詰を使ってもよいでしょう。
- 鶏を豚のスライスに、ねぎを玉ねぎに替えてもよいでしょう。
- 市販の焼肉のたれを使ってもよいでしょう。

⚠ 注意

- 卵は、ときほぐして使う。
ときほぐさない卵を加熱すると破裂する恐れがあります。

(スチーム)だから、おいがいらず、中はレンジでふっくら加熱。仕切りのラップをサッと引けば、おいしさがじわっとしみ込みます。



かんたんカツ丼

仕上げ調節 やや強

加熱時間の目安 約7分

材料(丼1個分)
 ご飯 ……………200g
 市販のとんかつ ……………1枚(約150g)
 玉ねぎ(薄切り) ……………20g
 卵(ときほぐす) ……………1個
 調味料
 市販のめんつゆ ……………大さじ3
 みりん ……………大さじ1
 水 ……………大さじ1
 三つ葉 ……………少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、2cm幅に切ったとんかつ、玉ねぎをのせ、卵をかけ、調味料をふります。
- スチーム 20かんたん丼 仕上げ調節 やや強 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

…とんかつをうなぎに替えて…



うなぎ玉丼

加熱時間の目安 約6分

材料・作りかた
 とんかつの代わりに市販のタレ付きうなぎのかば焼き1串分をのせ、スチーム 20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、木の芽を散らします。



コロケ丼

仕上げ調節 やや弱

加熱時間の目安 約6分30秒

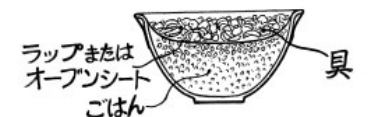
材料(丼1個分)
 ご飯 ……………200g
 キャベツのせん切り ……………20g
 揚げたコロケ(1個約60g) ……2個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、キャベツをのせ、コロケをのせませす。
- スチーム 20かんたん丼 仕上げ調節 やや弱 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

かんたん丼のコツ

- 分量は
丼1個分です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)
- おおいはしません
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。
- 容器は
陶磁器の丼を使います。極端に重い容器や軽すぎる容器ではうまくあたたまりません。
- 加熱するときは
ご飯と調味料が混じり合わないよう、間にラップまたはオープンシートを図のようにかぶせます。



- 加熱後は
間のラップをサッと引き、そのラップをかぶせてしばらく置くと、味がなじみます。

ピザ



ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
のみの・デシリ 6ピザ	オープン	中段

※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 約31分

材料(直径24cmのピザ1枚分)

- 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2(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ2(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
- 玉ねぎ(薄切り) 大1/4個(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1/2缶(約25g)
- 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)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- 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。(かんとんパン → P.105)作りかた ⑤を参照します。

- ④③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 → P.105)かんと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、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、⑨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。
- ⑨⑧を中段に入れ、のみの・デシリ6ピザで焼きます。

ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は角皿1枚分です。
- 2段で焼くときはのみの・デシリ6ピザでは焼けません。
・材料を2倍にして生地を作ります。
・作りかた③のこねる時間は約8分、作りかた④の発酵時間は14~18分にします。
・2等分して作り角皿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25~36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。
- 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(4度押し/予熱なし、1段)200℃で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザはのみの・デシリ6ピザでは焼けません。



カルツォーネ (野菜の包みピザ)

材料(角皿1枚分)

- ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) 1回分
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) 1/4株(約50g)
 - パプリカ(薄切り) 1/4個(約40g)
 - しめじ(石づきを取る) 1/2株(約80g)
 - 玉ねぎ(薄切り) 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
- (1mL=1cc)

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- 生地を直径26cmくらいの円形にのばします。
- 生地の片側に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。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- ⑤を中段に入れ、のみの・デシリ6ピザで焼きます。

市販の冷凍ピザ

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/予熱なし、1段)200℃で焼くときは23~30分、オープン(2度押し/1段)予熱200℃で焼くときは10~18分焼きます。



グラタン

グラタンのコツ

- 分量は1~4皿まで焼けます。また2~4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。
-
- 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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 加熱が足りなかった時はオープン(4度押し/予熱なし、1段)210℃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の・デシリ5グラタンでは焼けません。

注意

具によっては飛び散ることがある。いかを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

使用キー	加熱方法	付属品
のみの・デシリ 5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、のみの・デシリ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

市販の冷凍グラタン

- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、おこのみ操作で焼きます。アルミケースのまま(1~4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の中段に入れ、オープン(4度押し/予熱なし、1段)210℃30~40分焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。
- ※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)
- ※焼網に並べてのみの・デシリ5グラタンで焼かないでください。(火花・スパークの原因)

朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 2~3分	

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る)……6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ……6本(約100g)

作りかた

- ① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ** **700W** **2~3分** 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。



ベーコンエッグ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2~3分	

材料(1個分)
卵 …… 1個
ベーコン(1cm角に切る) …… 1/3枚
玉ねぎ(薄切り) …… 少々

作りかた

- ① 玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして **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、深め的小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を **レンジ** **700W**、**レンジ** **500W** で加熱すると破裂する。
レンジ **200W** で加熱する。
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。

グリル で焼くトーストは107ページを参照します。



いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	500W 40秒~1分	

材料(1個分)
卵 …… 1個
砂糖 …… 小さじ1/2
塩 …… 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸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。



たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 2~3分	

材料
たらこ …… 1腹 (70~80g)

作りかた

- ① たらこは軽くラップで包み、テーパープレートに置きます。
- ② **レンジ** **200W** **2~3分** セットし、途中上下を返して加熱します。

【ひとくちメモ】

- 身がはじけず、きれいに仕上がります。

和菓子

スチーム + **オーブン** で作る和菓子は素材がポイント。



チョコ+ あん、はちみつ+ バター+ 生クリーム と和菓子と洋菓子の素材がミックスされたハイブリッドな味が楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム オーブン	中段

加熱時間の目安 約24分

チョコまんじゅう

材料(12個分)
① 卵 …… 1個
砂糖 …… 50g
はちみつ …… 10g
チョコレート …… 15g
② 重曹 …… 小さじ1/2
水 …… 小さじ1
小麦粉(薄力粉) …… 100g
ココア …… 8g
白あん …… 300g
アーモンド(砕く) …… 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 白あんを12等分(1個・25g)して丸めておきます。
- ③ 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ **レンジ** **500W** **約30秒** 加熱します。
- ④ 別の容器にチョコレートを入れ **レンジ** **200W** **約1分** でとかし、③にはちみつと合わせて加えます。
- ⑤ 冷めたら②を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜます。
- ⑥ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分します。
- ⑦ 手粉をつけて生地を丸くのばし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつけます。
- ⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並べて **中段** に入れ **スチーム** **26和菓子** で焼きます。

みつまんじゅう

材料(12個分)
① 卵 …… 1個
② 砂糖 …… 小さじ1
粉末黒砂糖 …… 20g
バター …… 10g
はちみつ …… 40g
生クリーム …… 大さじ1 1/2
③ 重曹 …… 小さじ1/2
④ 水 …… 小さじ1
小麦粉(薄力粉) …… 120g
あん …… 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 あんを12等分して丸めておきます。
- ③ 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ **レンジ** **500W** **約30秒** 加熱します。
- ④ バターを **レンジ** **200W** **約1分** 加熱して溶かします。
- ⑤ ③に④とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。
- ⑥ ⑤が冷めてから②を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出します。
- ⑦ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、棒状にしてスケッパーで12等分します。
- ⑧ 手粉をつけ、生地であんを包みます。
- ⑨ 角皿にオープンシートを敷き、⑧を並べて **中段** に入れ **スチーム** **26和菓子** で焼きます。

黄金いも

材料(12個分)
さつまいも(ゆでて裏ごししたもの) …… 90g
① 白あん …… 180g
水あめ …… 18g
小麦粉(薄力粉) …… 180g
② 砂糖 …… 90g
③ 卵 …… 1個
④ 重曹 …… 小さじ1/2強
⑤ 水 …… 小さじ1
シナモン …… 適量
黒ごま …… 適量
卵黄 …… 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 ①を合わせて練り混ぜ、6等分して俵形に丸めておきます。
- ③ ③をすり混ぜ **レンジ** **500W** **約30秒** 加熱します。
- ④ 冷めてから④を加え、ふるっておいた小麦粉を入れ、木しゃもじで混ぜます。
- ⑤ 小麦粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、6等分します。
- ⑥ 手粉をつけて生地のはし、②のあんを包み、さつまいもの形にします。
- ⑦ 生地に霧を吹き、シナモンをまぶします。斜め半分に切り、切り口に卵黄をぬり、黒ごまを付けます。
- ⑧ 角皿にオープンシートを敷き、⑦を並べ、**中段** に入れ **スチーム** **26和菓子** で焼きます。

お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。



コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 約1分30秒	

材料
 ① 粉ゼラチン……… 大さじ1(約10g)
 水……… 大さじ2
 ② インスタントコーヒー… 大さじ2
 砂糖……… 60g
 水……… カップ2
 ホイップクリーム……… 少々

作りかた

- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
- ② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ700W[約1分30秒]加熱します。
- ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。



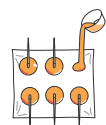
べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 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700W[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ます。



ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	予熱 約9分 160℃ 14~18分	中段

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉)……… 80g
 砂糖……… 80g
 卵(ときほぐす)……… 4個
 バニラエッセンス……… 少々
 ① 牛乳……… 大さじ1½
 ② バター……… 大さじ1(約13g)
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)……… 適量
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

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。
 - ② ①を合わせレンジ200W[1~2分]加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
 - ③ 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。
 - ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
 - ⑤ オーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間[14~18分]セットし、スタートします。
 - ⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
 - ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼きます。
 (2段のときはオーブン(1度押し/2段)予熱してから中段と下段に入れ、22~28分焼く)
- 【ひとくちメモ】**
 ●2段のときは残り時間8~10分で角皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼きます。

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは94ページ"共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立ってます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。
- 卵の泡立てを別立て法とするときは94ページ"デコレーションケーキ"作りかた③、④を参照します。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで濡らしてから両手でゆっくりはがします。
- まわりの固さが気になるときはケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたぶきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	700W 30~50秒	

※焼き色はつきません



あべ川もち

材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせレンジ700W[30~40秒]加熱します。
【ひとくちメモ】
 ●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



いそべ巻き

材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ700W[40~50秒]加熱します。すぐにのりを巻きます。

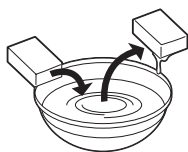


フルーツ大福

材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ700W[40~50秒]加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんど好みのフルーツ(いちご・甘栗など)のをせて包み込みます。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



ケーキ



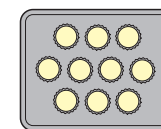
マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	予熱 約9分 160℃ 20~26分	下段

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型10個分)
 小麦粉(薄力粉)……… 100g
 砂糖……… 100g
 バター……… 100g
 卵(ときほぐす)……… 2½個
 ① レモン汁……… 大さじ1
 ② レモンの皮(すりおろす)……… ½個分
 (2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れレンジ200W[3~4分]加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。①を加えて混ぜ、小麦粉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。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- ⑤ オーブン(2度押し/1段)予熱160℃にして、焼き時間[23~28分]セットし、スタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。
 (2段のときはオーブン(1度押し/2段)予熱してから中段と下段に入れ、26~30分焼く)

【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。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 22スポンジケーキ	スチーム オープン	

加熱時間の目安 約40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
 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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。⑤を合わせ [レンジ]200W [1~2分] 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てます。(別立て法)



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て、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 ●砂糖の量が少なかった	●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った ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

(スチーム) + (オープン) だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ $\frac{1}{2}$	小さじ2	大さじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	[スチーム] [22スポンジケーキ] 仕上がり調節		
加熱時間の目安	約34分	約40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。



●焼きが足りなかったときは

[オープン] (4度押し/予熱なし、1段) [160℃] で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。



チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 22スポンジケーキ	スチーム オープン	

加熱時間の目安 約41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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- 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 [2~3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。
- 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③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。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、焼網にのせてテーブルプレートに置き [スチーム] [22スポンジケーキ] 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。

シフォンケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) (予熱あり・1段)	予熱 約9分 160℃ 40~50分	下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てます。
- ①に②の $\frac{1}{2}$ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、角皿にのせます。
- [オープン] (2度押し/1段) [予熱] [160℃] にして、焼き時間 [40~50分] セットし、スタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を [下段] に入れて焼きます。
- 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。

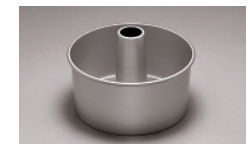
⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがします。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはがします。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずします。

シフォンケーキのコツ

●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型はアルミ製のものを使います。



●ケーキに大きな穴ができないようにするには
卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

●ベーキングパウダーを使いたくないときは
メレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやしたり、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。