

蒸しもの

スチーム + レンジ + オープン



手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 12茶わん蒸し	スチーム レンジ オープン	

加熱時間の目安 約30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) 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) 少々
 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
- ③ 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。
- ④ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、**スチーム** **12茶わん蒸し** で加熱します。
- ⑤ 小さな鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶性片栗粉を加え、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、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

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 12茶わん蒸し	スチーム 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
 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

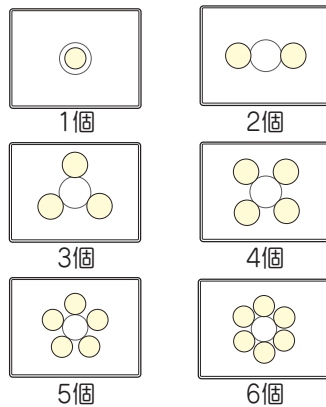
(1mL=1cc)

作りかた

- 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右図を参照して並べて **スチーム** **12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。
- **加熱する前の温度は**
20~25℃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**、**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。



かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	200W 5~6分	

材料(6個分)
 かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは84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

- ① 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個約45g)に切り分けて丸めます。
- ② 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- ③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- ④ テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **200W** **5~6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止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

たらのチーズ蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 4~5分	

材料(標準量)(2人分)
 たらの切り身(1切れ約100gのもの) …… 2切れ
 塩、こしょう …… 各少々
 白ワイン …… 少々
 トマトソース …… 大さじ3
 ピーマン(薄切り) …… 1/2個
 ナチュラルチーズ(細かくぎざんだもの) …… 20g



あさりのワイン蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	700W 3~4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 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。
- ② 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、軽くラップをします。
- ③ **レンジ** **700W** **3~4分** 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

- 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、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。



作りかた

- ① 深めの皿にたらをのせ、塩、こしょうをして白ワインをふりかけます。
- ② その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、軽くラップをします。
- ③ **レンジ** **700W** **4~5分** 加熱します。



キャベツの皮シューマイ

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム レンジ(保鮮)	スチーム レンジ 約7分	

材料(8個分)
 キャベツ …… 約2枚(約100g)
 豚ひき肉 …… 90g
 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・テリ** **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②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③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中央をあけて並べ、テーブルプレートにのせ **スチーム** **レンジ** **約7分** で加熱します。

煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
8シチュー・カレー		



ポークカレー

加熱時間の目安 約55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)
- 玉ねぎ(くし形切り) 中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)
- 水 カップ2½~3
- サラダ油 適量

作りかた

- 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。
- 容器に②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。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてのみの・デリリー 8シチュー・カレーで加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。

シチュー・カレーのコツ

●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。

●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。



ロールキャベツ

加熱時間の目安 約55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
- 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 大さじ2
- 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

- 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の・デリリー 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。
- 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。
- ②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包みます。
- 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶたとふたをしてのみの・デリリー 8シチュー・カレーで加熱します。



ビーフシチュー

加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)

- 牛肉(シチュー用3~4cmの角切り) 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
- 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 大さじ3
- 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

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
- 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。
- 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。
- 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてのみの・デリリー 8シチュー・カレーで加熱し、途中で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、すね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④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
	700W 約8分 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33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700W (リレー加熱)	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

●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ¼(40g)	300mL	約4分	約30分



おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 約8分 200W 30~35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、30分以上つけて吸水させます。
- レンジ700W 約8分、レンジ200W 30~35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
	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%くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

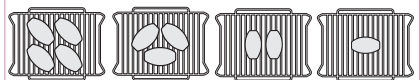
米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

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、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
グラタン皿を角皿に入れ替えてテーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ [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** **6グラタン** では焼けません。

●**オープン入替2段** では上手に焼けません。

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
	レンジ 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** **6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。

材	分量		
	カップ1	カップ2	カップ3
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	②
小麦粉・バターを加熱	[レンジ] [700W] 約1分	[レンジ] [700W] 約1分30秒
牛乳を加えて加熱	[レンジ] [700W] 2～4分	[レンジ] [700W] 5～6分
		[レンジ] [700W] 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。アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、血受棚の **中段** に入れ **オープン** (2度押し) [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 **のみもの・デ일리** **6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)



ピザ



ピザ

[レンジ] [スチーム発酵] 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	予熱 約15分 オープン	中段

加熱時間の目安 約17分

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	70g
小麦粉(薄力粉)	30g
砂糖	大さじ1弱(約6g)
塩	小さじ1/2(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1/2(約1.5g)
ぬるま湯	50～60mL
オリーブ油	大さじ1弱(約10g)
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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)
(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①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。(材料が2倍のときは約8分間こねる)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。(84ページかんたんパン作りかた⑤を参照します。)

- 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84ページかんたんパンのコツを参照します。)(材料が2倍のときは約15分発酵)
- 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。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑥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。
- テーブルプレートを取り出して **のみもの・デ일리** **5ピザ** で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑧を **中段** に入れて焼きます。

(2段で焼くときは **オープン入替2段** (1度押し) [200℃] に予熱してから角皿を **上段と下段** に入れ [約26分] セットし、途中報知音が鳴ったら **上段と下段** を入れ替えて焼く

ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は
角皿1枚分です。
角皿2枚で焼くときは **オープン入替2段** で焼きます。
- 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 (2度押し) [200℃] で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは **のみもの・デ일리** **5ピザ** では焼けません。



カルツォーネ (野菜の包みピザ)

材料(1個分)

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枚分

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)	大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、①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くらいの円形にのぼします。
- 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。
- ピザ作りかた⑨～⑩を参照して焼きます。

冷凍ピザ

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** (2度押し) [200℃] [23～30分]、予熱してから焼くときは [10～18分] 焼きます。この時、テーブルプレートは取り出します。

