

標準計量カップ・スプーンでの質量表..... 49
 手動調理をするときの加熱時間..... 50・51

あたため

〔のみもの〕
 ●牛乳のあたため..... 52
 ●ホットチョコレート..... 52
 ●お酒のあたため..... 52

〔インスタント食品〕
 ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん..... 52

〔スチームあたため〕
 ●ごはんのあたため..... 53
 ●お総菜のあたため..... 53

〔揚げものあたため〕
 ●天ぷらのあたため..... 53

〔焼きものあたため〕
 ●焼きとりのあたため..... 53

お総菜

〔ゆでもの〕
 ●ほうれん草のおひたし..... 54
 ●イタリアンサラダ..... 54

〔焼きもの〕
 焼きいも..... 54
 ベークドポテト..... 54
 野菜の肉巻き焼き..... 55
 野菜の串焼き..... 55
 野菜のオープン焼き..... 55
 ●鶏のハーブ焼き..... 56
 ●スペアリブ..... 56
 焼き豚..... 57

〔ヘルシーラムチョップ(2種)〕
 ●ラムチョップの香草焼き..... 57
 ●ラムチョップのハーブパン粉焼き..... 57
 ハンバーグ..... 58
 ほたて貝ときのこのホイル焼き..... 58

〔焼き魚〕
 塩鮭..... 58
 魚の照り焼き..... 58
 ぶり/まぐろ/さわら
 さばのごま焼き..... 59
 あじのみりん風味..... 59

〔生ものの解凍〕
 ●いかの三種盛り..... 59
 真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ

〔揚げもの〕
 ●鶏のから揚げ..... 60
 ●ヘルシー天ぷら..... 60
 きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん/えび/いか/あなご
 ●ヒレカツ..... 61
 煎りパン粉
 ●エビフライ..... 61
 白身魚のフライ

〔炒めもの〕
 ●焼きそば..... 62
 ●ゴーヤーチャンプル..... 62
 ●牛肉とピーマンの細切り炒め
 (チンジャオロウスー)..... 62

〔煮もの〕
 ●ポークカレー..... 63

〔蒸しもの〕
 ●シューマイのあたため..... 63
 ●手作り豆腐..... 64
 ●茶わん蒸し..... 64
 中華まんのあたため..... 65
 かんたん肉まん..... 65

〔ごはんもの〕
 ごはん(炊飯)..... 66
 おかゆ(白がゆ)..... 66
 赤飯(おこわ)..... 66

朝食メニュー

切りもち・市販のパックもち..... 67
 あべ川もち/いそべ巻き
 いろ卵..... 67
 たらこ..... 67
 ウイナーソーセージのベーコン巻き..... 67
 コロケ丼..... 67

グラタン

●マカロニグラタン..... 68
 ホワイトソース..... 68
 市販の冷凍グラタン

ピザ

●ピザ..... 69
 ●カルツォーネ(野菜の包みピザ)..... 69
 冷凍ピザ

お菓子

〔ケーキ〕
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 70
 ロールケーキ..... 71
 マドレーヌ..... 71
 パウンドケーキ..... 71

〔クッキー〕
 型抜きクッキー..... 72
 絞り出しクッキー..... 72
 アーモンドクッキー..... 72

〔プリン〕
 ●プリン..... 73
 ●かぼちゃのプリン..... 73

〔シュークリーム〕
 ●シュークリーム..... 74
 カスタードクリーム..... 74

パン

バターロール(ロールパン)..... 75
 ●フランスパン..... 76・77
 バターロール/クーペ/エピ/ベーコンエピ/シャンピニオン/プール
 イギリスパン(山形パン)..... 77
 ●かんたんパン(シンプルパン)..... 78
 ●グラハムパン..... 79
 ●カレーパン..... 79
 ●かんたんあんパン..... 79

ヨーグルト

ヨーグルト..... 80
 ヨーグルトソース..... 80
 カスピ海ヨーグルト

アイデアメニュー

梅酒(果実酒)..... 81
 レモン酒/コーヒークリール
 手作りもち..... 81
 つけものいろいろ..... 81
 大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ
 煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ)..... 81

●印は「オート調理」で調理できます

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り..... 82
 干しいたけのもどし..... 82
 にんにくの臭い消し..... 82
 レモン絞り..... 82
 手作りラード・ヘッド・鶏油..... 82
 ベーコンの脂抜き..... 82
 塩、砂糖の乾燥..... 82
 湯せん..... 82
 とかしバター/とかしチョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ

標準計量カップ・スプーンでの質量表(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	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	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 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	-	-	120

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

- 加熱時間 **約5分** 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分** 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。
 容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「**のみもの・デイリー**」**5葉・果菜**で。根菜は、「**のみもの・デイリー**」**6根菜**で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒～3分	有
	なす			
	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	300g(1本)	5～6分	有	
にんじん	200g	約4分		
さつまいも	200g	約4分	有	
さといも	150g	約4分		
ごぼう れんこん	300g	6～7分		

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	-

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒～2分10秒	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。→P.31
- 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートに中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ600W	おおいの有無	
ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	-	
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分50秒～2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	-	
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	
酒	1本(180ml)	50秒～1分	-	
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-	
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-	
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	-	

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふくらあためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	-	
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-	
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	-	
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	-	
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	-	
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	-	
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-	
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	-	
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	-	
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	-	
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	-	

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	下段	210℃	15～21分	24～30分	68
ピザ	角皿1枚		180℃	20～25分	25～30分	69
ケーキお菓子	直径15cm	下段	150℃	30～35分	38～42分	70
	直径18cm			35～40分	42～46分	
	直径21cm			36～42分	43～48分	
シュークリーム	8個	180℃	35～40分	-	74	
フランスパン (バター/クーベ/エピ/ジャンピニオン)	角皿1枚	200℃	30～35分	-	76 77	
パン	8個	下段	160℃	22～27分	25～30分	78 79
	1個					
	各8個					

- 角皿を皿受棚に入れて使用します。

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
※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、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

のみもの

牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 3牛乳	レンジ	

加熱時間の目安 1杯(200mL) 約1分38秒
牛乳はマグカップやコップに入れて **のびのびの・デリ** **3牛乳** で分量をセットしてあたためます。
【ひとくちメモ】
● **3牛乳** のコツ → P.26



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
 3牛乳	レンジ	

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料
牛乳……………カップ1
チョコレート(板チョコ)……………30g
はちみつ……………小さじ½

作りかた
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて **レンジ** **200W** **2分~2分20秒** 加熱してとかし、よくかき混ぜます。
③ ②を①に加えよくかき混ぜてから **のびのびの・デリ** **3牛乳** 分量を1杯にセットして仕上がり調節 **強** であたためてかき混ぜます。



お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 4お酒	レンジ	

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分

お酒はコップまたは徳利に入れて **のびのびの・デリ** **4お酒** で分量をセットしてあたためます。

【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、栓を抜いてからあたためます。



お酒を上手にあたためるコツ

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- **1あたため** ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかたがゆるかったときは **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。

スチームあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 11しっとりあたため	スチーム レンジ	

ごはんのあたたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒

材料
ごはん……………1杯(約150g)

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 ラップなどのおおいをしないで **スチームあたため** **11しっとりあたため** であたためます。



揚げもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 15天ぷらあたため	オープン スチーム グリル	上段 



焼きもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 スチーム  オープン(発酵) (予熱なし)	スチーム オープン 180℃ 12~15分	上段 



スチーム + レンジ

お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒

材料
焼きそばなど……………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 ラップなどのおおいをしないで **スチームあたため** **11しっとりあたため** であたためます。

スチームで包み込んで加熱するので、おおいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。



11しっとりあたため のコツ → P.25
● 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
● **2解凍あたため** を使ってください。

オープン + スチーム + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約16分

材料
天ぷらまたはフライ……………100~500g

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 ラップなどの包装をはずし、角皿にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、**上段** に入れ **スチームあたため** **15天ぷらあたため** で加熱します。

揚げもののあたたためのコツ
● 冷凍の揚げものはあたためることができません。
● 100g以下のあたためはできません。
● 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

スチーム + オープン

焼きとりのあたたため

加熱時間の目安 200gで約10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、角皿にのせた焼網に並べ**上段** に入れ **スチーム** **オープン** (2度押し) **180℃** **12~15分** 焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがりと焼きたてにあたためます。

インスタント食品

*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)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	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
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	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。)	1あたため
ごはんものなど (真空パック食品)	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、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 → P.22	1あたため

ゆでものの



ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
5葉・果菜		

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
 ほうれん草 200g
 糸がつか、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 **おみもの・デ일리** 5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、糸がつかをのせ、しょうゆを添えます。

葉・果菜、根菜のコツ (他の野菜は → P.50)

●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。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
5葉・果菜 6根菜		

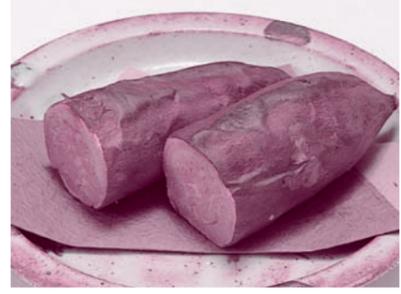
加熱時間の目安 約8分

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(1cm角切り) 60g
 スタッフトオリーブ(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
 オリーブ油 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**おみもの・デ일리** 5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。**おみもの・デ일리** 6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 ボウルに①②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。
 ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



焼きもの



焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
	250℃ 50~60分	
(予熱なし)		

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**オーブン**(2度押し)250℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ベークドポテト

使用キー	加熱方法	付属品
	250℃ 50~60分	
(予熱なし)		

材料
 じゃがいも(1個約150gのもの) 4個

作りかた
 じゃがいもは角皿に並べて**下段**に入れ**オーブン**(2度押し)250℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。

使用キー	加熱方法	付属品
	オーブン 過熱水蒸気 グリル	
30焼き野菜		

加熱時間の目安 23~26分



野菜の肉巻き焼き

仕上がり調節 強

材料
 豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
 しょうが汁 大さじ1
 かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜 約250g
 塩、こしょう 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 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
 ③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておきます。
 ④ ③の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、**上段**に入れ**過熱水蒸気** 30焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼きます。

オーブン + 過熱水蒸気 + グリル

野菜は色彩やかに仕上がりに、ほど良い焼き色はおいしさを引きだします。



野菜の串焼き

仕上がり調節 強

材料(6串分)
 豚バラかたまり肉 300g
 しょうが汁 大さじ1
 にんにくみじん切り 小1かけ
 酒 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 はちみつ 大さじ1½
 ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて 約250g

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 豚バラかたまり肉を12等分に切り、①を合わせた中に1~2時間漬けておきます。
 ③ 薄切り、ひと口大に切った野菜と②を竹串に刺し、角皿の中央に寄せて並べ、**上段**に入れ**過熱水蒸気** 30焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼きます。



野菜のオーブン焼き

材料
 かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ(赤、黄)、グリーンアスパラ、カリフラワーなど好みの野菜 400g
 塩、こしょう、オリーブ油 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 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺します。
 ③ 角皿に②を並べ、**上段**に入れ**過熱水蒸気** 30焼き野菜 で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ・火の通りにくいじゃがいもなどは加熱してから使います。

焼き野菜のコツ

- 分量は
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿に直接並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。
- 角皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。
- 加熱後、角皿を取り出すとき脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	オープン 過熱水蒸気 グリル	上段 

加熱時間の目安 約29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 鶏肉は半分に切り、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④をまぶします。
- ③ ②の皮を上にして角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ過熱水蒸気 [24鶏のハーブ焼き] で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

オープン + 過熱水蒸気 + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがりと焼き上げます。



鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 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。
- 加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	オープン 過熱水蒸気 グリル	上段 

加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)

スペアリブ …… 約400g(4~5本)
塩、こしょう …… 各少々
トマトケチャップ …… 小さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
赤ワイン …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
④ 豆板醤 …… 小さじ¼
にんにく(すりおろす) …… 小½片
塩 …… 小さじ¼弱
こしょう、ナツメグ …… 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 …… 約150g



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 スペアリブは骨にそって½ほど切り込みを入れ、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。
- ③ ②は骨側を下にして角皿にのせた焼網に並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ過熱水蒸気 [25スペアリブ] で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 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。



焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン(予熱なし)	180℃ 60~70分	下段 

材料

豚肩ロース肉(かたまり) …… 約400g
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
長ねぎ(みじん切り) …… ½本
④ 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 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、焼網をのせ、汁気をきった①をのせて下段に入れオープン (2度押し) 180℃ 60~70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4~5cm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。

ヘルシーラムチョップ

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言われています。

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	オープン 過熱水蒸気 グリル	上段 



ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約26分

材料(4個分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
ローズマリー(生・みじん切り) …… 1~2本
④ タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1~2本
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 …… 250g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 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 ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ③ ④を合わせ、②をつけ込み15~30分おきます。
- ④ 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。
- ⑤ 角皿にのせた焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、上段に入れ過熱水蒸気 [24鶏のハーブ焼き] 仕上がり調節 弱 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。
- パーベキューソースにつけてから焼くと“パーベキューソース焼き”になります。



ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約26分

材料(4本分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
ハーブパン粉 …… 40g
④ パン粉 …… 4~6本
ローズマリー(生・あらみじん切り) …… 4~6本
④ タイム(生・あらみじん切り) …… 4~6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2

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 ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ③ ②に混ぜ合わせた④をのせます。
- ④ 角皿にのせた焼網の中央に②を並べ、上段に入れ過熱水蒸気 [24鶏のハーブ焼き] 仕上がり調節 弱 で焼きます。



ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
	250℃ 22~26分	

材料(4個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
 バター …… 15g
 合びき肉 …… 300g
 パン粉 …… カップ¾
 牛乳 …… 大さじ3
 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 容器に①を入れ、レンジ600Wで約2分加熱します。あら熱をとり、②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を並べて下段に入れ、オーブン(2度押し)で250℃で22~26分焼きます。

【ひとくちメモ】

- スチーム、オーブンで焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を25~30分にします。



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
	210℃ 25~30分	

材料(4個分)

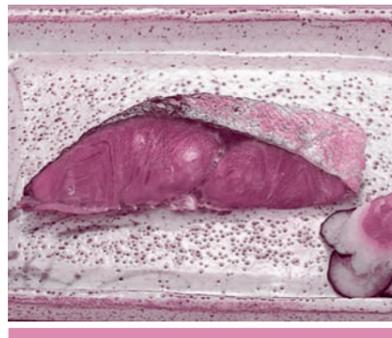
- ほたて貝 …… 8個
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
 生しいたけ …… 4枚
 しめじ(小房に分ける) …… 1パック
 えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
 バター …… 20g
 酒 …… 大さじ1½
 塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

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、上段に入れ、オーブン(2度押し)で210℃で25~30分加熱します。

焼き魚

使用キー	加熱方法	付属品
	オーブン 過熱水蒸気 グリル	



塩鮭

仕上がり調節強
 加熱時間の目安 約29分

材料(4切れ分)

- 塩鮭の切り身(甘塩・1切れ約100gのもの) …… 4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 盛りつけたときに上になる方を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気31焼き魚仕上がり調節強で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは、グリルで焼きます。



魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら
 加熱時間の目安 約25分

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分ほどつけてから塩鮭を参照し、過熱水蒸気31焼き魚で焼きます。

オーブン + 過熱水蒸気 + グリル

中はしっとり、表面はグリルでこんがり焼くのでタレや衣の風味が加わります。



さばのごま焼き

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 約20分

材料(8個分)

- さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) …… 2枚(約300g)
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ½
 しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
 白ごま(粗くきざむ) …… 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 さばは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- ③ ②の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
- ④ 皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気31焼き魚仕上がり調節弱で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。

【ひとくちメモ】

- さばは、あじに代えてもよいでしょう。



あじのみりん風味

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 約20分

材料(8個分)

- あじ(3枚におろしたもの) …… 8枚(約360g)
 つけ汁
 しょうゆ …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2½
 酒 …… 大さじ1
 みりん …… カップ¼
 白ごま …… 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 あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
- ③ ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気31焼き魚仕上がり調節弱で焼き、仕上げにごまをふります。

【ひとくちメモ】

- あじは、さばに代えてもよいでしょう。

焼き魚のコツ

- 分量は 切り身は2~4切れ(150~400g)まで焼けます。
- 1切れが80g以下のときは 2切れ以上で焼きます。
- 角皿に直接並べて焼く
- 並べかたは 角皿の中央に寄せて並べます。
- 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。
- 手動調理の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、スチームグリルで様子を見ながら焼きます。
- 焼きが足りなかったときは 手動調理グリルで様子を見ながら焼きます。

生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
	スチーム 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

- 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、スチーム調理16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。
- スチーム調理16半解凍のコツ → P.28

揚げもの

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
 26鶏のから揚げ	オーブン 過熱水蒸気 グリル	上段 

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1½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** [26鶏のから揚げ] で加熱します。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 29オーブン天ぷら	オーブン 過熱水蒸気 グリル	上段 

加熱時間の目安 約22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、れんこんの薄切り …… 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。

オーブン + 過熱水蒸気 + 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。



鶏のから揚げのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 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。
- 骨付きの鶏肉は 仕上げ調節を**強**にします。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 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。



オーブン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オーブン** (2度押し) **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 **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。
- 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。

- きすは皮を上にして、それぞれ角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** [29オーブン天ぷら] で加熱します。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 28ヒレカツ	オーブン 過熱水蒸気 グリル	上段 

加熱時間の目安 約28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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ③を角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** [28ヒレカツ] で加熱します。

オーブン + 過熱水蒸気 + グリル

煎りパン粉を衣にして…。
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。



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 **オーブン** (2度押し) **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 **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。

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
 27エビフライ	オーブン 過熱水蒸気 グリル	上段 

加熱時間の目安 約22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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておきます。
- えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につけます。
- ③を角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れて **過熱水蒸気** [27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 **オーブン** (2度押し) **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 **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。

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
	レンジ	
9 焼きそば		



焼きそば

加熱時間の目安 約6分

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・デイリー** 9焼きそば で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

●調味料のソースがラップに触れた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

焼きそばのコツ

- 分量は 表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして 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。



ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分

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)…… ½個(約50g)
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)…… 50g
 木綿豆腐…… ½丁
 卵…… 1個

① しょうゆ…… 小さじ1
 塩…… 小さじ½
 酒…… 大さじ1
 砂糖…… 大さじ1
 鶏がらスープ(顆粒)…… 小さじ1
 片栗粉…… 小さじ½

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、おいをしないで **レンジ** 600W 約2~3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、ラップをします。

⑤ **のみもの・デイリー** 9焼きそば 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)

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

① 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
 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①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。

③ **のみもの・デイリー** 9焼きそば で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉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。

市販の合わせ調味料も使えます。



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、より簡単に炒めものが出ます。

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
	600W 約6分 200W 約40分	
(リレー加熱)		



ポークカレー

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)

① 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1½~2
 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、①を入れて充分炒めます。

② 容器に②を入れて、ふたをします。**レンジ** 600W 4分~5分30秒加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。

③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして **レンジ** 600W 約6分、

レンジ 200W 約40分 リレー加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。

煮もののコツ

- 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。
- 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。
- リレー加熱の使いかた → P.32

蒸しもの

使用キー	加熱方法	付属品
	スチーム レンジ	
14シューマイ		

加熱時間の目安 200gで4~5分

スチーム + レンジ だから

おいをしないで、**スチーム**で表面の乾燥を押えながら、レンジで中からあたためます。



シューマイのあたため

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 シューマイは包装をはずし、皿に間隔をあけて並べます。

③ **スチームあたため** 14シューマイ で加熱し、辛子しょうゆを添えます。

材料

冷めたシューマイまたはチルドシューマイ…… 100~300g

シューマイのあたためのコツ

- 一度にあたためられる分量は 表示の分量です。
- 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 手動調理 **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、食品メーカーが指示する方法で加熱しますが、ラップなどのおいをしないで仕上がりを調節 **やや強**か **強** にします。

スチーム + オープン



手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 18茶わん蒸し	スチーム オープン	下段

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約36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)

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 ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、その上に③を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、**下段**に入れ **スチーム調理** **18茶わん蒸し** 仕上がり調節 **弱** 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
スチーム調理 18茶わん蒸し	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約42分

材料(4人分)

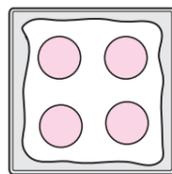
卵 2個(約100mL)
だし汁 350~400mL
④ しょうゆ、塩 各小さじ½
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)

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 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 ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、その上に⑤を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ **下段** に入れ **スチーム調理** **18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分ほど蒸らしします。

茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 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
- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、水でぬらし軽くしぼったペーパータオルを角皿に敷き、その上に並べます。



- 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、しっとりあたためられます。



中華まんのあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム調理 12中華まん(冷蔵) 13中華まん(冷凍)	スチーム レンジ	

加熱時間の目安

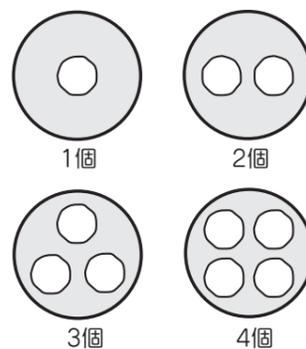
- 12中華まん(冷蔵) 1個(約100g)約3分
- 13中華まん(冷凍) 1個(約100g)約5分

材料

中華まん (1個約100gのもの) 1~4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 中華まんは図のように皿にのせて、テーブルプレートの中央に置きます。
- ③ **スチームあたたため** **12中華まん(冷蔵)** で分量をセットして加熱します。(冷凍中華まんはサッと水にくぐらせてから図のように皿にのせて **スチームあたたため** **13中華まん(冷凍)** で分量をセットして加熱します。)



中華まんのあたたためのコツ

- 一度にあたためられる分量は1個(約100g)~4個(約400g)まで個数をセットして加熱します。
- 大きさ、重さによって仕上がり調節を使い分ける。1個当り80~90gのものは **やや弱** ~ **弱** で、110~150gのものは **やや強** ~ **強** にしてあたためられます。
- 冷凍の肉まんは食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。加熱後、あたたまりかたにむらが見られたときは、ラップなどをかぶせ、しばらくおきます。
- あんまんは仕上がり調節 **やや弱** または **弱** にします。
- おおいはしないラップなどのおおいはしません。
- 分量(個数)にあった大きさの皿にのせて陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- 底に紙がついているものはそのまま紙がないものは、皿にオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは手動調理 **スチーム** **レンジ** で様子を見ながらあたためます。
- 手作りの中華まんは **かんたん肉まん** を参照します。

レンジ で作る

蒸しまんじゅう



かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(保熱)	200W 5~6分	

材料(6個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかた **→ P.78**) 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】

- 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。

ごはんもの



ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 20~25分	

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、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。
- ② **レンジ600W** 約10分、**レンジ200W** 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふぎ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(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 30~35分	

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

作りかた

- ① 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。
- ② **レンジ600W** 約10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
レンジ(発酵)	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……………少々
 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時間つけて吸水させます。
- 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

●米は吸水させる
 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600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは **→ P.32**)

●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。

●米は吸水させる
 ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはん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	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13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600W	レンジ200W
カップ¼(40g)	300mL	約6分	約30分

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。

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)	600W 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600W** 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

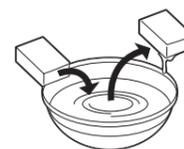


材料・作りかた

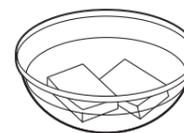
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて **レンジ600W** 40~50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

もちをやわらかくするコツ

バ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。



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½
 塩……………少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、A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。



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)	600W 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600W** 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。



コロケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム レンジ(発酵)	スチーム レンジ 4~5分	

材料(丼1個分)

ごはん……………200g
 キャベツのせん切り……………40g
 揚げたコロケ(1個約60g)……………2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 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロケをのせます。
- ③ **スチーム** **レンジ** 4~5分 で加熱し、好みのソース(分量外)をかけます。

【ひとくちメモ】

- 80~100gのコロケのときは半分に切ります。