

ヨーグルト

スチーム + レンジ で発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
 スチーム レンジ	スチームレンジ発酵 150~180分	

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) …… 50~100g
(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをして **レンジ700W** **5~7分** 加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ふたをして **スチームレンジ発酵** 仕上がり調節 **やや弱** (20W) **約90分** 発酵させる。
- 終了音が鳴ったら再び **スチームレンジ発酵** 仕上がり調節 **やや弱** (20W) **60~90分**、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- 手作りマイ・コンフィチュール **→ P.120・121** を添えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

材料(4人分)
手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた

ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い **スチームレンジ発酵** 仕上がり調節 **弱** (10W) で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)



ヨーグルト作りのコツ

- **1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- **容器はふたつきの耐熱性のもの**を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- **使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- **種菌(スターター)は**
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- **でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- **保存方法、保存期間は**
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

アイデアメニュー

梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
 レンジ	700W 5~6分	

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

作りかた

- きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おいをして **レンジ700W** **5~6分** 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷ます。
- 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存する。1週間めくらいで飲むことができる。**【ひとくちメモ】**
- 同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

いり卵



使用キー	加熱方法	付属品
 レンジ	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

- 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る。
- レンジ500W** **40秒~1分** 加熱し、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱する。



手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
 レンジ	700W 3~4分	

材料(4人分)
もち米 …… カップ1(160g)
水 …… 80~90mL
(1mL=1cc)

作りかた

- もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきる。
- 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
- ②を容器に入れ、おいをして **レンジ700W** **3~4分** 加熱する。
- 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
- ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。**【ひとくちメモ】**
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

豆もち

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

レンジの便利な使いかた

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おいをしなくて **レンジ700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取る。
*加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

湯せん

お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** **2~3分** 加熱する。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** **2~3分** 加熱してやわらかくする。

ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** **3~4分** 加熱する。

●バターやチョコレートは **レンジ700W** や **レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ¼)を容器に入れ **レンジ500W** **2~3分** 加熱する。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしする。

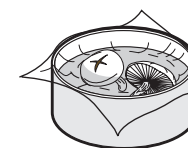
砂糖のかわりに はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、 **レンジ200W** **約30秒** 加熱してとくす。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよい。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし、 **レンジ700W** **50秒~1分30秒** で加熱する。



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



市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたたため、オープンで庫内を加熱し、ナノスチームで余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 冷凍 12冷凍食品パリッと	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



冷凍フライ、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る。
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 **12冷凍食品パリッと** で焼く。

パリッとあたたためのコツ

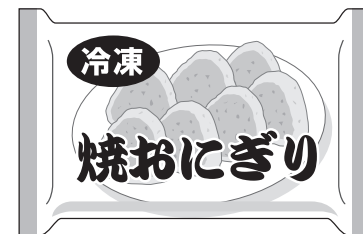
- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **10天ぷらあたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 手動調理で加熱するときは **→ P.27** 「加熱する食品は」を参照します。

あたたため

スチーム + レンジ

だから
おいをしないのでふっくら、
しっとりあたためられます。

中華まん



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍焼きおにぎり 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る。
② 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **12冷凍食品パリッと** で焼く。



…冷凍焼きおにぎりを参考にして…

メニュー	作りかたとコツ
冷凍ミニハンバーグ (3~12個) 冷凍たご焼き (6~20個)	焼網に並べて加熱し、加熱後ソースをかける。
冷凍春巻き (揚げ調理済みのもの・4~12個)	オープンシートを敷いた焼網に並べ、仕上がりに調節 弱 で加熱する。
冷凍ギョーザ (6~12個)	水にくぐらせてから焼網に並べ、仕上がりに調節 強 で加熱する。

中華まんのあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 冷凍 9中華まんあたたため	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 100gで約7分

材料
中華まん(1個約100gのもの)
..... 1~4個

※冷凍中華まんは1~2個までです。

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 中華まんじゅうを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9中華まんあたたため** で加熱する。

中華まんのあたたためのコツ

- **9中華まんあたたため** で一度にあたためられる分量は市販の中華まんでは冷蔵は100~400g、冷凍は100~200gです。
(1個当り80~90gのものは2~4個、110~150gのものは1~2個まであたためられます。)
- 冷凍の中華まんは仕上がりに調節 **やや強** か **強** で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。仕上がりに調節を上手に使い分けます。
- あんまちは仕上がりに調節 **やや弱** または **弱** にします。冷凍のあんまちは **やや弱** か **中** にします。
- 焼網を使いおいはしないラップなどのおいしはしません。
- 底に紙がついているものはそのまま紙をつけたまま焼網にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **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オート調理ではうまくできません。
→ P.77 かんたん肉まんを参照します。
- よりふっくらと仕上げたいときは表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 冷凍 11冷蔵食品パリッと	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12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る。
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 **11冷蔵食品パリッと** で焼く。

【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。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分30秒

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

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11冷蔵食品パリッと** で焼く。

焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで10分30秒~12分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
..... 2~4切れ
うなぎのかば焼き 1~2串

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 焼き魚またはうなぎのかば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、**11冷蔵食品パリッと** で焼く。うなぎのかば焼きは、仕上がりに調節を **弱** にして焼く。

【ひとくちメモ】

●うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

注意

11冷蔵食品パリッと、**12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。

パリッとあたたため

のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 1牛乳	レンジ	

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒
牛乳はマグカップまたはコップに入れて **1牛乳** であたためる。
【ひとくちメモ】

●牛乳のあたためのコツ → P.26



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 1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

- 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
- 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、よくかき混ぜる。
- ②を①に加えよくかき混ぜてから **1牛乳** 仕上がり調節 **強** であたためてかき混ぜる。



お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 2お酒	レンジ	

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れて **2お酒** であたためる。

【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。
- あたため** ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかぬるかたときは **レンジ** | 700W | で様子を見ながら加熱します。

スチームあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 8スチームあたため	スチーム レンジ	

ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約1分30秒

材料
冷やごはん 1杯 (約150g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ラップなどのおおいをしないで **8スチームあたため** であたためる。



揚げもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 10天ぷらあたため	オープン ナノスチーム グリル	



焼きもののあたため

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理 11冷蔵食品/パリッと	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



スチーム + レンジ

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
..... 100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ラップなどのおおいをしないで **8スチームあたため** であたためる。

スチームあたためのコツ

- コツとポイント → P.27
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手ににあたまりません。
- 7解凍あたため** を使ってください。

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



オーブン + ナノスチーム + 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。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料
天ぷらまたはフライ
..... 100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

- ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **10天ぷらあたため** で加熱する。

天ぷらのあたためのコツ

- 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。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

焼きとりのあたため

加熱時間の目安 200gで約12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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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 **11冷蔵食品/パリッと** で焼く。器に盛りつけてから、たれをかける。

余分な脂を落とし、表面はこんがり焼きとりにあたためます。

焼きもののあたためのコツ

- 11冷蔵食品/パリッと** | **12冷凍食品/パリッと** のコツ → P.27
- 冷凍の焼きものは **12冷凍食品/パリッと** で焼きます。

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700W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 700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ 700W 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、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
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	あたため

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「5葉・果菜」で。根菜は、「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700W)		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20秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分30秒~2分	有
	なす			
花菜	アスパラガス	200g	2分~2分30秒	有
	さいいんげん			
	さいえんどう			
	とうもろこし			
根菜	かぼちゃ	200g	2分30秒~3分	有
	にんじん	200g	3分30秒~4分	
	さつまいも			
	ごぼう			
じゃがいも	150g			約4分
大根	300g	5分30秒~6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 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	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40秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3~4分	有
冷凍肉まんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2~3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分30秒	有
冷凍さいいんげん	200g	2分30秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2~3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5~6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分10秒	有

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700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分	-
さいいんげん	200g	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。

- 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.35)「少量の食品を加熱する場合」参照)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、テーブルプレートの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 レンジ700W	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40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30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40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40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40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒~2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30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30秒~2分	-

オーブン調理

グリル調理

代表メニューのみ記載しています。手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

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			
ケーキ	デコレーションケーキ	下段	160℃	26~34分	36~42分	104		
	直径18cm			38~42分	42~48分			
	直径21cm			40~46分	46~52分			
シュー	チーズケーキ	中段	210℃	40~44分	50~60分	105		
	直径18cm							
パン	シュークリーム、リングシュー	中段	210℃	26~32分	——	110・111		
	パリプレスト			1個分				
	エクレア、プチシュー、サラダ、プチシュー			各黒皿1枚分	24~32分			
パン	フランスパン	中段	230℃	30~36分	——	114・115		
	(バタム、クーペ、エビ、ジャンピオ)			各8個				
	かんたんパン、レーズンパン、カレーパン、セサミパン、グラハムパン、めろんパン				各1個分		180℃	16~22分
ピザ	クリスピーピザ	中段	200℃	18~22分	——	86		
	フルーツピザ			各黒皿1枚分				
グラタン	マカロニグラタン	中段	210℃	30~40分	——	87		
	ラザニア			焼き皿1皿				
	えびのドリア			4皿				
	なすとトマトのチーズグラタン			焼き皿1皿				
焼きもの	焼きいも	下段	250℃	——	40~50分	61		
	250gのもの4本		220℃	34~46分	40~50分			
	ローストビーフ	中段	200℃	54~66分	70~80分	69		
	焼き豚		約400g					
	スペアリブ	約800g	210℃	——	42~46分	65		
	ハンバーグ	6個	250℃	10~15分	20~30分			
焼き魚	バーベキュー、焼きとり	焼網・下段	グリル	——	25~35分	64		
	塩鮭			4切れ	焼網・下段		グリル	25~36分
	塩さば							20~28分
干もの	2枚	——	14~18分	62・63				

※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、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。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。

※バーベキュー、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。



沼口ゆき監修「ヘルシーシェフ」で作る

世界の味めぐり

あこがれの世界の味を、わが家の味にしてみませんか。
サッと簡単においしくできるから、おもてなしにぴったり。
しかもヘルシーだから、毎日の食卓にも大活躍です。

沼口ゆきプロフィール
東京、パリなどで料理と製菓を学び料理研究家元葉子氏に師事した後、独立。築地市場近くで料理教室を主宰。
著書に「コンフィチュール・レシピック」(成美堂出版)、
「気分は、ちょっとごちそう」(角川ISSコミュニケーションズ)、
「チョコレートノート」(グラフ社)他

フランス

オニオン グラタンスープ

玉ねぎの甘みと
チーズのこくが、
まろやかに調和したスープ。
体によい玉ねぎが、
たっぷりいただけるのも
魅力です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 オープン (1段・予熱有)	予熱 約15分 220℃ 7~8分	中段

memo

玉ねぎをレンジ加熱してから炒めると、炒める時間を短縮できます。

イタリア

カポナータ

体によい野菜が、
たっぷりおいしく
いただけます。
ひんやり冷やして食べても、
また違うおいしさが
味わえます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理 レンジ	700W 11~13分	

memo

ピーマンやパプリカには、ビタミンCが多く、また、加熱した野菜を食べると食物繊維がたっぷり摂れます。



材料(4人分)

- 玉ねぎ(薄切り)…400g(2個)
- バター…大さじ2 ●パイヨン…カップ3(またはコンソメ1個と水カップ3)
- 塩、こしょう…各少々 ●バゲット…4枚(1cm厚さのもの)
- にんにく…1/3片 ●グリエールチーズ(細切りタイプ)(またはピザ用チーズ)…80g

作りかた

- 1.玉ねぎは、耐熱皿にのせ、ラップして[レンジ700W]約4分加熱し、ラップをはずして、さらに[約4分]加熱する。
- 2.鍋を弱火にかけ、バターを溶かし、1の玉ねぎを木べらで混ぜながら、じっくりあめ色になるまで炒める。
- 3.2にパイヨンを加え軽く煮こみ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.3を1人前ずつ耐熱カップに入れ、バゲットを中段に入れ、[オープン]予熱[1段][220℃][2~3分]焼いて、にんにくをこすりつけ、カップにのせ、チーズをかける。
- 5.[オープン]予熱[1段][220℃][7~8分]セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて、チーズが溶けるまで焼く。

材料(4人分)

- 玉ねぎ(粗みじん切り)…80g(小1/2個) ●にんにく(すりおろす)…1片分 ●オリーブ油…大さじ4
- ズッキーニ(1.5cm角切り)…100g(1/2本) ●なす(1.5cm角切り)…100g(1本) ●黄パプリカ(1.5cm角切り)…80g(1/2個)
- ピーマン(1.5cm角切り)…40g(1個) ●トマト(湯むきし、皮と種を取り、粗みじん切り)または、トマト水煮缶…200g ●ローリエ…1枚 ●塩、こしょう…各少々

作りかた

- 1.耐熱容器に玉ねぎ、にんにく、オリーブ油大さじ1を入れて混ぜラップし、[レンジ700W]約2分加熱する。
- 2.1に残りの野菜とオリーブ油大さじ3、ローリエを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかけ、さらに[レンジ700W][6~7分]加熱し、取り出して、塩、こしょうで味をととのえて混ぜ、ラップをはずし、さらに野菜が柔らかくなるまで[3~4分]ほど加熱する。





オリーブ油、にんにく、玉ねぎと、加えた野菜をあえます。



イギリス

シェパーズパイ

ひき肉の上にじゃがいもをのせて焼いた、素朴なイギリスの家庭料理です。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  オープン (1段・予熱有)	予熱 約15分 210℃ 15～20分	中段 

memo

じゃがいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCや食物繊維が多く含まれています。

材料(14×24×4cmの耐熱容器1台分)

- じゃがいも…600g(4個) ●バター…大さじ3½ ●塩、こしょう…各少々
- 牛乳…大さじ3 ●卵黄…1個分 ●玉ねぎ(みじん切り)…200g(1個分)
- 牛ひき肉…300g ●小麦粉…小さじ2

A[トマトピューレ…大さじ5/赤ワイン…大さじ4/塩、こしょう…各少々]

作りかた

- 1.じゃがいもは耐熱皿に皮ごとのせ、ラップをかけ、**レンジ700W** **9～10分** 竹串がすっと入るようになるまで加熱し、熱いうちに皮をむき、フォークなどでよくつぶす。
- 2.1にバター大さじ2、塩、こしょう、牛乳、卵黄を混ぜる。
- 3.フライパンを熱し残りのバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら牛肉を入れて炒め、肉の色が変わったら小麦粉を加えて炒め、Aを加え混ぜながら水分がなくなるまで炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4.耐熱容器にバター(分量外)を塗り、3を入れ、その上に2をのせて表面を平らにし、黒皿にのせる。
- 5.**オープン** **予熱 1段** **210℃** **15～20分** セットし、スタートする。
- 6.予熱終了音が鳴ったら、4を中段に入れて焼く。



ドイツ

アップルクーヘン(りんごのケーキ)

じっくり焼くからおいしさアップ。りんごのうまみと風味を存分に楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  オープン (1段・予熱有)	予熱 約10分 180℃ 約40分	中段 

memo

りんごには塩分を排出してくれるカリウムなども含まれています。

材料(直径18cmのスポンジ型1台分)

- バター(食塩不使用)…150g ●りんご(紅玉)…1個 ●レモン汁…大さじ3 ●砂糖…120g ●卵(室温に戻す)…2個 ●牛乳…大さじ1½
- A[小麦粉(薄力粉)…150g/ベーキングパウダー…小さじ1]
- 粉糖…適量

作りかた



- 1.型の内側にバター(分量外)を薄く塗り、小麦粉(分量外)をはたき、焼く直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 2.バターは約2cm角に切り耐熱皿にのせ、ラップをせずに **レンジ 100W** **約7～8分** 加熱し、柔らかくする。
- 3.りんごは皮をむき、6等分のくし切りにして種部分を切り落とし、包丁で縦に数本の切れ目を入れ、レモン汁大さじ2を振りかけておく。
- 4.ポウルに2のバターを入れ泡立て器でよく混ぜ、さらに砂糖を2～3回に分けて入れ、よく混ぜる。
- 5.4に溶いた卵(冷たいと分離する)を少しずつ加えて混ぜ、牛乳、残りのレモン汁大さじ1を加えて混ぜる。
- 6.5によく混ぜたAを2～3回に分けてふるい入れ、木べらでさっくりと混ぜる。
- 7.1の型に6の生地を流し、上部に3のりんごを並べ黒皿にのせる。
- 8.**オープン** **予熱 1段** **180℃** **約40分** セットし、スタートする。
- 9.予熱終了音が鳴ったら、7を中段に入れて焼き、網の上で冷まし、粉糖を表面にふるう。

オーストリア

ウィナーシュニッツェル

(ウィーン風カツレツ)

衣のさくさくの歯ごたえと、うす～い肉の食感がくせになりそうなおいしさです。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理  42ヒレカツ	オープン ナノスチーム グリル	



材料(4人分)

- パン粉(ドライ)…60g ●サラダ油…小さじ2 ●バター…小さじ2 ●仔牛肉(または豚もも肉)…100g(1cm厚さのもの)4枚 ●塩、こしょう…各少々
- 小麦粉(薄力粉)…適宜 ●卵…1個 ●レモンの輪切り…4枚分

ロシア

ボルシチ

豚肉と、ピーツなどの根野菜は相性抜群。シチューから立ち上る湯気と香りも、ごちそうのうち。

使用キー	加熱方法	付属品
オート調理  14シチューカレー	レンジ オープン	

材料(4人分)

- にんじん…80g(½本) ●ピーツ(生)…150g(1個) ●じゃがいも…200g(大1個) ●玉ねぎ…100g(½個) ●キャベツ…100g(2枚) ●サラダ油…大さじ1½ ●塩、こしょう…各適宜 ●豚肉(シチュー用)…350g ●にんにく(すりおろし)…1片分 ●ローリエ…1枚 ●トマト水煮缶(手でつぶす)…150g(約⅓缶)
- 水…カップ3 ●サワークリーム…適宜

ベルギー

ムール貝のワイン蒸し

ヨーロッパのレストランの味が、レンジで簡単に再現できます。潮の香りと貝のうまみをたっぷり楽しんで。

使用キー	加熱方法	付属品
手動調理  レンジ	700W 7～8分	

材料(4人分)

- ムール貝(またははまぐり、あさり)…500g ●玉ねぎ…50g(約¼個) ●セロリ…15g(約5cm) ●にんにく…½片 ●バター…20g ●白ワイン…大さじ4 ●塩…少々 ●こしょう…適宜 ●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る。
- 2.フライパンにパン粉、サラダ油、バターを入れ、中火でゆすりながら、うすらときつね色になるまで煎る。
- 3.肉は筋を切り、肉たたきやピンなどでたたいて5mm厚さに薄くのばし、塩、こしょうを振る。
- 4.3に小麦粉、溶いた卵、2の煎りパン粉の順でつけ、焼き網の中央に寄せてのせ、テーブルプレートに置き、**42ヒレカツ** で加熱する。
- 5.お皿に盛り、レモンの輪切りをのせる。お好みで、いんげんのソテー(分量外)を添えても。

memo

油で揚げずに仕上げるから、とってもヘルシー。



作りかた

- 1.にんじんとピーツは皮をむき、太めのせん切り。じゃがいもも皮をむき太めのせん切りにし水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、キャベツは太めのせん切り。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、塩、こしょうした豚肉を炒め、1の野菜を加えてさっと炒め、にんにく、ローリエ、トマト水煮缶、水、塩、こしょう少々を加えひと煮立ちさせ、アクを取ってから耐熱容器に移し、耐熱のふたをして、**14シチューカレー** で加熱する。途中1～2度混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる。器によそい、サワークリームをのせる。

memo

豚肉にはビタミンB1、ビタミンB2のほか、B6が含まれています。



ピーツは断面が赤紫色のかぶの一種。生が手に入らなければ、缶詰を使って。



作りかた

- 1.ムール貝のひげを引いて取り、表面をたわしで洗い水気をきっておく。玉ねぎ、セロリはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- 2.ポウルでたまねぎ、セロリ、にんにくを混ぜ、バター10gを加え、大きめの耐熱容器に入れ、ラップをして **レンジ 700W** **約1分** 加熱する。
- 3.2に白ワインをかけ、塩、こしょうし、ふわりラップをかけて **レンジ 700W** **約3分** 加熱し、取り出して一度混ぜ、さらに **約2～3分** (貝が開くまで) 加熱し、貝だけ皿に取り出し、耐熱容器に残りのバター10gを加え、ラップをせずに **レンジ 700W** **約1分半** 加熱して貝にかける。こしょうを好みの量かけてパセリを散らす。(貝は加熱しすぎるとかたくなるので注意)

memo

貝には、亜鉛が多く含まれています。