

## スペイン

### 黄身だけプリン

プリンの甘さとカラメルソースのほろ苦さのハーモニーがうれしい。濃いめに入れたコーヒーと一緒にどうぞ。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  スチーム オープン	レンジ500W 2分40秒～3分 (下ごしらえ) 予熱 約10分 190℃ 20～25分	 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 滴水

材料(7.5×18×5cmのパウンド型1台分)  
 A(カラメルソース) [グラニュー糖…大さじ2/水…大さじ1/ぬるま湯…小さじ1]  
 ●卵黄…8個分 ●シナモン…少々  
 B(グラニュー糖…100g/水…100mL)



作りかた  
 1.給水タンクに、満水ラインまで水を入れる。  
 2.型の内側にバター(分量外)を薄く塗る。  
 3.小さな耐熱容器にAのグラニュー糖と水を入れて混ぜ、ラップせずに **レンジ** [500W] [2分40秒～3分] 加熱し、砂糖が焦げたらぬるま湯を混ぜ(熱いので注意)、2の型に入れる。  
 4.ボウルに卵黄とシナモンを入れて、泡立て器で混ぜておく。  
 5.小鍋にBを入れて混ぜ、火にかけて沸騰させ、冷めないうちに4に少しずつ入れながら泡立てないように手早く混ぜ、こし器でこす。  
 6.3の型に5を流し入れる。  
 7.**スチーム** **オープン** [予熱有] [1段] [190℃] [20～25分] セットし、スタートする。  
 8.予熱終了音が鳴ったら、6を **中段** に入れて焼き、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。お好みでゆるく泡立てた生クリーム(分量外)を添えても。

## トルコ

### キョフテ(トルコ風肉団子)

スパイスと羊肉の香りが食欲をそそります。お好みでクミンやこしょうをたっぷり加えてもOKです。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  オープン (1段・予熱有)	予熱 約11分 200℃ 21～27分	 黒皿 中段 給水タンク 空

#### memo

羊肉には、L-カルニチンが含まれています。ひき肉がなければ、肉を細切りにし、たたいてから使ってください。



材料(4人分)  
 A〔羊ひき肉(または牛ひき肉)…400g/パン粉(水大さじ1を混ぜたもの)…カップ1/2強/玉ねぎ(すりおろし)…小1個分/にんにく(すりおろし)…1片分/クミンパウダー、塩…各小さじ1/3～1/2/こしょう、レッドペッパー、ドライタイム…各少々/卵…1/2個) ●バター…適宜 ●じゃがいも(皮をむき1cmの輪切りにし、水にさらす)…中3個  
 B〔トマトペースト…大さじ2 1/2/水…カップ1 1/2/塩、こしょう…各少々) ●トマト(くし切り)…2個 ●ししとう…10本

作りかた  
 1.Aをボウルの中でよくこね、手に油(分量外)を少量つけ、4～5cm長さの細長い肉団子の形にする。  
 2.黒皿にバターをたっぷり塗り、水気をふいたじゃがいもと1の肉団子を並べ、よく混ぜたBを上からかける。  
 3.**オープン** [予熱] [1段] [200℃] [10～15分] セットし、スタートする。予熱終了音が鳴ったら、2を **中段** に入れて焼く。  
 4.一度取り出して肉の上下を返し、トマトをのせてさらに **約5分** 焼いたら、ししとうをのせてさらに **6～7分** ほど焼く。

## モロッコ

### クスクス

もともとは羊肉や鶏肉でつくりますが、牛肉でもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 3～4分 500W 約10分 500W 約10分 500W 5～10分	 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2人分)  
 ●玉ねぎ(薄切り)…100g(1/2個) ●にんじん…70g(1/2本) ●セロリ(葉と筋をとったもの)…45g(1/2本) ●ズッキーニ…100g(1/2本) ●ピーマン…40g(1個) ●赤パプリカ…80g(1/2個) ●バター…大さじ1 ●クミンシード…小さじ1/4 ●塩、こしょう…各適宜 ●牛肉シチュー用(またはラム、鶏)…170g(小さめ一口大に切る) ●トマト水煮缶…200g(1缶) A〔クミンパウダー…小さじ1/2強/コリアンダーパウダー…小さじ1/2強/パプリカパウダー…小さじ1/2強/カイエンスパッパー…少々/塩、こしょう…各適宜) ●水…カップ2 ●熱湯…175cc ●塩…少々 ●バター…少々 ●クスクススモール…150g



作りかた  
 1.玉ねぎ以外の野菜は一口大に切る。  
 2.鍋を熱しバターを溶かし、クミンシードを加え、さらに、塩、こしょうした牛肉を中火で炒め、玉ねぎを加えて炒め、1の野菜と手でつぶしたトマト水煮缶、A、水を加える。  
 3.2を耐熱容器に移して耐熱のふたをし、 **レンジ** [800W] [3～4分]、**レンジ** [500W] [約10分]、混ぜて更に **レンジ** [500W] [約10分]、更に **レンジ** [500W] [5～10分] 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。  
 4.別の耐熱容器に沸騰した湯を入れ、塩とバターを混ぜて、クスクススモールを加えよく混ぜ、ラップして **レンジ** [800W] [約3分] 加熱し、そのまま5分蒸らし、ほぐすように混ぜる。器に入れて3をかける。



クスクススモール。セモリナ粉でできた細かいパスタ。なければご飯で代用して。

## ベトナム

### ベトナム生春巻

テーブルに具を並べて、みんなで巻いてみては。みんなで作れば、食卓がもっと楽しく、ずっとおいしくなります。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 6～7分	 テーブルプレート 給水タンク 空



材料(10本分)  
 (具)〔むきえび…40g(10尾)/塩、酒…各少々/鶏ささみ(筋を取る)…150g(大3本)/きゅうり…1本/はるさめ…30g) ●サニーレタス、ミント、香菜、バジル、にら…各適宜 ●ライスペーパー…10枚(たれ)〔ナンプラー、レモン汁…各大さじ2/砂糖…小さじ2/にんにく(みじん切り)…1片分/とうがらし(刻む)…1本分〕

作りかた  
 1.えびは、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** [800W] [20～30秒]、中まで加熱し、粗熱が取れたら横半分に切る。  
 2.鶏肉は、耐熱皿にのせ、塩、酒を少量ふりかけ、ラップして **レンジ** [800W] [1分30秒～40秒] 加熱し、粗熱が取れたら手でさく。きゅうりは細切りにしておく。  
 3.はるさめは、耐熱容器に水カップ1 1/2(分量外)と入れ、**レンジ** [800W] [4～5分] 加熱して戻し、ざるにあげ、食べやすい長さに切っておく。  
 4.大きめのボウルに水をはり、ライスペーパーを一枚ずつ5～10秒浸し、乾いたきれいなふきんではさんで戻し、ライスペーパーの手前のほうにサニーレタスをちぎってのせ、その上にほかの具をのせて手前からしっかりと巻き、途中両端を内側に折り、さらに巻く。(香菜、ミント、バジルはお好みで)  
 5.たれの材料を混ぜ、生春巻に添える。

memo  
 鶏ささみは、低脂肪、高タンパク質でバランスのいい食材です。

世界の味めぐり  
 スペイン・トルコ・モロッコ

世界の味めぐり  
 ベトナム



## インド

### タンドリーチキン

エキゾチックな風味が食欲をそそります。おいしさのひけつは、ヨーグルトとスパイスにじっくり漬けこむこと。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  オープン (1段・予熱有)	予熱 約11分 200℃ 20～25分	 黒皿 中段 給水タンク 空

**memo**  
しょうがやにんにくは食欲を増進させます。

材料(4人分)

- 鶏もも肉…500g(2枚ほど)
- A[しょうが、にんにく…1片/玉ねぎ…1/6個/プレーンヨーグルト…カップ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>/レモン汁…大さじ1/ターメリック、カレー粉…大さじ1/塩…小さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>/こしょう…少々/カイエンヌペッパー…小さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>]

作りかた

- 1.鶏肉の皮はフォークなどで穴をあけておく。しょうが、にんにく、玉ねぎはすりおろす。
- 2.Aを厚手のビニール袋に入れてよく混ぜ、鶏肉を入れてもみ、冷蔵庫で一晩漬ける。
- 3.2の鶏肉を冷蔵庫から出して室温に戻し、オープンシートを敷いた黒皿に皮側を上にして並べる。
4. **オープン** **予熱** **1段** **200℃** **20～25分** セットし、スタートする。
- 5.予熱終了音が鳴ったら、3を**中段**に入れ肉に火が通るまで焼く。器に盛り、お好みでサラダ菜(分量外)やレモン(分量外)を添えても。

## 韓国

### ナムル

手軽にたっぷり野菜を食べたいときにどうぞ。だれにでも簡単にできるから、もう一品ほしいときにもおすすめです。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 約3分40秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

**memo**  
にんじんには体内でビタミンAになるベータカロテンが多く、油といっしょに食べると吸収もよくなります。もやしには、たっぷりの食物繊維が含まれています。

材料(4人分)

- にんじん…150g(中1本) ●もやし…250g(1袋) ●ピーマン…150g(約5個) ●ごま油、すりごま…各大さじ1 ●塩、にんにく(すりおろし)…各少々

作りかた

- 1.にんじんは4～5cm長さのせん切りにし、もやしは根を取り、ピーマンは縦にせん切りにする。
- 2.にんじん、ピーマンは、それぞれ耐熱皿にのせ、ラップし **レンジ** **800W** **約2分10秒** ずつ加熱し、もやしもラップし、 **レンジ** **800W** **約1分30秒** 加熱し、粗熱を取り水気を絞る。
- 3.2にそれぞれ、ごま油とすりごま大さじ<sup>1</sup>/<sub>3</sub>ずつと、塩とにんにく少々を混ぜる。



## 中国

### 金目鯛の豆鼓蒸し

食欲をそそる、ねぎ、しょうが、ごま油の香りで、さあ召し上がれ。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	500W 約2分 (一切れ分)	 テーブルプレート 給水タンク 空

**memo**  
白身魚の金目鯛は、高タンパク質で、ビタミンB<sub>1</sub>などが豊富です。

材料(4人分)

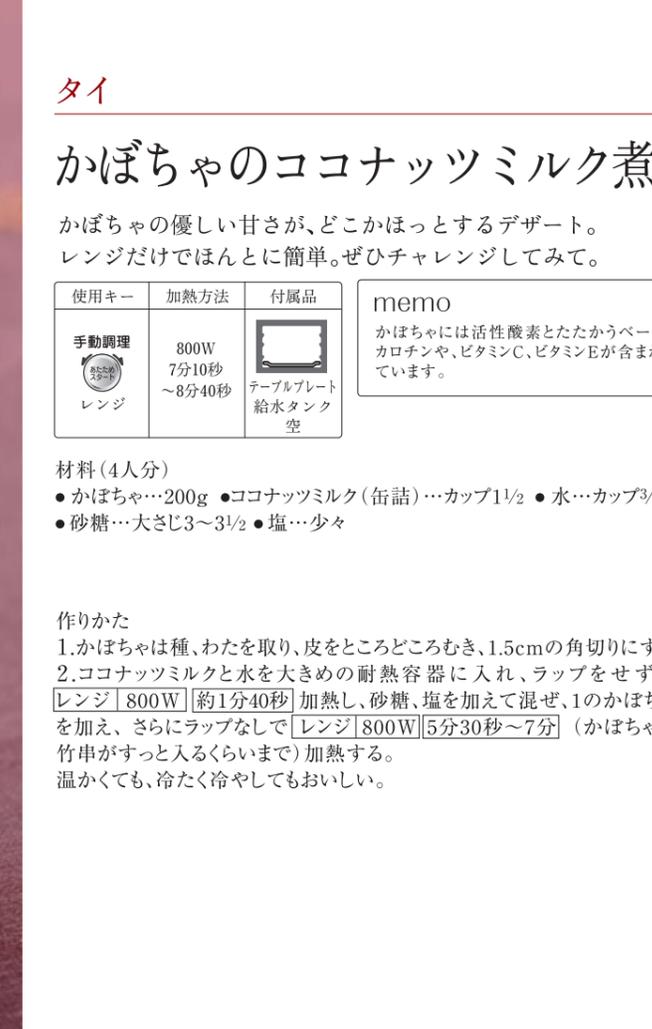
- 金目鯛切り身(たい、すずきなどでも可)…4切れ(各80g) ●塩…少々
- 紹興酒(または日本酒)…大さじ2 ●豆鼓(粗く刻む)…大さじ2
- しょうが(せん切り)…適宜 ●ごま油…適宜 ●白髪ねぎ…適宜
- しょうゆ…少々 ●香菜…適宜

作りかた

- 1.魚の皮目に数本切れ目を入れ、表面に塩を振り、15分ほどおき水気をふき、1切れずつ耐熱皿に並べ、それぞれに<sup>1</sup>/<sub>4</sub>の量の紹興酒をかけ、豆鼓、しょうがのをせ、ごま油をかけ、ラップをかけて1皿(1切れ)につき、 **レンジ** **500W** **約2分**、魚に火が通るまで加熱する。
- 2.1を器に盛り、白髪ねぎとしょうゆをかけ、香菜をのせる。
- 3.同様に残りの魚3切れも調理する。



豆鼓は、蒸した大豆を発酵させた中国の調味料です。



## タイ

### かぼちゃのココナッツミルク煮

かぼちゃの優しい甘さが、どこかほっとするデザート。レンジだけでほんとに簡単。ぜひチャレンジしてみてください。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 7分10秒 ～8分40秒	 テーブルプレート 給水タンク 空

**memo**  
かぼちゃには活性酸素とたたかうベータカロチンや、ビタミンC、ビタミンEが含まれています。

材料(4人分)

- かぼちゃ…200g ●ココナッツミルク(缶詰)…カップ<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●水…カップ<sup>3</sup>/<sub>4</sub>
- 砂糖…大さじ3～3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> ●塩…少々

作りかた

- 1.かぼちゃは種、わたを取り、皮をところどころむき、1.5cmの角切りにする。
- 2.ココナッツミルクと水を大きめの耐熱容器に入れ、ラップをせずに **レンジ** **800W** **約1分40秒** 加熱し、砂糖、塩を加えて混ぜ、1のかぼちゃを加え、さらにラップなしで **レンジ** **800W** **5分30秒～7分** (かぼちゃに竹串がすっと入るくらいまで) 加熱する。温かくても、冷たく冷やしてもおいしい。



## アメリカ

### ブルーベリーマフィン

甘酸っぱいブルーベリーの香りと、バター風味のコンビネーションが絶妙です。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  オープン (1段・予熱有)	レンジ100W 約4分 (下ごしらえ) 予熱 約9分 180℃ 約25分	 黒皿 中段 給水タンク 空

**memo**  
 ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれています。生のものがなければ、冷凍のブルーベリーを使ってください。



材料  
 (直径5cmのマフィン型8個分)  
 ●バター(食塩不使用)…80g  
 ●砂糖…85g ●卵(室温に戻す)…2個 ●牛乳(室温に戻す)…60mL  
 A〔小麦粉(薄力粉)…200g/ベーキングパウダー…小さじ2/塩…1つまみ〕●ブルーベリー(生)…80g

作りかた  
 1. 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4分加熱して柔らかくする。  
 2. ボウルに1を入れ泡立て器でよく混ぜ、砂糖を2回に分けて加えさらにすり混ぜ、溶いた卵(冷たいと分離する)を少しずつ加え、よく混ぜる。  
 3. 2に少しずつ牛乳を加え混ぜ、よく混ぜたAをふるい入れて、木べらでさっくりと混ぜ、ブルーベリーを加えてひと混ぜする。  
 4. 型の8分目まで3の生地を入れ、黒皿にのせる。  
 5. **オープン**予熱**1段****180℃**約25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。

## ハワイ アメリカ

### ロコモコ

ボリュームあるハンバーグに、とろ〜り半熟の目玉焼きがアクセント。難しいハンバーグの焼け具合も、オート調理で簡単にできるのがうれしいですね。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>オート調理</b>  30ハンバーグ	レンジ500W 40秒〜1分 (下ごしらえ) 過熱水蒸気 グリル	 グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水

**memo**  
 豚肉や牛肉には、ビタミンB2が多く含まれています。



材料(4人分)  
 A〔合びき肉…400g/玉ねぎ(細かいみじん切り)…100g(1/2個分)/パン粉(牛乳大さじ2で浸す)…カップ2/3/卵…1個/塩、こしょう…少々)  
 B〔中濃ソース…大さじ3/ウスターソース…大さじ1/ケチャップ…大さじ2 1/2/バター…小さじ1〕  
 ●卵…4個 ●ごはん…4杯分

作りかた  
 1. ボウルにAを入れてよくこね、手にサラダ油(分量外)を少量つけ、4等分し、ハンバーグの形を作る。  
 2. 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、1をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**30ハンバーグ**で加熱する。  
 3. Bを耐熱容器に入れ、**レンジ500W**約40秒〜1分ラップせずに加熱し、取り出してよく混ぜる。フライパンで半熟の目玉焼きを4個作る。  
 4. 丼(ボウル)に一人前ずつごはんを盛り、その上に、ハンバーグをのせ、3の半熟目玉焼きとソースをかける。お好みでサラダ菜など(分量外)を添える。

## メキシコ

### 海老のセビツェ

レモンの酸味と、ぷりぷりしたえびのコンビネーションは、なかなかのもの。ピリッとした味とひんやりしたのどごしは、お酒にもよく合います。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  レンジ	800W 約2分	 テーブルプレート 給水タンク 空

**memo**  
 レモンにはビタミンCが含まれ、キレート作用があります。また、レンジで少し加熱すると、汁が絞りやすくなります。



材料(4人分)  
 ●殻つきのおえび…200g ●レモン…1個 ●玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分 ●オリーブ油…大さじ1 ●塩、こしょう…各少々 ●ピーマン(みじん切り)…1/2個分 ●トマト(種を取り約8mmの角切り)…1個 ●香菜(ざく切り)…適宜 ●タバスコ…少々

作りかた  
 1. えびは、竹串で背わたを取り、耐熱皿に並べ、**レンジ800W**約2分加熱し、粗熱が取れたら殻をむきボウルに入れ、レモン1個分(**レンジ800W**約20秒)加熱し、皮をやわらかくしたもの)の絞り汁をかけておく。  
 2. 1にほかのすべての材料を加えて混ぜ、冷蔵庫で3〜4時間おき、味をなじませる。

## アルゼンチン

### エンパナーダ

いろいろなスパイスの風味とレーズンの甘さ、ひき肉のうまみが一つに溶け合ったおいしさ。

使用キー	加熱方法	付属品
<b>手動調理</b>  オープン (1段・予熱有)	予熱 約11分 200℃ 12〜15分	 黒皿 中段 給水タンク 空

**memo**  
 スパイスのかわりにトマトケチャップで味つけすれば、お子様向けにもなります。



クミンは独特のさわやかな苦味を持ち、パプリカパウダーは風味と赤い色をつけるために使います。辛くはありません。



材料(8個分)  
 (生地)●小麦粉(薄力粉)…200g ●ベーキングパウダー…小さじ1/5 ●水…大さじ4 ●砂糖、塩…各少々 ●溶かしバター…35g(具)〔オリーブ油…大さじ1/4にんにく(みじん切り)…1/2片分/玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分/牛ひき肉…150g/種なしオリーブ(粗く刻む)…6個分/固ゆで卵(粗みじん切り)…1個分/干しぶどう(水で戻し絞っておく)…30g/種なしオリーブ(粒)…8個〕  
 A〔塩、こしょう、クミンパウダー…各少々/パプリカパウダー(あれば)…少々〕 ●卵黄…1/2個分

作りかた  
 1. 小麦粉とベーキングパウダーをボウルに入れて混ぜ、水、砂糖、塩、バターを加えて手でよくこね、ラップでおおい、30分ほど寝かす。  
 2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、牛肉を加え、火が通ったらAを加え、刻んだオリーブ、ゆで卵、干しぶどうを加えて炒め、粗熱をとる。  
 3. 1の生地を8等分し、3mm厚さの円形にのばし、8等分に分けた2の具とオリーブ一粒を手前半分のにせ、生地を半分に折りたたみ半月型にし、ふちを指で押さえつけ、少しずつふちの生地を折り込みながら、形を整える。残りも同様に作る。  
 4. 黒皿にオープンシートを敷き、3を間隔をあけて並べ、水少々(分量外)で溶いた卵黄をはけで表面に塗る。  
 5. **オープン**予熱**1段****200℃**12〜15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。

# 無添加、無着色食材を使って、自宅で自家製食品



ハムやソーセージ、テリーヌなど食卓にはかかせない食品だけど自分でつくるのは難しい

保存料や着色料などを使っていない食品は、興味はあるけど割高だから手が出ない…

そんな希望をかなえるのが、オートメニューの自家製食品

これからは食材にこだわって簡単に手作りしてください。

材料と下ごしらえを変えれば、色々な食品が作れます。

## 肉を使った料理



## 魚を使った料理



## 野菜を使った料理



## ヨーグルト・コンフィチュール



# 自家製食品〔肉〕

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

23自家製食品

## 手作りソーセージ

仕上がり調節|やや強  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 豚ももひき肉…………… 400g  
 玉ねぎ(すりおろしたもの)…………… 大さじ1  
 にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ1  
 牛乳…………… 大さじ3  
 片栗粉…………… 大さじ2  
 塩…………… 小さじ1½  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど…………… 各少々  
 サラダ油…………… 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材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。  
 ③生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。  
 ④グリル皿にのせ、テーブルプレートに置き「23自家製食品」仕上がり調節|やや強で加熱する。  
**〔ひとくちメモ〕**  
 ・香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。  
 ・オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

## 蒸し豚のさしみ風

仕上がり調節|やや強  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 豚もも肉(かたまり)…………… 約500g  
 塩…………… 大さじ2  
 砂糖…………… 小さじ2  
 白ワイン…………… 大さじ3  
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り)…………… 各20g  
 セロリの葉…………… 少々  
 にんにく(薄切り)…………… 1片  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料…………… 各少々  
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。  
 ③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。  
 ④袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。  
 ⑤水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、グリル皿にのせ、テーブルプレートに置き「23自家製食品」仕上がり調節|やや強で加熱する。  
 ⑥よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。  
**〔ひとくちメモ〕**  
 ・保存料を使っていませんので、日持ちしません。1週間くらいで食べきるようにします。  
 ・オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

## 手作りポークハム

仕上がり調節|やや強  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
 豚ロース肉(かたまり)…………… 約500g  
 塩…………… 大さじ2  
 砂糖…………… 小さじ2  
 白ワイン…………… 大さじ3  
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り)…………… 各20g  
 セロリの葉…………… 少々  
 にんにく(薄切り)…………… 1片  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料…………… 各少々  
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。  
 ③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。  
 ④袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。  
 ⑤水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、グリル皿にのせ、テーブルプレートに置き「23自家製食品」仕上がり調節|やや強で加熱する。  
 ⑥よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。  
**〔ひとくちメモ〕**  
 ・保存料を使っていませんので、日持ちしません。1週間くらいで食べきるようにします。  
 ・オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

23自家製食品

## ビーフジャーキー (中華風味)

仕上がり調節[やや弱]  
加熱時間の目安 120~140分



- 材料
- 牛赤身肉(薄切り) 150~200g
- しょうゆ…………… 大さじ2  
白ワイン…………… 大さじ1  
はちみつ…………… 大さじ1
- ④ にんにく(すりおろす) …… 少々  
しょうが(すりおろす) …… 少々  
ごま油…………… 小さじ1  
七味唐辛子・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る。
  - ② 牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、グリル皿に重ならないように広げて並べる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節[やや弱]で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
  - ④ さらに**23自家製食品**仕上がり調節[やや弱]で様子を見ながら加熱する。

## ビーフジャーキー(プレーン)

ビーフジャーキーの④のつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

## ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)にかえる。

## レバーのコンフィ

仕上がり調節[強]  
加熱時間の目安 約90分



- 材料
- 豚レバー…………… 約300g
- しょうゆ、酒…………… 各大さじ3  
砂糖、ごま油、豆板醤…………… 各小さじ2
- ④ しょうが(スライス)…………… 1かけ  
にんにく(スライス)…………… 1片  
ねぎ…………… ½本

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵庫におく。
  - ③ ②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオープンシートに包み、両端をねじって閉じてグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き**23自家製食品**仕上がり調節[強]で加熱する。

## 23自家製食品 のコツ

●**使いかたは2つ**  
野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る**23自家製食品**仕上がり調節[やや弱]と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する**23自家製食品**仕上がり調節[やや強]、仕上がり調節[強]がありメニューによって使い分けます。

●**1回に作れる分量は**  
表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●**使う付属品は**  
グリル皿にのせて加熱します。

●**23自家製食品**仕上がり調節[やや弱]で作るドライメニューは食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●**23自家製食品**で作るコンフィは容器を使わないで、オープンシートで包んで加熱します。

●**1回で設定できる調理時間は**仕上がり調節[弱]約60分から仕上がり調節[強]約90分です。メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください

●**加熱が足りなかったときは**手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節[中]で様子をみながら、追加加熱をしてください。

## レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

# 自家製食品(魚)

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

23自家製食品

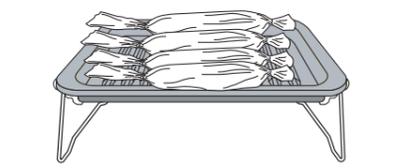
## さんまのコンフィ

仕上がり調節[強]  
加熱時間の目安 約180分



- 材料
- さんま…………… 4尾  
塩…………… 適量
- ④ オリーブ油…………… 40g  
穀物酢…………… 40g  
にんにく(薄切りにする) …… 2片  
ローリエ(半分にちぎる) …… 2枚

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
  - ③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、グリル皿に並べてのせる。



- ④ ③をテーブルプレートに置き**23自家製食品**仕上がり調節[強]で加熱する。
- ⑤ さらに**23自家製食品**仕上がり調節[強]で加熱する。

【ひとくちメモ】  
● 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

## 鮭のテリーヌ

加熱時間の目安 約60分



- 材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)
- 生鮭(1切れ・100gのもの) …… 5切れ  
白ワイン…………… 大さじ1  
卵白…………… 2個分  
生クリーム…………… カップ1  
塩…………… 小さじ½  
こしょう…………… 少々  
パプリカ…………… 小さじ1  
ブラックオリーブ(種抜き) …… 12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 鮭は骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
  - ③ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
  - ④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
  - ⑤ グリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き**23自家製食品**で加熱する。

【ひとくちメモ】  
● 表面が乾燥気味の場合は、型よりひと回り小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

## たらのテリーヌ

鮭を生たらに代える。

## わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

仕上がり調節[強]  
加熱時間の目安 約90分



- 材料
- わかさぎ…………… 200g  
塩…………… 適量  
オリーブ油…………… 20g  
穀物酢…………… 20g  
乾燥ハーブ類・香辛料類  
(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など)…………… 適量  
赤パプリカ…………… 1個  
黄パプリカ…………… 1個  
ピーマン…………… 2個  
玉ねぎ(せん切り)…………… ½個
- ④ ワインビネガー、米酢…………… 各大さじ3  
水…………… カップ½  
塩、砂糖、しょうゆ…………… 各小さじ1  
こしょう…………… 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ② わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
  - ③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
  - ④ グリル皿にのせテーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節[強]で加熱する。
  - ⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
  - ⑥ グリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節[やや弱]で加熱する。
  - ⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

# 自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

グリル皿  
テーブルプレート

23自家製食品

給水タンク  
滴水

## ドライハーブ&スパイス (10種)

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 40~90分



**材料**  
 青じその葉…………… 20枚  
 セロリの葉…………… 20~50g  
 パセリ(小房に分けたもの)…………… 20~50g  
 あさつき(小口切り)…………… 20~50g  
 オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)…………… 50g  
 デイル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント…………… 各30g

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。  
 ③ グリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で途中様子を見ながら加熱させる。  
 (乾燥具合によって、**23自家製食品**仕上がり調節 **弱** を繰り返して加熱する。)  
 ④ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

## 野菜のコンフィ

仕上がり調節 やや強  
加熱時間の目安 40~80分



**材料**  
 にんじん(5cmの長さの棒状に切る)…………… 80g  
 パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)…………… 各1/4個  
 かぼちゃ(1.5cm角切り)…………… 80g  
 ブロccoli(小房に分ける)…………… 50g  
 玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)…………… 50g  
 プチトマト…………… 1/2パック  
 オリーブ油…………… 適量  
 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る。  
 ② それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオープンシートで包む。  
 ③ グリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

## ドライフルーツ(7種)

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 70~140分



**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 材料を選んで用意する。  
 ● キウイ(3~4個)、パイナップル(1/4個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。  
 ● いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、3~4mmの薄切りにする。  
 ● バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。  
 ● りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。  
 ● ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。

③ 用意したフルーツを、グリル皿に広げテーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。  
 ④ さらに **23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で途中様子を見ながら加熱する。  
**【ひとくちメモ】**  
 ● 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

## ドライ野菜

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 50~150分



**材料**  
 きゅうり(小口切り、または乱切り)…………… 2~3本  
 にんじん(薄切り、または乱切り)…………… 1~2本  
 セロリ(小口切り、または乱切り)…………… 1~2本  
 小玉ねぎ(皮をむく)…………… 8~20個  
 生しいたけ(丸のまま)…………… 6~12枚  
 ゴーヤ…………… 1本  
 キャベツ(タテ割りにする)…………… 300~500g  
 玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り)…………… 1個分

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤはタテ半分に切って、種と白いワタをスプーンなどで取り除き、3~5mm厚さに切る。  
 ③ それぞれ、グリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き、**23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。  
 ④ さらに **23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で途中様子を見ながら加熱する。  
**【ひとくちメモ】**  
 ● 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

## セミドライトマト

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 70~140分



**材料**  
 プチトマト…………… 1パック

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてからグリル皿に切り口を上にして並べる。  
 ③ **23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。  
 ④ さらに **23自家製食品**仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。  
 ● 完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵庫で半年くらい保存できます。

## セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかに、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさを感じられます。

## セミドライトマトのオイルづけ

**材料・作りかた**  
 密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。  
 ● サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

## キャベツの酢づけ

**材料・作りかた**  
 ドライ野菜にしたキャベツ(約200g)をひと口大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1 1/2)、砂糖(小さじ1/2)、ごま油(小さじ1/2)、ラー油(少々)である。

## ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しっかりと乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気をきり、煮ものや炒めものに使います。

## ドライ野菜を使った焼きそば



**材料・作りかた**  
 ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤ、しいたけなど好みの野菜(約250g)を合わせて、焼きそば **→ P.98** 作りかたを参照して作る。

## きゅうりのしょうゆづけ



**材料・作りかた**  
 ドライ野菜にしたきゅうり(2本)をひと煮立ちさせた調味料(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ1/2、赤唐辛子・1/2本)に3~4時間つける。

## ミックスピクルス

**材料・作りかた**  
 ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ1/2、ローリエ・1~2枚、粒こしょう・4~6粒、赤唐辛子・1本)につける。



自家製食品

野菜・果物

自家製食品

野菜・果物

# 自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理  
レンジ 800W 4~6分  
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

スチーム スチームレンジ発酵  
レンジ 150~180分

満水

## ヨーグルト

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

- 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800W** **4~6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、カレーやサンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。  
●自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕  
→ P.83 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

- 作りかた
- 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℃くらいに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日の間に食べってください。

# 自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

レンジ 600W 約20分  
(リレー加熱) 200W 約10分

空

## いちごのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)  
いちご … 約150g  
赤ピーマン(細切り) … 約50g  
パイナップル(細切り) … 約100g  
市販の100%果汁  
④ パイナップルジュース … 約100mL  
りんごジュース … 約100mL  
レモン汁 … ½個分(大さじ2強)

- 作りかた
- いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。
  - 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。
  - おいをしなくて **レンジ** **600W** **約20分**、**レンジ** **200W** **約10分** リレー加熱 (→ P.44) する。
  - 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
  - あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

材料・作りかた  
いちごの代わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの代わりにグレープジュースを加えて同様に作ります。



## オレンジのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)  
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) … 約200g  
りんご(細切り) … 約50g  
黄ピーマン(細切り) … 約50g  
市販の100%果汁  
④ りんごジュース … 約100mL  
パイナップルジュース … 約100mL  
レモン汁 … ½個分(大さじ2強)  
しょうがのみじん切り … 1かけ分

- 作りかた
- しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

## キウイのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)  
キウイ(粗くつぶす) … 約200g  
パイナップル(細切り) … 約70g  
黄ピーマン(細切り) … 約30g  
市販の100%果汁  
④ 果汁入り野菜ジュース … 約150mL  
パイナップルジュース … 約50mL  
レモン汁 … ½個分(大さじ2強)  
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス … 適量

### マイ・コンフィチュール作りのコツ

- 容器は  
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。  
※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。
- 容器の大きさの目安は  
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。
- 野菜は  
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したのを使うとよいでしょう。
- 果物や野菜の割合は  
果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。
- 砂糖のかわりに100%果汁を使う  
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。
- ラップやふたはしないで  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- 加熱直後の取り出しは  
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。
- 甘く作りたいときは  
材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。
- 賞味期限は  
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べってください。

# 葉・果菜／根菜〔ゆでもの〕

オート調理

あたためスタート

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

8葉・果菜  
9根菜

## ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
ほうれん草……………200g  
糸がとお、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文字に切り込みを入れる。  
②葉先と根元を交互にしてラップでピタリ包む。



③ [8葉・果菜] で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

## ゆでたほうれん草を使って

### ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

### ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて [レンジ] 800W | 約50秒 | 加熱してかきまぜる。

## もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



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  
砂糖、ごま油……………各小さじ1

作りかた  
①もやしとピーマンを合わせてラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水気をきる。  
②混ぜ合わせた④で①をあえる。

## 白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。

## なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
なす(皮をむき、塩水につける)……………3個(約200g)  
しょうゆ……………大さじ1  
④ しょうが(すりおろす)……………少々  
塩、みりん……………各少々  
針しょうが……………少々

作りかた  
①なすはラップに包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。  
②1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

## キャベツの酢づけ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
キャベツ(ひと口大に切る)……………200g  
酢……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
④ 砂糖、ごま油……………各小さじ1/2  
ラー油、赤唐辛子(小口切り)……………各少々

作りかた  
①キャベツをラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水気をきる。  
②容器に④を合わせて入れ [レンジ] 800W | 20~30秒 | 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

## 白菜の酢づけ

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

## なすの中華風あえもの

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤唐辛子(各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

## さやいんげんのしょうがじょうゆ

なすのかわりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。

## 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒



材料(4人分)  
カリフラワー……………200g  
ブロッコリー……………100g  
アスパラガス……………1束(200g)  
ピーマン、赤ピーマン……………各1個  
ブラックオリーブ……………少々  
好みのドレッシング……………適量

作りかた  
①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめをする。



②アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み [8葉・果菜] で加熱し、水にとって色どめをする。  
③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた  
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み [9根菜] で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

## イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒



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  
スタッフドオリーブ(薄切り)……………12個  
④ アンチョビ(みじん切り)……………8枚  
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4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 [8葉・果菜] で加熱してざるにとる。  
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 [9根菜] で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。  
③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る。  
④材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

## きぬかつぎ

加熱時間の目安 約3分30秒



材料(4人分)  
さといも……………小10個(約300g)  
ごま塩……………少々

作りかた  
さといもは皮のまま上から1/3くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み [9根菜] で加熱し、上1/3の皮をむく。

## 酢ごぼう

加熱時間の目安 約6分30秒



材料(4人分)  
ごぼう……………200g  
④ 白ごま(すったもの)……………大さじ3  
酢、砂糖……………各大さじ1 1/2  
しょうゆ、みりん……………各大さじ1/2  
塩……………少々

作りかた  
①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、 [9根菜] で加熱し、塩少々(分量外)をふる。  
②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

## ゆでたごぼうを使って ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ(大さじ2)と白ごま(適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

## 8葉・果菜、9根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜、果菜、花菜類の根の太いものには、十文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。

# 焼き野菜

オート調理

あたためスタート

レンジ 過熱水蒸気 グリル

上段 テーブルプレート

10焼き野菜 (予熱有)

給水タンク 満水

## 野菜のオープン焼き

予熱 約12分  
加熱時間の目安 約15分



**材料**  
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて 500g  
塩、こしょう 各少々  
オリーブ油、水 各大きさ1

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふって置く。
  - 空のテーブルプレートを上段に入れ「10焼き野菜」で予熱をする。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
  - ②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

## 野菜の串焼き5種 (かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけの串焼き)



**材料**  
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ(赤、黄)、アスパラガス、しいたけなど好みの野菜 500g  
塩、こしょう、オリーブ油 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺しておく。
  - 野菜のオープン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く。  
【ひとくちメモ】  
●じゃがいもは「9根菜」仕上がり調節でゆでたものを使ってください。

## 野菜の肉巻き焼き



**材料**  
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g  
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいたけなどの野菜 約250g  
塩、こしょう 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
  - 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふって置く。
  - 野菜のオープン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く。

## 油を使わない 野菜の素焼き



**材料**  
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて 500g

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - 野菜をひと口大または薄めに切っておく。
  - 野菜のオープン焼き作りかた③～⑤を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

### 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

# 手動焼きもの〔野菜〕

手動調理

手動決定

あたためスタート

黒皿 中段

オープン 230℃  
(予熱無・1段) 20～25分

給水タンク 空

## ハンガリアンポテト



**材料(直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分)**  
じゃがいも 中3個(約450g)  
トマト(湯むきにして1cmの角切り) 1個(約150g)  
玉ねぎ(薄切り) 1個(約200g)  
バター 60g  
塩、こしょう 各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量) 80g

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

- 作りかた**
- じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み「9根菜」仕上がり調節弱で加熱する。
  - 玉ねぎをラップで包み「レンジ」800W/約1分30秒加熱する。
  - 容器にバター(分量外)を玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に1/2量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを1/2量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無1段|230℃|20～25分で焼く。

## しいたけのチーズ焼き

**材料(12個分)**  
生しいたけ 大12枚  
むきえび 30g  
白ワイン 大きさ1  
クリームチーズ(室温に戻す) 80g  
万能ねぎ(みじん切り) 少々  
パン粉、粉チーズ 各適量  
バター 少々

- 作りかた**
- しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
  - クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
  - しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミオイルまたはオープンシートを敷き、薄くバターをぬった上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無1段|230℃|20～25分|で焼く。

手動調理

手動決定

あたためスタート

黒皿 下段 テーブルプレート

過熱水蒸気 オープン (予熱無) 250℃  
40～60分

給水タンク 満水

## 焼きいも



**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) 2～6本

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ「過熱水蒸気」オープン|予熱無|250℃|約30分|焼く。
  - 給水タンクの水を入れかえてさらに「過熱水蒸気」オープン|予熱無|250℃|約10～30分|様子を見ながら焼き、竹串を刺してみて、通ればできあがり。

## ベークドポテト



**材料・作りかた**  
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

## トマトファルシー



**材料(6個分)**  
トマト(1個約150gのもの) 6個  
ツナ缶(オイル漬け、軽く油を切る) 中1缶(約100g)  
① パン粉 15g  
にんにく(みじん切り) 1片  
パジル 小さじ1  
バター(「レンジ」200W/約2分|加熱してとろす) 40g  
プロセスチーズ(細かくきざんだもの) 大きさ4  
パセリ(みじん切り) 少々  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

- 作りかた**
- トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきる。中身は種を取り、細かくきざんでおく。
  - 容器に①と②の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
  - ②の中身を①のトマトに詰め、とかしバターとチーズをふる。
  - 黒皿にアルミオイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無1段|230℃|20～25分|で焼く。

# グラタン

**オート調理**

あたためスタート  
レンジ 800W  
約4分  
(下ごしらえ)

**11グラタン**  
レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約20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).....½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)をまぶす。
- 深めの容器に④を入れレンジ800W約4分加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- 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、上にチーズを散らす。
- ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き**11グラタン**で焼く。

## 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。  
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。

**手動調理**

手動決定  
あたためスタート

210℃  
35~45分

**11グラタン**  
(予熱無・1段)

黒皿 中段  
給水タンク  
空

## 市販の冷凍グラタン



●冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。  
アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オープン**予熱無**1段**[210℃][35~45分]焼く。



※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。(容器変形の原因になります。)

※グリル皿に並べて**11グラタン**で焼かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

## 11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 グリル皿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**予熱無**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**11グラタン**では焼けません。



## 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600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。

分量	カップ1	カップ2	カップ3
材			
牛乳	200mL	400mL	600mL
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600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
② 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2~4分	5~7分	9~11分

**オート調理**

あたためスタート  
8葉・果菜  
(下ごしらえ)

**11グラタン**  
レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

## 野菜のグラタン

加熱時間の目安 約18分



**材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)**  
かぼちゃ(ひと口大に切る) .....¼個(約200g)  
カリフラワー(小房に分ける) .....小1株(約200g)  
塩、こしょう .....各少々  
玉ねぎ(薄切り) .....¼個(約50g)  
ベーコン(1cm中に切る) .....2枚分  
ホワイトソース(材料・作りかた → P.88) .....カップ2  
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) .....70g

### 作りかた

- かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは**8葉・果菜**仕上がり調節**中**で、カリフラワーは仕上がり調節**弱**で、かために加熱し、軽く塩、こしょうをしておく。
- 容器にホワイトソースの½量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- ②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き**11グラタン**で焼く。

## ほうれん草とかきのグラタン

加熱時間の目安 約23分



**材料(4人分)**  
ほうれん草 .....400g  
かき(むき身) .....300g  
えび(むき身) .....150g  
生しいたけ .....中4枚  
白ワイン .....大さじ4  
レモン汁、バター .....各少々  
香辛料(ローリエ、セロリの葉など) .....少々  
ホワイトソース(材料・作りかた → P.88) .....カップ2  
粉チーズ .....適量  
塩、こしょう .....各少々

### 作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、**8葉・果菜**仕上がり調節**中**で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って5cm長さに切ります。
- かきは薄い塩水でサッと洗って水気をきり、えびは背わたをとって塩水で洗い、水気をきってからそれぞれに塩、こしょうします。生しいたけはサッと洗って石づきをとり、4つくらいに切ります。
- 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おいをします。
- レンジ800Wで約3分30秒加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。
- ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、グリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き**11グラタン**で焼く。

## オープンオムレツ

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約15分



**材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)**  
アスパラガス .....2束  
プチトマト .....10個  
ベーコン(2cm中に切る) .....6枚  
バター .....10g  
卵(ときほぐす) .....4個  
粉チーズ .....30g  
生クリーム .....80mL  
パセリ(みじん切り) .....少々  
塩、こしょう .....各少々

### 作りかた

- アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み**8葉・果菜**仕上がり調節**弱**で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切る。
- フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをする。
- ボウルに④を入れてよくかき混ぜる。
- 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れる。
- ④をグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き**11グラタン**仕上がり調節**弱**で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

オート調理

あたためスタート

800W  
約1分40秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約19分



材料(直径約21cm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  
④ 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

- ① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
- ② トマトは皮を湯むぎし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
- ③ ④を耐熱容器に入れてレンジ800W約1分40秒加熱し、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る。
- ④ 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る。
- ⑤ ④をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート

800W 約3分  
800W  
約1分10秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## 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→P.88)……………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

- ① 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- ② 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、チーズをのせる。
- ③ ②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート

800W 約3分  
800W  
約1分10秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## えびのドリリア

加熱時間の目安 約20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) ½ 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→P.88)……………カップ2  
ごはん……………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

- ① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜレンジ800W約3分加熱し、ホワイトソースであえる。
- ② 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、とくす。
- ③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をしてレンジ800W約1分10秒加熱する。
- ④ 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、上にチーズをふる。
- ⑤ ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート

800W 約3分  
800W  
約1分10秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## きのこのキッシュ

加熱時間の目安 約21分



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
しめじ(小房に分ける)……………150g  
生しいたけ(薄切り)……………8枚  
にんにく(みじん切り)……………1片  
バター……………15g  
塩、こしょう……………各少々  
卵(ときほぐす)……………3個  
④ 牛乳……………カップ1  
植物性生クリーム……………カップ½  
⑤ スープ(固形スープ¼個をとく)……………カップ¼  
塩、こしょう……………各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………60g

### 作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズ分量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。

## にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん(小1½本・せん切り)に代え、きのこのキッシュ作りかた②、③を参照して焼く。

オート調理

あたためスタート

800W 約3分  
800W  
約1分10秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## ベーコンと玉ねぎのキッシュ

加熱時間の目安 約21分



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
ベーコン(1cm幅の細切り)……………150g  
玉ねぎ(薄切り)……………小1個  
にんにく(みじん切り)……………1片  
バター……………15g  
塩、こしょう……………各少々  
卵(ときほぐす)……………3個  
④ 牛乳……………カップ1  
植物性生クリーム……………カップ½  
⑤ スープ(固形スープ¼個をとく)……………カップ¼  
塩、こしょう……………各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………60g

### 作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズ分量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。

## トマトのキッシュ

きのこ類の代わりに、皮を湯むぎし、種を除いてから1cm角に切ったトマト(中2個・約300g)をバジリコと合わせ、きのこのキッシュ作りかた②、③を参照して焼く。

オート調理

あたためスタート

800W 約3分  
800W  
約1分10秒  
(下ごしらえ)

11グラタン

レンジ オープン グリル

グリル皿  
テーブルプレート

給水タンク  
空

## ほうれん草のキッシュ

加熱時間の目安 約21分



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
ほうれん草(3cm長さに切る)……………1束  
にんにく(みじん切り)……………1片  
バター……………15g  
塩、こしょう……………各少々  
卵(ときほぐす)……………3個  
④ 牛乳……………カップ1  
植物性生クリーム……………カップ½  
⑤ スープ(固形スープ¼個をとく)……………カップ¼  
塩、こしょう……………各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………60g

### 作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み、8葉・果菜仕上がり調節[中]で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って3cm長さに切ります。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、①を加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ分量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふってグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き11グラタンで焼く。