

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話,PHSからもご利用
できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の
休日は休ませていただきます。

-04A-01-

メ モ

もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表 40・41
標準計量カップ・スプーンの質量表 41

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため 42
湯せん とかしバター・とかしチョコレート 42
乾燥 塩・砂糖・カルシウムふりかけ 42
インスタント食品 42
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

アイデアメニュー

いちごジャム 43
手作りもち 43
梅酒(果実酒) レモン酒・コーヒリキュール 43
簡単利用 43
豆腐の水きり・レモン絞り・干しいたけのもどし

野菜

●ほうれん草のおひたし 44
●イタリアンサラダ 手作りドレッシング 44
筑前煮 44

魚介

●鮭のホイル焼き 45
●鮭の塩焼き 塩鮭 45
●魚の照り焼き ぶり/まぐろ/さわら 45
●いかの三種盛り 真砂・うに・木の芽あえ 45

肉

焼き豚 46
ハンバーグ ビーフハンバーグ 46
蒸し鶏のねぎみそあえ 46

こめ

●ご飯(炊飯) 47
●おかゆ(白がゆ) 47
●赤飯(おこわ) 47

グラタン

●マカロニグラタン 48
ホワイトソース 48
冷凍グラタン 48

卵

ベーコンエッグ 巣ごもり卵 49
ハム入りスクランブルエッグ 49
茶わん蒸し 49
いり卵 49

カロリーカット

揚げもの

●鶏のから揚げ 50
●ヒレカツ チキンカツ・白身魚のフライ・えびのガーリックフライ 50
煎りパン粉の作りかた 50
●きすのヘルシー天ぷら 50
えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも

焼きもの

●鶏手羽先のつけ焼き 51
●豚肉の野菜ロール 51
●ピーマンの肉づめ 51

炒めもの

●焼きそば 52
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) 52
●八宝菜 52

お菓子・パン

焼きいも ベークドポテト 53
大福もち 53
べっこうあめ 53
プリン 53
型抜きクッキー 54
絞り出しクッキー 54
マドレーヌ 54
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 55
●チーズケーキ 56
●ロールケーキ 56
●パウンドケーキ チョコバナナケーキ 56
シュークリーム 57
カスタードクリーム 57
●かんたんピザ 58
●フルーツピザ(ももといちごのピザ) 58
●カルツォーネ(野菜の包みピザ) 59
●動物あんパン 59
バターロール(ロールパン) 60

PAM 発酵

●かんたんパン(シンプルパン) 61

かんたんパン生地を使って...

●レーズンパン 62
●セサミパン 62
●かぼちゃパン 62
●グラハムパン 63
●チョコチップめろんパン 63
ヨーグルト 64
チーズ風ヨーグルト 64
ヨーグルトソース 64
納豆 65
甘酒 65

蒸し料理 66

豚肉とザーサイの蒸しもの・かんたん肉まん・ほうれん草と豆腐の水餃子

豆腐料理 67

豆腐のチーズケーキ

揚げパン 67

●かんたんカレーパン

ゆで野菜 6葉菜 7根菜 カロリーカット 炒めもの 2牛乳 の手動調理するときの目安

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(ご飯、お総菜などの **あたため**、**解凍あたため** メニューと冷凍した野菜は16ページ、**ゆで野菜**のコツは22ページ、酒は41ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 (500gは やや強) 太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。		200g	2分~2分30秒
	白菜・もやし キャベツ	6葉菜 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。		200g	2分30秒~3分
	カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス	ゆで野菜 (500gは やや強) 6葉菜 小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。 はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
根菜	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒~3分
	とうもろこし かぼちゃ	ゆで野菜 強 6葉菜 皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。 大きさをそろえて切る。		300g(1本) 200g	5~6分 3分~3分30秒
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	ゆで野菜 7根菜 皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。200g以下は 弱 にする。 ゆで野菜 7根菜 ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。200g以下は 弱 にする。 7根菜 じゃがいも丸ごと2個(約300g)以上を加熱するときはまとめてラップで包み 強 で加熱し、さいの目切りの200g以下は 弱 にする。		150g 300g	約4分 6~7分
	標準量	52ページ参照		レンジ600W 8~9分	
牛乳	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。1/2量以下の時は手動調理で。	×	200mL 150mL	約1分40秒

(1mL=1cc)

野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
 - 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
 - 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
 - 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。
- 手動レンジの“加熱時間の決めかた”は27ページを参照します。

肉、魚の手動解凍時間の目安 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わります。途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	5~7分
薄切り肉	200g	3~4分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 4~5分	切り身魚	1切れ (100g)	3~4分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま、テーブルプレート
の中央にのせて加熱します。
解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

オープン調理

3かんたんパン 8ケーキ 9ピザ 10グラタン の手動調理するときの目安
手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安					記載 ページ	
		分量	皿受棚	温度	加熱時間			
					予熱あり	予熱なし		
グラタン	マカロニグラタン	10グラタン	4皿	下段	210	15~21分	24~30分	48
ピザ	かんたんピザ フルーツピザ	9ピザ	角皿各1枚	下段	180	20~25分	25~30分	58
	カルツォーネ							59
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	8ケーキ	直径15cm	下段	150	30~35分	38~42分	55
			直径18cm	下段	150	35~40分	42~46分	
			直径21cm	下段	150	36~42分	43~48分	
	チーズケーキ	8ケーキ 強	直径18cm	下段	150	40~45分	48~52分	56
パン	かんたんパン	3かんたんパン	8個	下段	160	22~27分	25~30分	61
	レーズンパン セサミパン		各8個					62
	かぼちゃパン		各1個					63
	グラハムパン チョコチップめろんパン		8個					67
	カレーパン							

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、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動 **オープン** で様子を見ながら焼いてください。

焼きむらが気になるときは、加熱途中(加熱時間の 3/4 ~ 2/3 を経過してから)で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (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	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	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
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	炊きたてご飯	-	-	120

このクレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ600W** であたためます。

- 130mL(徳利1本)40~50秒
- 180mL(コップ1杯または徳利1本)50秒~1分10秒

(1mL=1cc)

【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ほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 2分~2分30秒加熱します。トースト用のぬりバターにすときは **レンジ100W** を使い2分~2分30秒加熱してやわらかくします。

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** 5~6分加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ600W**、**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。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*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)

乾燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ600W** 1~2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 3~4分途中かき混ぜながら加熱します。

冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

アイデアメニュー



手作りもち

レンジ600W 3分~4分30秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)

- もち米 カップ1(160g)
 - 水 80~90mL
- (1mL=1cc)

作りかた

- ① 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ります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ600W** 3分~4分30秒加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 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。

梅酒(果実酒)

レンジ600W 6~7分

カロリー 約1980kcal

材料

- 青梅 500g
- ホワイトリカー カップ4 1/2
- グラニュー糖 100~200g

作りかた

- ① 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、ふたをして **レンジ600W** 6~7分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、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。



いちごジャム

レンジ600W 約8分
レンジ600W 5~6分

カロリー 約800kcal

材料

- いちご 300g
- 砂糖 150~200g
- ④ レモン汁 大さじ1
- サラダ油 1~3滴

作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、3/8量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- ② **レンジ600W** 約8分加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ600W** 5~6分加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

簡単利用

豆腐の水きり

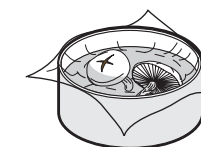
下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ600W** 2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ600W** 30~40秒です。

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600W** 1分~1分30秒加熱します。



インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	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
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	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や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。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	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メーカーの指示に従い、穴をあけた一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、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。	あたため または 1ごはん

*市販のおにぎりをあたためるときは13ページ参照



ほうれん草のおひたし

付属品は使用しない

ゆで野菜
6葉菜
レンジ

加熱時間の目安 約2分
カロリー(1人分) 約10kcal

材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸かつお、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ゆで野菜 6葉菜 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、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

●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。



イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜
6葉菜
7根菜
レンジ

加熱時間の目安 約8分
カロリー(1人分) 約400kcal

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 60g
スタッドオリーブ(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) 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

- 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、ゆで野菜 6葉菜 で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 7根菜 強 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに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ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

付属品は使用しない

レンジ 600W 約10分
レンジ 200W 50~60分
(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

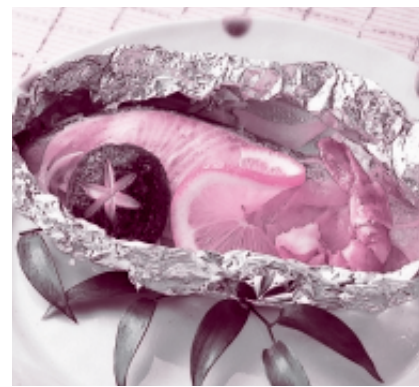
鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ1/4
サラダ油 適量

作りかた

- 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。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 50~60分 リレー加熱し、かき混ぜます。(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

煮もののコツ

- 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。
- 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。
- 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。落としぶたがないときは、平皿や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。
- 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。
- 加熱が足りないときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。



鮭のホイル焼き

オープン 210℃ 25~30分
(予熱なし) 上段

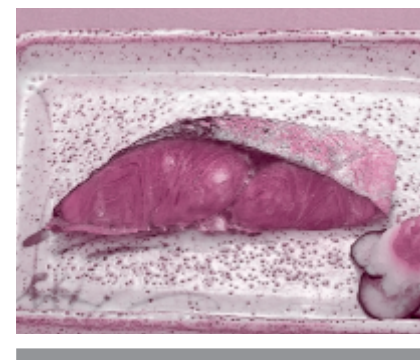
カロリー(1個分) 約200kcal

材料(4個分)

生鮭(1切れ、約80gのもの) 4切れ
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
玉ねぎ(薄切り) 大1個(約200g)
レモン(薄切り) 4枚
バター(5mm角に切る) 40g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- 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。
- ②に玉ねぎを等分のにせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ オープン (2度押し) 210℃ 25~30分 焼きます。



鮭の塩焼き

グリル 25~30分 上段

カロリー(1切れ分) 約170kcal

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

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
- ②を上段に入れ グリル 25~30分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

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1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 20~25分 焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

付属品は使用しない

PAM解凍
4さしみ
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 1/2腹(約50g)
酒 少々
〈うにあえ〉
練りうに 大さじ1
卵黄 1/2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

- 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 PAM 解凍 4さしみ (1度押し)で解凍します。
- ①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。
- PAM 解凍 のコツは20ページを参照します。



焼き豚

オープン (予熱なし)	180℃ 65~85分	下段
----------------	----------------	----

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり)..... 約500g
しょうが(みじん切り)..... 1かけ
長ねぎ(みじん切り)..... ½本
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ブシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ下段に入れ、**オープン**(2度押し)180℃65~85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5~7cmのものを使います。



ハンバーグ

オープン (予熱なし)	250℃ 24~28分	下段
----------------	----------------	----

カロリー(1個分) 約1800kcal

材料(6個分)
① 玉ねぎ(みじん切り)..... 小1個(約150g)
バター..... 20g
② 合いびき肉..... 450g
パン粉..... カップ1
牛乳..... 大さじ4½
③ 卵(ときほぐす)..... 1½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 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約2分30秒加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
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クッキングシートを敷き、②を並べ、下段に入れ、**オープン**(2度押し)250℃24~28分焼きます。

【ひとくちメモ】
● 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすることは、加熱時間を3~4分短かめにします。



蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ600W	4分30秒~5分
---------	----------

カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの)..... 1枚
① 酒..... 大さじ1
しょうが汁..... 少々
みそ..... 大さじ1½
砂糖..... 大さじ1弱
② みりん..... 大さじ½
酢..... 大さじ1
長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1½
しらがねぎ、あさつき(小口切り)..... 各適量

作りかた
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、①をふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を上にして軽くラップをし、レンジ600W4分30秒~5分加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
③ 容器に合わせた②を入れ、レンジ200W約1分加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。



ご飯 (炊飯)

付属品は使用しない

レンジ600W	約10分
レンジ200W	25~30分

(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約260kcal

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、容器に入れて分量の水を加え、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200W25~30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。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは28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600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	15~18分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	30~35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 (リレー加熱)	レンジ200W
カップ¼(40g)	300mL	約6分	23~25分



おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ600W	約10分
レンジ200W	35~40分

(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米..... カップ½(80g)
水..... 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20~30分おいてから、レンジ600W約10分、レンジ200W35~40分リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

付属品は使用しない

レンジ600W	約15分
---------	------

カロリー(1人分) 約310kcal

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時間つけておきます。
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

● **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¾くらいです。

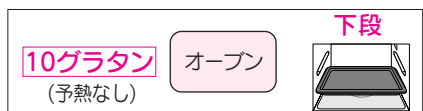
● **水の量と加熱時間** (1mL=1cc)

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	約20分

グラタン



マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約25分
カロリー(1人分) 約500kcal

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(ピザ用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。
- 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ600W** 約6分加熱し、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を角皿に並べ、**下段**に入れ **10グラタン** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 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** であたためてから焼きます。

ホワイトソース

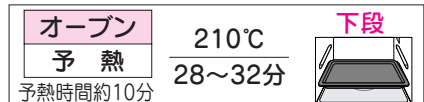
作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ600W** 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600W** 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600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン



材料(4人分)

冷凍グラタン
(市販のもの・1個約220~250g) 4皿

作りかた

冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケース皿のまま、角皿に並べ、**オープン**(1度押し) **予熱210°C**にして **焼き時間28~32分** セットします。予熱終了音が鳴ったら、**下段**に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- 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。
- プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

グラタンのコツ

- 分量は**
一度に1~4人分まで焼けます。
- 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**

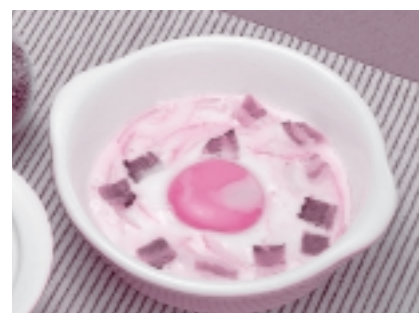
4皿が斜めに入らないときは左図のように並べます。

- 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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは **オープン**(2度押し) **210°C** で様子を見ながら焼きます。
- 仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

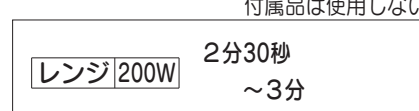
注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに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。

卵



ベーコンエッグ



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

- 卵 1個
- ベーコン(1cm角に切る) 1/8枚
- 玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし **レンジ200W** **2分30秒~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、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

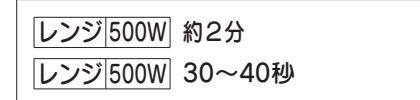
注意

卵を **レンジ600W**、**レンジ500W** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ200W** で加熱してください。
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。



ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

- 卵 2個
- バター(きざむ) 大さじ1/2
- ハム(5mm角に切る) 50g
- 生クリーム 大さじ2
- 塩 少々
- 砂糖 小さじ1/2
- こしょう 少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- レンジ500W** 約2分加熱し、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び **レンジ500W** **30~40秒** 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない

カロリー(1個分) 約90kcal

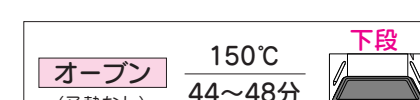


材料・作りかた

- 卵(1個)を耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1)、塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ500W** **50秒~1分** 加熱しますが、途中でふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



茶わん蒸し



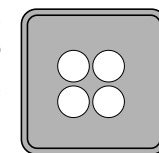
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 - 卵 3個(約150mL)
 - だし汁 450~500mL
 - しょうゆ、塩 各小さじ1/4
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - 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) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1mL=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、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②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** **約2分30秒** 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を角皿に下図のように並べ、**下段**に入れ **オープン**(2度押し) **150°C** **44~48分** 加熱し、残り時間15分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉のをせます。



カロリーカットメニュー

カロリーカット
揚げもの
(1度押し)



カロリーカット
焼きもの
(2度押し)



煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。

カロリーカット
揚げもの

オーブン
グリル

上段



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約90kcal

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1
④ しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ3

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15～30分ほどおきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて②を皮を上にして並べ、上段に入れ**カロリーカット揚げもの**(1度押し)で加熱します。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約60kcal

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) …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12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 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて上段に入れ**カロリーカット揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、チキンカツになります。
● 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
● 大正えびまたはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた
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。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの) …… 8尾(約200g)
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
卵(ときほぐす) …… ½個
天かす …… 約50g

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 きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて上段に入れ**カロリーカット揚げもの**(1度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
● きすは、えび、いか、あなごなどに替えてもよいでしょう。
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

カロリーカット揚げものコツ

● **分量は**
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

● **汁気は**
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

● **煎りパン粉は**
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

● **パン粉以外の衣は**
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

● **オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**

● **焼き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。

食品の余分な油を引き出し、中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼き上げます。

カロリーカット
焼きもの

グリル

上段



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1本分)約100kcal

材料(6本分)
鶏手羽先 …… 6本(約360g)
④ しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。
② ①は表を上にして角皿に並べ、上段に入れ**カロリーカット焼きもの**(2度押し)で加熱します。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)
豚ロース肉(薄切り) …… 10枚(250～300g)
④ しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
⑤ にんじん(5cm長さの棒状に切る) …… 100g
⑥ さやいんげん …… 100g

作りかた
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
② ⑤を合わせてラップで包み**ゆで野菜**・**6葉菜**で加熱し、10等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をそのの上のせて巻きます。
④ ③の巻き終わりを下にして角皿に並べ、上段に入れ**カロリーカット焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● 豚ロース肉を牛肉に替えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど、好みの野菜に替えてもよいでしょう。

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(12個分)
ピーマン …… 6個
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 大さじ½(約6g)
豚ひき肉(または合びき肉) …… 200g
パン粉 …… 15g
⑤ 卵 …… 1個
塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた
① 耐熱容器に④を入れ**レンジ**600W[約1分40秒]加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。
③ ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
④ 角皿に③を並べ、上段に入れ**カロリーカット焼きもの**(2度押し)で加熱します。

カロリーカット焼きものコツ

● **分量は**
表示の分量の½量～表示の分量です。この分量以外のオート調理はできません。

● **加熱後、角皿を取り出すとき**
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角皿にたまることがあります。取り出すときは、傾けないようにして取り出します。

● **焼き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。

カロリーカット
(揚げもの)

カロリーカット
(焼きもの)

料理編

料理編

カロリーカット炒めもの (3度押し)

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さらに簡単。

付属品は使用しない

カロリーカット
炒めもの
レンジ



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 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、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
② **カロリーカット炒めもの**(3度押し)で加熱し、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
カロリー(標準量) 約370kcal

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
② 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を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **カロリーカット炒めもの**(3度押し)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1/2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来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。



八宝菜

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)・50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
② しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 各少々

作りかた
① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ **カロリーカット炒めもの**(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
● ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)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。

カロリーカット炒めものコツ

- **分量は** 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- **容器は** 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- **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。

お菓子・パン



焼きいも

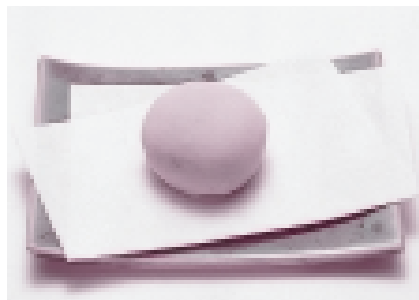
オープン 250℃ 50~60分
(予熱なし) **下段**

カロリー(1本分) 約310kcal

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**オープン**(2度押し)250℃[50~60分]加熱します。

【ひとくちメモ】
● じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ペークドポテトに



大福もち

付属品は使用しない

レンジ600W 40~50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ**レンジ600W**[40~50秒]加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



べっこうあめ

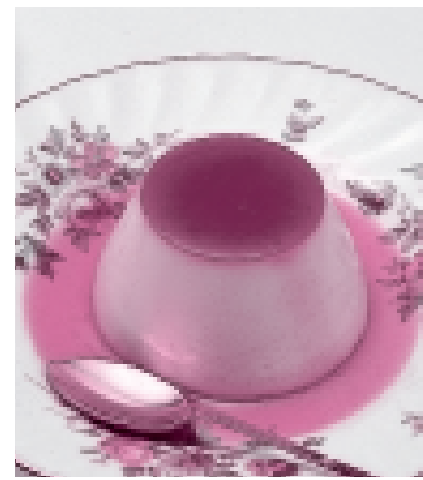
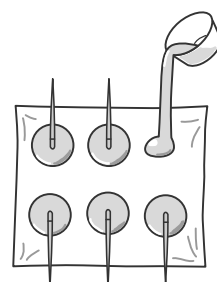
付属品は使用しない

レンジ600W 2~3分

カロリー 約150kcal

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600W**[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す。



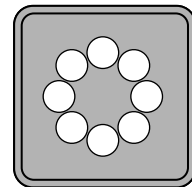
プリン

オープン 150℃ 34~40分
(予熱なし) **下段**

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
(カラメルソース)
① 砂糖..... 60g
水..... 大さじ2
水..... 大さじ1
(卵液)
② 牛乳..... カップ2
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ**レンジ500W**[5~6分]様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
③ 容器に②を合わせて入れ**レンジ200W**[約2分]加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④ 角皿に水カップ1/2(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、**下段**に入れ**オープン**(2度押し)150℃[34~40分]蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



クッキーいろいろ

オープン 予熱 160℃ 16~22分 予熱時間約7分 下段



絞り出しクッキー

型抜きクッキー



マドレーヌ

オープン 予熱 160℃ 24~28分 予熱時間約7分 下段

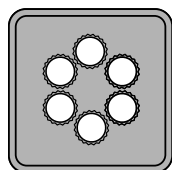
カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 80g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 60g
- バター..... 60g
- 卵(ときほぐす)..... 小2個(80g)
- ⑤ レモン汁..... 小さじ2
- ⑥ レモンの皮(すりおろす)..... 1/8個分

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。
- 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。⑤を加えて混ぜ、④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 [オープン] (1度押し) [予熱]160℃にして焼き時間 [24~28分]セットしてスタートします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

【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)

8ケーキ (予熱なし) オープン 下段 加熱時間の目安 約43分 カロリー 約1040kcal

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
- ④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2
- ⑤ 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

- ① 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。④を合わせ [レンジ]200W [約1分10秒]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。)
- ② ボールに卵白を入れ、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ってます。(別立て法)



- ③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ [8ケーキ] (1度押し)で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ってます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



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 ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●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 ●ボー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ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳	大きさ1/2	大きさ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒
	⑤	[8ケーキ]	
加熱時間の目安		[中]	[中]
		約43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。

●卵やボー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った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] (2度押し) [150℃]にして様子を見ながら焼きます。



チーズケーキ

8ケーキ (予熱なし) **オープン** **下段**

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約49分
カロリー 約1500kcal

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

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷きます。
- 耐熱性ガラスのボールにクリームチーズを入れ **レンジ** **200W** **2分30秒~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②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。
- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて **下段** に入れ **8ケーキ** (1度押し) **強** 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。



ロールケーキ

オープン **予熱** **170℃** **下段**
 予熱時間約7分30秒

カロリー 約820kcal

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉)…………… 60g
 砂糖…………… 60g
 卵(ときほぐす)…………… 3個
 バニラエッセンス…………… 少々
 ④ 牛乳…………… 大さじ1
 ④ バター…………… 15g
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量

作りかた

- 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。④を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** 加熱し、溶かします。
- 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。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④ を加えて手早く混ぜます。
- ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- オープン** (1度押し) **予熱** **170℃** にして焼き時間 **12~16分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色についている面を上にしてあら熱をとります。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 焼きむらが気になるときは残り時間2~3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



パウンドケーキ

オープン **予熱** **150℃** **下段**
 予熱時間約6分30秒

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 100g
 ④ ベーキングパウダー…………… 小さじ $\frac{1}{2}$
 砂糖…………… 80g
 バター(室温にもどす)…………… 100g
 卵(ときほぐす)…………… 2個
 バニラエッセンス…………… 少々
 レズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの)…………… 60g

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
- オープン** (1度押し) **予熱** **150℃** にして焼き時間 **48~52分** セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



シュークリーム

オープン **予熱** **180℃** **下段**
 予熱時間約8分

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)…………… 40g
 ④ バター(3~4個に切る)…………… 40g
 ④ 水…………… 100mL
 卵(ときほぐす)…………… 2~3個
 カスタードクリーム…………… 適量
 ホイップクリーム、粉砂糖…………… 各適量
 (1mL=1cc)

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで **レンジ** **600W** **3~4分** 加熱します。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ** **600W** **1分~1分20秒** 加熱します。



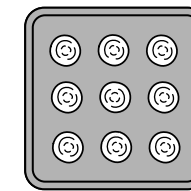
⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
 深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
 ●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

- 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。
- 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きかけます。



- オープン** (1度押し) **予熱** **180℃** にして焼き時間 **35~40分** セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を **下段** に入れて焼きます。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ **600W** 4分30秒~5分30秒

カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム9個分)

牛乳…………… カップ1
 ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1
 ④ コーンスターチ…………… 大さじ1
 ④ 砂糖…………… 40g
 卵黄(ときほぐす)…………… 2個分
 ④ バター…………… 25g
 ④ バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

- 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ** **600W** **4分30秒~5分30秒** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く④を加えて混ぜ、冷まします。

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。