

コラボメニューのワンポイント

耐熱ボウル

レシピ集掲載の耐熱ボウルは下記のサイズの耐熱ガラスボウル（約1.0kg）を推奨していますが、コラボメニューでは耐熱プラスチックボウル（約200g）にも対応しています。

耐熱プラスチックボウルは、耐熱温度と「使える容器・使えない容器」（→P.19）をよくご確認ください。

耐熱ボウルのサイズ

直径：約 25cm (内径：約 22.5cm)
深さ：約 10cm
重さ：耐熱ガラスボウル 約 1.0kg
耐熱プラスチックボウル 約 200g



参考：耐熱プラスチックボウル


作りかたのコツ

- 落としぶたはラップを使用する
ラップをなるべく食材に密着させます。
- ラップは
耐熱温度 140℃以上の物を使います。
- いため物の容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート 180 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41



加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	


材料	4人分
合びき肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1 個 (200g)
④ パン粉	カップ ½
牛乳	大さじ 3
卵(溶きほぐす)	1 個
⑤ 小麦粉(薄力粉)	大さじ 2
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	各少々
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)	100g
ホールトマト(缶詰)	カップ ½ (約 110g)
ケチャップ	大さじ 2
⑥ 赤ワイン	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 2
固形ブイヨン	1 個
水	カップ ½
砂糖	小さじ 1
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ 1

作りかた

- ① 玉ねぎは耐熱容器に入れ、レンジ600W 約3分30秒(→P.45~47)で加熱して冷まし、④は合わせて柔らかくしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに⑥を入れ合わせておく。
- ③ ボウルにひき肉と①、⑤を入れ50回以上よく混ぜ、8等分する。
- ④ 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を小判型に丸め、片手に数回たたきつけて空気を抜き、なるべく重ならないように②に入れ、ラップで落としがた(→P.93)をする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き180 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41(→P.40)で加熱する。
- ⑥ 加熱後、バターを加えハンバーグを崩さないようかき混ぜる。

オート 181 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*



加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
れんこん(半分に切り薄切り)	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1 本 (約 150g)
酒	大さじ ½
④ みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
いりごま(白)	大さじ 1

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにれんこん、にんじんの順に入れ、④を加える。
- ② ①にラップで落としがた(コラボメニューのワンポイントを参照)をし、テーブルプレートの中央に置き181 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、しょうゆを入れよく混ぜ、ごま油といりごまを加え、かき混ぜる。

オート 182 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん



プラスチック製ポウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
ごぼう (厚さ 2mm、長さ 4cm の斜め切り、酢水につける)	1 本 (約 150g)
鶏もも肉 (2cm 角に切る)	1 枚 (約 250g)
こんにゃく (2cm 角にちぎる)	100g
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1
④ みりん	大さじ 2
だし汁	60mL
しょうゆ	大さじ 2・½
小ねぎ (小口切り)	適量

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ポウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせた④をかける。
- ② ①にラップで落としがた(コラボメニューのワンポイントを参照)をしテーブルプレートの中央に置き「182 おいし〜い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

オート 183 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco



プラスチック製ポウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

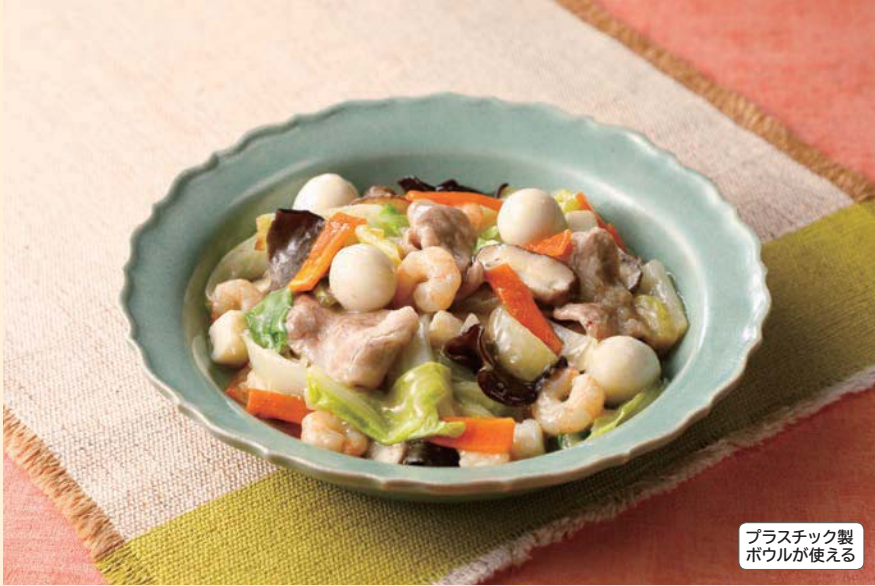
材料	2人分
絹ごし豆腐 (粗くほぐす)	200g
あさり (殻つき、砂抜きをした物)	200g
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)	200g
長ねぎ (厚さ 5mm、長さ 6cm の斜め切り)	80g
ごま油	大さじ 1
コチュジャン	大さじ 1
粉とうがらし	大さじ ½
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
④ にんにく (すりおろす)	小さじ 1
鶏がらスープの素 (顆粒)	大さじ 1
しょうゆ	大さじ ½
酒	小さじ 2
水	500mL

作りかた


- ① あしりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- ② 大きくて深めの耐熱ポウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせた④を加えるくラップしテーブルプレートの中央に置き「183 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

オート
184

超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako ♡



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
白菜(ひと口大に切る)	約 200g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	50g
① 塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ 1
玉ねぎ(1cm 幅のくし形切り)	½ 個 (約 100g)
にんじん(薄切り)	50g
しいたけ(薄切り)	50g
シーフードミックス(えび、いか)	100g
うずらの卵(水煮)	4 個
きくらげ(水で戻す)	適量
水	カップ ¾
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ 1 強
② 砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
酒	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
ごま油	大さじ 1
③ 水	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

作りかた


- ① 豚肉は①をまぶしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、白菜、玉ねぎ、しいたけ、きくらげ、シーフードミックスの順に入れ、その上に①を広げて並べる。
- ③ ②に合わせた③を入れ、かるくラップをしテーブルプレートの中央に置き「184 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako ♡」(→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、うずらの卵と合わせた④を加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

オート
185

ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌 by moj



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
ナス(1.5cm 角に切る)	4 本 (約 400g)
豚ひき肉	200g
赤みそ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
① 砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
豆板醤	小さじ ½
ごま油	大さじ 1
② 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1


作りかた

- ① 豚ひき肉は合わせた①の半量を混ぜておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りの①を入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。ラップで落としがた(コラボメニューのワンポイントを参照)をしテーブルプレートの中央に置き「185 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌 by moj」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、ごま油と②を加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

オート 186 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー



プラスチック製
ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 6 人分	

材料	4人分
まいたけ	130g
しめじ	130g
鶏もも肉 (2cm 角に切る)	130g
にんじん (あらめのみじん切り)	50g
油揚げ (縦半分に切り細切り)	1 枚 (約 20g)
だし汁	40mL
しょうゆ	大さじ 4
④ 砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1・½
ごはん	約 600g


作りかた

- きのこは石ずきをとり小房にしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに④を入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、ラップで落としふた (コロポメニューのワンポイントを参照) をし、テーブルプレートの中央に置き、[186 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー](#) (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

オート 187 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー



プラスチック製
ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
玉ねぎ (薄切り)	1 個 (約 200g)
しょうが (せん切り)	20g
コンソメスープの素	3 個
水	1200mL
サラダ油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
パセリ	適量


作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、しょうが、コンソメスープの素、水、サラダ油を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [187 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー](#) (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、しょうゆを加えかき混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

オート 188 にんじんのツナごま by もこりこ



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
にんじん(太めの千切り)	2 本 (約 300 g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	約 120g
サラダ油	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
④ 酒	小さじ 2
砂糖	小さじ 4
白すりごま	大さじ 4


作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、ツナを入れ、合わせた④を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にラップで落としふた(コラボメニューのワンポイントを参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「188 にんじんのツナごま by もこりこ」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、白すりごまを加え、かき混ぜる。

オート 189 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
れんこん(2~3mmの薄切り)	約 300g
梅干し(あらくきざむ)	1 個
④ 大葉(細切り)	5 ~ 6 枚
ポン酢しょうゆ	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 3
白ごま	適量

作りかた

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにし、約 5 分さらしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに水気を切った①を入れ、ラップで落としふた(コラボメニューのワンポイントを参照)をしテーブルプレートの中央に置き「189 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ by おぶうさま」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、④を加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

味の素株式会社のこだわりのレシピを日立がオートメニュー化しました。
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで調理ができます。

※元レシピは味の素株式会社のホームページをご参照ください。掲載レシピ名は元レシピ名と異なる場合があります。
※掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整しているため、元レシピの仕上がり、調味料の量や、分量などが異なる場合があります。

耐熱ボウル

規定のサイズの耐熱ガラスボウルと耐熱プラスチックボウルに対応しています。(コラボメニューのワンポイントを参照)

オート 190 鶏団子とキャベツの絶品汁



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏ひき肉	150g
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ (3cm 角に切る)	300g
にんじん (短冊切り)	60g
しめじ (小房に分ける)	100g
木綿豆腐 (2cm 角に切る)	150g
① 水	カップ 3
① ほんだし	小さじ 2
みそ	大さじ 2・½

- #### 作りかた
- 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜ、1人分2個となるように等分して丸める。
 - 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、½量のキャベツを順に入れ、その上に①の鶏肉をのせる。かるくラップをして、**レンジ|600W|約3分** (→P.45~47) で加熱する。
 - ②の上に、残りのキャベツ、しめじ、豆腐の順に入れ、合わせた①を加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **190 鶏団子とキャベツの絶品汁** (→P.40) で加熱する。
 - 加熱後、みそを溶き入れる。

鶏団子とキャベツの絶品汁のコツ

■分量と作りかた②加熱時間

分量	加熱時間 レンジ 600W
1人分	約50秒
2人分	約1分30秒
3人分	約2分

オート 191 大根と手羽の煮物



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
大根	400g
鶏手羽先 (1本約60gの物)	8本
① ほんだし	小さじ 1・½
① 水	カップ 3
① 酒	大さじ 4・½
① しょうゆ	大さじ 4・½
① 砂糖	大さじ 4
しょうが (せん切り)	少々

- #### 作りかた
- 大根は1.5cm幅の輪切りにして皮をむき、ラップで包み **013 下ゆで根菜** (→P.38,39) で加熱する。
 - 大きくて深めの耐熱ボウルに①、鶏肉の順に入れ、合わせた①を加える。
 - かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **191 大根と手羽の煮物** (→P.40) で加熱する。
 - 加熱後、かるくかき混ぜ、約10分おき、味をしみこませてから器に盛り、しょうがを添える。

オート 192 鮭の南蛮漬け



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
生ざけの切り身 (1切れ約 100g の物)	3 切れ
玉ねぎ (薄切り)	150g
にんじん (4cm 長さのせん切り)	30g
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1 本
酢	カップ 1
水	カップ ½
④ ほんだし	小さじ ¼
砂糖	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
塩	小さじ 1
塩	少々
小麦粉	適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② バットに④を混ぜ合わせて、玉ねぎ、にんじん、赤とうがらしを入れる。
- ③ 生ざけは骨を取って 3 ~ 4cm 厚さのそぎ切りにし、塩をふり、小麦粉をまぶす。
- ④ 焼網の中央に③の皮を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き **192 鮭の南蛮漬け** (→P.41) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、熱いうちに②に漬け、あら熱が取れたらお好みで冷蔵庫で冷やす。

オート 193 たけのこの土佐煮



プラスチック製
ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
たけのこ水煮	500g
水	1・½ カップ
④ ほんだし	小さじ ¾
みりん	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
かつおぶし	10g

作りかた

- ① たけのこの穂先は、タテに 6 ~ 8 つ割りにする。ほかは 1cm 厚さの輪切りにし、4 等分にする。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせた④を入れ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き **193 たけのこの土佐煮** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してからかるく混ぜてから約 10 分おき、仕上げにかつおぶしをまぶす。

オート 194 きのこのだし煮



プラスチック製
ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
しめじ	160g
まいたけ	160g
生しいたけ	4 個 (約 30g)
ゆでぎんなん	12 個
水	カップ 4
④ ほんだし	小さじ 1・½
酒	大さじ 2・½
塩	小さじ 1

作りかた

- ① しめじは根元を 1cm ほど切り落とし、手で 3 ~ 5 本ずつにほぐす。
- ② まいたけは石づきを切り落とし、手でおおまかにほぐす。
- ③ しいたけは石づきを切り落とし、半分切る。
- ④ 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②、③を入れ、合わせた④を加え、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **194 きのこのだし煮** (→P.40) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、ぎんなんを加えて混ぜる。

カゴメ株式会社のこだわりのレシピを日立がオートメニュー化しました。
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで調理ができます。

※元レシピはカゴメ株式会社のホームページをご参照ください。掲載レシピ名は元レシピ名と異なる場合があります。

※掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整しているため、元レシピの仕上がり、調味料の量や、分量などが異なる場合があります。


耐熱ボウル

規定のサイズの耐熱ガラスボウルと耐熱プラスチックボウルに対応しています。(コラボメニューのワンポイントを参照)

オート 195 野菜のトマト煮 (ラタトゥイユ)



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
玉ねぎ	½ 個
セロリ	½ 本
なす	2 本
パプリカ (黄)	1 個
ズッキーニ	1 本
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1 缶
④ 塩	小さじ ½
こしょう	少々
オリーブ油	適量

作りかた

- 野菜はすべて 1.5cm 角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせた④を入れ、かき混ぜ表面を平らにし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き
195 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ) (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、オリーブ油を入れよく混ぜラップをして約 10 分置き、器に盛りつける。


【ひとくちメモ】

温かいままでも冷たくしてもおいしく召し上がれます。

オート 196 ミツ星ナポリタン



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
パスタ (太さ 1.6mm の物)	160g
ベーコン (細切り)	2 枚 (約 35g)
玉ねぎ (薄切り)	½ 個 (約 100g)
ピーマン (輪切り)	1 個 (約 30g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1 缶 (約 50g)
水	260mL
④ バター (5mm 角に切る)	大さじ 1
塩	1g
カゴメトマトケチャップ	大さじ 6
生クリーム	大さじ 2
塩、こしょう	各少々
パルメザンチーズ	適宜


作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに④を入れ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
- 玉ねぎ、ベーコン、マッシュルーム、ピーマンの順にボウルに入れ、塩、こしょうをする。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き
196 ミツ星ナポリタン (→P.40) で加熱する。
- 報知音が鳴ったら③を取り出し、ケチャップ、生クリームの順に加えてよく混ぜる。ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、再び加熱する。
- 加熱後、約 3 分置き、よく混ぜて器に盛り、パルメザンチーズを散らす。

オート 197 ルウ不要!ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
玉ねぎ (繊維と直角に1cm幅に切る)	1・ $\frac{1}{3}$ 個 (270g)
マッシュルーム (生、薄切り)	130g
牛薄切り肉 (2~3cm幅に切る)	110g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1・ $\frac{1}{3}$
ウスターソース	大さじ 4
カゴメトマトケチャップ	大さじ 6・ $\frac{2}{3}$
水	170mL
牛乳	大さじ 1・ $\frac{1}{3}$
バター	13g
ごはん	4 杯分


作りかた

- 牛肉は2~3cm幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに合わせた④、玉ねぎ、マッシュルームの順に入れ、その上に①を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き
197 ルウ不要!ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、バターを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

オート 198 簡単!鶏肉のトマト煮



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1 缶
④ オリーブ油	大さじ 1
鶏もも肉 (ひと口大に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
黄パプリカ	$\frac{1}{2}$ 個
ピーマン	2 個
塩	小さじ $\frac{1}{3}$
黒こしょう	各少々


作りかた

- 黄パプリカとピーマンは乱切りにし、鶏肉は塩、こしょうをしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに④を入れかるく混ぜ、黄パプリカ、ピーマンの順に入れ、その上に鶏肉を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き
198 簡単!鶏肉のトマト煮 (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。

オート 199 鮭のトマトパツツア



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1 缶
生さけの切り身 (1切れ100gの物)	2 切れ
キャベツ (ひと口大に切る)	$\frac{1}{8}$ 個 (約 120g)
玉ねぎ (1cm幅に切る)	$\frac{1}{2}$ 個 (約 100g)
プチトマト (切り込みを入れる)	6 個
黒こしょう	少々
イタリアンパセリ	少々

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにトマトソースを入れその上に玉ねぎ、キャベツ、鮭の順で並べ、プチトマトを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き199 鮭のトマトパツツア (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、器に盛り、黒こしょうときざんだイタリアンパセリを散らす。



キッコーマン食品株式会社のこだわりのレシピを日立がオートメニュー化しました。鍋やフライパンを使わず、電子レンジで調理ができます。

※元レシピはキッコーマン食品株式会社のホームページをご参照ください。搭載レシピ名は元レシピ名と異なる場合があります。※掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整しているため、元レシピの仕上がり、調味料の量や、分量などが異なる場合があります。

耐熱ボウル

規定のサイズの耐熱ガラスボウルと耐熱プラスチックボウルに対応しています。(コラボメニューのワンポイントを参照)

オート 200 サーモンのムニエル きのかバターしょうゆソース



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
生ざけ (1 切れ約 100 g の物)	4 切れ
キッコーマンいつでも新鮮味わい リッチ減塩しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2
エリンギ (大きめにさく)	200g
まいたけ (大きめにさく)	200g
キッコーマンいつでも新鮮味わい リッチ減塩しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 1
バター	大さじ 1/2
薄力粉	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1

作りかた

- 生ざけは水けをふき取り、合わせた①に 10 分程度つけて下味をつける。
- 合わせた②ときのかを大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、かるくラップし **レンジ|600W|約 9 分** (→P.45~47) で加熱し、よく混ぜる。
- ①の汁けをふき取ってから、全体に小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ③にオリーブ油を全体にふりかけ、焼網に皮を上にして、サーモンのムニエル きのかバターしょうゆソースのコツを参照して並べる。
- ④をテーブルプレートに置き **200 サーモンのムニエル きのかバターしょうゆソース** (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り②のソースをかけ、きのかを添える。

オート 201 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
さつまいも (1.5cm 角に切る)	200g
かぼちゃ (1.5cm 角に切る)	200g
水	カップ 2
キッコーマンいつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ 2
はちみつ	大さじ 2
クリームチーズ (1.5cm 角に切る)	100g
スライスアーモンド (炒った物)	大さじ 2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **201 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ** (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、水けを切り、減塩しょうゆとはちみつを加えてよくかき混ぜ、冷めてからクリームチーズを加えて混ぜ合わせ、皿に盛りアーモンドをかける。

サーモンのムニエル きのかバターしょうゆソースのコツ

■ 並べかたは




■ 分量と作りかた②加熱時間

分量	加熱時間 レンジ 600W
1 人分	約 3 分
2 人分	約 5 分
3 人分	約 7 分

オート 202 豚肉の柚子こしょう焼き
(減塩しょうゆ使用)



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	


材料	4人分
豚ロース肉 (厚さ 1cm、1 枚約 100g の物)	4 枚
① キッコーマンいつでも新鮮味いりッチ減塩しょうゆ	大さじ 1・½
② ゆずこしょう	3g

作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 豚肉は筋切りをしておく。
- ③ ②を①の中央に寄せて並べ、合わせた①を肉にかけ、テーブルプレートに置き **202 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)** (→P.41) で加熱する。
- ④ 加熱後、肉を皿に盛りオープンシートにたまったソースをかける。

オート 203 れんこんとナッツの炒め



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
れんこん	200g
① 片栗粉	大さじ 1
② オリーブ油	大さじ 2
しめじ	100g
ナッツ (ロースト)	80g
③ キッコーマンいつでも新鮮味いりッチ減塩しょうゆ	小さじ 3・½
④ みりん	大さじ 1・½


作りかた

- ① れんこんは皮をむき厚さ 1cm の半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- ② ポリ袋 (市販) に合わせた①とれんこんを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から出した②を入れ、その上にナッツとしめじを広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **203 れんこんとナッツの炒め** (→P.40) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、かるくかき混ぜ、④を加えてよくかき混ぜる。

【ひとくちメモ】
れんこんは半月に切ってから酢水にさらすと変色しにくくなります。酢水にさらすときは約 5 分程度にし、サツと水洗いして軽く水けを切ってから使います。

オート 204 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
アボカド (1 個約 200g の物、5mm 幅に切る)	2 個
キッコーマンいつでも新鮮味いりッチ減塩しょうゆ	大さじ 1・½
トマト (1 個約 150g の物、2cm 角に切る)	2 個
モzzarellaチーズ (2cm 角に切る)	200g
① キッコーマンいつでも新鮮味いりッチ減塩しょうゆ	小さじ 2
② オリーブ油	大さじ 1・½
③ パン粉	大さじ 4
バジル (乾燥品)	適量





作りかた

- ① グラタン皿にアボカドを敷き詰め、減塩しょうゆをまわしかけ、中央にトマトをのせ、モzzarellaチーズと①を全体に散らす。
- ② 焼網に①を並べ、テーブルプレートに置き **204 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き** (→P.41) で加熱する。
- ③ 加熱後、バジルをかける。

アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

■ 容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

■ 焼くときの皿の置きかたは

1 人分	2 人分	3 人分	4 人分
			

■ 具の状態によって焼き色が違う
パン粉やチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

キューピー株式会社のこだわりのレシピを日立がオートメニュー化しました。
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで調理ができます。

※元レシピはキューピー株式会社のホームページをご参照ください。搭載レシピ名は元レシピ名と異なる場合があります。
※掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整しているため、元レシピの仕上がり、調味料の量や、分量などが異なる場合があります。


耐熱ボウル

規定のサイズの耐熱ガラスボウルと耐熱プラスチックボウルに対応しています。(コラボメニューのワンポイントを参照)

オート 205 シーフードリゾット



プラスチック製ボウルが使える

加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	


材料	4人分
ごはん	400g
シーフードミックス	400g
① ブロッコリー	60g
プチトマト	12 個
牛乳	300mL
塩	少々
こしょう	少々
キューピーマヨネーズ	大さじ 2

作りかた

- ① ブロッコリーは小房に分け、プチトマトは半分に切る。
- ② シーフードミックスは袋の表示通りに解凍し、水けをきる。
- ③ 大きくて深めの耐熱ボウルに①とマヨネーズの 1/2 量を入れてよくかき混ぜる。かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **205 シーフードリゾット** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、残りのマヨネーズを加え、塩で味をととのえる。よくかき混ぜて器に盛り、こしょうをふる。

オート 206 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
生さけの切り身 (1切れ約 100g の物)	4 切れ
塩	少々
こしょう	少々
ほうれん草	1 束 (約 240g)
キューピーマヨネーズ	大さじ 4
コーン (缶詰)	200g

作りかた

- ① 生さけは塩、こしょうをする。ほうれん草は洗ってラップで包み **012 下ゆで葉・果菜** (→P.38、39) で加熱して水に取り、水けを切って絞り、食べやすい長さに切る。
- ② グラタン皿に①、コーンを入れてマヨネーズで線描きする。
- ③ 焼網の中央に②を乗せ、テーブルプレートに置き **206 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン** (→P.41) で加熱する。

鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

- 1 人分は
作りかた①のほうれん草はオートメニューで加熱できません。
レンジ500W|約1分 (→P.45 ~ 47) で加熱します。
- 作りかた②の線描きは
太めに線描きします。線の太さによって、焼き色が異なります。
- 容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。



オート 207 コーンマヨのピーマンカップ



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
ピーマン	8 個
キューピーマヨネーズ	大さじ 4
コーン (缶詰)	200g
<線描き用マヨネーズ>	
キューピーマヨネーズ	大さじ 3・½

作りかた

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取る。
- ② ボウルにコーンを入れ、マヨネーズで和える。
- ③ ①に②を詰め、マヨネーズで線描きし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き
207 コーンマヨのピーマンカップ
 (→P.41) で加熱する。

オート 208 マヨミルクのバナナパンプディング



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料 (直径10cm、高さ5.5cmのスフレ型4個分)	4人分
食パン (6 枚切り)	2 枚
バナナ	2 本 (180g)
キューピーマヨネーズ	大さじ 2
① 牛乳	300mL
砂糖	大さじ 2

作りかた

- ① 食パンは 1.5cm の角切りにする。バナナは皮をむき、1cm 幅の輪切りにする。
- ② ボウルに①を入れてよく混ぜ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 容器に②を等分に入れ、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、
208 マヨミルクのバナナパンプディング
 (→P.41) で加熱する。

オート 209 ねぎのマヨ肉巻き



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
豚ロース肉 (薄切り)	12 枚 (約 240g)
小ねぎ	½ 束 (約 50g)
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2
① ピザ用チーズ	大さじ 2
② ゆずこしょう	小さじ 1
ポン酢しょうゆ	大さじ 3
キューピーマヨネーズ	大さじ 3

作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 小ねぎは小口切りにして、ボウルに入れ、マヨネーズ ¾ 量と①を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 豚ロース肉を広げて小麦粉をまぶし、②をのせて巻き、表面にも小麦粉をまぶす。
- ④ 残りのマヨネーズとポン酢しょうゆを混ぜ合わせ、③にからめる。
- ⑤ ①に④の巻き終わりを下にして、中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、
209 ねぎのマヨ肉巻き
 (→P.41) で加熱する。