日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next


フロストホワイト(W)


フロストブラック(K)

ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

販促物

MRO-W1Z　Webレシピ集（印刷）



オートメニューをご紹介します。

作れるオートメニューはWebレシピ集、
専用アプリ「ヘルシーシェフアプリ」にてご覧いただけます。

Webレシピ集

日立電子レンジアプリ
ダウンロード

1-E9055-2

焼き物

オート024　ハンバーグ
オート025　ハンバーグ(脱脂)
オート026　ローストビーフ
オート027　ビーフジャーキー
オート028　焼き豚
オート029　豚の塩こうじ焼き
オート030　豚のしょうが焼き
オート031　豚と野菜の塩昆布焼き
オート032　鶏のハーブ焼き
オート033　鶏のハーブ焼き(脱脂)
オート034　タンドリーチキン
オート035　鶏の照り焼き
オート036　鶏と野菜のみそマヨ焼き
オート037　塩ざけ
オート038　塩ざけ(減塩)
オート039　さんまの塩焼き
オート040　塩さば
オート041　ぶりの照り焼き
オート042　あじの開き
オート043　さけのちゃんちゃん焼き
オート044　さけのホイル焼き
オート045　あさりとブロッコリーのオーブン焼き
オート046　野菜の肉巻き
オート047　焼き野菜
オート048　野菜とチーズのグリル
オート049　焼きいも
オート131　塩鮭のみりん漬け。 by ラビー
オート132　子供完食☆鮭マヨ　運動会弁当・お弁当にも by ぺんぺんママ
オート133　うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san
オート188　サーモンのムニエル　きのこバターしょうゆソース
オート190　豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)
オート192　アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き
オート196　鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン
オート197　コーンマヨのピーマンカップ
オート199　ねぎのマヨ肉巻き
応用024　ビーフハンバーグ
応用040　さばの塩焼き
応用044　えびとほたてのホイル焼き
応用047　野菜のマリネ
応用049　ベークドポテト
応用024　ピーマンの肉詰め
手動　スペアリブ
手動　チキンソテー
手動　焼きとり
手動　ローストチキン
手動　さけのムニエル
手動　トマトのチーズ焼き
手動　トマトカレードリア

グラタン・キッシュ

オート050　マカロニグラタン
応用050　えびのトマトソースグラタン
応用050　えびのドリア
応用050　ラザニア
手動　ほうれん草のキッシュ
手動　ホワイトソース
手動　市販の冷凍グラタン

いため物

オート051　焼きそば
オート052　焼きうどん
オート053　チンジャオロウスー
オート054　豚肉とピーマンのみそそぼろ
オート055　なすのみそいため
オート056　プルコギ
オート057　にらレバいため
オート058　ゴーヤーチャンプルー
オート059　ホイコウロウ
オート060　えびチリ
オート134　ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡
オート135　ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちぃトン
オート136　✤牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✤ by まりみぃ
オート137　ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやぴよこ
オート138　キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじぃ
オート139　簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ
オート140　✤豚肉ときゅうりの中華炒め✤ by rie-tin
オート141　ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる
オート142　簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★
オート169　基本の野菜炒め by けゆあ
オート170　しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊
オート171　簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるぴあ
オート191　れんこんとナッツの炒め
オート193　やわらかむね肉とカシューナッツ炒め
オート194　鯖とキャベツのサラダ

蒸し物

オート061　茶わん蒸し
オート062　肉シューマイ
オート063　えびシューマイ
オート064　豚肉としょうがの蒸し物
オート065　蒸し野菜のベーコン巻き
オート066　枝豆
オート067　サラダチキン
オート068　鶏の簡単蒸し
オート069　鶏の酒蒸し
オート070　あさりの酒蒸し
オート158　つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb
オート159　レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj
応用065　蒸し野菜の油揚げ巻き
手動　手作り豆腐

揚げ物(ノンフライ)

オート071　鶏のから揚げ
オート072　鶏のから揚げ(脱脂)
オート073　鶏のしょうゆから揚げ
オート074　手羽先のから揚げ
オート075　豚のから揚げ
オート076　とんカツ
オート077　ヒレカツ
オート078　チキンカツ
オート079　くしカツ
オート080　ミルフィーユカツ
オート081　豆腐とおからのメンチカツ
オート082　鶏ささみ梅肉フライ
オート083　あじフライ
オート084　えびフライ
オート085　ポテトコロッケ
オート086　えびの天ぷら
オート087　魚介の天ぷら
オート088　野菜の天ぷら
オート089　桜えびのかき揚げ
オート090　チキン南蛮
オート179　鮭の南蛮漬け
応用080　チーズ入りミルフィーユカツ
応用083　いわしフライ
応用084　かきフライ
手動　かき揚げ
手動　春巻き

煮物

オート091　カレー(ポーク&ビーフ)
オート092　ぶり大根
オート093　豚の角煮
オート094　肉じゃが
オート095　マーボーなす
オート096　かれいの煮つけ
オート097　簡単肉じゃが
オート098　肉豆腐
オート099　きんぴらごぼう
オート100　ひじきの煮物
オート143　めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーーーこ
オート144　めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん
オート145　簡単なのに本格的♪チャプチェ by べくちん
オート146　＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama
オート147　簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん
オート148　カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん
オート149　心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129
オート150　薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105
オート151　あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ
オート152　超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10
オート153　簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne
オート160　柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ４１
オート161　常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊
オート162　おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん
オート164　超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡
オート165　ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj
オート166　きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー
オート178　大根と手羽の煮物
オート180　たけのこの土佐煮
オート181　きのこのだし煮
オート182　野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
オート184　ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス
オート185　簡単！鶏肉のトマト煮
オート186　鮭のトマトバッツァ
応用097　かぼちゃの煮物
応用098　なすの煮びたし
応用097　里いもの煮物
応用098　鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
手動　おでん
手動　黒豆

スープ・だし・汁物

オート101　かつお昆布だし
オート154　簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx
オート155　ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記
オート156　大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island
オート163　簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco
オート167　玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー
オート177　鶏団子とキャベツの絶品汁
オート187　レンジでタコのアラビアータ
応用101　煮干し昆布だし

ゆで物

オート012　下ゆで菜・果菜
オート013　下ゆで根菜
オート157　✤ブロッコリーのおかかマヨ和え✤ by annnnn
オート168　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
オート172　❀豆苗の塩昆布ナムル❀ by MeguSannma
オート173　人参とえのきの中華風サラダ by moj
オート174　ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫ by ななまま
オート175　もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ
オート176　簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル by あっこりんママ
オート189　さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ
オート200　ほうれん草のツナマヨ和え
オート201　キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ
応用012　ほうれん草のおひたし
応用013　酢ごぼう
応用012　野菜サラダ
応用013　ポテトサラダ
応用012　もやしのナムル
応用013　イタリアンサラダ
応用012　キャベツの酢漬け

スイーツ

オート102　スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート103　ガトーショコラ
オート104　シフォンケーキ(プレーン)
オート105　カップケーキ
オート106　シフォンカップケーキ
オート107　ショコラカップケーキ
オート108　カップケークサレ
オート109　パウンドケーキ(プレーン)
オート110　焼きドーナツ
オート111　スイートポテト
オート112　型抜きクッキー
オート113　シュークリーム
オート114　柔らかプリン
オート198　マヨミルクのバナナパンプディング
応用104　カプチーノシフォンケーキ
応用109　チョコバナナパウンドケーキ
応用112　絞り出しクッキー
応用113　エクレア
応用114　かぼちゃプリン
応用104　ココアシフォンケーキ
応用112　アーモンドクッキー
応用104　抹茶と甘納豆のシフォンケーキ
応用112　スノークッキー
手動　チーズケーキ
手動　スフレチーズケーキ
手動　ロールケーキ(プレーン)
手動　抹茶ロールケーキ
手動　アップルパイ
手動　りんごのプリザーブ
手動　マドレーヌ
手動　マフィン
手動　ブラウニー
手動　ココアマカロン
手動　プチパイ
手動　プリン
手動　いそべ巻き
手動　フルーツ大福
手動　いちごジャム
手動　カスタードクリーム
手動　塩キャラメルクリーム

パン・ピザ

オート115　トースト(裏返し)
オート116　バターロール(ロールパン)
オート117　フランスパン(バタール・クーペ)
オート118　簡単パン
オート119　クリスピーピザ
応用117　ブール
応用118　簡単レーズンパン
応用117　シャンピニオン
応用118　簡単あんパン
応用117　ベーコンエピ
応用118　油で揚げないカレーパン
手動　スチームトースト(裏返し)
手動　山形食パン
手動　メロンパン
手動　フォカッチャ
手動　シュトーレン
手動　簡単肉まん
手動　ピザ(パン生地)
手動　シーフードピザ
手動　トースト(裏返し)
手動　市販のピザ

ごはん物・麺

オート120　カルボナーラ
オート121　ペペロンチーノ
オート122　きのこのスープパスタ
オート183　三ツ星ナポリタン
オート195　シーフードリゾット
手動　炊飯(ごはん)
手動　五穀ごはん
手動　赤飯(おこわ)
手動　山菜おこわ

セットメニュー・2品同時

オート123　鶏の照り焼きセット
オート124　塩さばセット
オート125　あじフライセット
オート126　ピーマンの肉詰めセット
オート127　ぶりの照り焼きセット
オート128　鶏のから揚げセット
オート129　メンチカツセット
オート130　トーストセット
手動　鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き
手動　さけムニエル＆焼き野菜
手動　マフィン＆プチパイ
手動　ブラウニー＆プチパイ

オート
024

ハンバーグ



作りかた

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 024 ハンバーグ で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

関連するレシピ


ビーフハンバーグ


ピーマンの肉詰め

加熱の目安	使用付属品
加熱：約25分	 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

カロリー	塩分
338kcal	3.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g	125g	150g
A バター	5g	7g	10g	15g	20g	20g
B 合びき肉	75g	150g	225g	300g	375g	450g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4(約30g)	35g	45g
B 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3・3/4	大さじ4・1/2
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個	1・1/4個	1・1/2個
B 塩	少々	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱	小さじ3/4	小さじ3/4
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート 025 ハンバーグ(脱脂)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約25分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
4人分	

ハンバーグ(4人分)
カロリーカット値：約 102kcal 減　※1 調理後のカロリー：約 836 kcal　※2

※1　オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2　「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g	125g	150g
A バター	5g	7g	10g	15g	20g	20g
B 合びき肉	75g	150g	225g	300g	375g	450g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4(約30g)	35g	45g
B 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3・3/4	大さじ4・1/2
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個	1・1/4個	1・1/2個
B 塩	少々	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱	小さじ3/4	小さじ3/4
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量

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. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に④を並べる。
6. 食品を入れずに 025 ハンバーグ(脱脂) で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。
8. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート 026 ローストビーフ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約50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
1～4人分	

カロリー	塩分
276kcal	2.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
牛もも肉(かたまり)	200g	400g	600g	800g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1/4片	1/2片	3/4片	1片
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	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てセットする。
2. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
3. ②を焼網の中央にのせる。
4. ③をテーブルプレートに置き 026 ローストビーフ で加熱する。
5. 加熱後、冷蔵室で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵室から出したての物を
使用する肉は冷蔵室から出してすぐに使用します。
肉の直径は
4～4.5cm（1人分）、4.5～5cm（2人分）、5～7cm（3人分以上）の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。仕上がり調整 弱 で加熱します。
塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの0.8～1%、こしょうは肉の重さの0.3～0.4%が目安です。
形状が不ぞろいの場合は
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
加熱終了後、焼きむらが気になるときは
焼網の前後を入れかえ、 オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

オート 027 ビーフジャーキー



加熱の目安	使用付属品
加熱：約50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	

カロリー	塩分
103kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
牛赤身肉(薄切り)	100g	150g	200g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 白ワイン	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A はちみつ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	少々	少々	少々
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 七味とうがらし、こしょう	各少々	各少々	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てセットする。
2. 牛肉は合わせたAのつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気をとり、焼網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 027 ビーフジャーキー で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う**

ビーフジャーキーのコツ

Aのつけ汁のかわりに
塩、こしょうだけでもつくれます。
牛肉を豚ロース（薄切り）にかえて
ポークジャーキーが作れます。
加熱後、脂が気になるときは
ペーパータオルで脂をとります。
日持ちはしません
保存料を使っていませんので、冷蔵室に入れて 1週間くらいで食べきるようにします。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 028 焼き豚



加熱の目安	使用付属品
加熱：約32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
2～6人分	

カロリー	塩分
294kcal	2.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約150g の物)	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3・3/4	大さじ4・1/2
A 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2	小さじ3
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2
A 卵(溶きほぐす)	1/2個	3/4個	1個	1・1/4個	1・1/2個
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ6
A 五香粉(ウーシャンフェン)	少々	少々	少々	少々	少々
A 白すりごま	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2	小さじ5/8	小さじ3/4
A はちみつ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2

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. 豚肉は合わせたAと一緒にポリ袋(市販)に入れ、15分程度おく。
3. かるく汁けをふき取った②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 028 焼き豚 で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う**

焼き豚のコツ

仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 029 豚の塩こうじ焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約23分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
409kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラかたまり肉	100g	200g	300g	400g
塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

豚の塩こうじやきのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①②を行い、冷蔵室で1時間以上おきます。その後、作りかた①で加熱します。
仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

1. 豚バラ肉は1.5cm～2cm厚さで12等分する。
2. ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせる。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉どうしが付かないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から肉を取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 029 豚の塩こうじ焼き で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

オート 030 豚のしょうが焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約23分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
289kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース薄切り肉（厚さ2～3mmの物）	100g	200g	300g	400g
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうが（すりおろす）	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

作りかた

1. オーブ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. 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
3. ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き 030 豚のしょうが焼き で加熱する。

オート 031 豚と野菜の塩昆布焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約21分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
195kcal	1.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚こま肉(薄切り、ひとくち大に切る)	75g	150g	225g	300g
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2	子さじ2
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	子さじ1/2
B しめじ(子房に分ける)	20g	40g	60g	80g
B ほうれん草(食べやすい大きさに切る)	45g	90g	135g	180g
B 塩昆布	2.5g	5g	7.5g	10g
B しょうゆ	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/2

下ごしらえ

1. 豚肉に合わせたAをもみ込む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉どうしがなるべく重ならないよう平らに並べ、密閉する。
3. 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. オーブ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. 保存袋からBを取り出し、オーブンシートの上に平らに広げる。その上に保存袋から取り出した肉を重ならないように並べ 031 豚と野菜の塩昆布焼き で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜる。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

豚と野菜の塩昆布焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①③のみを行い、作りかた①～③で加熱します。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 032 鶏のハーブ焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約25分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

カロリー	塩分
258kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
2. ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 032 鶏のハーブ焼き で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

オート 033 鶏のハーブ焼き(脱脂)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約24分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
4人分	

鶏のハーブ焼き(4人分)
カロリーカット値：約 87kcal 減 ※1 調理後のカロリー：約 847 kcal ※2

※1　オートメニュー**鶏のハーブ焼き**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2　「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
A 塩、こしょう	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

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. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
3. 食品を入れずに 033 鶏のハーブ焼き(脱脂) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を**中段**に入れ、加熱する。

オート 034 タンドリーチキン



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

カロリー	塩分
273kcal	1.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A カレー粉	小さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	小さじ1/2
A しょうが(すりおろし)	少々	1/4かけ	1/3かけ	1/2かけ
A にんにく(すりおろし)	1/4かけ	1/2かけ	3/4かけ	1かけ
A プレーンヨーグルト	7.5g	15g	22.5g	30g

タンドリーチキンのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①を行い、冷蔵室で約30分漬け込みます。その後、作りかた①で加熱します。
鶏肉は
厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

1. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を6等分し、合わせたAをもみ込む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 034 タンドリーチキン で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

オート 035 鶏の照り焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約20分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～6人分	

カロリー	塩分
275kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ3
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/4	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
A しょうが汁	少々	少々	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたAに15 分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
2. ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き035 鶏の照り焼き で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

鶏の照り焼きのコツ

市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。 アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート 036 鶏と野菜のみそマヨ焼き



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

カロリー	塩分
351kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	75g	150g	225g	300g
じゃがいも(5mm幅の半月切り、水にさらす)	25g	50g	75g	100g

下ごしらえ

1. 鶏肉は、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を9等分し、合わせたAをもみ込む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、密閉する。
3. キャベツとじゃがいもの水気をしっかりとふき取り、別の保存袋に入れ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. オーブ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. 保存袋からキャベツを取り出し、オーブンシートの上に平らに広げ、左右両側にじゃがいもを並べる。
3. 保存袋から肉を取り出し、キャベツの上に皮を上にして重ならないように並べ036 鶏と野菜のみそマヨ焼き で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①のみを行い、作りかた①②で加熱します。
鶏肉は
厚みや大きさをそろえて切ります。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート
037

塩ざけ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約22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
1～6人分	

カロリー	塩分
159kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ

下ごしらえ

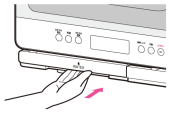
1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。



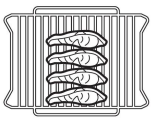
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

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. 保存袋から塩ざけを取り出し、焼網に塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして塩ざけのコツを参照して並べる。



3. ②をテーブルプレートに置き 037 塩ざけ で加熱する。

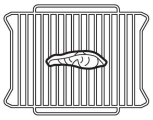
注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

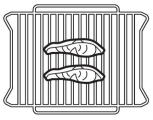
塩ざけのコツ

並べかたは

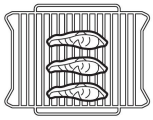
1人分



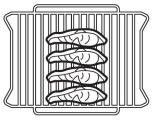
2人分



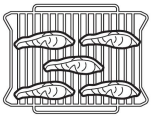
3人分



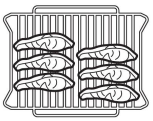
4人分



5人分



6人分



加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
冷凍せずに焼くときは
作りかた②で生のままの塩ざけを並べます。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 038 塩ざけ(減塩)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約25分	黒皿　上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
4人分	

材料	4人分(4切れ)
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

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. 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参照して並べる。
3. 食品を入れずに 038 塩ざけ(減塩) で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

関連するレシピ


塩ざけ

オート 039 さんまの塩焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約21分	焼網 黒皿　中段 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	

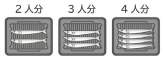
カロリー	塩分
290kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分(2尾)	3人分(3尾)	4人分(4尾)
さんま(1尾約150gの物)	2尾	3尾	4尾
塩	塩	小さじ1	小さじ1・1/4

さんまの塩焼きのコツ

焼き色は
内臓を取り、塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
並べかたは



お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

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. さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり20分程度おき、水けをふき取る。
3. ②の盛りつけたとき上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参照して焼網に並べ、黒皿に置く。
4. ③を中段に入れ 039 さんまの塩焼き で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

オート
040

塩さば



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18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
1～6人分	

カロリー	塩分
291kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
塩さば(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れる。
2. オーブンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

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. 保存袋から塩さばを取り出し、焼網に皮目を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き 040 塩さば で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

関連するレシピ

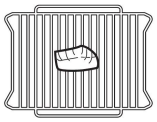


さばの塩焼き

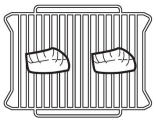
塩さばのコツ

並べかたは

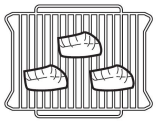
1人分



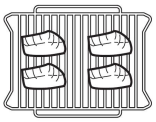
2人分



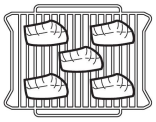
3人分



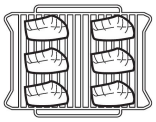
4人分



5人分



6人分



加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
冷凍せずに焼くときは
作りかた②で生のままの塩さばの水けをふき取り、並べます。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート
041

ぶりの照り焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約16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
1～6人分	

カロリー	塩分
302kcal	2.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱
A みりん	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱

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. ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20 分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
3. 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き 041 ぶりの照り焼き で加熱する。

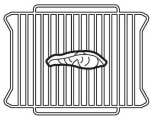
注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う**

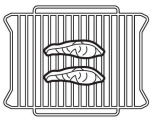
ぶりの照り焼きのコツ

並べかたは

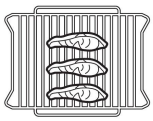
1人分



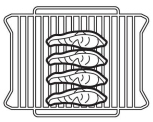
2人分



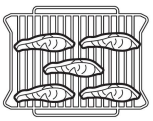
3人分



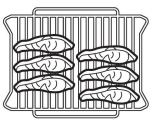
4人分



5人分



6人分



市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 042 あじの開き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約16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
1～2人分	

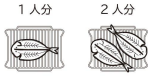
カロリー	塩分
131kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2枚	2人分()
あじの開き(1枚100～120gの物)	1枚	2枚

あじの開きのコツ

干物（1枚）が70g以下のときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
並べかたは



加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
手動調理 スチームグリル で加熱するときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチームグリル で様子を見ながら加熱します。
焼き色は
魚に含まれる脂の量や塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

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. 焼網にあじの盛りつけたときに上になる方を上にして**あじの開きのコツ**を参照して並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き 042 あじの開き で加熱する。

オート 043 さけのちゃんちゃん焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約24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	

カロリー	塩分
276kcal	1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
酒	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
野菜ミックス(約250g の物)	1/2袋	3/4袋	1袋
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	少々	少々	少々
A みそ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
バター(4等分する)	20g	30g	40g

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

焼き色は
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、３段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

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. さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
3. ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オーブンシートを敷いた焼網にポリ袋から取り出した野菜の1/2量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
4. ③をテーブルプレートに置き 043 さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。
5. 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

オート 044 さけのホイル焼き



加熱の目安
加熱：約20分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品



黒皿　中段
テーブルプレート

カロリー	塩分
230kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

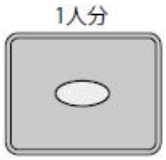
材料	1人分(1個)	2人分(2個)	3人分(3個)	4人分(4個)
生ざけの切り身(1切れ約80gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
殻つきえび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	1尾(約20g)	2尾(約40g)	3尾(約60g)	4尾(約80g)
生しいたけ(石づきを取る)	1枚	2枚	3枚	4枚
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g	150g	200g
レモン(薄切り)	1枚	2枚	3枚	4枚
バター	10g	20g	30g	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
2. 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
3. ②に玉ねぎを4等分してのせ、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、バターを散らす。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて黒皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたを参照して並べる。
5. ④を**中段**に入れ、044 さけのホイル焼き で加熱する。

ホイル焼きのコツ

並べかたは



1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するレシピ



さけのホイル焼き

オート 045 あさりとブロッコリーのオーブン焼き



加熱の目安
加熱：約18分
1回に作れる分量
1～3人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート

カロリー	塩分
163kcal	1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	75g	150g	225g
A ブロッコリー(小房に分ける)	50g	100g	150g
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
ピザ用チーズ	20g	40g	60g

下ごしらえ

1. 冷凍保存袋（市販）にAを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。
2. 別の保存袋に、保存袋より小さめに切ったオーブンシートを保存袋の中に入れ、水気をふき取ったあさりを入れ、密閉する。また別の保存袋にピザ用チーズを入れ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. オーブ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. 保存袋からあさりを取り出し、オーブンシート中央に重ならないように寄せて並べる。
3. 保存袋からAを取り出し、あさりのまわりに並べ、Aの上にチーズを散らし、045 あさりとブロッコリーのオーブン焼き で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

あさりとブロッコリーのオーブン焼きのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①のみを行い、作りかた①～③で加熱します。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート
046

野菜の肉巻き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約23分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
328kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉	75g	150g	225g	300g
アスパラガス、かぼちゃ、にんじん　合わせて	65g	125g	190g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

下ごしらえ

1. アスパラガスは5cm長さに切る。人参は2mm角、5cm長さの棒状に切る。かぼちゃは5mm厚さ、5cm長さの薄切りにする。肉は巻きやすく広げる。
2. 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉巻きどうしが付かないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から肉巻きを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 046 野菜の肉巻き で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

野菜の肉巻きのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①②を行い、作りかた①で加熱します。
野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート
047

焼き野菜



加熱の目安	使用付属品
予熱：約18分 加熱：約14分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
97kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	140g	270g	400g
A アンチョビ(みじん切り)	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A スタッフドオリーブ(みじん切り)	1個	2個	3個
A オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 白ワインビネガー	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A レモン汁	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 黒皿に①を広げてのせる。
3. 食品を入れずに 047 焼き野菜 で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

関連するレシピ



野菜のマリネ

オート 048 野菜とチーズのグリル



加熱の目安
加熱：約21分
1回に作れる分量
3～4人分

使用付属品
焼網 テーブルプレート

カロリー	塩分
103kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3人分	4人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ミニトマト、絹さやなど合わせて	200g	270g
カマンベールチーズ(1個約100gの物)	1個	1個

野菜とチーズのグリルのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①②を行い、作りかた①②で加熱します。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜とチーズがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. オーブンシートをカマンベールチーズよりひとまわり大きく切り、その上に冷凍保存袋から取り出したカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
2. カマンベールチーズのまわりに保存袋から取り出した野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 048 野菜とチーズのグリル で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

オート 049 焼きいも



加熱の目安
加熱：約61分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品
黒皿　中段 テーブルプレート

カロリー	塩分
350kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1本)	2人分(2本)	3人分(3本)	4人分(4本)
さつまいも(1本約250gの物)	1本	2本	3本	4本

焼きいものコツ

さつまいもの太さは
直径4～5cmの物が適しています。

作りかた

1. 黒皿にさつまいもを並べて、中段に入れ 049 焼きいも で加熱する。
2. 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

関連するレシピ



ベークドポテト

オート
050

マカロニグラタン



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18分	 焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
530kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A 鶏もも肉(1cm角切り)	25g	50g	75g	100g
A 殻つきえび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	2尾(約40g)	4尾(約80g)	6尾(約120g)	8尾(約160g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/4缶(約13g)	小1/2缶(約25g)	小3/4缶(約38g)	小1缶(約50g)
A バター	5g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

作りかた

1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約5分30秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
3. ②にホワイトソースの1/2量を加えてあえる。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に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。
5. 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き 050 マカロニグラタン で加熱する。

注意

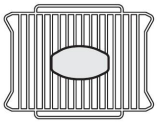
指示 **具によっては飛び散ることがあるので注意する**
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください

関連するレシピ

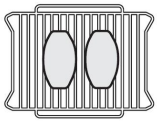
- ホワイトソース
- 市販の冷凍グラタン
-  えびのトマトソースグラタン
-  えびのドリア
-  ラザニア

グラタンのコツ

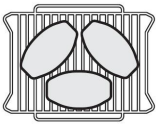
容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。
1人分



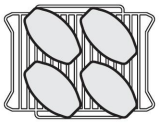
2人分



3人分



4人分



焼く前に冷めてしまったら
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。
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かえてさらに加熱します。
冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

オート
051

焼きそば



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
416kcal	4.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物)	1袋	2袋
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	25g	50g
野菜ミックス	125g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

作りかた

1. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 051 焼きそば で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート
052

焼きうどん



加熱の目安	使用付属品
加熱：約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
309kcal	3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
うどん(ゆでた物、1 袋約200g の物)	1玉	2玉
野菜ミックス	125g	250g
A 水	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	25g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

作りかた

1. ポリ袋（市販）に合わせたAとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
2. 肉に塩、こしょうする。
3. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、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 052 焼うどん で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 053 チンジャオロウスー



加熱の目安	使用付属品
加熱：約5分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
409kcal	5.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
牛もも肉(細切り)	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	2個	4個	6個
たけのこ水煮(細切り)	25g	50g	75g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

作りかた

1. 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉とたけのこを入れてかるく混ぜ合わせる。
3. ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 053 チンジャオロウスー で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜる。

チンジャオロウスー のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 054 豚肉とピーマンのみそそぼろ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約3分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
177kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚ひき肉	50g	100g
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	1・1/2個	3個
白ごま	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豚肉とAを入れて混ぜ合わせ、平らに広げる。
2. ①の上にピーマンをのせかるくラップする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 054 豚肉とピーマンのみそそぼろ で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜ、白ごまをふる。

豚肉とピーマンのみそそぼろ のコツ

野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 055 なすのみそいため



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
91kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
なす	2本	3本
ピーマン	1/2個(約 15g)	1個(約 30g)
A みそ	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
3. ポリ袋（市販）に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 055 なすのみそいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 056 プルコギ



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

カロリー	塩分
292kcal	2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	15g	30g
A りんご(皮ごとすりおろす)	1/8個	1/4個
A にんにく(みじん切り)	少々	1/4片
A あさりの煮汁	大さじ1	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 白すりごま	大さじ1/2	大さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A コチュジャン	小さじ1/2	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 塩	少々	少々
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g
にんじん(せん切り)	15g	30g
ピーマン(せん切り)	1/2個(約 15g)	1個(約 30g)
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/2	小さじ1

ひとくちメモ

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ！家族の笑顔がこぼれます。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

作りかた

1. ポリ袋（市販）に牛肉とあさりに合わせたAを加えて 15 分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に玉ねぎとにんじん、ピーマン、Bを入れてかるく混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、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 056 プルコギ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 057 にらレバいため



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
170kcal	2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚レバー(ひとくち大に切る)	70g	140g
にら(5cm長さに切る)	30g	60g
A 酒	小さじ1	小さじ2
A しょうが汁	小さじ1	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B しょうが	小さじ1	小さじ2
B にんにく	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
玉ねぎ(薄切り)	20g	30g
黄パプリカ(薄切り)	20g	30g
もやし	30g	60g

作りかた

1. 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたAにつけこみ15分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に汁けをかるく切った①と合わせたB、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿に2/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、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 057 にらレバいため で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 058 ゴーヤーチャンプルー



加熱の目安	使用付属品
加熱：約6分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
119kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	1/3本(約70g)	2/3本(約130g)	3/4本(約150g)	1本(約200g)
木綿豆腐	50g	100g	125g	150g
卵(溶きほぐす)	1/3個	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	15g	35g	40g	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ1	小さじ2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1/3	各小さじ2/3	各小さじ3/4	各小さじ1
A 片栗粉	少々	少々	小さじ1/2	各小さじ1

作りかた

1. 豆腐は水切りをする。
2. ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
3. 卵は耐熱コップに入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、よくかき混ぜる。
4. 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
5. ③をテーブルプレートの中央に置き 058 ゴーヤーチャンプルー で加熱する。
6. 加熱後、④を加えてかき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
059

ホイコウロウ



作りかた

1. 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに長ねぎを入れ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
3. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油、塩を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上に赤パプリカとピーマンを入れ、ポリ袋から取り出した③をのせ、合わせたAを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 059 ホイコウロウ で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜる。

加熱の目安
約5分
1回に作れる分量
1～3人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
267kcal	2.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
豚バラ薄切り肉(厚さ5㎜の物、5～6㎝長さに切る)	40g	80g	120g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ2	小さじ3/4
長ねぎ(5㎜幅のナナメ切り)	25g	50g	75g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g	300g
ごま油	小さじ1/2	小さじ1	小さじ2
塩	少々	少々	少々
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	15g	30g	45g
ピーマン(ひとくち大に切る)	30g	60g	90g
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4
A 甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4

ホイコウロウ のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。
容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
060

えびチリ



加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	テーブルプレート	196kcal	2.4g
1回に作れる分量			
1～2人分			

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
殻つきえび	125g	250g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ2
A しょうが(みじん切り)	小さじ1/4	小さじ1/2
A トマトケチャップ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 水	大さじ1/2	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
A お好みでごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ3/4	小さじ1・1/2
B 水	小さじ3/4	小さじ1・1/2

作りかた

1. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう（分量外）をする。
2. ①に片栗粉小さじ1（分量外）をふり、 よくまぶしてから、合わせたAを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 060 えびチリ で加熱する。
4. 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
061

茶わん蒸し



加熱の目安	使用付属品
加熱：約22分	テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
1～6人分	

カロリー	塩分
93kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
卵	1/2個(約25g)	1個(約50g)	1・1/2個(約75g)	2個(約100g)	2・1/2個(約125g)	3個(約150g)
A だし汁	95mL	185mL	280mL	375mL	470mL	560mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/8	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2	各小さじ3/4	各小さじ3/4
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4	小さじ1・1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	10g	20g	30g	40g	50g	60g
酒	少々	少々	少々	少々	少々	少々
えび(殻つき)	小1尾(約10g)	小2尾(約20g)	小3尾(約30g)	小4尾(約40g)	小5尾(約50g)	小6尾(約60g)
かまぼこ(薄切り)	2枚	4枚	6枚	8枚	10枚	12枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚	2・1/2枚	3枚
ゆでぎんなん	2個	4個	6個	8個	10個	12個
三つ葉	適量	適量	適量	適量	適量	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. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
3. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 で加熱する。
5. 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
6. ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ 061 茶わん蒸し で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

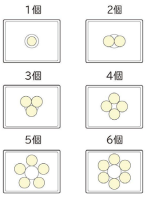
茶わん蒸しのコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

卵液の温度は20～25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは
1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

オート
062

肉シューマイ



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

カロリー	塩分
158kcal	1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(5個)	2人分(10個)
A 豚ひき肉	35g	70g
A 干ししいたけ(戻してみじん切り)	1/4枚	1/2枚
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1/3弱	各小さじ1弱
A 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす)	各少々	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	15g	25g
シューマイの皮(市販の物)	5枚	10枚

作りかた

1. 容器に玉ねぎを入れ レンジ 500W 約40秒 で加熱し、冷ましておく。
2. ボウルに①とAを入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
4. 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 062 肉シューマイ で加熱する。

オート
063

えびシューマイ



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

カロリー	塩分
155kcal	0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(5個)	2人分(10個)
むきえび	9尾(約 90g)	18尾(約 180g)
A ほたて貝柱(すり身状にする)	1/2個	1個
A たけのこ水煮(みじん切り)	7.5g	15g
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ1
A 卵白	1/8個分	1/4個分
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1/8	小さじ1/4
A ごま油	少々	少々
A 塩	少々	少々
シューマイの皮(市販の物)	5枚	10枚

作りかた

1. むきえびは水けを切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
2. ボウルに①とAを入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。
3. 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
4. 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 063 えびシューマイ で加熱する。

オート 064 豚肉としょうがの蒸し物



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
266kcal	9.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚肩ロース薄切り肉	75g	150g
玉ねぎ（5mm幅に切る）	65g	130g
小麦粉（薄力粉）	大さじ1/2	大さじ1
塩こうじ	大さじ1	大さじ2
A しょうが（すりおろす）	1/2かけ（約7.5g）	1かけ（約15g）
A みりん	小さじ1・1/2	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A オリーブ油	小さじ1/2	小さじ1
こしょう	少々	少々

作りかた

1. ポリ袋（市販）に豚肉と塩こうじを加えて混ぜ合わせ10分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に合わせたA、こしょう、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
4. 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 064 豚肉としょうがの蒸し物 で加熱する。

豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは
作りかた①で1時間程度おきます。

オート 065 蒸し野菜のベーコン巻き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約6分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
293kcal	1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分（4個）	2人分（8個）	3人分（12個）
ベーコン	4枚	8枚	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 065 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

関連するレシピ


蒸し野菜の油揚げ巻き

オート 066 枝豆



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
74kcal	4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
枝豆(枝を取り除いた物)	100g	200g	300g
塩	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2

枝豆のコツ

塩味は
枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。
市販の冷凍ゆで枝豆は
袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上がり調節 やや弱 または 弱 で加熱します。加熱後、かき混ぜます。

作りかた

1. 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
2. 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 066 枝豆 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 067 サラダチキン



加熱の目安	使用付属品
加熱：約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
131kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 酢	小さじ1/2	小さじ1
A 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
水	大さじ2/3	大さじ1・1/3

サラダチキンのコツ

切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに⅓以上、等間隔に入れます。
皿は
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
作りかた③で鶏肉にふる水の量は
2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水（大さじ1⅓）をふります。
加熱後は
肉汁に入れたまま、冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

作りかた

1. 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、Aをもみ込む。
2. 深さのある平皿に①を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き 067 サラダチキン で加熱する。
3. 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

オート
068

鶏の簡単蒸し



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
132kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1/2枚	1枚
酒	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1/2	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	50g	100g

作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 068 鶏の簡単蒸し で加熱する。
4. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、ソースをかける。

関連するレシピ

香味ソース

梅肉ソース

鶏の簡単蒸しのコツ

切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
皿は
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
加熱後は
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート 069 鶏の酒蒸し



加熱の目安	使用付属品
加熱：約11分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
152kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	1/2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
酒	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 069 鶏の酒蒸 しで加熱する。

オート 070 あさりの酒蒸し



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

カロリー	塩分
60kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	300g
酒	大さじ1・1/2	カップ1/4
バター	小さじ1/2	小さじ1

ひとくちメモ

あさりは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさりが半分つかる程度です。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

作りかた

1. あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 070 あさりの酒蒸し で加熱する。

オート
071

鶏のから揚げ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約23分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
288kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ1(約10g)	大さじ2(約20g)	大さじ3(約30g)	大さじ4(約40g)

下ごしらえ

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツを参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 071 鶏のから揚げ で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

関連するレシピ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

鶏のから揚げのコツ

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。
冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①を行い、作りかた①で加熱します。

オート 072 鶏のから揚げ(脱脂)



加熱の目安	使用付属品	鶏のから揚げ(4人分)
予熱：約3分 加熱：約22分	黒皿　中段 テーブルプレート	カロリーカット値：約 52kcal 減 ※1 調理後のカロリー：約 916 kcal ※2
1回に作れる分量	給水タンク　満水	
4人分		

※1　オートメニュー**鶏のから揚げ**と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2　「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

鶏のから揚げ（脱脂）のコツ

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

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. 鶏肉は1枚を6等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
3. ②の鶏肉を皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに 072 鶏のから揚げ(脱脂) で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を**中段**に入れ、加熱する。

オート 073 鶏のしょうゆから揚げ



加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	焼網 テーブルプレート	281kcal	1.6g
1回に作れる分量			
1～4人分			

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ3/8	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく(すりおろす)	小さじ3/8	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

鶏のしょうゆから揚げのコツ

骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 強 で加熱します。

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
2. ①の汁けをかるく切ってポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
3. ポリ袋から取り出した②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 073 鶏のしょうゆから揚げ で加熱する。

オート 074 手羽先のから揚げ



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
220kcal	1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏手羽先(1本約60gの物)	2本	4本	6本	8本
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	少々	少々	小さじ1/2弱	小さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A 酒	大さじ1/2弱	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	1/2片	1片	1片
A 長ねぎ(みじん切り)	2.5g	5g	7.5g	10g
A 七味とうがらし	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き074 手羽先のから揚げで加熱する。

オート 075 豚のから揚げ



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
428kcal	1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ肉	100g	200g	300g	400g
から揚げ粉(市販の物)	大さじ1(約10g)	大さじ2(約20g)	大さじ3(約30g)	大さじ4(約40g)

豚のから揚げのコツ

から揚げ粉（市販の物）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

作りかた

1. 豚肉は1.5～2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き075 豚のから揚げで加熱する。

オート 076 とんカツ



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

カロリー	塩分
347kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 076 とんカツ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート 077 ヒレカツ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約23分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
214kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	100g	200g	300g	400g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

作りかた

1. 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 077 ヒレカツ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート 078 チキンカツ



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
163kcal	0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏ささみ	2本	3本	5本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

作りかた

1. 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 078 チキンカツ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート 079 くしカツ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約20分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
386kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2本)	2人分(4本)	3人分(6本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚
長ねぎ(3～4cmの長さに切る)	1/4本	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

作りかた

1. 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き 079 くしカツ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート
080

ミルフィーユカツ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約20分	 焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
705kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	12枚	24枚	36枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	60g

作りかた

1. 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で4枚作る。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き080 ミルフィーユカツで加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた


チーズ入りミルフィーユカツ

オート
081

豆腐とおからのメンチカツ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約24分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
223kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2個)	2人分(4個)	3人分(6個)	4人分(8個)
木綿豆腐	50g	100g	140g	190g
A おから	20g	38g	56g	75g
A 玉ねぎ(みじん切り)	10g	20g	30g	40g
A ツナ	小1/4缶	小1/2缶	小3/4缶	小1缶
コーン(缶詰)	10g	20g	30g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
煎りパン粉	15g	30g	45g	60g

下ごしらえ

1. 豆腐は、水切りをする。
2. ボウルに①とAを入れ、塩・こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れかるく混ぜ合わせる。
3. ②を8等分し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上にメンチカツどうしが付かないように並べ、密閉する。
5. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. 保存袋からメンチカツを取り出し、オーブンシートを敷いた焼網の上に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、081 豆腐とおからのメンチカツ で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

豆腐とおからのメンチカツのコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①～③を行い、作りかた①で加熱します。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

関連するコツ

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

オート 082 鶏ささみ梅肉フライ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約21分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
243kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	3本	6本	9本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ねり梅(市販の物)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 青じそ(せん切り)	2枚	4枚	5枚
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

作りかた

1. 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
2. ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
3. ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 082 鶏ささみ梅肉フライ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート 083 あじフライ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17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
1～3人分	

カロリー	塩分
216kcal	0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	1尾分(2切れ)	2尾分(4切れ)	3尾分(6切れ)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

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. あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き 083 あじフライ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた


いわしフライ

オート 084 えびフライ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約16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
1～4人分	

カロリー	塩分
160kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(4本)	2人分(8本)	3人分(12本)	4人分(16本)
殻つきえび	4尾	8尾	12尾	16尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

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. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 084 えびフライ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた


かきフライ

オート 085 ポテトコロッケ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約20分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
239kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2個)	2人分(4個)	3人分(6個)	4人分(8個)
じゃがいも	80g	150g	250g	300g
豚ひき肉	40g	75g	120g	150g
玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
煎りパン粉	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして 013 下ゆで 根菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
2. 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れ レンジ 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。
3. ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 085 ポテトコロッケ で加熱する。

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

ポテトコロッケのコツ

１～２人分は
仕上り調節 弱 で加熱します。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた

オート 086 えびの天ぷら



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17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
1～4人分	

カロリー	塩分
202kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(4本)	2人分(8本)	3人分(12本)	4人分(16本)
殻つきえび	4尾	8尾	12尾	16尾
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

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. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
5. 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 086 えびの天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 087 魚介の天ぷら



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17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
1～4人分	

カロリー	塩分
別紙kcal	別紙g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈きすの天ぷら〉 きす(開いてある物、1枚約20g)	3枚	6枚	9枚	12枚
〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	3個	6個	9個	12個
〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

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. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 087 魚介の天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 088 野菜の天ぷら



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17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
1～4人分	

カロリー	塩分
別紙kcal	別紙g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
以下のものから1種類選択 〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈サツマイモの天ぷら〉 さつまいも(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
天かす	30g	30g	60g	60g

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. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 088 野菜の天ぷら で加熱する。

天ぷらのコツ

油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
007 揚げ物のあたため で加熱します。

オート 089 桜えびのかき揚げ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
1～3人分	

カロリー	塩分
51kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	3人分(6枚)
A 桜えび(釜揚げ)	30g	60g	90g
A 小ねぎ(小口切り)	5g	10g	15g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
B 小麦粉(薄力粉)	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
B 片栗粉	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
B ベーキングパウダー	少々	小さじ1/3	小さじ1/2
B 水	小さじ1強	大さじ1弱	20ml

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. Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. Bをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. オーブンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べ、中段に入れ 089 桜えびのかき揚げ で加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

1～2人分は
仕上がり調整 弱 で加熱します。

オート
090

チキン南蛮



加熱の目安
加熱：約19分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品
焼網 テーブルプレート

カロリー	塩分
440kcal	3.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3個)	2人分(6個)	3人分(9個)	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 酢	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
B 砂糖	大さじ3/4	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
B 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/4本	1/2本	1/2本
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
C ピクルス(みじん切り)	1個(約20g)	1/2個	2個(約40g)	2個(約40g)
C マヨネーズ	大さじ2	大さじ2	大さじ4	大さじ4
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おく。1.鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おく。
2. 耐熱容器にBを入れ レンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
3. 耐熱容器に卵を入れ レンジ 500W 約1分 で加熱し、Cを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
4. ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
5. ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 090 チキン南蛮 で加熱する。
6. 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

チキン南蛮のコツ

テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

オート
091

カレー(ポーク&ビーフ)



加熱の目安
加熱：約35分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
別紙kcal	別紙g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5～2cm厚さ、2cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(乱切り)	小1/8本(約30g)	小1/4本(約50g)	小3/8本(約80g)	小1/2本(約100g)
B カレールー(割る)	小1/4箱(約30g)	小1/2箱(約60g)	小1箱(約120g)	小1箱(約120g)
B 水	カップ1	カップ1・1/2	カップ2	カップ2・1/2
B バター	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B インスタントコーヒー	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで少々	お好みで小さじ1/4	お好みで小さじ1/3	お好みで小さじ1/2

作りかた

1. 肉は塩、こしょうをし、Aの野菜は切っておく。



2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、①とBを入れ、混ぜ合わせる。



3. ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 091 カレー(ポーク&ビーフ) で加熱する。



4. 加熱後、よくかき混ぜる。

カレー（ポーク&ビーフ）のコツ

カレールーは
固形の物を使います。
お好みで
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 092 ぶり大根



加熱の目安	使用付属品
加熱：約35分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
233kcal	2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
大根(2cm厚さの半月切り)	2個(約70g)	4個(約130g)	6個(約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2/3切れ	1・1/3切れ	2切れ
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
A しょうが(薄切り)	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

作りかた

1. 大根は面取りをして、ラップで包み 013 下ゆで根菜 で加熱し、水にさらす。
2. ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたA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 092 ぶり大根 で加熱する。
4. 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 093 豚の角煮



加熱の目安	使用付属品
加熱：約47分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
610kcal	4.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラかたまり肉(8つに切る)	125g	250g	375g	500g
しょうが(薄切り)	1/4かけ(約4g)	1/2かけ(約8g)	3/4かけ(約12g)	1かけ(約15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/8本(約10g)	1/4本(約30g)	1/2本(約50g)	1/2本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ3/4
A 酒	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A しょうゆ	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2弱	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 大根はラップで包み 013 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水にさらす。
2. 鍋に豚肉がかぶるくらいの湯を沸かし、豚肉を入れ約5分ゆで、脂とアクを落とす。豚肉を取り出し、ていねいに水洗いする。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①、②、しょうが、長ねぎ、合わせたAを加え、かるくラップ（煮物のコツ参照）をする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 093 豚の角煮 で加熱する。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
094

肉じゃが



加熱の目安	使用付属品
加熱：約58分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
332kcal	2.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	150g
A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	80g	150g	230g	300g
A にんじん(乱切り)	小1/4本(約25g)	小1/2本(約50g)	小3/4本(約75g)	小1本(約100g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	25g	50g	75g	100g
A 干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	2枚	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	小さじ2	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	大さじ3	カップ1/2	カップ 1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①とAを入れ、合わせたBを加え軽くラップをし、テーブルプレートの中央に置き 094 肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート
095

マーボーなす



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
212kcal	3.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
なす	2本（約200g）	3本（約300g）
豚ひき肉	70g	100g
A 長ねぎ（みじん切り）	小さじ2	大さじ2
A にんにく（みじん切り）	1/2片	1片
A しょうが（みじん切り）	1/4かけ	1/2かけ
A 豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1/2	小さじ1
A 甜麺醤（テンメンジャン）	小さじ1・1/2	小さじ2
A 水	カップ1/2	カップ3/4
A 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
A 塩	少々	少々
B 片栗粉	小さじ2	大さじ1
B 水	小さじ2	大さじ1

作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った①と豚肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
3. ①にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き095 マーボーなすで加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 096 かれいの煮つけ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約22分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
153kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
かれいの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ
A しょうが（せん切り）	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A 酒	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1

作りかた

1. かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けをふき取った①と合わせたA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 096 かれいの煮つけ で加熱する。
3. 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 097 簡単肉じゃが



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

カロリー	塩分
260kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	40g	80g	120g	160g
A じゃがいも(3cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A にんじん(5mmの半月切り)	40g	75g	120g	150g
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	1枚	2枚	3枚	4枚
B めんつゆ(市販の物)	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 水	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 097 簡単肉じゃが で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

関連するレシピ


かぼちゃの煮物


里いもの煮物

オート 098 肉豆腐



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

カロリー	塩分
415kcal	2.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
A 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	20g	40g	70g
A えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁(約100g)	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

作りかた

1. 豆腐は水切りをして6等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
3. ②に合わせたBをかけ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 098 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 099 きんぴらごぼう



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
68kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	70g	100g	135g
ピーマン（せん切り）	15g	25g	30g
にんじん（せん切り）	20g	30g	40g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 099 きんぴらごぼう で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 100 ひじきの煮物



加熱の目安	使用付属品
加熱：約17分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
78kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ひじき（乾燥）			10g
油揚げ（湯通しし、せん切り）			1/2枚
干ししいたけ			1枚
にんじん（せん切り）			15g
こんにゃく（せん切り）			1/8枚
A しいたけの戻し汁			大さじ2・1/4
A 酒			大さじ1
A しょうゆ			大さじ1・1/4
A 砂糖			大さじ1・1/2

作りかた

1. ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干ししいたけは水（分量外）で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたA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 100 ひじきの煮物 で加熱する。
3. 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

オート 101 かつお昆布だし



加熱の目安	使用付属品
加熱：約16分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4カップ	

カロリー	塩分
30kcal	0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	5g	8g	10g
かつおぶし	15g	25g	30g

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 101 かつお昆布だし で加熱する。
3. 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

スープ・汁物のコツ

容器は
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
煮えにくい材料は
容器の下の方に入れてください。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

関連するレシピ


煮干し昆布だし

オート
102

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



加熱の目安
加熱：約45分
1回に作れる分量
型1個分

使用付属品
 黒皿　下段 テーブルプレート
 給水タンク　満水

カロリー	塩分
1021kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径15cmの金属製ケーキ型1個分	直径18cmの金属製ケーキ型1個分	直径21cmの金属製ケーキ型1個分
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個	3個	4個
バニラエッセンス	少々	少々	少々
A 牛乳(室温に戻す)	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
A バター	10g	15g	20g
ホイップクリーム	適量	適量	適量
くだもの(いちごなど)	各適量	各適量	各適量

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. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。Aを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす。（加熱時間はスポンジケーキのコツを参照）



3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）
4. 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
5. 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたAを加えて手早く混ぜる。
6. ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 102 スポンジケーキ で、加熱する。（仕上がり調節はスポンジケーキのコツを参照）
7. 加熱後、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す。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。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、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



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	●ふくらみが悪い	●表面に目立つシワがある	●部分的に目の詰まったところがある
	●全体にきめ（目）が詰まっている	●ぼそぼそしている	●全体にきめがあらい	●ふくらみやきめにむらがある
	●かたくしまっている	●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●中央部が沈む	
原因	●卵の泡立てかたが足りない	●小麦粉の混ぜかたが足りない	●きちんと空気抜きをしていない	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）
	●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●小麦粉をふるっていない	●ボウ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）	
	●生地を長時間放置した		●小麦粉の量が少なかった	
	●砂糖の量が少なかった		●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	

スポンジケーキのコツ

直径15～21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作り方	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	116 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約45分	約49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物を使います。
共立て法のときは
卵やボウルを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。
表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	予熱無
直径15cm	黒皿・下段	オーブン	170℃	30～36分	36～42分
直径18cm				38～44分	42～48分
直径21cm				40～52分	46～52分

オート
103

ガトーショコラ



作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。
2. 耐熱ガラスボウルにチョコレートとバターを入れ レンジ 200W 3分30秒～4分 で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。
3. 別のボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
4. ③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてさらに混ぜ合わせる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
6. ④にAをふるい入れゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
7. 食品を入れずに 103 ガトーショコラ で予熱する。
8. ⑥に⑤を3 回に分けて加え、つやが出てなめらかな状態になるまで、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
9. ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
10. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。
11. 加熱後、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す。完全に冷めてから粉砂糖をふる。

加熱の目安
予熱：約8分 加熱：約40分
1回に作れる分量
型1個分

使用付属品
黒皿　下段 テーブルプレート

カロリー	塩分
1762kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径15cmの金属製ケーキ型1個分
ブラックチョコレート(カカオ分66%程度の物、刻む)	65g
無塩バター	52g
A ココアパウダー	36g
A 薄力粉	16g
卵黄(室温に戻す)	3個分
グラニュー糖	100g
生クリーム(室温に戻す)	40g
卵白	3個分
<仕上げ用> 粉砂糖	適量

ガトーショコラのコツ

ブラックチョコレートは
カカオ分約40%程度の物でも作れます。
メレンゲは
かたく泡立てると生地と混ざりにくくなります。ツノが立ったら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。
作りかた②の溶かしチョコレートは
約60℃を保つようにします。冷めてしまったときは レンジ 200W で様子を見ながら加熱するか、湯煎であたためて調節します。

オート
104

シフォンケーキ(プレーン)



加熱の目安	使用付属品
加熱：約44分	 黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

カロリー	塩分
1663kcal	2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径17cmの金属製シフォン型1個分	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	75g	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
B 水	40mL	70mL
B レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
B レモンの皮(すりおろす)	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
2. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
3. ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 104 シフォンケーキ で加熱する。（仕上がり調節はシフォンケーキのコツを参照）
4. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
5. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
6. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約40分	中 約43分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は



アルミ製の物を使います。
生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
直径17cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 40～48分で予熱します。
直径20cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 42～50分で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

関連するコツ


カプチーノシフォンケーキ


ココアシフォンケーキ


抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

オート
105

カップケーキ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約28分	 焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
3〜9個分	

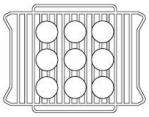
カロリー	塩分
278kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分	9個分
A 薄力粉	16g	22g	27g	33g	38g	44g	50g
A 強力粉	16g	22g	27g	33g	38g	44g	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ3/4	小さじ1
砂糖	26g	35g	45g	53g	62g	70g	80g
バター(室温に戻す)	33g	44g	55g	66g	77g	88g	100g
卵(溶きほぐす)	1/2個	1個	1個	1・1/2個	1・1/2個	2個	2個
バニラエッセンス	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々
<バタークリーム> 無塩バター	33g	44g	55g	66g	77g	88g	100g
<バタークリーム> 卵白	1/2個分	1個分	1個分	1・1/2個	1・1/2個	2個分	2個分
<バタークリーム> 砂糖	13g	17g	22g	26g	31g	35g	40g
<バタークリーム> 食紅	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. Aを合わせてふるっておく。
2. バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に①を入れてゴムべらで混ぜる。
4. ③をシリコンカップに分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。
5. 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 105 カップケーキ で加熱する。加熱後、あら熱をとる。



6. バタークリームを作る。耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 2〜3分 で加熱し、やわらかくする。
7. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を2回に分けて加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
8. ⑦に⑥を3回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
9. ⑧をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑤に絞って飾る。

ひとくちメモ

チーズクリームなどで飾っても良いでしょう

カップケーキのコツ

容器は
金属製の容器は使わない。耐熱温度２００℃以上のシリコン製カップを使用してください。
紙製のカップを使用するときは
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート
106

シフォンカップケーキ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約26分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
3〜9個分	

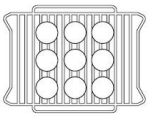
カロリー	塩分
184kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分	9個分
卵(卵黄と卵白に分ける)	1/2個	1個	1個	1・1/2個	1・1/2個	2個	2個
牛乳(常温に戻す)	8mL	11mL	13mL	15mL	20mL	22mL	25mL
はちみつ	6g	8g	11g	13g	15g	17g	20g
サラダ油	10mL	13mL	16mL	20mL	23mL	26mL	30mL
A 薄力粉	6g	8g	11g	13g	15g	17g	20g
A 強力粉	6g	8g	11g	13g	15g	17g	20g
砂糖(またはグラニュー糖)	11g	15g	19g	23g	27g	31g	35g
<チーズクリーム> クリームチーズ	40g	53g	66g	80g	93g	105g	120g
<チーズクリーム> 無塩バター	13g	17g	22g	26g	31g	35g	40g
<チーズクリーム> 粉砂糖	13g	17g	22g	26g	31g	35g	40g
<チーズクリーム> 食紅	適量	適量	適量	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. ボウルに卵黄、牛乳、はちみつを入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、サラダ油を加えてさらに泡立てる。
2. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を3回に分けて加え、ツノが立つまで泡立てる。
3. ①に②を加えて混ぜ、ふるったAを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
4. ③をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 106 シフォンカップケーキ で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。



5. チーズクリームを作る。耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 1〜2分 で加熱し、ゴムべらでよく混ぜ、クリーム状にする。
6. バターを耐熱容器に入れ レンジ 200W 1〜2分 で加熱し柔らかくした物を⑤にねり込み、粉砂糖をふるい入れて混ぜ合わせ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
7. ⑥をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、冷蔵室で絞りやすいかたさになるまで冷やす。
8. ④をひっくり返して、⑦を絞って飾り、冷蔵室で冷やしかためる。

ひとくちメモ

生のフルーツやマシュマロ、アラザン、グミなどで飾ってもよいでしょう。

カップケーキのコツ

容器は
金属製の容器は使わない。耐熱温度２００℃以上のシリコン製カップを使用してください。
紙製のカップを使用するときは
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート 107 ショコラカップケーキ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約28分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
3〜9個分	

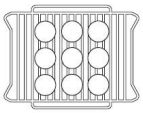
カロリー	塩分
264kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分	9個分
無塩バター	33g	44g	55g	66g	77g	88g	100g
卵(常温に戻す)	33g	44g	55g	66g	77g	88g	100g
砂糖(またはグラニュー糖)	36g	48g	60g	73g	85g	97g	110g
A 薄力粉	33g	44g	55g	66g	77g	88g	100g
A アーモンドプードル	13g	18g	22g	25g	30g	35g	40g
クランベリーのドライフルーツ(ラム酒大さじ1につけた物)	13g	18g	22g	25g	30g	35g	40g
チョコチップ	13g	18g	22g	25g	30g	35g	40g
<飾り> チョコチップ	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g
<飾り> クランベリーのドライフルーツ	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 500W 1〜2分 で加熱して溶かす。
2. ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て、①を加えて混ぜ合わせる。
3. ②にふるったAを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、クランベリーとチョコチップを加えて混ぜ合わせ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。
4. ③を型の8分目まで絞り出し、チョコチップ、クランベリーを飾る。
5. ④を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 107 ショコラカップケーキ で加熱する。



ひとくちメモ

クランベリーのドライフルーツをつけるラム酒は、ブランデーやオレンジリキュールなどにかえてもよいでしょう。

カップケーキのコツ

容器は
金属製の容器は使わない。耐熱温度２００℃以上のシリコン製カップを使用してください。
紙製のカップを使用するときは
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート 108 カップケークサレ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約28分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
3〜9個分	

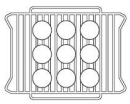
カロリー	塩分
125kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分	9個分
卵(卵黄と卵白に分ける)	1個	1・1/2個	1・1/2個	2個	2個	2・1/2個	3個
塩	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々
オリーブ油	10mL	14mL	18mL	21mL	25mL	28mL	32mL
牛乳(常温に戻す)	11mL	16mL	20mL	23mL	27mL	31mL	32mL
レモン汁	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々
A 薄力粉	12g	16g	20g	25g	30g	33g	37g
A 強力粉	12g	16g	20g	25g	30g	33g	37g
B 粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々
B ベーコン(1cm 角に刻んだ物)	5g	6g	8g	10g	30g	13g	15g
B コーン(缶詰)	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g
B パルメザンチーズ	15g	20g	25g	30g	35g	40g	45g
アスパラガス(2cm 幅に切る)	5g	10g	10g	15g	15g	20g	25g
C 枝豆	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g
C セミドライトマト(ドライトマトをお湯大さじ1・お酢大さじ1で戻した物)	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g

作りかた

1. アスパラガスは2cm幅に切り、ラップに包み レンジ 200W 1〜2分 で加熱する。
2. ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を2回に分けて加えてさらに泡立てる。
3. 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレングを作る。
4. ②に③を加えて混ぜ、ふるったAを加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせたBを加えて混ぜ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①とCをのせる。
6. ⑤を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 108 カップケークサレ で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。



カップケーキのコツ

容器は
金属製の容器は使わない。耐熱温度２００℃以上のシリコン製カップを使用してください。
紙製のカップを使用するときは
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート 109 パウンドケーキ(プレーン)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約6分 加熱：約45分	黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

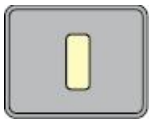
カロリー	塩分
1745kcal	2.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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て混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にAを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 109 パウンドケーキ で予熱する。
6. ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷ます。
19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ2/3、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、 オーブン 予熱有 1段 180℃ 58~64分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
手動で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 180℃ 40~50分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

オート 110 焼きドーナツ



加熱の目安	使用付属品
予熱：約9分 加熱：約19分	黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
6個分	

カロリー	塩分
201kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径70mmの金属製ドーナツ型6個分
A 薄力粉	25g
A 強力粉	25g
A アーモンドプードル	20g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
無塩バター	40g
卵	1・1/2個
B グラニュー糖	60g
B はちみつ	小さじ1
B 塩	少々
太白ごま油(無香性の物またはサラダ油)	25mL

作りかた

1. 合わせたAをふるっておく。
2. 耐熱容器にバターを入れ、 レンジ 200W 2分~2分20秒 で加熱して溶かす。
3. ボウルに卵を入れ、泡だて器で溶きほぐし、Bを加えて混ぜ合わせ、①を加えてねらないように混ぜる。
4. ②に③と太白ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵室で1 時間程度休ませる。
5. 型にバター（分量外）を塗り、④をゴムべらで混ぜてなめらかにし、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、黒皿にのせた型の6~7分目まで絞る。
6. 食品を入れずに 110 焼きドーナツ で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を、下段に入れ、加熱する。
8. 加熱後、2~3分冷ましてから型から取り外す。

ひとくちメモ

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを合わせたり、作りかた⑤で型にごまやチョコチップを入れてから生地を絞り出してもよいでしょう。

オート
111

スイートポテト



加熱の目安	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約15分	黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
12個分	

カロリー	塩分
117kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	12個分
さつまいも(大)	2本(約600g)
A バター	30g
A 砂糖	70g
B 卵黄	1・1/2個分
B バニラエッセンス	少々
牛乳	60mL
<つや出し用卵> 卵黄	1/2個分
<つや出し用卵> みりん	小さじ1/2

作りかた

1. さつまいもは丸のままラップで包み、013 下ゆで根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
2. 耐熱容器に①とAを入れてかるく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。
3. ②にBと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
4. ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
5. 食品を入れずに 111 スイートポテト で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れて加熱する。

スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは

オーブン 予熱有 1段 200℃ 15～22分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段に入れ加熱します。

オート
112

型抜きクッキー



加熱の目安	使用付属品
加熱：約27分	 黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・48個分	

カロリー	塩分
32kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿1枚・48個分
小麦粉(薄力粉)	170g
バター(室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵(溶きほぐす)	大1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



5. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に図のように並べる。





6. ⑤を中段に入れ 112 型抜きクッキー で加熱する。

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 16～24分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段に入れ加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～30分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

関連するレシピ


絞り出しクッキー


アーモンドクッキー


スノークッキー

オート 113 シュークリーム



加熱の目安	使用付属品
予熱：約13分 加熱：約34分	黒皿　下段 テーブルプレート 給水タンク　満水
1回に作れる分量	
10個分	

カロリー	塩分
275kcal	0.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	10個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
A バター(3～4個に切る)	50g
A 水	100mL
卵(溶きほぐす)	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

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. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分 で加熱する。



4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。



6. ⑤を直径1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバ ター（分量外）を塗り、直径３～４cm の大きさを10 個絞り出す。



7. 食品を入れずに 113 シュークリーム で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
9. 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、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る。

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
生地が冷めてく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
少な過ぎると、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。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で 6分～8分30秒 加熱し、作りかた③で 約1分40秒 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オーブン加熱）で予熱し、焼きます。
焼きむらが気になるときは
残り時間8～10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
10個の場合は
オーブン 予熱有 1段 210℃ 30～36分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
20個の場合は
オーブン 予熱有 2段 210℃ 38～48分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

関連するレシピ


カスタードクリーム


エクレア

オート
114

柔らかプリン



加熱の目安	使用付属品
加熱：約26分	 黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	 給水タンク　満水
6個分	

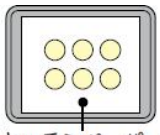
カロリー	塩分
213kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分
<カラメルソース>A 砂糖	40g
<カラメルソース>A 水	大さじ1・1/2
<カラメルソース> 水	大さじ1/2
<卵液>B 牛乳	カップ1・1/4
<卵液>B 生クリーム	100mL
<卵液>B 砂糖	50g
<卵液> 卵黄(溶きほぐす)	4個分
<卵液> バニラエッセンス	少々

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. 耐熱容器にAを入れ レンジ 500W 4~5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ レンジ 500W 2~3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 117 柔らかプリン で加熱する。



6. あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは38~40℃、かぼちゃプリンは30~35℃、プリンは約30℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
柔らかプリンを手動調理で調理するときは
"作りかた⑤を参照し、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 120℃ 28~32分 で加熱します。 加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。"

関連するレシピ


かぼちゃプリン

オート
115

トースト(裏返し)



作りかた

1. 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
2. ①を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し 115 トースト で加熱する。
3. 加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

注意

禁止 **バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない**
火災の原因になります

関連するレシピ



トースト(裏返し)

加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	 焼網 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2枚	

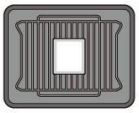
カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

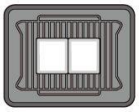
材料	1枚分	2枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5～3cmの物)	1枚	2枚

トーストのコツ

トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。
3枚、4枚は 115 トースト では焼けません。手動調理で加熱します。
1枚



2枚



焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。
冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。
焼きが足りなかったときは
115 トースト で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

オート
116

バターロール(ロールパン)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約8分 加熱：約18分	 黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	 給水タンク　満水
12個分	

カロリー	塩分
116kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	12個分
A 小麦粉(強力粉)	240g
A 砂糖	28g
A 塩	3g
ドライイースト	4g
B ぬるま湯(約40℃)	40mL
B 卵(溶きほぐす)	大1/2個
B 牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	少々

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。）



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



7. 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）



9. 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



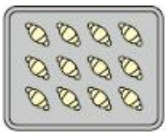
バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
発酵温度は
バターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4 が経過してから黒皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
手動調理で焼くときは
12個の場合は
オーブン 予熱有 1段 180℃ 13～20分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
24個の場合は
オーブン 予熱有 2段 180℃ 20～30分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

10. 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を**下段**に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 32～42分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5 倍になれば、発酵は十分。



11. 発酵後、黒皿を取り出し 116 バターロール で予熱をする。



12. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。

13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を**下段**に入れ、加熱する。

オート
117

フランスパン(バタール・クーペ)



加熱の目安	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
3本分	

カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	バタール1本、クーペ2本分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。



4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに④を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）でバタール（1個 約340g）とクーペ2個（1個 約130g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるよう に丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
10. タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。





11. クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
12. 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
13. バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
14. 発酵後、黒皿を取り出し 117 フランスパン で予熱をする。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ 29～36分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

15. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でクープ（切り目）をバタールは3〜4本、クーペは1本入れる。



16. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を**下段**に入れ、加熱する。

17. 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

関連するレシピ


ブール


シャンピニオン


ベーコンエピ

オート
118

簡単パン



加熱の目安
加熱：約28分
1回に作れる分量
8個分

使用付属品
 黒皿　中段 テーブルプレート
 給水タンク　満水

カロリー	塩分
85kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	8個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g

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. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



5. ④を約10分十分にこねる。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。





10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 118 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



関連するレシピ


簡単レーズンパン


簡単あんパン


油で揚げないカレーパン

オート
119

クリスピーピザ



加熱の目安	使用付属品
予熱：約18分 加熱：約10分	黒皿　上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
1枚分	

カロリー	塩分
538kcal	3.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径26cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	50g
A 小麦粉(薄力粉)	20g
A 砂糖	4g
A 塩	2g
ドライイースト	1g
B 水	40mL
B オリーブ油	10mL
ピザソース(市販の物)	適量
C トマト(さいの目切り)	1/4個(約50g)
C モッツァレラチーズ(ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

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. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. ②にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
4. ③を約5分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
8. ⑥を直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
9. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
10. 空の黒皿を上段に入れ 119 クリスピーピザ で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
12. ⑧をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れ、加熱する。
13. 加熱後、バジルをのせる。

ピザのコツ

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

関連するレシピ

市販のピザ

オート
120

カルボナーラ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
1119kcal	2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
パスタ（太さ1.6mm の物）	80g	160g
ベーコン（1 cm 幅に切る）	50g	100g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
B 生クリーム	カップ1/4	カップ1/2
B 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
B バター	3g	5g
B 卵黄（溶きほぐす）	1個分	2個分
B 粉チーズ	大さじ1	大さじ2
粉チーズ	少々	少々
黒こしょう	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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、その上にベーコンを散らす。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 120 カルボナーラ で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたBを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

パスタのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3 等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mm の場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mm の場合は仕上がり調節 強 で加熱します。（仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。）
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
材料は
Bのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター（2 人分 20g）にかえてもよいでしょう。

オート 121 ペペロンチーノ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
367kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
パスタ（太さ1.6mm の物）	80g	160g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
A にんにく（すりおろす）	大さじ1/4	大さじ1/2
A 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本
塩	少々	小さじ1/3

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 121 ペペロンチーノ で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

パスタのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3 等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mm の場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mm の場合は仕上がり調節 強 で加熱します。（仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。）
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
材料は
Bのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター（2 人分 20g）にかえてもよいでしょう。

オート 122 きのこのスープパスタ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
390kcal	2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
パスタ（太さ1.6mm の物）	80g	160g
しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて	60g	120g
玉ねぎ（薄切り）	40g	80g
A 水	200mL	400mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
A 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A こしょう	少々	少々

作りかた

1. きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを2 等分し、さらに厚さを2 等分して薄切りにする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、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、その上にきのこと玉ねぎを散らす。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 122 きのこのスープパスタ で加熱する。
4. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

パスタのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
パスタは
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3 等分して入れます。
パスタの太さは
1.4mm の場合は仕上がり調節 やや弱 、1.8mm の場合は仕上がり調節 強 で加熱します。（仕上がり調節 強 で加熱すると、加熱時間が10 分以上かかる場合があります。）
麺のかたさは
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱してください。
材料は
Bのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
オリーブ油は
お好みでサラダ油やバター（2 人分 20g）にかえてもよいでしょう。

オート 131 塩鮭のみりん漬け。



加熱の目安	使用付属品
加熱：約19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	

カロリー	塩分
248kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
A みりん	大さじ4	大さじ6	大さじ8
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

作りかた

1. 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 塩ざけは半分に切る。
3. ポリ袋（市販）に合わせたと②を入れ、ときどき②を返しながら、冷蔵室で2時間ほど下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
4. 焼網に③の盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩鮭のみりん漬け。by ラビーのコツ**を参照して並べる。
5. ④をテーブルプレートに置き 131 塩鮭のみりん漬け。 by ラビー で加熱する。

塩鮭のみりん漬け。 by ラビーのコツ

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けて下さい。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。 3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
切り身を半分に切らずに焼く場合は
作りかた②で半分に切らずに下ごしらえし、コツの並べかたを参照して加熱します。
並べかたは



オート 132 子供完食☆鮭マヨ　運動会弁当・お弁当にも



加熱の目安	使用付属品
加熱：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
1～4人分	

カロリー	塩分
318kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

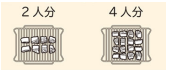
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけ(1切れ約100g、4等分に切る)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
A 砂糖	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2	小さじ1・ 1/2	小さじ1 ・1/2
A 酢	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱	小さじ1弱
A オイスターソース	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1

作りかた

1. 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 生ざけは塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
3. 焼網に皮面を上にして②を並べ、テーブルプレートの中央に置き 132 子供完食☆鮭マヨ　運動会弁当・お弁当にも by ぺんぺんママ で加熱する。
4. 加熱後、器に入れAを加えて混ぜ合わせる。

子供完食☆鮭マヨ　運動会弁当・お弁当にも by ぺんぺんママのコツ

並べかたは
皮を上にして並べます。



オート 133 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
361kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
塩さば(1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
A すりごま	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1	小さじ1
A 砂糖	小さじ2	小さじ2	小さじ2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1	小さじ1
A レモン汁	小さじ1	小さじ1	小さじ1
B こしょう	少々	少々	少々
B ごま油	少々	少々	少々

作りかた

1. 耐熱容器にAを入れて混ぜ レンジ 200W 約3分 で加熱し、Bを加えて混ぜる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
3. さばの水けを切り、焼網に盛り付けたときに上になる方を上にしてうま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san のコツを参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き 133 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san で加熱する。
5. 加熱後、①をからめて皿に盛る。

うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE_san のコツ

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けて下さい。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。 3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
並べかたは



オート 134 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
445kcal	1.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚バラ肉(ひとくち大に切る)	80g	150g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	200g
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
白ごま	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたAを回しかける。 その上にポリ袋から出した①を広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 134 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡ Mari ♡♡♡ で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
135

ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
294kcal	3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚薄切り肉(細切り)	200g	300g	400
春キャベツ(太めのせん切り)	100g	150g	200
あらびき黒こしょう	適量	適量	適量
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A ニラ(みじん切り)	20g	30g	40g
A 酒	大さじ4	大さじ6	大さじ8
A レモン汁	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A にんにく(みじん切り)	1片	1・1/2片	2片
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

作りかた

1. 春キャベツは皿に盛っておく。
2. ポリ袋（市販）に豚肉と合わせたを入れ、よく揉んで冷蔵室で30分程度なじませる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②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 135 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちぃトン で加熱する。加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
5. ①の上に③をかけて、あらびき黒こしょうをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
136

✤牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✤



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
263kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
牛薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	150g	230g
玉ねぎ(くし形切り)	50g	100g	150g
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A にんにく(すりおろす)	適量	適量	適量
A サラダ油	小さじ1	小さじ2	小さじ3
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 砂糖	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2

作りかた

1. ポリ袋（市販）に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵室で30 分寝かせる。
2. 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたBを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 136 ✤牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✤ by まりみぃ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
137

ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め



加熱の目安	使用付属品
加熱：約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
580kcal	2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)	100g	200g
れんこん	80g	150g
酒	大さじ1/2	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A 酢	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 七味とうがらし	適量	適量

作りかた

1. れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水（分量外）にさらして10分おく。
2. ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
3. 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたAを加えて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 137 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒めby あやぴよこ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

ひとくちメモ

七味とうがらしはあとからかけても良いでしょう。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
138

キャベツとしめじのマヨポン炒め♡



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

カロリー	塩分
100kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	80g	150g
しめじ	50g	100g
にんじん(1mm厚さのたんざく切り)	30g	50g
A ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
A こしょう	少々	少々

作りかた

1. 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 138 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじぃ で加熱する。
3. 加熱後、混ぜ合わせたAを加えてかき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 139 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン



加熱の目安	使用付属品
加熱：約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
186kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚小間肉(薄切り、ひとくち大に切る)	150g	230g	300g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
バター(またはマーガリン)(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	1/2片	2/3片	1片
アスパラガス(5cm幅に切る)	50g	80g	100g
しめじ(小房に分ける)	40g	60g	70g
ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
黒こしょう	適量	適量	適量

作りかた

1. 豚肉に、合わせたAをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
2. ポリ袋（市販）に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、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 139 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 140 ✤豚肉ときゅうりの中華炒め✤



加熱の目安	使用付属品
加熱：約6分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
166kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚肉(薄切り、ひとくち大に切る)	120g	180g	240
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
きゅうり	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
塩	少々	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	1かけ	1・1/2かけ	2かけ
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ごま油	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
白ごま	適量	適量	適量

作りかた

1. きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6～7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
2. 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたAを混ぜ合わせておく。
3. 深さのある平皿に②、①の順に広げ、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 140 ✤豚肉ときゅうりの中華炒め✤ by rie-tin で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
141

ほうれん草のベーコンバター炒め



加熱の目安
加熱：約4分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
197kcal	1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(6~8cm幅に切る)	100g	200g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g
バター(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ1
A 白ワイン(または酒)	大さじ1/4	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. ポリ袋（市販）にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたAを入れかるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 141 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート
142

簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め



加熱の目安
加熱：約7分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
130kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉(皮なし、細切り)	90g	180g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
片栗粉	小さじ1/4	小さじ1/2
ピーマン(種を取り、縦に細切り)	2個(約60g)	4個(約120g)
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2

作りかた

1. 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたAを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたBを加え混ぜ合わせておく。
2. 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 142 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★ で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 143 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
323kcal	4.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚こま肉	80g	150g
木綿豆腐	1/2丁(約150g)	1丁(約300g)
玉ねぎ(8mm幅の薄切り)	100g	200g
A めんつゆ(2倍濃縮の物)	カップ1/4	カップ1/2
A 水	カップ1/4	カップ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ2

作りかた

1. 豆腐は10等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 143 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょーーーこ で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 144 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～3人分	

カロリー	塩分
335kcal	2.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
牛切り落とし肉	150g	230g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g	230g
A しょうゆ、みりん	各大さじ2	各大さじ3
A 酒、砂糖	各大さじ2	各大さじ3
A だし汁	カップ1/4	カップ1/3
小ねぎ(きざむ)、七味とうがらし	各適量	各適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせたAを加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 144 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん で加熱しかき混ぜる。
3. 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味とうがらしをかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
145

簡単なのに本格的♪チャプチェ



加熱の目安
加熱：約10分
1回に作れる分量
2～4人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
257kcal	4.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
韓国春雨(乾燥のまま5cm幅に切る)	50g	80g	100g
牛肉(細切り)	50g	80g	100g
エリンギ(せん切り)	40g	60g	80g
ニラ(5cm幅に切る)	40g	60g	80g
玉ねぎ(せん切り)	50g	80g	100g
にんじん(せん切り)	40g	60g	80g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 水	40mL	50mL	70mL
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 砂糖	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B にんにく(すりおろす)	1/2片	3/4片	1片
B ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
B 白ごま	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
C ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
C 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 牛肉はを加え和えておく。Aの材料は混ぜ合わせておく。
2. エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんはCを加えて混ぜておく。
3. 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、Aを回しかける。
4. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 145 簡単なのに本格的♪チャプチェ by べくちん で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
146

＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊



加熱の目安
加熱：約23分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
307kcal	2.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
キャベツ	2枚(約130g)	4枚(約250g)	6枚(約380g)	8枚(約500g)
合いびき肉	80g	150g	230g	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)	1/3個(約70g)	1/2個(約100g)
A パン粉	1/8カップ(約5g)	1/4カップ(約10g)	1/3カップ(約15g)	1/2カップ(約20g)
A 卵	1/4個	1/2個	3/4個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B カットトマト缶	100g	200g	300g	400g
B 顆粒コンソメ	大さじ1/3	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/2
B トマトケチャップ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ドライパセリ	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切り冷ましておく。
2. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし レンジ 500W 約1分 で加熱し、冷ましておく。
3. ボウルに合いびき肉、②、Aを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
4. ③を8等分にし、広げた①の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
5. 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせたBを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 146 ＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和みmama で加熱する。
6. 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 147 簡単うちの肉じゃが



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～3人分	

カロリー	塩分
493kcal	5.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g	150g
じゃがいも(3cm角に切る)	360g	540g
玉ねぎ(2cm角に切る)	130g	200g
にんじん(2cm角に切る)	30g	50g
糸こんにゃく	70g	100g
A しょうゆ	大さじ4	大さじ6
A 砂糖	大さじ4	大さじ6
A 酒	大さじ2	大さじ3
A だし汁	カップ1/3	カップ1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 147 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん で加熱する。
3. 加熱後、かるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 148 カニカマIN白菜と豆腐のトロトロ旨煮



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
147kcal	3.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
白菜	2本(約200g)	4枚(約400g)
かにかまぼこ(ほぐす)	2本	4本
木綿豆腐	1/4丁(約80g)	1/2丁(約150g)
A 水	30mL	50mL
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
A ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B 水	小さじ1	小さじ2

作りかた

1. 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
3. ②に合わせたAを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 148 カニカマIN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮by まゆみ母ちゃん で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 149 心もあったまる、白菜のあんかけ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約15分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
319kcal	2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
白菜(せん切り)	2枚(約200g)	4枚(約400g)
にんじん(2mm幅の輪切り)	20g	40g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
ほうれん草	25g	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/8個(約25g)	1/4個(約50g)
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A しょうが(みじん切り)	1/4片	1/2片
A 水	100mL	200mL
B 片栗粉	大さじ1	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ2

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約40秒 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたAを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 149 心もあったまる、白菜のあんかけby taka1129 で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 150 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪



加熱の目安	使用付属品
加熱：約12分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

カロリー	塩分
158kcal	4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
大根	150g	300g
白菜(縦半分にし、2~3cm幅に切る)	150g	300g
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 和風だしの素	大さじ1/4	大さじ1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A 水	40mL	80mL
A みそ	大さじ3/4	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1

作りかた

1. 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたＡを加える。
3. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 150 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル105 で加熱する。
4. 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 151 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し



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

カロリー	塩分
88kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
小松菜(3~4cm幅に切る)	100g	200g
油揚げ(1cm幅に切る)	1/2枚(約10g)	1枚(約20g)
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせたAを加える。
2. かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き151 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸しby きちりーもんじゃで加熱する。
3. 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 152 超かんたんで美味しいキーマカレー♪



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
249kcal	3.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
合いびき肉	100g	150g	200g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	150g	200g
にんじん(みじん切り)	30g	40g	50g
エリンギ(みじん切り)	30g	40g	50g
カレールー(細かくきざむ)	1皿分(約30g)	2皿分(約50g)	3皿分(約60g)
A しょうが(すりおろす)	3g	4g	5g
A にんにく(すりおろす)	3g	4g	5g
A ウスターソース	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. 合いびき肉はAと混ぜ合わせておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜とカレールーを入れて混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き152 超かんたんで美味しいキーマカレー♪by baggio10で加熱する。
4. 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。
加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
153

簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ



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

カロリー	塩分
209kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
かぶ(かぶは8等分に切り、葉と茎は4~5cm幅に切る)	1個(約180g)	2個(約350g)	3個(約530g)
合いびき肉	50g	100g	150g
A 和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
A 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
A 水	90mL	180mL	270mL
B 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、Aを加えてかるく混ぜる。
2. ①にかぶを加え、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き153 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけby アンanne で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
154

簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約21分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～6人分	

カロリー	塩分
141kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A じゃがいも(1cm角に切り、水にさらす)	小1個(約100g)	小1・1/2個(約150g)	小2個(約200g)	小2・1/2個(約250g)	小3個(約300g)
A にんじん(1cm角に切る)	1/5本(約30g)	1/4本(約40g)	1/3 本(約50g)	2/5本(約60g)	1/2本(約75g)
A 玉ねぎ(1cm角に切る)	1/6個(約30g)	1/4個(約50g)	1/3 個(約70g)	2/5個(約80g)	1/2個(約100g)
A ウィンナー(1cm幅に切る)	1本	1・1/2本	2本	2・1/2本	3本
A 大豆水煮	30g	50g	70g	80g	100g
B カットトマト缶	1/3缶(約130g)	1/2缶(約200g)	2/3缶(約270g)	5/6缶(約330g)	1缶(約400g)
B 固形スープの素	1/3個	1/2個	2/3個	1個	1個
B 水	100mL	150mL	200mL	250mL	300mL
B にんにく(チューブタイプの物)	1g	1g	1g	1g	1g
B オリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/3	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れてかき混ぜ、合わせたBを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き154 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネby micaxx で加熱する。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 155 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約6分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
175kcal	1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(皮をむき、ひとくち大に切る)	180g	260g	350g
小麦粉	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
牛乳	カップ1	カップ1・1/2	カップ2
A バター	5g	8g	10g
A コンソメスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	少々	少々	少々

作りかた

1. かぼちゃをラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
3. ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながらのばしAを加える。
4. ③にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 155 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 156 大好き！♡クラムチャウダー♡



加熱の目安	使用付属品
加熱：約15分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
171kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	230g	300g
水	大さじ2	カップ1/5	カップ1/4
A ベーコン(さいの目に切る)	30g	50g	60g
A 玉ねぎ(さいの目に切る)	50g	80g	100g
A 人参(さいの目に切る)	40g	60g	80g
A じゃがいも(さいの目に切る)	60g	90g	120g
A 固形スープの素	1/2個	1個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B 牛乳	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B 小麦粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 070 あさりの酒蒸し で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ2にしておく。
3. 深めの耐熱容器にBを入れ、泡だて器でよく混ぜ レンジ 500W 約3分30秒 で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。
4. 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料A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 156 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island で加熱する。
5. 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
157

☘ブロッコリーのおかかマヨ和え☘



加熱の目安
加熱：約4分
1回に作れる分量
2～3人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
181kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
ブロッコリー(小房に分ける)	1房(約250g)	1・1/2房(約380g)
白ごま	大さじ1	大さじ1・1/2
A かつおぶし	小1袋	小1・1/2袋
A マヨネーズ	大さじ2	大さじ3
A しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 157 ☘ブロッコリーのおかかマヨ和え☘ by annnnn で加熱する。
3. 加熱後、Aを加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

オート
158

つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン



加熱の目安
加熱：約5分
1回に作れる分量
2～4人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
180kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ピーマン(種を取り、5mm幅の輪切り)	5個(約150g)	8個(約230g)	10個(約300)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	60g	90g	120g
A ごま油	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
白ごま	適量	適量	適量
かつおぶし	適量	適量	適量

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたAを加えて混ぜ合わせる。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 158 つくれぽ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふりかつおぶしをのせる。

オート
159

レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
57kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
なす	1本(約100g)	1・1/2本(約150g)	2本(約200g)
えのきだけ	50g	80g	100g
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A めんつゆ	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A ごま油	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 酢	大さじ2	大さじ2	大さじ2
A 一味とうがらし	少々	少々	少々
A 白ごま	少々	少々	少々

作りかた

1. なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
2. えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②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159 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵室で十分冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
160

柔らかジューシー煮込みハンバーグ



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 で加熱して冷まし、A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Cを入れ合わせておく。
3. ボウルにひき肉と①、B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、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 160 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41 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。

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

カロリー	塩分
326kcal	2.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
合びき肉	75g	150g	225g	300g
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
A パン粉	カップ1/8	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
B ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
C きのこ(しめじなど)	100g	100g	100g	100g
C ホールトマト(缶詰)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)	カップ1/2(約110g)
C ケチャップ	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 赤ワイン	大さじ3	大さじ3	大さじ3	大さじ3
C ウスターソース	大さじ2	大さじ2	大さじ2	大さじ2
C 固形ブイヨン	1個	1個	1個	1個
C 水	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2	カップ1/2
C 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1	小さじ1
C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
バター	大さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ1

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
161

常備菜★レンコンと人参のきんぴら



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

カロリー	塩分
152kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん(半分に切り薄切り)	150g	225g	300g
にんじん(半分に切り薄切り)	1/2本(約75g)	3/4本(約113g)	1本(約150g)
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1・1/2	大さじ2
ごま油	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1	大さじ1	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、Aを加える。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 161 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ＊ 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
162

おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく



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

カロリー	塩分
411kcal	3.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
ごぼう(厚さ2mm、長さ4cmの斜め切り)	1/2本(約75g)	1本(約150g)
鶏もも肉(2cm角に切る)	1/2枚(約125g)	1枚(約250g)
こんにゃく(2cm角にちぎる)	50g	100g
A 砂糖	大さじ2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ2	大さじ2
A だし汁	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
小ねぎ(小口切り)	適量	適量

作りかた

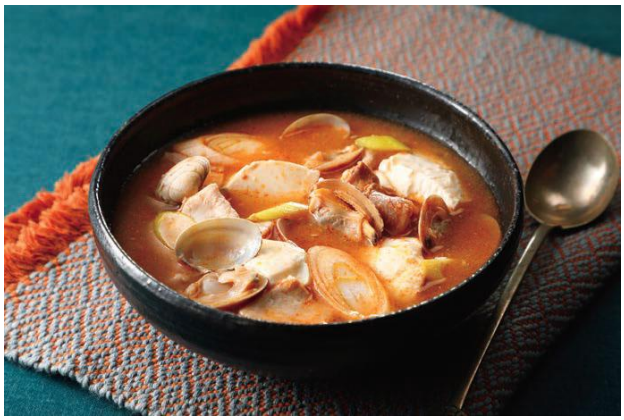
1. 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼう、鶏肉、こんにゃくの順に入れ、合わせたAをかける。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 162 おいし～い♪鶏ごぼうこんにゃく by まんまるまうちゃん で加熱する。
3. 加熱後、かき混ぜ器に盛りつけ小ねぎを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
163

簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪



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

カロリー	塩分
370kcal	4.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
絹ごし豆腐(粗くほぐす)	100g	200g
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	100g	200g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	100g	200g
長ねぎ(斜めに切る)	40g	80g
A ごま油	大さじ1/2	大さじ1
A コチュジャン	大さじ1/2	大さじ1
A 粉とうがらし	大さじ1/4	大さじ1/2
A 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酒	小さじ1	小さじ2
A 水	250mL	500mL

作りかた

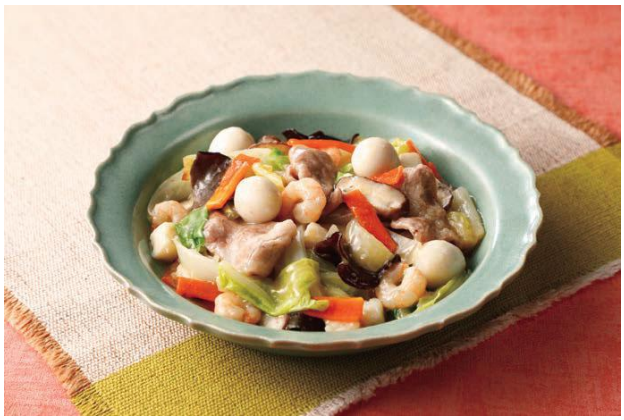
1. あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに水けを切った豆腐、あさり、豚肉の順に入れ、合わせたAを加えかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 163 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを入れ、かるくかき混ぜ、器に盛る。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
164

超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜



加熱の目安	使用付属品
加熱：約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜3人分	

カロリー	塩分
284kcal	2.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
白菜(ひと口大に切る)	100g	200g	300g
豚薄切り肉(ひと口大に切る)	25g	50g	75g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
玉ねぎ(1cm 幅のくし形切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)
にんじん(薄切り)	25g	50g	75g
しいたけ(薄切り)	25g	50g	75g
シーフードミックス(えび、いか)	50g	100g	150g
うずらの卵(水煮)	2個	4個	6個
きくらげ(水で戻す)	適量	適量	適量
B 水	カップ1/3	カップ2/3	カップ1
B 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1強	小さじ1・1/2
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2
B 酒	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B ごま油	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 水	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
C 片栗粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2

作りかた

1. 豚肉はA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B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 164 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako ♡ で加熱する。
4. 加熱後、うずらの卵と合わせたCを加えてよくかき混ぜ、とろみをだす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
165

ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼



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

カロリー	塩分
232kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
なす(1.5cm角に切る)	1本(約100g)	2本(約200g)	3本(約300g)	4本(約400g)
豚ひき肉	50g	100g	150g	200g
A 赤みそ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 豆板醤	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 水	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

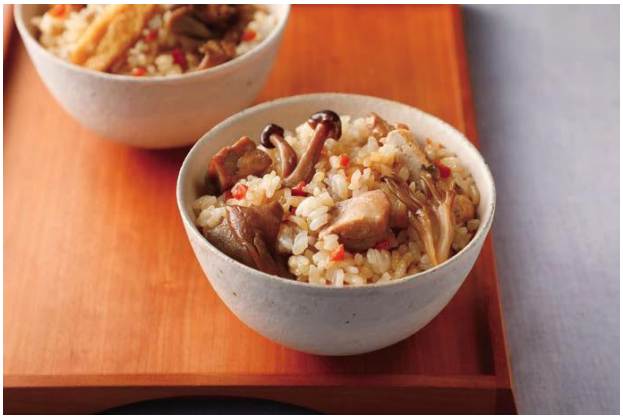
1. 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルになすと残りのAを入れ混ぜ、その上に①を薄くのばす。
3. ②にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 165 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj で加熱する。
4. 加熱後、ごま油とBを加えよくかき混ぜ、ごはんを盛った器にかける。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
166

きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。



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

カロリー	塩分
401kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
まいたけ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
しめじ	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
鶏もも肉(2cm 角に切る)	65g	97.5g	130g	162.5g	195g
にんじん(あらめのみじん切り)	25g	37.5g	50g	62.5g	75g
油揚げ(縦半分に切り細切り)	1/2枚(約10g)	1/3枚(約15g)	1枚(約20g)	1・1/4(約25g)	1・1/3(約30g)
A だし汁	30mL	30mL	40mL	60mL	60mL
A しょうゆ	大さじ3	大さじ3	大さじ4	大さじ5	大さじ5
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2	大さじ2・1/2
A みりん	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ2
ごはん	300g	450g	600g	750g	900

作りかた

1. きのこは石ずきをとり小房にしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、にんじん、鶏肉、きのこ、油揚げの順に入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 166 きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー で加熱する。
3. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 167 玉ねぎと生姜のスープ。



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

カロリー	塩分
40kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)	1個(約200g)
しょうが(せん切り)	5g	10g	15g	20g
コンソメスープの素	3/4個	1・1/2個	2・1/4個	3個
水	300mL	600mL	900mL	1200mL
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
パセリ	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 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、水を入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 167 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー で加熱する。
3. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート 168 しゃきしゃきれんこんの梅しそマヨサラダ



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

カロリー	塩分
147kcal	1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん(2～3mmの薄切り)	150g	230g	300g
A 梅干し(あらくきざむ)	2個	3個	1個
A 大葉(細切り)	2～3枚	3～4枚	5～6枚
A ポン酢しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
白ごま	適量	適量	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、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 168 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 で加熱する。
3. 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
169

基本の野菜炒め



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

カロリー	塩分
204kcal	1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	50g	100g
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/4	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
しょうが(みじん切り)	1/2片	1片
にんじん(1㎜厚さのたんざく切り)	1/6本(約25g)	1/3本(約50g)
キャベツ(ひとくち大に切る)	大1・1/2枚(約120g)	大3枚(約240g)
もやし	50g	100g
B しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
B オイスターソース	小さじ1/4	小さじ1/2
B 鶏がらスープの素	小さじ1/4	小さじ1/2
B 塩	小さじ1/8	小さじ1/4
B こしょう	少々	少々
B ラー油	少々	少々

作りかた

1. 豚肉にAをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにごま油の1/2量を入れ、にんにくとしょうがを加える。
3. ②の上ににんじんを広げて並べ、その上に①の豚肉を広げてのせる。
4. ポリ袋（市販）にキャベツともやし、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
5. ③の上にポリ袋から取り出した④をのせ、合わせたBを上からかけ、かるくラップをする。
6. ⑤をテーブルプレートの中央に置き 169 基本の野菜炒め by けゆあ で加熱する。
7. 加熱後、かるくかき混ぜる。

基本の野菜炒め by けゆあ のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
170

しゃきしゃき蓮根★味噌バター



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

カロリー	塩分
245kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
れんこん	150g	300g
片栗粉	大さじ1	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
バター	小さじ1/2	小さじ1
小ねぎ(きざむ)	適量	適量

作りかた

1. 皮を洗ったれんこんは5～6㎝長さの細めのタテ切りにし、水に２分程度さらす。
2. ①のれんこんをペーパータオルで水けをとり、ポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、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取り出した②をのせ、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 170 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ で加熱する。
5. 加熱後、合わせたAをかけ、ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、レンジ 600W 約1分 で加熱する。
6. 加熱後、バターを加えてよくかき混ぜ、皿に盛り小ねぎを散らす。

しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊ のコツ

野菜の形状は
作りかたに記載された通りの切りかたにします。
大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
171

簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め



加熱の目安
加熱：約4分
1回に作れる分量
1～3人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
246kcal	2.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	85g	170g	250g
ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
玉ねぎ(5mm幅に切る)	35g	70g	100g
豚ひき肉	70g	135g	200g
A しょうゆ	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A みりん	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 片栗粉	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A 鶏がらスープの素	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A すりおろし生姜	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1

作りかた

1. ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れて、混ぜ合わせる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、その上にひき肉を広げてのせる。
3. 合わせたAを②にかけ、その上にポリ袋から取り出した①をのせ、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 171 簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるぴあ で加熱する。
5. 加熱後、肉をくずしてよくかき混ぜる。

簡単おいし～♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるぴあ のコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
172

❀豆苗の塩昆布ナムル❀



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

カロリー	塩分
32kcal	0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豆苗(根元を切り落とし、半分に切る)	40g	80g
A 塩昆布	大さじ1弱(約3g)	大さじ1強(約6g)
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A 白ごま	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに豆苗を入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き172❀豆苗の塩昆布ナムル❀by MeguSannmaで加熱する。
3. 加熱後、水けをしぼる。
4. ボウルに③、Aを加え、よく混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
173

人参とえのきの中華風サラダ



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

カロリー	塩分
58kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
えのき茸(石づきを取り、ほぐす)	50g	100g
にんじん(細切り)	20g	40g
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1/2
A めんつゆ(3倍濃縮のもの)	小さじ1弱	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1弱	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2	大さじ1
A 一味とうがらし	適量	適量
A 黒ごま	適量	適量

作りかた

1. にんじんはかるく塩（分量外・少々）をふってしばらくおき、水けをしぼる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにえのき茸を入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き173人参とえのきの中華風サラダby mojで加熱する。
4. 加熱後、①と合わせたAを加えてよくかき混ぜ、冷蔵室で十分冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
174

ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫



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

カロリー	塩分
123kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
ゴーヤー(タテ半分に切り、種とワタを取り除き、薄切りにする)	1/8本(約25g)	1/4本(約50g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
玉ねぎ(薄ぎり)	25g	50g
塩	少々	少々
A マヨネーズ	小さじ2	大さじ1強
A レモン汁	少々	小さじ1/2

作りかた

1. ゴーヤーは塩（分量外）をふり、もみこんでから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
2. 玉ねぎは約10分水にさらし、水けをよくしぼっておく。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、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 174ゴーヤとツナの苦くないサラダ♫ by ななまま で加熱する。
5. 加熱後、④を水に取り、水けをしぼる。
6. ボウルに⑤、②、ツナ、Aを加えてよく混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
175

もやしときゅうりの中華サラダ



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

カロリー	塩分
89kcal	1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
もやし	60g	120g
A きゅうり(せん切り)	25g	50g
A にんじん(せん切り)	10g	20g
A ハム(せん切り)	10g	20g
B しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1
B 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
B 酢	大さじ1/2	大さじ1
B ごま油	小さじ1弱	小さじ1・1/2
B 鶏がらスープの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、もやしを入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 175もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ で加熱する。
3. 加熱後、②の水けをキッチンペーパーでしっかりふき取る。
4. ボウルに③、A 、合わせたBを加え、よくかき混ぜる。白ごまをふり、味がなじむまで冷蔵室で冷やす。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
176

簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムル



加熱の目安
加熱：約1分
１回に作れる分量
1～2人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
22kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
チンゲン菜(2~3cm長さに切る)	50g	100g
A 白ごま	小さじ1弱	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1/2
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	少々	小さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	少々	小さじ1/2
A 砂糖	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、チンゲン菜を入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き176簡単！チンゲン菜のウマウマ♪ナムルbyあっこりんママで加熱する。
3. 加熱後、②の水けをしぼる。
4. ボウルに、③、合わせたAを加えてよくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

オート
177

鶏団子とキャベツの絶品汁



加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約15分	テーブルプレート	150kcal	2.4g
1回に作れる分量			
1～4人分			

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏ひき肉	37.5g	75g	110g	150g
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
キャベツ(3cm角に切る)	75g	150g	225g	300g
にんじん(短冊切り)	15g	30g	45g	60g
しめじ(小房に分ける)	25g	50g	75g	100g
木綿豆腐(2cm角に切る)	37.5g	75g	110g	150g
A 水	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
A ほんだし	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
みそ	大さじ2/3	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2

作りかた

1. 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。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、1/2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 で加熱する。
3. 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A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 177 鶏団子とキャベツの絶品汁 で加熱する。
4. 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の加熱時間

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

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


ほんだし

オート
178

大根と手羽の煮物



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

カロリー	塩分
359kcal	3.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
大根	200g	300g	400g
鶏手羽先(1本約60gの物)	4本	6本	8本
A ほんだし	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 水	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
A 酒	大さじ2・1/4	大さじ3・1/3	大さじ4・1/2
A しょうゆ	大さじ2・1/4	大さじ3・1/3	大さじ4・1/2
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
しょうが(せん切り)	少々	少々	少々

作りかた

1. 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 で加熱し、水にさらす。
2. 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Aを加える。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 178 大根と手羽の煮物 で加熱する。
4. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

ほんだし

オート
179

鮭の南蛮漬け



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

カロリー	塩分
170kcal	3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	1・1/2切れ	2・1/4切れ	3切れ
玉ねぎ(薄切り)	75g	115g	150g
にんじん(4cm長さのせん切り)	15g	20g	30g
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本	3/4本	1本
A 酢	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
A 水	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2
A ほんだし	小さじ1/8	小さじ1/5	小さじ1/4
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 塩	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
塩	少々	少々	少々
小麦粉	適量	適量	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A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 179 鮭の南蛮漬け 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室で冷やす。

このレシピに使われている商品

ほんだし

オート 180 たけのこの土佐煮



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

カロリー	塩分
78kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
たけのこ水煮	125g	250g	375g	500g
A 水	カップ3/8	カップ3/4	カップ1・1/8	カップ1・1/2
A ほんだし	小さじ1/6	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ2/3
A みりん	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
かつおぶし	3g	5g	8g	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A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 180 たけのこの土佐煮 で加熱する。
3. 加熱後、取り出して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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


ほんだし

オート 181 きのこのだし煮



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

カロリー	塩分
41kcal	3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
しめじ	40g	80g	120g	160g
まいたけ	40g	80g	120g	160g
しいたけ	1個(約7.5g)	2個(約15g)	3個(約22.5g)	4個(約30g)
ゆでぎんなん	3個	6個	9個	12個
A 水	カップ1	カップ2	カップ3	カップ4
A ほんだし	小さじ1/3	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 酒	大さじ5/8	大さじ1・1/4	大さじ2	大さじ2・1/2
A 塩	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	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、半分に切る。
4. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②、③を入れ、合わせたA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 181 きのこのだし煮 で加熱する。
5. 加熱後、ぎんなんを加えて混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


ほんだし

オート
182

野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)



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

カロリー	塩分
99kcal	1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ	1/8個	1/4個	1/3個	1/2個
セロリ	1/8本	1/4本	1/3本	1/2本
なす	1/2本	1本	1・1/2本	2本
パプリカ(黄)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
ズッキーニ	1/4本	1/2本	3/4本	1本
A カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1/2缶	1缶	1缶
A 塩	少々	少々	小さじ1/3	小さじ1/3
A こしょう	少々	少々	少々	少々
オリーブ油	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 野菜はすべて1.5cm 角に切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かき混ぜ表面を平らにし、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 182 野菜のトマト煮（ラタトゥイユ） で加熱する。
4. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

カゴメ基本のトマトソース



オート
183

三ツ星ナポリタン



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

カロリー	塩分
579kcal	3.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	80g	160g
ベーコン(細切り)	1枚(約17.5g)	2枚(約35g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)
ピーマン(輪切り)	1/2個(約15g)	1個(約30g))
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)	小1缶(約50g)
A 水	130mL	260mL
A バター(5mm角に切る)	大さじ1/2	大さじ1
A 塩	0.5g	1g
カゴメトマトケチャップ	大さじ3	大さじ6
生クリーム	大さじ1	大さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々
パルメザンチーズ	適宜	適宜

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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。
2. 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。
3. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 183 三ツ星ナポリタン で加熱する。
4. 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。
5. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

カゴメトマトケチャップ



オート
184

ルウ不要！ソースとケチャップで簡単!ハヤシライス



加熱の目安
加熱：約20分
１回に作れる分量
1～4人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
364kcal	2.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
玉ねぎ(繊維と直角に1cm幅に切る)	1/3個(約67.5g)	2/3個(約135g)	1個(約202.5g)	1・1/3個(約270g)
マッシュルーム(生、薄切り)	32.5g	65g	100g	130g
牛薄切り肉(2～3cm幅に切る)	27.5g	55g	85g	110g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A ウスターソース	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
A カゴメトマトケチャップ	大さじ1・2/3	大さじ3・1/3	大さじ5	大さじ6・2/3
A 水	50mL	90mL	130mL	170mL
A 牛乳	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
バター	3g	7g	10g	13g
ごはん	1杯分	2杯分	3杯分	4杯分

作りかた

1. 牛肉は2～3cm 幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに合わせたA、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 184 ルウ不要！ソースとケチャップで簡単! ハヤシライス で加熱する。
3. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

カゴメトマトケチャップ



オート
185

簡単！鶏肉のトマト煮



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

カロリー	塩分
274kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1/2缶	1缶	1缶
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
鶏もも肉(ひと口大に切る)	100g	200g	300g	400g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
黄パプリカ	1/8個	1/4個	1/3個	1/2個
ピーマン	1/2個	1個	1・1/2個	2個
塩	少々	少々	少々	小さじ1/3
黒こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 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。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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185 簡単！鶏肉のトマト煮で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

オート
186

鮭のトマトパッツァ



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

カロリー	塩分
241kcal	1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/2缶	1缶	1缶
生ざけの切り身(1切れ100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ
キャベツ(ひと口大に切る)	60g	1/8個(約120g)	1/5個(約180g)
玉ねぎ(1cm幅に切る)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)	3/4個(約150g)
プチトマト(切り込みを入れる)	3個	6個	9個
黒こしょう	少々	少々	少々
イタリアンパセリ	少々	少々	少々

作りかた

1. 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。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き186 鮭のトマトパッツァで加熱する。
3. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

オート
187

レンジでタコのアラビアータ



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

カロリー	塩分
199kcal	1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
A にんにく(薄切り)	1/2片	1片
A 鷹の爪(輪切り)	1/4本	1/2本
A オリーブオイル	大さじ1/2	大さじ1
B たこ(ゆでたもの、ひと口大に切る)	75g	150g
B ミックスビーンズ	25g	50g
B カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/4缶	1/2缶
B 塩、こしょう	少々	少々

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 187 レンジでタコのアラビアータ で加熱し、辛味オイルを作る。
3. ②にBを加えてよくかき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース

オート
188

サーモンのムニエル　きのこバターしょうゆソース



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
230kcal	1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

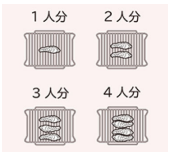
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけ(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
A キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
エリンギ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
まいたけ(大きめにさく)	50g	100g	150g	200g
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
B みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B バター	大さじ1/8	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 生ざけは水けをふき取り、合わせたAに10分程度つけて下味をつける。
2. 合わせたBときのこ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 で加熱し、よく混ぜる。
3. 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。
4. 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こバターしょうゆソースのコツ**を参照して並べる。
5. ④をテーブルプレートに置き 188 サーモンのムニエルきのこバターしょうゆソース で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り②のソースをかけ、きのこを添える。

サーモンのムニエルきのこバターしょうゆソースのコツ

並べ方は



分量と作り方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

このレシピに使われている商品


キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート
189

さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ



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

カロリー	塩分
264kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A さつまいも(1.5cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A かぼちゃ(1.5cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A 水	カップ1/2	カップ1	カップ1・1/2	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1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
はちみつ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
クリームチーズ(1.5cm角に切る)	25g	50g	75g	100g
スライスアーモンド	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにA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 189 さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ で加熱する。
2. 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品

キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート
190

豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
268kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)	1枚	2枚	3枚	4枚
A 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1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A ゆずこしょう	0.75g	1.5g	2.5g	3g

作りかた

1. オーブ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Aを肉にかけ、テーブルプレートに置き 190 豚肉の柚子こしょう焼き（減塩しょうゆ使用） で加熱する。
4. 加熱後、肉を皿に盛りオーブンシートにたまったソースをかける。

このレシピに使われている商品

キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 191 れんこんとナッツの炒め



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

カロリー	塩分
281kcal	1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん	100g	150g	200g
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1・1/2	大さじ2
しめじ	50g	75g	100g
ナッツ(ロースト)	40g	60g	80g
B 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1・2/3	小さじ2・1/2	小さじ3・1/3
B みりん	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3

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A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 191 れんこんとナッツの炒め で加熱する。
5. 加熱後、かるくかき混ぜ、B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、サッと水洗いして軽く水けを切ってから使います。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品


キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 192 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き



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

カロリー	塩分
273kcal	0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アボカド(1個約200gの物、5mm幅に切る)	1/2個	1個	1・1/2個	2個
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1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
トマト(1個約150gの物、2cm角に切る)	1/2個	1個	1・1/2個個	2個
モッツァレラチーズ(2cm角に切る)	50g	100g	150g	200g
A 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1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3
A パン粉	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
バジル(乾燥品)	適量	適量	適量	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、モッツァレラチーズとA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 192 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き 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


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。

このレシピに使われている商品


キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート
193

やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



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

カロリー	塩分
350kcal	1.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉	100g	200g
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
A 片栗粉	大さじ3/4	大さじ1・1/2
にんにく(みじん切り)	1/2片	1片
ごま油	大さじ1/2	大さじ1
アスパラガス(3～4㎝のナナメ切り)	50g	100g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	1/4個(約50g)	1/2個(約100g)
B 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5/6	大さじ1・2/3
B みりん	大さじ1/2	大さじ1
カシューナッツ	10g	20g

作りかた

1. 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、Aをもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルににんにくとごま油の1/2量を入れ、①を広げて並べる。
3. ポリ袋（市販）にアスパラガスと玉ねぎ、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
4. ②の上にポリ袋から取り出した③をのせ、Bを上からかけ、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き 193 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め で加熱する。
6. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛りカシューナッツをかける。

やわらかむね肉とカシューナッツ炒めのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
ボウルへ入れる手順は
作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 194 鯖とキャベツのサラダ



加熱の目安
加熱：約3分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
240kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
さば水煮缶	75g	145g
キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
アスパラガス(3cm長さに切る)	50g	100g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	1/4個	1/2個
A オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2
A 酢	大さじ1/2	大さじ1
A 白すりごま	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
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1/2	小さじ1

作りかた

1. さばは缶汁を切っておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにキャベツ、アスパラガス、パプリカを入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 194 鯖とキャベツのサラダ で加熱する。
4. 加熱後、水けを切り、①のさばとAを加えて混ぜ合わせ、食べる直前にしょうゆをかける。

鯖とキャベツのサラダのコツ

野菜の形状や配合は
作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。
やわらかくしたいときは
仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ

オート 195 シーフードリゾット



加熱の目安
加熱：約13分
1回に作れる分量
1～4人分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
376kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A ごはん	100g	200g	300g	400g
A シーフードミックス	100g	200g	300g	400g
A ブロッコリー	15g	30g	45g	60g
A プチトマト	3個	6個	9個	12個
A 牛乳	75mL	150mL	225mL	300mL
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
キユーピーマヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	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A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 195 シーフードリゾット 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。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

オート 196 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
292kcal	1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
ほうれん草	1/4束(約60g)	1/2束(約120g)	3/4束(約180g)	1束(約240g)
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
コーン(缶詰)	50g	100g	150g	200g

作りかた

1. 生ざけは塩、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 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 196 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン 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 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。



このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

オート 197 コーンマヨのピーマンカップ



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
252kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ピーマン	2個	4個	6個	8個
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
コーン(缶詰)	50g	100g	150g	200g
<線描き用マヨネーズ> キユーピーマヨネーズ	大さじ7/8	大さじ1・3/4	大さじ2・1/2	大さじ3・1/2

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

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 197 コーンマヨのピーマンカップ で加熱する。

オート
198

マヨミルクのバナナパンプディング



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
223kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
食パン(6枚切り)	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
バナナ	1/2本(約45g)	1本(約90g)	1・1/2本(約135g)	2本(約180g)
A キユーピーマヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 牛乳	75mL	150mL	225mL	300mL
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	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A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 198 マヨミルクのバナナパンプディング で加熱する。

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

オート
199

ねぎのマヨ肉巻き



加熱の目安	使用付属品
加熱：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	

カロリー	塩分
283kcal	1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚ロース肉(薄切り)	6枚(約120g)	9枚(約180g)	12枚(約240g)
小ねぎ	1/4束(約25g)	1/3束(約37g)	1/2束(約50g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ピザ用チーズ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
ポン酢しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
キユーピーマヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

作りかた

1. オーブ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2/3量とA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 199 ねぎのマヨ肉巻き で加熱する。

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

オート
200

ほうれん草のツナマヨ和え



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

カロリー	塩分
165kcal	0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
ほうれん草(4cm長さに切る)	60g	120g
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	20g	40g
キユーピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに、ほうれん草を入れ、かるくラップをする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 200 ほうれん草のツナマヨ和え で加熱する。
3. 加熱後、②を水に取ってアク抜きと色止めをし、水けをしぼる。
4. ボウルに③とツナ、マヨネーズを加え、かき混ぜる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

オート
201

キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ



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

カロリー	塩分
250kcal	1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
キャベツ(5mm幅の細切り)	小1/8個(約80g)	小1/4個(約160g)
さやえんどう(筋を取る)	10枚(約23g)	20枚(約46g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	40g	80g
A レモン汁	小さじ1	小さじ2
A 塩	少々	少々
A キユーピーマヨネーズ	大さじ1強	大さじ2・1/2
黒こしょう	少々	少々

作りかた

1. キャベツは塩（分量外）をし、全体をざっと混ぜる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにさやえんどうを入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 201 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ で加熱する。
4. 加熱後、③をタテ半分に切る。
5. ボウルに④と水けをかるく切った①、ツナ、Aを加えかき混ぜる。
6. 器に盛り、黒こしょうをふる。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キユーピー マヨネーズ

応用
012

ほうれん草のおひたし



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

カロリー	塩分
14kcal	0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	100g	150g	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物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、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
4. 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

関連するレシピ

- 下ゆで葉・果菜
-  野菜サラダ
-  もやしのナムル
-  キャベツの酢漬け

応用
013

酢ごぼう



加熱の目安
加熱：約6分
1回に作れる分量
2〜4人分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
90kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ごぼう	100g	150g	200g
A 白すりごま	大さじ1・1/2	大さじ2	大さじ3
A 酢、砂糖	各大さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1・1/2
A しょうゆ、みりん	各小さじ3/4	各大さじ1	各大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
青のり	適量	適量	適量

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、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
3. 混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

関連するレシピ

- 下ゆで根菜
-  ポテトサラダ
-  イタリアンサラダ

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

応用
024

ビーフハンバーグ



作りかた

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
3. 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
4. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 024 ハンバーグ で加熱する。
5. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う**

関連するレシピ


ハンバーグ


ピーマンの肉詰め

加熱の目安	使用付属品
加熱：約25分	 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1〜6人分	

カロリー	塩分
346kcal	3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g	125g	150g
A バター	5g	7g	10g	15g	20g	20g
B 牛ひき肉	75g	150g	225g	300g	375g	450g
B パン粉	10g	15g	25g	カップ3/4（約30g）	35g	45g
B 牛乳	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3	大さじ3・3/4	大さじ4・1/2
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個	1・1/4個	1・1/2個
B 塩	少々	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱	小さじ3/4	小さじ3/4
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量	各適量

ビーフハンバーグのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
1〜2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5〜2cmにします。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
冷凍して焼く場合は
作りかた①〜③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツ（取扱説明書を参照してください）を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。

応用 040 さばの塩焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：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
1～6人分	

カロリー	塩分
247kcal	2.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
生さばの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ
塩	適量	適量	適量	適量	適量	適量

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

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. さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
3. さばの水けをふき取り、焼網に②の皮目を上にして**塩さばのコツ**を参照して並べる。
4. ③をテーブルプレートに置き 040 塩さば で加熱する

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

関連するレシピ



塩さば

応用 044

えびとほたてのホイル焼き



加熱の目安	使用付属品
加熱：約20分	 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
137kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

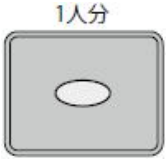
材料	1人分（1個）	2人分（2個）	3人分（3個）	4人分（4個）
殻つきえび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）	2尾	4尾	6尾	8尾
ほたて貝柱	2個	4個	6個	8個
生しいたけ、しめじなど合わせて	70g	140g	210g	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 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）を塗る。
2. ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
3. ②のアルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
4. ③を中段に入れ 044 さけのホイル焼き で加熱する。

ホイル焼きのコツ

並べかたは



1～2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。

関連するレシピ

 さけのホイル焼き

応用 047

野菜のマリネ



加熱の目安	使用付属品
予熱：約18分 加熱：約14分	 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

カロリー	塩分
176kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	130g	260g	400g
A オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
A 白ワインビネガー	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A レモン汁	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A はちみつ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A にんにく（すりおろす）	1/3片	2/3片	1片
A パセリ（みじん切り）	少々	少々	少々
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
2. 黒皿に①を広げてのせる。
3. 食品を入れずに 047 焼き野菜 で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
5. 加熱後、合わせたAであえる。

関連するレシピ

 焼き野菜

応用
049

ベークドポテト



加熱の目安
加熱：約61分
１回に作れる分量
1～4人分

使用付属品



黒皿　中段
テーブルプレート

カロリー	塩分
114kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分（1個）	1人分（2個）	1人分（3個）	1人分（4個）
じゃがいも（1個約150gの物）	1個	2個	3個	4個

作りかた

1. 黒皿にじゃがいもを並べて、中段に入れ 049 焼きいも で加熱する。

関連するレシピ



焼きいも

応用
050

えびのトマトソースグラタン



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
493kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A むきえび(背わたを取る)	25g	50g	75g	100g
A ブロッコリー(小房に分け半分に切る)	小1/8株(約20g)	小1/4株(約40g)	小1/2株(約80g)	小1/2株(約80g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	7g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホールトマト(缶詰)	25g	50g	75g	100g
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

作りかた

1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. ホールトマトは潰して1/2量を**ホワイトソース**に混ぜておく。
3. 深めの耐熱容器にAと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
4. ③に②の1/2量を加えてあえる。
5. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
6. 焼網に⑤を並べ、テーブルプレートに置き 050 マカロニグラタン で加熱する。

関連するレシピ

- ホワイトソース
-  マカロニグラタン
-  えびのトマトソースグラタン
-  ラザニア

グラタンのコツ

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。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
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。


焼く前に冷めてしまったら
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。
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かえてさらに加熱します。
冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

応用
065

蒸し野菜の油揚げ巻き



加熱の目安
加熱：約6分
1回に作れる分量
1～3人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
138kcal	0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)
油揚げ	1枚(約30g)	2枚(約60g)	3枚(約90g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
2. 野菜を細切り、または 6 ～ 7cm の長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 065 蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

関連するレシピ



蒸し野菜のベーコン巻き

応用
080

チーズ入りミルフィーユカツ



加熱の目安
加熱：約20分
1回に作れる分量
1～3人分

カロリー	塩分
766kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)	2人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	12枚	24枚	36枚
スライスチーズ	1枚	2枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。



煎りパン粉の作りかた

作りかた

1. 豚肉は 3 枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3 枚のせて形を整える。同じように全部で 6 枚作る。
2. ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 080 ミルフィーユカツ で加熱する。

関連するレシピ



ミルフィーユカツ

応用
083

いわしフライ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18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
1～4人分	

カロリー	塩分
204kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(3本)	2人分(6本)	3人分(9本)	4人分(12本)
いわし(3枚におろした物)	3切れ	6切れ	9切れ	12切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
煎りパン粉	30g	30g	40g	40g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

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. いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 083 あじフライ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた


あじフライ

応用
084

かきフライ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18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
1～4人分	

カロリー	塩分
132kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分(4個)	2人分(8個)	3人分(12個)	4人分(16個)
かきのむき身(1個約20gの物)	4個	8個	12個	16個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g

ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3～4です。

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. かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き 084 えびフライ で加熱する。

関連するレシピ


煎りパン粉の作りかた


えびフライ


煎りパン粉の作りかた

応用
097

かぼちゃの煮物



加熱の目安	使用付属品
加熱：約15分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
141kcal	1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 097 簡単肉じゃが で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

関連するレシピ


簡単肉じゃが


里いもの煮物

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

応用
098

なすの煮びたし



加熱の目安
加熱：約10分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
145kcal	2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
なす（へたを取る）	中2本（約200g）	中4本（約400g）
オクラ（へたを取る）	2本（約20g）	4本（約40g）
A だし汁	カップ1/2弱	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ1
A しょうが（すりおろす）	1/2かけ	1かけ
A 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本
大根おろし	適量	適量
小ねぎ（小口切り）	適量	適量

作りかた

1. なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
2. オクラは塩小さじ1（分量外）で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
3. 大きくて深めの耐熱ボウルに①、②を入れ、合わせたAを加えてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 098 肉豆腐 で加熱する。
4. 加熱後、約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

関連するコツ


肉豆腐


鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

応用 101 煮干し昆布だし



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
2. ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き101 かつお昆布だしで加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

関連するレシピ



かつお昆布だし

加熱の目安
加熱：約16分
1回に作れる分量
2~4カップ

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
31kcal	0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	3g	4g	5g
煮干し(頭と内臓を取る)	20g	25g	35g

スープ・汁物のコツ

容器は
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
野菜料理のスープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
煮えにくい材料は
容器の下の方に入れてください。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

応用
104

カプチーノシフォンケーキ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約44分	黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

カロリー	塩分
1946kcal	2.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
B ぬるま湯(約40℃)	100mL
B インスタントコーヒー	大さじ2・2/3
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 104 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

関連するレシピ


シフォンケーキ(プレーン)


ココアシフォンケーキ


抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

ひとくちメモ

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約40分	中 約43分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は



アルミ製の物を使います。
生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
直径17cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 40～48分 で予熱します。
直径20cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 42～50分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用
109

チョコバナナパウンドケーキ



加熱の目安	使用付属品
予熱：約6分 加熱：約45分	 黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

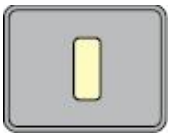
カロリー	塩分
1736kcal	2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ(きざむ)	1/2本
チョコレート(きざむ)	20g

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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て混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③にAを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. 食品を入れずに 109 パウンドケーキ で予熱する。
6. ⑥を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。



7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷ます。
19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ2/3、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、 オーブン 予熱有 1段 180℃ 58～64分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
手動で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 180℃ 40～50分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

関連するレシピ


パウンドケーキ(プレーン)

応用
112

絞り出しクッキー



加熱の目安
加熱：約27分
1回に作れる分量
黒皿1枚・48個分

使用付属品
 黒皿　中段 テーブルプレート

カロリー	塩分
27kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿1枚・48個分
小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	小1個(約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. アルミホイルを敷いた黒皿に③を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. ⑤を中段に入れ 112 型抜きクッキー で加熱する。

関連するレシピ

 型抜きクッキー

 アーモンドクッキー

 スノークッキー

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 16～24分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段に入れ加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～30分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

応用 113 エクレア



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. 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないで レンジ 600W 3～4分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
3. ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約1分 で加熱する。
4. ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
5. ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。
6. ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、7～8cmの棒状に7個絞り出す。



7. 食品を入れずに 113 シュークリーム で予熱する。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
9. 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

注意

バターと水を加熱するときに飛び散ることがあるのでバターは小さくする
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。
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、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。

関連するレシピ


カスタードクリーム


シュークリーム

加熱の目安	使用付属品
予熱：約13分 加熱：約34分	 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	 給水タンク 満水
7個分	

カロリー	塩分
427kcal	0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	7個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
A バター(3～4個に切る)	50g
A 水	100mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート(溶かしておく)	適量

エクレアのコツ

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
生地が冷めてく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
少な過ぎると、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。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で 6分～8分30秒 加熱し、作りかた③で 約1分40秒 加熱します。作りかた⑦は手動調理（オーブン加熱）で予熱し、焼きます。
焼きむらが気になるときは
残り時間8～10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
7個の場合は
オーブン 予熱有 1段 210℃ 30～36分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
14個の場合は
オーブン 予熱有 2段 210℃ 38～48分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

応用 114 かぼちゃプリン



加熱の目安
加熱：約30分
1回に作れる分量
9個分

使用付属品



黒皿　中段
テーブルプレート



給水タンク　満水

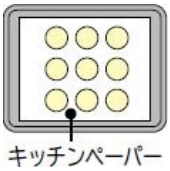
カロリー	塩分
151kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径約7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分
かぼちゃ(正味)	300g
A 牛乳	カップ1
A 砂糖	70g
B 卵(溶きほぐす)	3個
B 生クリーム	100mL
C ラム酒	大さじ1/2
C バニラエッセンス、シナモン	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てセットする。
2. スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
3. かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 012 下ゆで菜・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
4. 容器にAを合わせて入れ、 レンジ 500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
5. ④にBを加えてかき混ぜ、裏ごししてCを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
6. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段に入れ 114 柔らかプリン 仕上がり調節 強 で加熱する。



7. あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンは30～35℃、プリンは約30℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
柔らかプリンを手動調理で調理するときは
"作りかた⑤を参照し、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 120℃ 28～32分 で加熱します。 加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。"

関連するレシピ


柔らかプリン

応用
117

ブール



加熱の目安	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
6個分	

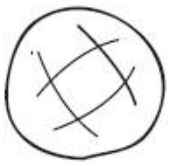
カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	6個分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約100g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑦～⑧で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。黒皿を取り出し 117 フランスパン で予熱する。
10. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクープ（切り目）を入れる。



11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段に入れ、加熱する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ 29～36分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

関連するレシピ


フランスパン(バタール・クーペ)


シャンピニオン


ベーコンエピ

応用
118

簡単レーズンパン



加熱の目安
加熱：約28分
1回に作れる分量
8個分

使用付属品


黒皿　中段
テーブルプレート


給水タンク　満水

カロリー	塩分
96kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	8個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
レーズン	30g

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. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
4. ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



5. ④を約10分十分にこねる。こねあげた生地にレーズンを加える。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。





10. ⑨を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
11. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 118 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



関連するレシピ

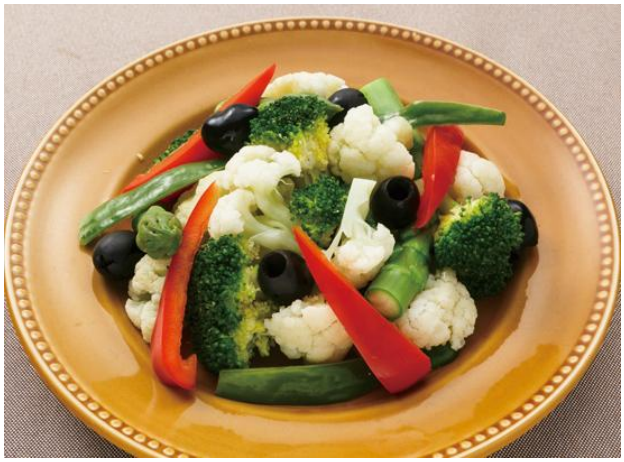

簡単パン


簡単あんパン


油で揚げないカレーパン

応用
012

野菜サラダ



加熱の目安
加熱：約4分
1回に作れる分量
2～4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
65kcal	0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
カリフラワー	100g	150g	200g
ブロッコリー	50g	75g	100g
アスパラガス(3等分する)	100g	150g	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1/2個	各3/4個	各1個
ブラックオリーブ	少々	少々	少々
好みのドレッシング	適量	適量	適量

作りかた

1. アスパラガスははかまを外し、穂先と根本を交互にし、ラップに包んで レンジ 600W 約1分40秒 で加熱し、3等分する。
2. 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、まとめてラップで、ぴったりと包む。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
4. ③とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

関連するレシピ

- 下ゆで葉・果菜
-  ほうれん草のおひたし
-  もやしのナムル
-  キャベツの酢漬け

応用 013

ポテトサラダ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約6分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2〜4人分	

カロリー	塩分
118kcal	0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
じゃがいも(1個約 150g の物)	1個	1・1/2個	2個
きゅうり	10g	20g	30g
玉ねぎ	10g	20g	30g
ハム(1cmのたんざく切り)	10g	20g	30g
A フレンチドレッシング	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A マヨネーズ	適量	適量	適量
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々（分量外）をふり、ふきんに包んでもみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。
2. じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱する。
4. ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、Aであえる。

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

関連するレシピ

- 下ゆで根菜
- 酢ごぼう
- イタリアンサラダ

応用 024

ピーマンの肉詰め



加熱の目安	使用付属品
加熱：約25分	黒皿 中段
1回に作れる分量	テーブルプレート
1〜4人分	

カロリー	塩分
261kcal	1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分（3個）	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
ピーマン	1・1/2個	3個	4・1/2個	6個
A 玉ねぎ(みじん切り)	35g	65g	100g	130g
A バター	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 豚ひき肉(または合びき肉)	65g	130g	195g	260g
B パン粉	5g	10g	15g	20g
B 卵(溶きほぐす)	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量	適量

作りかた

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
2. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
3. ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
4. 黒皿に④を並べ、中段に入れ 024 ハンバーグ で加熱する。

ピーマンの肉詰めのコツ

生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
1〜2人分は
仕上がり調節 弱 で加熱します。
生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

関連するレシピ

- ハンバーグ
- ビーフハンバーグ

応用
050

えびのドリア



加熱の目安	使用付属品
加熱：約18分	 焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

カロリー	塩分
448kcal	1.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A むきえび(背わたを取る)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(薄切り)	1枚	2枚	3枚	4枚
A バター	5g	15g	20g	25g
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
冷やごはん	100g	200g	300g	400g
バター	5g	8g	10g	15g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ レンジ 600W 約4分 で加熱し、**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 で加熱し、溶かす。
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして レンジ 600W 約1分30秒 で加熱する。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
5. 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き 050 マカロニグラタン で加熱する。

関連するレシピ

- ホワイトソース
-  マカロニグラタン
-  えびのトマトソースグラタン
-  ラザニア

ドリア・ラザニアのコツ

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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1 枚を使います

ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。

焼く前に冷めてしまったら
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。

加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

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。

冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

応用
097

里いもの煮物



加熱の目安
加熱：約10分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
96kcal	0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
里いも（ひとくち大に切る）	125g	250g
A だし汁	カップ1/4	カップ1/4
A しょうゆ	小さじ2	小さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1/2

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き 097 簡単肉じゃが で加熱する。
2. 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

関連するレシピ


簡単肉じゃが


かぼちゃの煮物

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

応用
098

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



加熱の目安
加熱：約10分
1回に作れる分量
1～3人分

使用付属品
テーブルプレート

カロリー	塩分
185kcal	1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
木綿豆腐	1/3丁(約100g)	2/3丁(約200g)	1丁(約300g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)	100g	150g	200g
A 大根おろし	100g	150g	200g
A しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
あさつき(小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

1. 豆腐は水切りをして9等分する。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
3. ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 098 肉豆腐 で加熱する。
4. 加熱後、あさつきを添える。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

関連するコツ


肉豆腐


なすの煮びたし

応用 104 ココアシフォンケーキ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約44分	 黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
型1個分	

カロリー	塩分
1870kcal	2.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ココア	20g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 104 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

関連するレシピ

 シフォンケーキ(プレーン)

 カプチーノシフォンケーキ

 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

ひとくちメモ

ココアの量は、お好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約40分	中 約43分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は



アルミ製の物を使います。
生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
直径17cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 40～48分 で予熱します。
直径20cmの場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 42～50分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用
112

アーモンドクッキー



加熱の目安
加熱：約27分
1回に作れる分量
黒皿1枚・48個分

使用付属品
黒皿　中段 テーブルプレート

カロリー	塩分
27kcal	0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿1枚・48個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター(室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
スライスアーモンド	60g

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。
3. Aを合わせてふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
4. ③を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
5. ④を中段に入れ 112 型抜きクッキー で加熱する。

関連するレシピ


型抜きクッキー


絞り出しクッキー


スノークッキー

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 16～24分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段に入れ加熱します。

96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～30分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

応用
117

シャンピニオン



加熱の目安	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	 黒皿　下段 テーブルプレート
1回に作れる分量	 給水タンク　満水
9個分	

カロリー	塩分
1393kcal	7.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	9個分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL

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. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地 の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約67g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. 1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。黒皿を取り出し 117 フランスパン で予熱する。
11. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは
オーブン 予熱有 1段 230℃ 29～36分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

関連するレシピ

 フランスパン(バタール・クーペ)

 ブール

 ベーコンエピ

応用 118 簡単あんパン



加熱の目安
加熱：約28分
1回に作れる分量
8個分

使用付属品
 黒皿　中段 テーブルプレート
 給水タンク　満水

カロリー	塩分
157kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	8個分
つぶあん	200g
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
けしの実	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	少々

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. つぶあんは レンジ 500W 1分30秒～2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
3. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
4. バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
5. ④を③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



6. ⑤を約10分十分にこねる。
7. ⑥を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。



8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



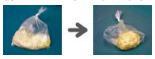
10. ⑨を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
11. ⑩を加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵をする。
12. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
13. 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
14. テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑬を中段に入れ 118 簡単パン で加熱する。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は
市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える 半透明の袋か、透明なポリ袋です。
発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8～12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の丸めかた（成形）は
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
こねあげの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少異なります。
●1次発酵は生地が1.2～1.5倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



関連するレシピ

 簡単パン

 簡単レーズンパン

 油で揚げないカレーパン

応用
012

もやしのナムル



作りかた

1. もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
3. 混ぜ合わせたAで②をあえる。

関連するレシピ

- 下ゆで葉・果菜
-  ほうれん草のおひたし
-  野菜サラダ
-  キャベツの酢漬け

加熱の目安	使用付属品
加熱：約3分	 テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
60kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
もやし	100g	150g	200g
ピーマン(せん切り)	1/2個	3/4個	1個
赤パプリカ(せん切り)	小1/2個	小3/4個	小1個
A しょうゆ、酢	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1
A 砂糖、ごま油	各大さじ1/2	各大さじ3/4	各大さじ1

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

応用
013

イタリアンサラダ



加熱の目安	使用付属品
加熱：約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～4人分	

カロリー	塩分
403kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
さやいんげん	100g	150g	200g
じゃがいも(1個約200gの物)	1個	1・1/2個	2個
サラミソーセージ(薄切り)	6枚	9枚	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	30g	45g	60g
スタッフドオリーブ(薄切り)	6個	9個	12個
A アンチョビ(みじん切り)	4枚	6枚	8枚
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	37g	50g
A パセリ(みじん切り)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A レモン汁	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	カップ1/4	カップ1/2	カップ1/2
レモン(くし形切り)	適量	適量	適量

作りかた

1. さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約2分20秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
2. じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 013 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
4. ボウルにAを合わせて入れ、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。
5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

関連するレシピ

- 下ゆで根菜
-  酢ごぼう
-  ポテトサラダ

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

応用 050 ラザニア



加熱の目安	使用付属品
加熱：約19分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	
3～4人分	

カロリー	塩分
544kcal	2.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3人分	4人分
ラザニア(乾めん)	4・1/2枚	6枚
ミートソース(缶詰)	3/4缶	1缶
ホワイトソース	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	90g	120g

作りかた

1. 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
2. バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズを散らす。
3. 焼網の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き 050 マカロニグラタン で加熱する。

関連するレシピ

- ホワイトソース
-  マカロニグラタン
-  えびのトマトソースグラタン
-  えびのドリア

ドリア・ラザニアのコツ

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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1 枚を使います
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら
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。
加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
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。
冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

応用
104

抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱の目安
加熱：約44分
1回に作れる分量
型1個分

使用付属品
黒皿　下段 テーブルプレート

カロリー	塩分
2085kcal	2.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径20cmの金属製シフォン型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	120g
A 抹茶	10g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

作りかた

1. ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
2. ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
3. 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
4. ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ 104 シフォンケーキ で加熱する。
5. 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
6. 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
7. 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

関連するレシピ


シフォンケーキ(プレーン)


カプチーノシフォンケーキ


ココアシフォンケーキ

シフォンケーキのコツ

直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉（薄力粉）		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		仕上がり調節	
		弱 約40分	中 約43分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を
ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
卵黄生地のかたさは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。
シフォン型は



アルミ製の物を使います。
生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
手動調理で焼くときは
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
直径17cmの場合は
オーブン　予熱有　1段　170℃　40～48分で予熱します。
直径20cmの場合は
オーブン　予熱有　1段　170℃　42～50分で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用
112

スノークッキー



加熱の目安	使用付属品
加熱：約27分	 黒皿　中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
黒皿1枚・30個分	

カロリー	塩分
72kcal	0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿1枚・30個分
くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉(薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

作りかた

1. くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
2. バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
3. ②に粉砂糖30gを加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
4. ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
5. 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
6. ⑤を中段に入れ 112 型抜きクッキー で加熱する。
7. 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

関連するレシピ

 型抜きクッキー

 絞り出しクッキー

 アーモンドクッキー

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理（オーブン加熱）で焼きます。
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
手動調理で焼くときは
48個の場合は
オーブン 予熱有 1段 170℃ 16～24分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を中段に入れ加熱します。
96個の場合は
オーブン 予熱有 2段 170℃ 20～30分 で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を上下段に入れ加熱します。

応用 117 ベーコンエピ



加熱の目安	使用付属品
予熱：約10分 加熱：約38分	黒皿　下段 テーブルプレート 給水タンク　満水
1回に作れる分量	
2本分	

カロリー	塩分
840kcal	4.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2本分
A 小麦粉(強力粉)	300g
A 小麦粉(薄力粉)	70g
A 砂糖	5g
A 塩	8g
ドライイースト	5g
B ぬるま湯(約30℃)	210mL
B レモン汁	6mL
ベーコン	4枚
にんにく	適量
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てセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 30～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で2個（1個約300g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
10. ⑨をバター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 35℃ 20～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。黒皿を取り出し 117 フランスパン で予熱する
11. 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。



12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

フランスパンのコツ

こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
フランスパンは35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
手動調理で焼くときは

オーブン 予熱有 1段 230℃ 29～36分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

関連するレシピ


フランスパン(バタール・クーペ)


ブール


シャンピニオン

応用
012

キャベツの酢漬け



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

カロリー	塩分
25kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
A 酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖、ごま油	各小さじ1/4	各小さじ1/2	各小さじ1/2
A ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り)	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 012 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切る。
3. 耐熱容器にAを合わせて入れ レンジ 500W 30～50秒 で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

関連するレシピ

- 下ゆで葉・果菜
-  ほうれん草のおひたし
-  野菜サラダ
-  もやしのナムル

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

手動 スペアリブ



手動
オーブン
210℃
加熱：40～46分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
813kcal	2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分(6～8本)
スペアリブ	800g
塩こしょう	各少々
A トマトケチャップ	小さじ2
A ウスターソース	大さじ1
A 赤ワイン	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4
A にんにく(すりおろす)	1/2片
A 塩	小さじ1/4
A こしょう、ナツメグ	各少々

作りかた

1. スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で1～3時間程度おく。
2. テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 40～46分 で加熱する。

スペアリブのコツ

つけこむ時間は
半日から1日つけ込めばより味がしみ込みます。

手動 チキンソテー



手動
オーブン
210℃
加熱：23～30分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
264kcal	0.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

1. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
2. テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 23～30分 で加熱する。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

手動

焼きとり



手動
過熱水蒸気グリル
加熱：17～25分

使用付属品



焼網
黒皿　中段
テーブルプレート



給水タンク　満水

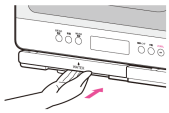
カロリー	塩分
384kcal	4.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分(12本)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本
ししとうがらし(へたと種を取る)	12本
A しょうゆ	カップ1/2
A みりん	カップ1/4
A 砂糖	大さじ2
A サラダ油	大さじ1

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。



2. 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程おく。



3. ②の鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺す。



4. 焼網に②を並べ、黒皿に置き、中段に入れ 過熱水蒸気グリル 17～25分 で加熱する。



ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
汚れが気になるときは、黒皿にオーブンシートを敷きます。

注意

指示 **テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う**

手動 ローストチキン



手動
オーブン
210℃
加熱：70～80分
予熱：約6分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
2072kcal	13.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1羽分
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)	1羽分
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	100g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	100g
セロリ(葉を取り除き、4～5cm幅に切る)	100g
サラダ油	適量

作りかた

1. 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
2. 手羽を背中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
3. 黒皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 210℃ 70～80分 で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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 ブン用手袋を使う

ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は
皮を残してつけ根から切り落とします。
くさみが気になる場合は
レモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。

手動 さけのムニエル



手動
オーブン
230℃
加熱：23～30分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
177kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
4. テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 23～30分 で加熱する。

手動

トマトのチーズ焼き



手動
オーブン
230℃
加熱：20～25分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
151kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分(4個)
トマト(1個約150gの物)	4個
A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g
A パン粉	10g
A にんにく(みじん切り)	1/2片
A バジル(乾燥)	小さじ1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々
バター	25g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

手動

ほうれん草のキッシュ



手動
オーブン
210℃
加熱：30～40分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
1018kcal	5.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径21cmの焼き皿1皿分
ほうれん草	1束(約200g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	大さじ1(約12g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
A 牛乳	130mL
A 植物性生クリーム	70mL
A スープ(顆粒スープの素小さじ1/2を溶く)	30mL
A 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズまたは粉チーズ	60g

作りかた

1. ほうれん草は洗ってラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
2. フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
3. ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
4. ③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
5. テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 30～40分 で加熱する。

関連するレシピ

ホワイトソース

ドリア・ラザニアのコツ

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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1 枚を使います
ホワイトソースは
市販の物を使ってもいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら
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。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
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。
冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた）、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

手動

手作り豆腐



手動
過熱水蒸気オーブン
150℃
加熱：30～40分

使用付属品



黒皿　下段
テーブルプレート



給水タンク　満水

カロリー	塩分
63kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30～40mL
<あん>A だし汁	カップ1/2
<あん>A みりん	小さじ1/2
<あん>A しょうゆ	小さじ1
<あん>A 塩	少々
<あん>B 片栗粉	小さじ1
<あん>B 水	小さじ1

作りかた

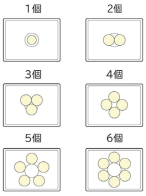
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 150℃ 30～40分 で加熱する。
5. 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
6. 小さめの鍋にAを入れて煮立て、合わせたBを加え、とろみをつける。
7. ④に⑥のあんをかける。

ひとくちメモ

でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸しのコツ

容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
卵液の温度は20～25℃の物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。
卵液は器の7分目くらいまで
茶わん蒸しの容器の置きかたは
1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）



加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

手動 かき揚げ



手動
過熱水蒸気グリル
加熱：13～23分

使用付属品



黒皿　中段
テーブルプレート



給水タンク　満水

カロリー	塩分
73kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分(4枚)
A むきえび(背わたを取り1cmに切る)	40g
A さつまいも(1cmさいの目切り)	30g
A にんじん(5mm角切り)	30g
A ごぼう(細切り)	30g
A 三つ葉(2cm幅に切る)	20g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2/3
B 小麦粉(薄力粉)	小さじ1・1/3
B 片栗粉	小さじ2/3
B ベーキングパウダー	小さじ1/3
B 水	15mL

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. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしてから水けを切っておく。
3. Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
4. Bをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
5. オーブンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
6. ⑤を中段に入れ 過熱水蒸気グリル 13～23分 で加熱する。

手動 春巻き



手動
オーブン
300℃
加熱：9～13分
予熱：約23分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
210kcal	1.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮(せん切り)	100g
長ねぎ(せん切り)	1本
ピーマン(せん切り)	2個
生しいたけ(せん切り)	2枚
にんじん(せん切り)	30g
春雨(乾燥のまま1～2cmの長さに切る)	10g
春巻きの皮(市販の物)	8枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
水	大さじ2

作りかた

1. 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜておく。
2. ①にBを加えてよく混ぜ レンジ 600W 約6分 で加熱する。
3. ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
4. 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせたCをつけながら、しっかりと巻き、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 300℃ 9～13分 で予熱する。

手動

トマトカレードリア



手動
グリル
加熱：7～10分

使用付属品



黒皿　上段

材料	2人分
カレー(ポーク＆ビーフ)	180g
ごはん(あたたかい物)	180g
トマト(1cm角に切る)	50g
卵	1個

作りかた

1. 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、カレーをかけて中央をくぼませ、トマトをのせ、卵を落とし、黒皿にのせる。
2. テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ グリル 7～10分 で加熱する。

手動

おでん



手動
レンジ
500W
加熱：10～12分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
186kcal	4.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分
はんぺん	1/2枚
こんにゃく	1/2枚
ちくわ	大2本
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥した物)	4個
A だし汁	500mL
A 酒	大さじ1
A みりん	大さじ1/2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/3

作りかた

1. はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
2. ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
4. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 500W 10分～12分 で加熱する。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

警告



禁止

ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。



手動

黒豆



手動
レンジ
600W
加熱：約11分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
275kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人前
黒豆(乾燥)	カップ1(約150g)
A 砂糖	120g
A しょうゆ	大さじ1・1/2
A 塩	小さじ1/3
A 重曹	小さじ1/4強
A 水	カップ4

作りかた

1. 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
2. オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）とふたをし、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約11分 、 レンジ 200W 約90分 でリレー加熱する。さらに、 レンジ 600W 約1分 、 レンジ 100W 60～90分 でリレー加熱する。
3. 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
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の広口耐熱ボウルが適しています。
材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
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。
ラップのかけかたは
1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

手動

チーズケーキ



手動
オーブン
160℃
加熱：38～44分
予熱：約4分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
1485kcal	2.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

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(室温に戻す)	30mL
A レモン汁	大さじ1
A レモンの皮(すりおろす)	1個分

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。
2. 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3 分 で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る。
3. バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくして②にねり込み、粉砂糖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Aを加える。
4. 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、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、さっくりと混ぜる。
5. ①に④の生地を流し入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせる。
6. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1 段 160℃ 38～44 分 で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
8. 加熱後、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

手動

スフレチーズケーキ



手動
オーブン
150℃
加熱：48～54分
予熱：約4分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
2016kcal	2.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分
A クリームチーズ	150g
A バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

1. 型の底面にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。
2. 耐熱ガラスボウルにAを入れ、 レンジ 200W 2～3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
3. ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
6. ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
7. ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
8. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 150℃ 48～54分 で予熱する。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。
10. 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

ひとくちメモ

裏ごししたあんずジャム（大さじ1）をブランデー（小さじ1）で溶いた物を表面に塗ってもよいでしょう。
熱いうちに型から出すとくずれてしまいます

手動

ロールケーキ(プレーン)



手動
オーブン
160℃
加熱：16～22分
予熱：約4分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
954kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1・1/2
A バター	大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

作りかた

1. 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、ケーキ用型紙を敷く。
2. Aを合わせて レンジ 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
3. 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る。
4. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 16～22分 で予熱する。
5. ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
6. ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
8. 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
9. 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた（スポンジケーキの作りかたを参照してください）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

周りのかたさが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

ホイップクリームを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

2段で焼くときは
材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた④では オーブン 予熱有 2段 200℃ 20～26分 で予熱し、作りかた⑦で 170℃ に温度を下げ、黒皿を上段と下段に入れ、焼きます。

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動

抹茶ロールケーキ



手動
オーブン
160℃
加熱：16〜22分
予熱：約4分

使用付属品



黒皿　中段

カロリー	塩分
983kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1・1/2
A バター	大さじ1・1/2
ホイップクリーム	適量
栗など	適量
抹茶	大さじ1/2

作りかた

1. 抹茶を水大さじ1/2で溶く。
2. 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、ケーキ用型紙を敷く。
3. Aを合わせて レンジ 200W 1〜2分 で加熱し、溶かす。
4. 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、①とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 16〜22分 で予熱する。
6. ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。
7. ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
8. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、加熱する。
9. 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
10. 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、栗などを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた（スポンジケーキの作りかたを参照してください）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

周りのかたさが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

ホイップクリームを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

2段で焼くときは
材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた ②で 約3分 加熱し、作りかた④では オーブン 予熱有 2段 200℃ 20〜26分 で予熱し、作りかた⑦で 170℃ に温度を下げ、黒皿を上段と下段に入れ、焼きます。

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3〜3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動

アップルパイ



手動
オーブン
220℃
加熱：18~28分
予熱：約9分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
2549kcal	2.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径21cmの金属製パイ皿1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90～110mL
りんごのプリザーブ	適量
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

作りかた

1. ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



2. ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。



3. ②をかるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

4. ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。



5. 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



6. パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



アップルパイのコツ

型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。
冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分でパイ皿の前後を入れかえます。

7. 底全体にフォークで穴をあける。



8. りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



9. 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



10. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ 18～28分 で予熱する。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

手動 りんごのプリザーブ



手動
レンジ
600W
加熱：9〜12分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
774kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径21cmのアップルパイ・1個分
りんご(紅玉またはふじ)	3個
A 砂糖	80〜120g
A レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
2. 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ レンジ 600W 9〜12分 で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再び レンジ 600W 6分30秒〜9分 で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

手動 マドレーヌ



手動
オーブン
160℃
加熱：30〜40分
予熱：約4分

使用付属品

黒皿　中段

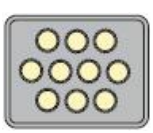
カロリー	塩分
169kcal	0.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分
小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2・1/2個
A レモン汁	大さじ1/2
A レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
2. バターは容器に入れて レンジ 200W 3〜4分 で加熱する。
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てる。Aを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
4. ③を型に分け入れ、黒皿に図のように並べる。



5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 160℃ 30〜40分 で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

マドレーヌのコツ

2段で焼くときは
材料を2倍にして生地を作ります。マドレーヌの作りかた⑤で オーブン 予熱有 2段 160℃ 36〜46分 で予熱し、作りかた⑥で黒皿を上段と下段に入れ加熱します。

上下の焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3〜3/4が経過してから、黒皿の上下を入れかえます。

手動 マフィン



手動
オーブン
180℃
加熱：30〜40分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
295kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径6cmのマフィン型9個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. Aをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 180℃ 30〜40分 で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

手動 ブラウニー



手動
オーブン
180℃
加熱：26〜32分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
4849kcal	4.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ココア	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
B レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
B くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて レンジ 200W 5〜6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
3. ②にBを混ぜ込み、Aを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. ③をブラウニーの型（ブラウニーの型の作りかた参照）に流し入れ、表面を平らにする。
5. テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ オーブン 予熱無 1段 180℃ 26〜32分 で加熱する。

ブラウニーの型の作りかた

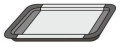
1 一辺 28cm のオーブンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる



2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



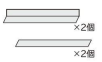
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



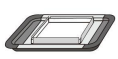
4 アルミホイルの表面にバター（分量外）を塗り２のオーブンシートの型をつける



5 アルミホイルを２〜３重に折り、幅 5cm 長さ 28cm の帯状とＬ型をそれぞれ２個ずつ作る



6 Ｌ型をオーブンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



手動

ココアマカロン



手動
オーブン
130℃
加熱：30～40分
予熱：約3分

使用付属品



黒皿　中段・下段

カロリー	塩分
73kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿2枚・20個分
A アーモンドパウダー	80g
A 粉砂糖	120g
A ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

1. Aを合わせてふるっておく。
2. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
3. ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
4. ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 2段 130℃ 30～40分 で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段と下段に入れ、加熱する。
7. 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

マカロンのコツ

生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

上下の焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

手動

プチパイ



手動
オーブン
180℃
加熱：18～26分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿　下段

カロリー	塩分
86kcal	0.3g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	黒皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 180℃ 18～26分 で予熱する。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を下段に入れ、加熱する。
5. 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

缶詰など汁けのあるくだものは
汁けを切ってから使います。

手動

プリン



手動
過熱水蒸気オーブン
140℃
加熱：21～32分

使用付属品



黒皿　中段
テーブルプレート



給水タンク　満水

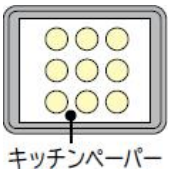
カロリー	塩分
123kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン9個分
<カラメルソース>A 砂糖	60g
<カラメルソース>A 水	大さじ2
<カラメルソース> 水	大さじ1
<卵液>B 牛乳	カップ2
<卵液>B 砂糖	80g
<卵液> 卵黄(溶きほぐす)	4個
<卵液> バニラエッセンス	少々

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. 耐熱容器にAを入れ レンジ 500W 5～6分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
3. 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ レンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
5. 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。



6. ⑤を中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 140℃ 21～32分 で加熱する。
7. 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
8. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
柔らかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンは30～35℃、プリンは約30℃にします。
加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
柔らかプリンを手動調理で調理するときは
"作りかた⑤を参照し、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱無 120℃ 28～32分 で加熱します。 加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。"

手動

いそべ巻き



手動
レンジ
600W
加熱：約1分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
126kcal	1.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
もち	1切れ(約50g)
割りじょうゆまたは生じょうゆ	少々
海苔	1枚

作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。
2. テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱する。すぐにのりを巻く

手動

フルーツ大福



手動
レンジ
600W
加熱：約1分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
166kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
もち	1切れ（約50g）
片栗粉	少々
あん	ひとくち大
いちご、甘栗などのフルーツ	1個

作りかた

1. 水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を、片栗粉を敷いた皿にのせる。
2. テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約1分 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

手動

いちごジャム



手動
レンジ
600W
加熱：15～18分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
689kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	標準量
いちご	300g
A 砂糖	150g
A レモン汁	大さじ1
A サラダ油	少々

ジャムのコツ

容器は
直径約25cm（内径約22.5cm）深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
サラダ油を加えると
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

作りかた

1. いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 15～18分 で加熱する。
3. 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
4. あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動

スチームトースト(裏返し)

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. 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
3. ②を**中段**に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照しスチームグリルで加熱する。
4. 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動
スチームグリル
加熱：8〜14分(1枚)

使用付属品



焼網
黒皿　中段
テーブルプレート



給水タンク　満水

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

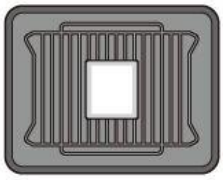
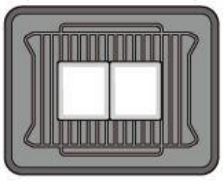
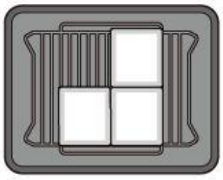
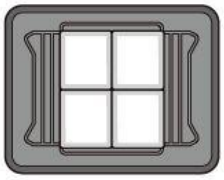
※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1枚分	2枚分	3枚分	4枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5〜3cmの物)	1枚	2枚	3枚	4枚

ひとくちメモ

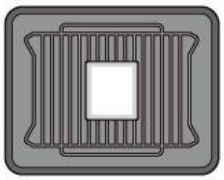
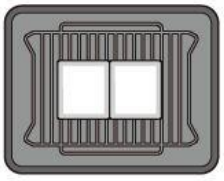
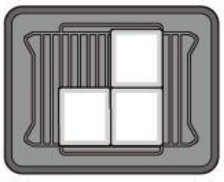
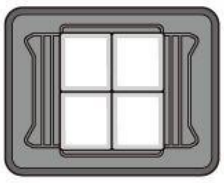
トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

スチームトーストの並べ方

枚数	並べ方	加熱時間は目安	
		1回目	1回目
1枚		スチームグリル 7〜10分 裏返して 1〜4分 で焼く。	スチームグリル 5〜6分 裏返して 1〜3分 で焼く。
2枚			
3枚		スチームグリル 7〜10分 裏返して 1〜4分 で焼く。	スチームグリル 5〜7分 裏返して 1〜3分 で焼く。
4枚			

トーストのコツ

トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は グリル で加熱します。
並べかたは
焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。
焼き色を変えたいときは
"5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。 パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。 糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 弱 または やや弱 で加熱します。"
冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。
焼きが足りなかったときは
115 トースト で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして グリル で様子を見ながら加熱します。

枚数	並べ方	115 トースト 加熱時間の目安	手動メニュー　加熱時間は目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		約7分（冷凍の場合は約8分）	グリル 4～7分 裏返して 1～3分 で焼く。	グリル 2～3分 裏返して 1～2分 で焼く。
2枚				
3枚		132 トースト では焼けません。手動メニューで加熱します。	グリル 4～9分 裏返して 1～4分 で焼く。	グリル 2～4分 裏返して 1～3分 で焼く。
4枚				

手動

山形食パン



手動
オーブン
220℃
加熱：24～38分
予熱：約9分

使用付属品



黒皿　下段



給水タンク　満水

カロリー	塩分
944kcal	2.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分
A 小麦粉(強力粉)	220g
A 砂糖	12g
A 塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g

作りかた

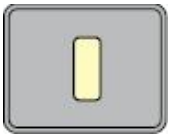
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～80分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



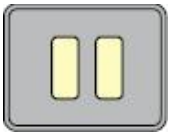
7. 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約130ｇ）に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
8. 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
9. バター（分量外）を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 50～80分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば発酵は十分。



10. 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずに オーブン 予熱有 1段 220℃ 24～38分 で予熱をする。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。

山形食パンのコツ

こね上げた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
発酵温度は
山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。
発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。
ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせます。
2個焼くときは
材料を2倍にして生地を作り、 オーブン 予熱有 1段 220℃ 24～38分 で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱します。



焼きむらが気になるときは
残り時間5～9分で型の前後を入れかえます。

手動

メロンパン



手動
オーブン
150℃
加熱：23～29分
予熱：約4分

使用付属品



黒皿　下段



給水タンク　満水

カロリー	塩分
589kcal	1.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	3個分
<パン生地>A 小麦粉(強力粉)	150g
<パン生地>A 砂糖	10g
<パン生地>A 塩	2g
<パン生地> ドライイースト	3g
<パン生地> ぬるま湯(約40℃)	100mL
<パン生地> バター(室温に戻す)	12g
<クッキー生地> バター(室温に戻す)	50g
<クッキー生地> 砂糖	40g
<クッキー生地> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<クッキー生地> バニラエッセンス	少々
<クッキー生地> 小麦粉(薄力粉)	110g
<クッキー生地> グラニュー糖	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. クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
3. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
4. 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
5. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
6. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
7. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
8. ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



9. ⑦の生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
10. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
11. 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約88g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
12. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）



メロンパンのコツ

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
切り分けるときは
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

13. ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。



14. ⑬を**下段**に入れ、給水タンクの水を捨て スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2～1.5倍になれば発酵は十分。

15. 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しオーブン 予熱有 1段 150℃ 23～29分 で予熱をする。

16. ドレッジ（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。



17. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を**下段**に入れ、加熱する。

手動

フォカッチャ



手動
オーブン
200℃
加熱：18～24分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿　下段



給水タンク　満水

カロリー	塩分
527kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2個分
A 小麦粉(強力粉)	150g
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A 砂糖	5g
A 塩	3g
ドライイースト	3g
B ぬるま湯(約40℃)	150mL
B オリーブ油	大さじ1

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で2個（1個約210g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧を直径16cmの円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。
10. 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 200℃ 18～24分 で予熱をする。
11. 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

手動

シュトーレン



手動
オーブン
170℃
加熱：28～32分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿　下段



給水タンク　満水

カロリー	塩分
2228kcal	3.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
A 小麦粉(強力粉)	200g
A 砂糖	40g
A 塩	2g
ドライイースト	4g
卵(溶きほぐす)	1個
牛乳(約30℃)	60mL
バター(室温に戻す)	50g
B レーズン	60g
B オレンジピール	20g
B ドレンチェリー	20g
B くるみ	30g
スライスアーモンド	30g
ラム酒	15mL
<飾り用> バター	12g
<飾り用> 粉砂糖	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. Bをそれぞれ5～7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
3. 飾り用のバターは耐熱容器に入れ レンジ 200W 約2分 で加熱する。
4. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
5. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けを切った②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。
6. ⑤をバター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
7. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
8. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
9. 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）
10. ⑨をタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
11. バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ スチームオーブン発酵 1段 40℃ 25～36分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
12. 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し オーブン 予熱有 1段 170℃ 28～32分 で予熱する。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。
14. 加熱後、冷めないうちに③を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

手動

簡単肉まん



手動
レンジ
200W
加熱：4～5分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク　満水

カロリー	塩分
131kcal	0.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	6個分
A 小麦粉(強力粉)	100g
A 小麦粉(薄力粉)	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ぬるま湯(約40℃)	80mL
ドライイースト	3g
冷凍シューマイ(室温に戻し、3～4つに切る)	6個

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. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
3. ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気 を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



4. ③を約10分十分にこねる。
5. ④を2～3cmの厚さに整え、 スチームレンジ発酵 30W 6～10分 で1次発酵をする。



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
7. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）



9. ⑧を円形にのばしシューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。
10. 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W 4～5分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

ひとくちメモ

シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

手動 シーフードピザ



手動
オーブン
200℃
加熱：18～24分
予熱：約5分

使用付属品



黒皿　下段



給水タンク　満水

カロリー	塩分
1282kcal	7.4g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径24cmのピザ1枚分
A 小麦粉(強力粉)	100g
A 小麦粉(薄力粉)	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
B 水	100mL
B オリーブ油	15mL
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース(市販の物)	適量
C 玉ねぎ(薄切り)	50g
C ピーマン(輪切り)	1個
C マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ピザ用チーズ	70g

ピザのコツ

焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。
焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

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. フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
3. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
4. Bを③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
5. ④を約5分十分にこねる。
6. ⑤を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 約10分 で1次発酵をする。
7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
8. 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
9. ⑧を直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
10. 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと⑫を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オーブンシートごと黒皿にのせる。
11. テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱有 1段 200℃ 18～24分 で予熱する。
12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段に入れ、加熱する。

手動 炊飯(ごはん)



手動
レンジ
600W
加熱：約10分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
286kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
米	カップ2（320g）
水	440～480mL

炊飯・五穀ごはんのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
炊飯の水の量と加熱時間



米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約7分 → 約19分
カップ2（320g）	440～480mL	約10分 → 約29分
カップ3（480g）	640～700mL	約10分 → 約29分

作りかた

1. 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約10分 、 レンジ 200W 27～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動

五穀ごはん



手動
レンジ
600W
加熱：約10分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
277kcal	0g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
米	カップ1・2/3(260g)
五穀米（雑穀米）	カップ1/3(50g)
水	450～480mL

作りかた

1. 米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
2. 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約10分 、 レンジ 200W 27～30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・五穀ごはんのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
炊飯の水の量と加熱時間



米の量	水の量	（リレー加熱） レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1（160g）	240～260mL	約7分 → 約19分
カップ2（320g）	440～480mL	約10分 → 約29分
カップ3（480g）	640～700mL	約10分 → 約29分

手動

赤飯(おこわ)



手動
レンジ
600W
加熱：約15分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
318kcal	0.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ	80g(乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁、水	合わせて280～320mL
ごま塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

ひとくちメモ

ささげの量はお好みで加減します。
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・山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
加熱途中でかき混ぜる



加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	40g	160～180mL	7～9分
カップ2（240g）	60g	240～260mL	11～13分
カップ3（320g）	80g	280～320mL	14～16分

手動

山菜おこわ



手動
レンジ
600W
加熱：約15分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
298kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
もち米	カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280～320mL
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸収させる。
2. ①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。 1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
加熱途中でかき混ぜる



加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。
赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1（160g）	40g	160～180mL	7～9分
カップ2（240g）	60g	240～260mL	11～13分
カップ3（320g）	80g	280～320mL	14～16分

応用 001

カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたため

作りかた

1. パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き 001 おかずのあたため 仕上がり調節 やや強 または 強 であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

注意

禁止 **`ふたをしたまま加熱しない*
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります**

禁止 **分量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに、発煙・発火のおそれがあります**

関連するレシピ

おかずのあたため

加熱の目安

加熱：1分20秒～1分40秒(200g)

１回に作れる分量

100～900g

使用付属品



テーブルプレート

ひとくちメモ

おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
いかやえび、丸ごとマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。（丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。）

おかずのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く
1個



2個(中央に寄せる)



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

お願い

加熱室内の温度が高く、「 常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときはダイヤルを回して食品の保存状態を選び、あたためスタートボタンを押してスタートします。
詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
005

ごはんのあたため(スチーム)

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. ごはんをラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 005 スチームあたため であたためる。

関連するレシピ



スチームあたため

加熱の目安

加熱：約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

ごはん　1～4杯分(150～600g)

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク　満水

ひとくちメモ

冷凍のごはんは 002 ごはんのあたため であたためます。
取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
005

お総菜のあたため(スチーム)

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. 食品をラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き 005 スチームあたため であたためる。

関連するレシピ



スチームあたため

加熱の目安

加熱：約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

お総菜　100～500g

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク　満水

ひとくちメモ

冷凍のお総菜は 001 おかずのあたため であたためます。
取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
011

チョコレートのあたため

作りかた

1. チョコレートを細かくきざみ、耐熱容器に入れる。
2. ラップなどのおおいをしないで、①をテーブルプレートの中央に置き 011 温度設定あたため 50℃ であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

関連するレシピ

温度設定あたため

加熱の目安

加熱：約3分(50g)

1回に作れる分量

50～200g

使用付属品


テーブルプレート

温度設定あたためのコツ

食品とあたためる設定温度の目安
下図の設定温度と一度にあたためられる分量を目安に加熱してください。



加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。
ふた(内ふたを含む)を外してからあたためます
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。
ベビーフードをあたためるときは
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
冷凍保存した食品は
上手にあたためられません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。
2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
011

ベビーフードのあたため

作りかた

1. ベビーフードを耐熱容器に入れる。
2. ラップなどのおおいをしないで、①をテーブルプレートの中央に置き 011 温度設定あたため 30℃ であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

関連するレシピ

温度設定あたため

加熱の目安

常温　加熱：約30秒
冷蔵　加熱：約1分

1回に作れる分量

50～150g

使用付属品


テーブルプレート

温度設定あたためのコツ

食品とあたためる設定温度の目安
下図の設定温度と一度にあたためられる分量を目安に加熱してください。



加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。
ふた(内ふたを含む)を外してからあたためます
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。
ベビーフードをあたためるときは
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
冷凍保存した食品は
上手にあたためられません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
アイスクリームなどの解凍(-10～0℃)を除きます。
2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
134

トースト(プレーン)

作りかた

1. 黒皿に並べる。

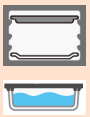
関連するレシピ



トーストセット

加熱の目安
加熱：約15分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品



黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク　満水

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	2枚

朝食セット（主菜）のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

応用
134

アップルトースト

作りかた

1. りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
2. 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿に並べる。

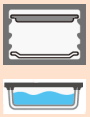
関連するレシピ



トーストセット

加熱の目安
加熱：約15分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品



黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク　満水

カロリー	塩分
219kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分(2枚)
食パン（6枚切り）	2枚
りんご	1/4個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

朝食セット（主菜）のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

応用 134 フレンチトースト

作りかた

1. Aを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
2. フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
3. トーストセットの並べかたを参照して、黒皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはオーブンシートを敷き、②を並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をふる。

関連するレシピ


トーストセット

加熱の目安
加熱：約15分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品


黒皿　上段
テーブルプレート


給水タンク　満水

カロリー	塩分
201kcal	0.7g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分(4枚)
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）	4枚
A 牛乳	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1/2
卵（溶きほぐす）	1個
バニラエッセンス	少々
バター	適量

朝食セット（主菜）のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

トーストセットの並べかた

トーストセットの並べかた
1人分



2人分



応用 134 ピザトースト

作りかた

1. 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

関連するレシピ


トーストセット

加熱の目安
加熱：約15分
1回に作れる分量
1～2人分

使用付属品


黒皿　上段
テーブルプレート


給水タンク　満水

カロリー	塩分
304kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分(2枚)
食パン（6枚切り）	2枚
玉ねぎ（薄切り）	30g
ピーマン（薄切り）	1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
ピザソース（市販の物）	適量
ピザ用チーズ	適量

朝食セット（主菜）のコツ

朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストやスチームトーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

手動 ホワイトソース

作りかた

1. 深めの耐熱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。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動
レンジ
600W
加熱：9〜11分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー	塩分
314kcal	0.6g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

ホワイトソースの作り方

分量			カップ1	カップ2	カップ3
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

手動 市販の冷凍グラタン

作りかた

1. アルミケース皿のまま（1〜4皿まで）、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 34〜46分 で加熱する。



手動
オーブン
210℃
加熱：34〜46分

使用付属品



黒皿 中段

材料	1個分	2個分	3個分	4個分
市販の冷凍グラタン	1個(約240g)	2個(約480g)	3個(約720g)	4個(約960g)

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。
レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
焼網に並べて 050 マカロニグラタン で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

香味ソース

作りかた

1. 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

関連するレシピ



鶏の簡単蒸し

カロリー	塩分
183kcal	7.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	標準量
長ねぎ(あらめのみじん切り)	1/2本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
ラー油	大さじ1/2

梅肉ソース

作りかた

1. 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

関連するレシピ



鶏の簡単蒸し

カロリー	塩分
35kcal	7.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	標準量
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

煎りパン粉の作りかた



材料	標準量
パン粉	適量

作りかた

1. フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。



手動 カスタードクリーム



手動
レンジ
600W
加熱：6分40秒～10分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
118kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	シュークリーム10個分
牛乳	カップ2
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
A コーンスターチ	大さじ2
A 砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
B バター	40g
B バニラエッセンス	少々

作りかた

1. 深めの耐熱容器にA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る。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6分40秒～10分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

ひとくちメモ

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

関連するレシピ



シュークリーム

手動

塩キャラメルクリーム



手動
レンジ
500W
加熱：3〜4分

使用付属品

テーブルプレート

カロリー	塩分
18kcal	0.1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	20個分
A 砂糖	40g
A 水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター(室温に戻す)	15g

作りかた

1. 耐熱容器にAを入れ レンジ 500W 3〜4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
2. ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
3. ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

手動

市販のピザ

作りかた

1. ピザを黒皿に乗せ、皿受棚に入れ、市販のピザのコツを参照して オーブン 1段 200℃ で様子を見ながら加熱する。

手動
オーブン
200℃
表を参照

材料	1枚分
市販のピザ	1枚

市販のピザのコツ

加熱時間の目安

予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して、様子を見ながら加熱します。

	予熱無	予熱有
冷凍	23〜30分	10〜18分
冷蔵	15〜28分	10〜15

応用
009

ソーセージパンのあたため

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 009 総菜パンのあたため であたためる。

関連するレシピ

総菜パンのあたため

加熱の目安

加熱：約8分(110g)

1回に作れる分量

100～200g(1～2個)

使用付属品


焼網
テーブルプレート


給水タンク　満水

ひとくちメモ

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

応用
009

ピザパンのあたため

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 包装や容器を外し、パンを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 009 総菜パンのあたため 仕上り調節 強 であたためる。

関連するレシピ

総菜パンのあたため

加熱の目安

加熱：約8分(110g)

1回に作れる分量

120～240g(1～2個)

使用付属品


焼網
テーブルプレート


給水タンク　満水

ひとくちメモ

冷凍したパンはあたためられません。自然解凍してからあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

オート 123 鶏の照り焼きセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約32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
1～4人分	

カロリー	塩分
282kcal	1.5g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A しょうが汁	少々	少々	少々	少々
〈付け合わせ〉 セロリ（棒状の物）	25g	50g	75g	100g

下ごしらえ

1. オーブ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. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を4等分する。
3. ②を合わせたAに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
4. ③の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 123 鶏の照り焼きセット で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜　2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで菜・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで菜・果菜 で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで菜・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6～7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで 葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4～5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 124 塩さばセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約27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
1～4人分	

カロリー	塩分
305kcal	1.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
塩さば（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
〈付け合わせ〉 大根おろし	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉 小ねぎ（小口切り）	1本	2本	3本	4本
〈付け合わせ〉 レモン（くし形切り）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ

下ごしらえ

1. オーブ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. さばの水けを切り、①に盛り付けたときに上になる方を上にして、**おかずセットのコツ**を参照して並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 124 塩さばセット で加熱する。
6. 加熱後、大根とねぎは混ぜ合わせ、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。

A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6〜7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで菜・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4〜5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 125 あじフライセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約27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
1～4人分	

カロリー	塩分
229kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
あじ（3枚におろした物）	1尾分（2切れ）	2尾分（4切れ	3尾分（6切れ）	4尾分（8切れ）
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1/2個	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	40g	40g	80g	80g
〈付け合わせ〉 キャベツ（千切り）	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉 コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
〈付け合わせ〉 きゅうり	10g	20g	30g	40g

下ごしらえ

1. オーブ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. あじの水けを切り、1切れを2等分にして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. ②を①の中央に寄せて並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし125 あじフライセットで加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み014 下ゆで菜・果菜仕上がり調節やや弱で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み014 下ゆで菜・果菜で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み014 下ゆで菜・果菜仕上がり調節弱で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分

A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6〜7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで菜・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4〜5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。
副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 126 ピーマンの肉詰めセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約32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
1〜4人分	

カロリー	塩分
253kcal	0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ピーマン	1・1/2個	3個	4・1/2個	6個
A 玉ねぎ（みじん切り）	32g	65g	97g	130g
A バター	3g	6g	9g	12g
B 豚ひき肉（または合びき肉）	65g	130g	195g	260g
B パン粉	5g	10g	15g	20g
B 卵（溶きほぐす）	1/4個	1/2個	3/4個	1個
B 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/2弱	小さじ1/2
B こしょう	少々	少々	少々	少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量	適量
（付け合わせ）プチトマト（1個約10gの物）	3個	6個	9個	12個

下ごしらえ

1. オーブ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. 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
3. ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、ラップに包み 012 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、冷ます。
4. ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、内側に小麦粉をふった③に詰める。
5. ④を①の中央に寄せて並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 126 ピーマンの肉詰めセット で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4〜5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4〜5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。

4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ 1・1/3	大さじ2	大さじ 2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/2
B オリーブ油	大さじ 1/4	大さじ 1/2	大さじ 3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6〜7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ 1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4〜5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 127 ぶりの照り焼きセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約27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
1～4人分	

カロリー	塩分
308kcal	2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
A しょうゆ	少々	カップ1/8	カップ1/5	カップ1/4
A みりん	少々	カップ1/8	カップ1/5	カップ1/4
〈付け合わせ〉 大根おろし	30g	60g	90g	120g
〈付け合わせ〉 青じそ	1枚	2枚	3枚	4枚
〈付け合わせ〉 すだち（搾る）	1/2個	1個	1・1/2個	2個

下ごしらえ

1. オーブ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. ぶりは水けをふき取り、1切れを3等分にして合わせたAに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
3. ②を①の中央に寄せて並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 127 ぶりの照り焼きセット で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分

作りかた

A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6～7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4～5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。
副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート 128 鶏のから揚げセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約32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
1～4人分	

カロリー	塩分
307kcal	1.2g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1/2枚	1枚	1・1/2枚	2枚
から揚げ粉（市販の物）	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
<付け合わせ> サニーレタス	20g	40g	60g	80g
<付け合わせ> プチトマト（1個約10gの物）	2個	4個	6個	8個
<付け合わせ> レモン（6等分のくし形切り）	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ

下ごしらえ

1. オーブ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. 鶏肉は1枚を8等分して、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
3. ②の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし「128 鶏のから揚げセット」で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み「014 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「やや弱」で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み「014 下ゆで葉・果菜」で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み「014 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「弱」で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置

A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

く。

2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6〜7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4〜5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート
129

メンチカツセット



加熱の目安
加熱：約32分
1回に作れる分量
1〜4人分

使用付属品
焼網 テーブルプレート
給水タンク　満水

カロリー	塩分
328kcal	1g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	50g	75g	100g
A バター	3g	6g	9g	13g
B 合びき肉	60g	120g	180g	240g
B パン粉	カップ 1/8	カップ1/4	カップ 1/2	240g
B 牛乳	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 卵（溶きほぐす）	大さじ1/2	大さじ2/3	1/3個	1/2個
B 塩	少々	少々	小さじ1/4	小さじ1/3弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1個	1個	1個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g	60g
（付け合わせ） キャベツ（千切り）	50g	100g	150g	200g

下ごしらえ

1. オーブ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. 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱して、あら熱を取る。
3. ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. ④に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
6. ①におかずセットのコツを参照して並べる。

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. 副菜から2品選んで準備する。
3. テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
4. ③の上に主菜をのせた焼網をのせる。
5. ④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし 129 メンチカツセット で加熱する。
6. 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

副菜2品選ぶ

ほうれん草のソテー

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	50g	100g	150g	200g
コーン（缶詰）	10g	20g	30g	40g
バター	2g	4g	6g	8g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取ってから4〜5cm幅に切り、かるく絞る。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
4. 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g	100g	150g	200g
A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A みりん	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 水	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	大さじ1・1/3
白すりごま	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

作りかた

1. かぼちゃはラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 で加熱する。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①とAを入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	50g	100g	150g	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
水	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
赤とうがらし（乾燥、小口切り）	少々	1/4本	1/3本	1/2本

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
小松菜	50g	100g	150g	200g
なめたけ	10g	20g	30g	40g
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2

作りかた

1. 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 弱 で加熱し、水に取ってから4〜5cm幅に切り、かるく絞る。

水	小さじ1	小さじ2	小さじ3	大さじ1・1/3

2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
4. 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A キャベツ（ひとくち大に切る）	50g	100g	150g	200g
A 赤パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 黄パプリカ（せん切り）	5g	10g	15g	20g
A 水	小さじ1	大さじ1・1/3	大さじ2	大さじ2・2/3
B 酢	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/2
B オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①にAを入れ、かるく混ぜる。
3. 加熱後、合わせたBをかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
アスパラガス	60g	120g	180g	240g
ベーコン	2枚	4枚	6枚	8枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. アスパラガスは6〜7cm幅に切り、ラップに包み 014 下ゆで葉・果菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、冷ます。
2. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
3. ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

水菜としめじのあえ物

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
水菜	50g	100g	150g	200g
しめじ（石づきを取り、小房に分ける）	10g	20g	30g	40g
ポン酢しょうゆ	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3
水	小さじ1	小さじ2	大さじ1	大さじ1・1/3

作りかた

1. オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
2. ①に4〜5cm 幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
3. 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

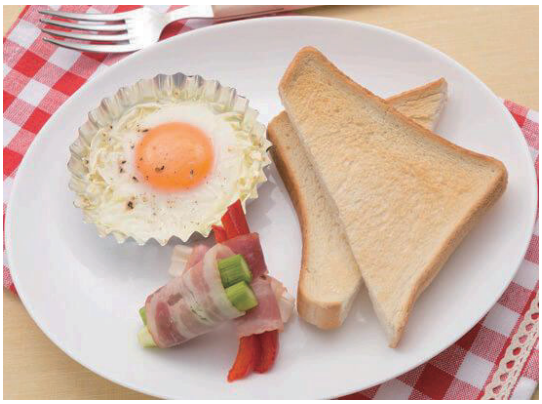
加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し オーブン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート
130

トーストセット



加熱の目安	使用付属品
加熱：約15分	黒皿　上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク　満水
1～2人分	

カロリー	塩分
158kcal	0.8g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

警告

禁止

朝食セット(トーストセット)以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない
破裂するおそれがあります
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

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. 主菜1品と、副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して黒皿に並べる。
3. テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ 130 トーストセット で加熱する。

主菜：トースト4種（1品選ぶ）

トースト(プレーン)

材料	1人分（1枚）	2人分（2枚）
食パン（6枚切り）	1枚	2枚

作りかた

1. 黒皿に並べる。

アップルトースト

材料	1人分(1枚)	2人分(2枚)
食パン（6枚切り）	1枚	2枚
りんご	1/8個	1/4個
マーガリン	適量	適量
シナモンシュガー	少々	少々

作りかた

1. りんごは芯を取り、タテ薄切りにしてさっと塩水（分量外）につけ、水けを切る。
2. 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿に並べる。

フレンチトースト

材料	1人分(2枚)	2人分(4枚)
フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）	2枚	4枚
A 牛乳	カップ1/4	カップ1/2
A 砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量

作りかた

1. Aを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
2. フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
3. トーストセットの並べかたを参照して、黒皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはオーブンシートを敷き、②を並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をふる。

ピザトースト

材料	1人分(1枚)	2人分(2枚)
食パン（6枚切り）	1枚	2枚
玉ねぎ（薄切り）	1/4個	1/2個
ピーマン（薄切り）	1/4個	1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）	1/2枚	1枚
ピザソース（市販の物）	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた

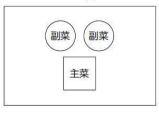
1. 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

朝食セット（主菜）のコツ

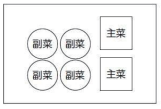
朝食セットのトーストは片面（表面）にしか焼き色がつきません
両面を焼きたいときは、トーストを参照します。
パンの厚さや種類によって
焼き具合が違います。
1人分は
仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

トーストセットの並べかた

トーストセットの並べかた
1人分



2人分



副菜2品選ぶ

目玉焼き

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
キャベツ（せん切り）	15g	30g
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

いり卵

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵（溶きほぐす）	1個	2個
A 牛乳	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々

作りかた

1. 卵にAを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に入れ、黒皿にのせる。
2. 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
ピザ用チーズ	約8g	約15g
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. 薄くサラダ油（分量外）を塗った2枚のアルミケース（マドレーヌ用）に卵を割り入れ、ピザ用チーズをふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

ベーコンエッグ

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
卵	1個	2個
水	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々
ベーコン	1/2枚	1枚

作りかた

1. 2枚のアルミケース（マドレーヌ用）にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

野菜のベーコン巻き

材料	1人分	2人分
以下の野菜から2種類選択 アスパラガス（3等分に切る）	1本	2本
かぼちゃ（薄切り）	20g	40g
エリンギ（薄切り）	1本	2本
長ねぎ（ひとくち大に切る）	1/8本	1/4本
赤パプリカ（細切り）	1/8個	1/4個
黄パプリカ（細切り）	1/8個	1/4個
えのきだけ（石づきを切る）	1/8株	1/4株
ベーコン	2枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

1. 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き

材料	1人分（2本）	2人分（4本）
ウインナーソーセージ	2本	4本
ベーコン	1枚	2枚

作りかた

1. ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、黒皿にのせる。

手動

鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**上段メニュー**を載せた黒皿を**上段**に入れ、**下段メニュー**を載せた黒皿を**下段**に入れる。
2. オーブン | 予熱無 | 2段 | 230℃ | 32～42分 で加熱する。

手動
オーブン
230℃ 加熱：32～42分

使用付属品

黒皿　上段・下段

注意

指示　テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

上段メニュー　鶏のから揚げ　材料・作りかた

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に①の皮を上にして、中央に寄せて並べる。

鶏のから揚げのコツ

から揚げ粉（市販のもの）は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

下段メニュー　トマトのチーズ焼き　材料・作りかた

材料	4人分(4個)
トマト(1個約150gの物)	4個

A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g
A パン粉	10g
A にんにく(みじん切り)	1/2片
A バジル(乾燥)	小さじ1/2
A 塩	少々
A こしょう	少々
バター	25g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ レンジ | 200W | 約2分 で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
5. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

2品同時オーブンのコツ

黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。 上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動

さけムニエル＆焼き野菜



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、上段メニューを載せた黒皿を上段に入れ、下段メニューを載せた黒皿を下段に入れる。
2. オーブン 予熱無 2段 230℃ 32～42分 で加熱する。

手動
オーブン
230℃ 加熱：32～42分

使用付属品
黒皿　上段・下段

注意

指示　テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

上段メニュー　さけムニエル　材料・作りかた

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。

下段メニュー　焼き野菜　材料・作りかた

材料	4人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	530g
A アンチョビ(みじん切り)	小さじ1
A スタッフドオリーブ(みじん切り)	3個
A オリーブ油	大さじ1
A 白ワインビネガー	小さじ2
A レモン汁	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々

作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 黒皿に①を広げてのせる。
3. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

2品同時オーブンのコツ

黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。 上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動

マフィン＆プチパイ



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**上段メニュー**を載せた黒皿を**上段**に入れ、**下段メニュー**を載せた黒皿を**下段**に入れる。
2. オーブン | 予熱無 | 2段 | 180℃ | 40～50分 で加熱する。

手動

オーブン

180℃
加熱：40～50分

使用付属品

黒皿　上段・下段

注意

指示　テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

上段メニュー　マフィン　材料・作りかた

材料	直径6cmのマフィン型9個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. Aをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

下段メニュー　プチパイ　材料・作りかた

材料	黒皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オーブンのコツ

黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。 上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

手動

ブラウニー＆プチパイ



手動	使用付属品
オーブン 180℃ 加熱：40～50分	黒皿　上段・下段

注意

指示　テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、上段メニューを載せた黒皿を上段に入れ、下段メニューを載せた黒皿を下段に入れる。
2. オーブン　予熱無　2段　180℃　40～50分　で加熱する。

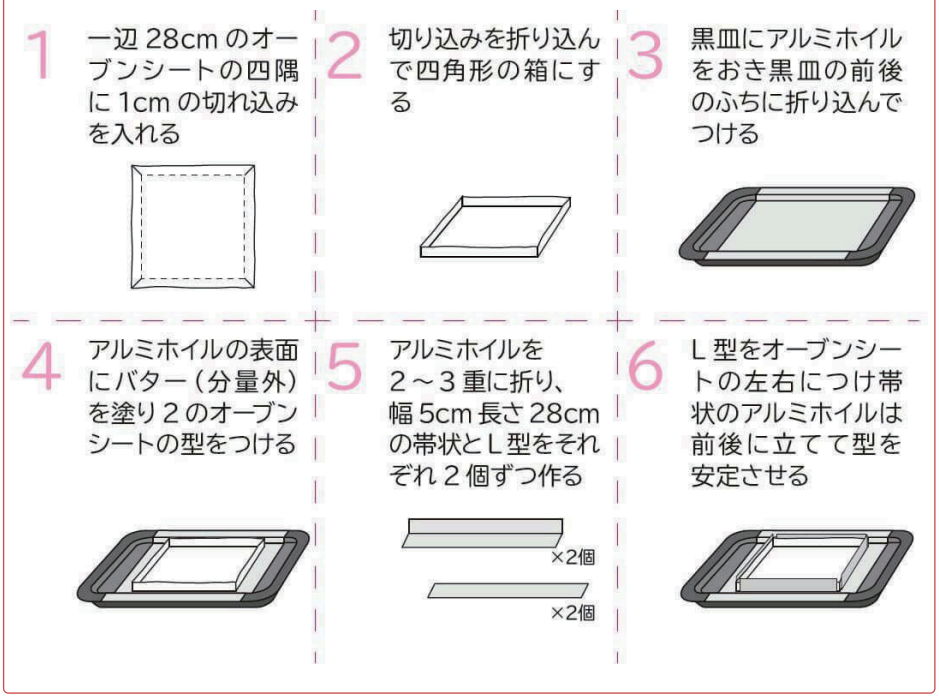
上段メニュー　ブラウニー　材料・作りかた

材料	型1個分
A 小麦粉(薄力粉)	250g
A ココア	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
B レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
B くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

1. チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて　レンジ　200W　5～6分　で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
3. ②にBを混ぜ込み、Aを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
4. ③をブラウニーの型（ブラウニーの型の作りかた参照）に流し入れ、表面を平らにする。

ブラウニーの型の作りかた



下段メニュー　プチパイ　材料・作りかた

材料	角皿1枚分・12個
冷凍パイシート(1枚約100gの物、10～15分間室温で解凍する)	2枚
<つやだし用卵> 卵(溶きほぐす)	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

1. 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
2. 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
3. 加熱後、粉砂糖をふる。

2品同時オーブンのコツ

黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。 上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります