

日立オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next



ホワイト(W)

販促物

MRO-F5BE3 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レシピ集にてご覧いただけます。



webレシピ集

==== 焼き物 ====

手動 ハンバーグ
手動 塩づけ
手動 ぶりの照り焼き
手動 焼きいも
手動 ベークドポテト

==== グラタン ====

オート10 マカロニグラタン
オート11 えびのドリア
オート12 ラザニア
応用10 えびのトマトソースグラタン
応用11 豆乳クリームドリア
応用10 ほたてとキムチのグラタン
応用11 焼きカレードリア
応用10 野菜のグラタン
手動 ホワイトソース
手動 市販の冷凍グラタン

==== 蒸し物 ====

手動 茶わん蒸し

==== 揚げ物(ノンフライ) ====

オート22 鶏のから揚げ
オート23 とんかつ
オート24 えびフライ

==== 煮物 ====

オート15 きんぴらごぼう
オート16 簡単肉じゃが
オート17 かぼちやの煮物
オート18 肉豆腐
オート19 マーボーなす
オート20 牛肉とごぼうのしぐれ煮
オート21 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

==== ゆで物 ====

応用08 ほうれん草のおひたし
応用09 イタリアンサラダ

==== スイーツ ====

オート25 らくらくクッキー
オート26 型抜きクッキー
オート27 パウンドケーキ(プレーン)
オート28 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
オート29 ホットケーキ
応用26 スノークッキー
応用28 スフレチーズケーキ
応用29 動物どら焼き(くまどら焼き、かえるどら焼き)
応用26 絞り出しクッキー
応用28 チョコレートケーキ
応用26 アーモンドクッキー
手動 ロールケーキ(プレーン)
手動 柔らかプリン
手動 マドレーヌ

==== パン・ピザ ====

オート06 トースト(裏返し)
手動 トースト(裏返し)
手動 バターロール(ロールパン)
手動 ピザ(パン生地)
手動 市販のピザ

==== ごはん物・麺 ====

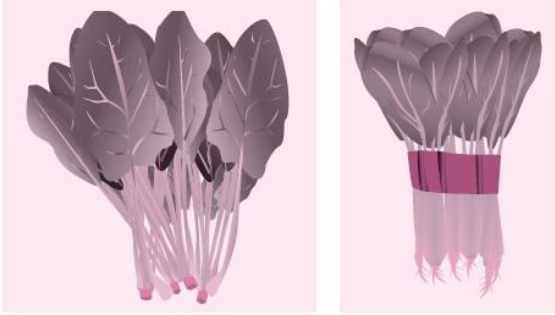
オート13 カルボナーラ
オート14 ペペロンチーノ
手動 炊飯(ごはん)
手動 赤飯(おこわ)

上手な野菜のゆでかた

下ゆで 葉・果菜(グラム設定) で加熱できる野菜は

葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物



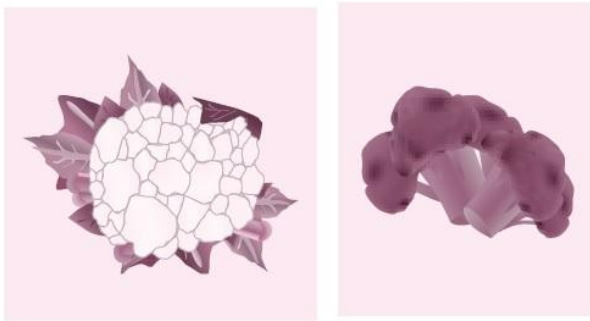
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物



花菜

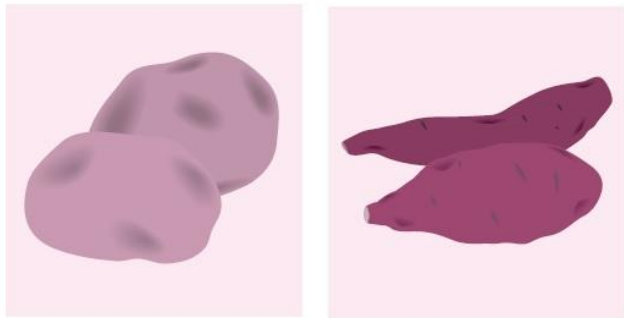
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



下ゆで 根菜(グラム設定) で加熱できる野菜は

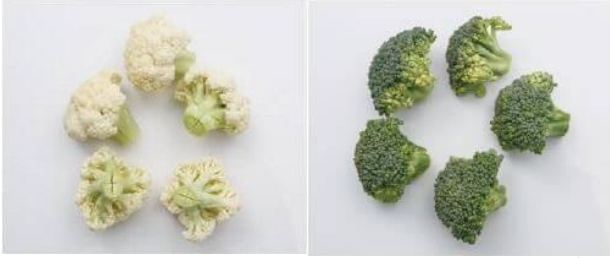
根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

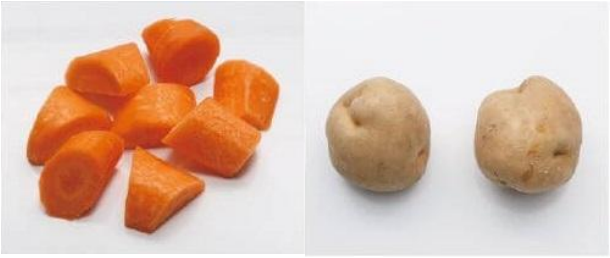


料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、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。

ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。



●じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでぴったりと包みます。



加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。

●アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 **弱** に合わせます。

●にんじん、さつまいも

仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。

●かぼちゃ

仕上がり調節 **強** に合わせます。

●アスパラガス

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 500W 約1分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、2等分する。
- 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。
- 黒皿に③を並べ、上段に入れ オープン 予熱無 250℃ 15～25分 で加熱する。
- 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。

手動

オープン

250℃
加熱：15～25分

使用付属品

黒皿 上段

カロリー

338kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料	2人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	50g
A バター	7g
B 合びき肉	150g
B パン粉	15g
B 牛乳	大きさ1・1/2個
B 卵（溶きほぐす）	1/2個
B 塩	小さじ1/4弱
B こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

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。

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うときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

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

手動

塩ざけ



作りかた

1. 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
2. ①を上段に入れ **グリル** **15～25分** で加熱する。

手動

グリル

加熱：15～25分

使用付属品

黒皿 上段

カロリー

159kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料

塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物)

2人分 (2切れ)

2切れ

ひとくちメモ

並べかたは、中央に寄せて並べます。

お願い

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
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

手動

ぶりの照り焼き



作りかた

1. ぶり是水けをふき取り、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。
2. 黒皿にアルミホイルを敷いて、①の盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
3. ②を上段に入れ **グリル** **13～23分** で加熱する。

手動

グリル

加熱：13～23分

使用付属品

黒皿 上段

カロリー

302kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料

ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)

2人分 (2切れ)

A しょうゆ

大さじ2

A みりん

大さじ2

ひとくちメモ

並べかたは、中央に寄せて並べます。

お願い

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
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

手動

焼きいも



作りかた

- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 黒皿にさつまいもを並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **50～60分** で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

手動

オープン

210℃
加熱：50～60分

使用付属品

黒皿 下段

カロリー

350kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



指示

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プン用手袋を使う

材料

さつまいも（1本約250gの物）

2人分（2本）

2本

ひとくちメモ

さつまいもの太さは、直径4～5cmの物が適しています。
汚れが気になるときは、アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。

手動

ベークドポテト



作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** **50～60分** で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

手動

オープン

210℃
加熱：50～60分

使用付属品

黒皿 下段

カロリー

114kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



指示

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プン用手袋を使う

材料

じゃがいも（1個約150gの物）


2人分（2個）

2個

ひとくちメモ

汚れが気になるときは、アルミホイルまたはクッキングシートを敷きます。



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1～2人分	 黒皿 下段	531kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

! 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プン用手袋を使う
指示

! 具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに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
指示

- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
 - 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約2分50秒** で加熱し、マカロニと合わせる。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。）
 - ②** に **ホワイトソース** の1/2量を加えてあえる。
 - 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。
 - 黒皿に**④**を並べ、**下段**に入れ **グラタン** **10** **マカロニグラタン** で加熱する。

材料	1人分	2人分
マカロニ	20g	40g
A 鶏もも肉（1cm角切り）	25g	50g
A 殻つきえび（尾と殻を取り、背わたを取って半分切る）	2尾（約40g）	4尾（約80g）
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
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）
A バター	5g	15g
A 塩、こしょう	少々	少々
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ 1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g

グラタンのコツ

容器は
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。
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。

ホワイトソースは
市販の物を使ってもらいいでしょう。

焼くときの皿の置きかたは
下図のように並べてください。



1 皿は中央に置く



2 皿は中央に寄せる

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
オープン、**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。

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「マカロニグラタン」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。

マカロニグラタン **ほたてとキムチのグラタン** 分量と作りかた **②** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間
えびのトマトソースグラタン 分量と作りかた **③** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	レンジ	600W	約1分20秒
2人分	レンジ	600W	約2分50秒

野菜のグラタン 分量と作りかた **①** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間
かぼちゃ

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	レンジ	500W	約40秒
2人分	レンジ	600W	約1分30秒

カリフラワー

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	レンジ	500W	約20秒
2人分	レンジ	600W	約50秒

加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。



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2分** で加熱し、**ホワイトソース** であえる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約30秒** で加熱し、溶かす。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして **レンジ** **600W** **約50秒** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
4. バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
5. 黒皿に④を並べ、**下段** に入れ **グラタン** **11 えびのドリア** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1~2人分	 黒皿 下段	473kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う



具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに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

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

えびのドリアのコツ

容器は

耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいましょう。

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

オープン、**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テーブルプレートに並べ(市販の冷凍グラタンの並べかたを参照)、**下段** に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** 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。

分量と作りかた① **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約1分
2人分	600W		約2分

分量と作りかた② **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	200W		約20秒
2人分	200W		約30秒

分量と作りかた③ **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	600W		約30秒
2人分	600W		約50秒



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. 黒皿の中央に②をのせ、下段に入れグラタン 12 ラザニア で加熱する。

加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1〜2人分

使用付属品



カロリー

547kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う



具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかに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

材料

材料	1人分	2人分
ラザニア(乾めん)	1・1/2枚 (約25g)	3枚 (約50g)
ミートソース(缶詰)	1/4缶 (約75g)	1/2缶 (約150g)
ホワイトソース	カップ3/4	カップ1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	30g	60g

ラザニアのコツ

容器は

耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスを使ってください。

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。

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

オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

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。

冷凍ラザニ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テーブルプレートに並べ（市販の冷凍グラタンの並べかたを参照）、下段に入れオープン 予熱無 210℃ で様子を見ながら加熱します。

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。


えびのトマトソースグラタン




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1～2人分	 黒皿 下段	496kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

 **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プン用手袋を使う**
指示

 **具によっては飛び散ることがあるので注意する**
指示
いかに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

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 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。
- 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2分50秒**で加熱し、マカロニと合わせる。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた**レンジ** **出力(W)**と加熱時間をご確認ください。）
- ③**に**②**の1/2量を加えてあえる。
- 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。
- 黒皿に**⑤**を並べ、**下段**に入れ**グラタン** **10** **マカロニグラタン**で加熱する。

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

グラタンのコツ

容器は
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。
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。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもらいいでしょう。

焼くときの皿の置きかたは
下図のように並べてください。



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。

加熱室は冷ましてから
オープン、**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。

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「マカロニグラタン」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。

マカロニグラタン **ほたてとキムチのグラタン** 分量と作りかた**②** **レンジ** **出力(W)**と加熱時間
えびのトマトソースグラタン 分量と作りかた**③** **レンジ** **出力(W)**と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約1分20秒
2人分	600W	約2分50秒

野菜のグラタン 分量と作りかた**①** **レンジ** **出力(W)**と加熱時間

かぼちゃ

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	600W	約1分30秒

カリフラワー

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約20秒
2人分	600W	約50秒

加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。


豆乳クリームドリア




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約18分	1～2人分	 黒皿 下段	467kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

 **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プン用手袋を使う**

 **具によっては飛び散ることがあるので注意する**
いかに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

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 500W 約40秒** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
2. ①に豆乳を少しずつ加えながらのぼし、 **レンジ 600W 1～2分** で途中かき混ぜながら加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
3. ②に、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
4. 生ごけは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は **レンジ 600W 約1分30秒** で加熱し、ひとくち大のざく切りする。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
5. 別の深めの耐熱容器に④とAを入れて混ぜ **レンジ 600W 約3分** で加熱し、③である。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
6. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ 200W 約30秒** で加熱し、溶かす。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
7. ⑥に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして **レンジ 600W 約40秒** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
8. バター(分量外)を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤をのせ、上にチーズを散らす。
9. 黒皿の中央に⑧をのせ、**下段**に入れ **グラタン 18 えびのドリア** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

材料	1人分	2人分
A 生ごけの切り身(1切れ約100gの物)	1/2切れ(50g)	1切れ(100g)
A 白菜	50g	100g
A しめじ(小房に分ける)	15g	25g
A バター	5g	10g
豆乳	カップ1/4	カップ1/2
小麦粉(薄力粉)	5g	10g
バター	8g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々
冷やごはん	75g	150g
バター	3g	5g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	15g	30g

豆乳クリームドリアのコツ

容器は
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

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
オープン、**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テーブルプレートに並べ(市販の**冷凍グラタン**の並べかたを参照)、**下段**に入れ **オープン 予熱無 210℃** 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。

分量と作りかた① **レンジ 出力(W) と加熱時間**

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約20秒
2人分	500W	約40秒

分量と作りかた② **レンジ 出力(W) と加熱時間**

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約30秒～約1分
2人分	600W	約1～2分

分量と作りかた④ **レンジ 出力(W) と加熱時間**

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	600W	約1分30秒

分量と作りかた⑤ **レンジ 出力(W) と加熱時間**

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

分量と作りかた⑥ **レンジ 出力(W) と加熱時間**

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	約20秒

2人分	200W	約30秒
-----	------	------

分量と作りかた [?](#) レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約20秒
2人分	600W		約40秒


ほたてとキムチのグラタン




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1～2人分	 黒皿 下段	580kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

 **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プン用手袋を使う**

 **具によっては飛び散ることがあるので注意する**
いかに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

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約2分50秒** で加熱し、マカロニと合わせる。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。）
- ②** に **ホワイトソース** の1/2量を加えてあえる。
- 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。
- 黒皿に**④**を並べ、**下段**に入れ **グラタン** **10** **マカロニグラタン** で加熱する。

材料	1人分	2人分
マカロニ	20g	40g
A ほたて貝柱（厚みを半分切る）	1個(約30g)	2個(約60g)
A キムチ（ひとくち大に切る）	20g	40g
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
A バター	5g	10g
A 塩、こしょう	少々	少々
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ 1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g

グラタンのコツ

容器は
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。
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。

ホワイトソースは
市販の物を使ってもらいいでしょう。
焼くときの皿の置きかたは
下図のように並べてください。



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。

加熱室は冷ましてから

オープン、**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。

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 **マカロニグラタン** 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。

マカロニグラタン **ほたてとキムチのグラタン** 分量と作りかた **②** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間
えびのトマトソースグラタン 分量と作りかた **③** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	600W		約1分20秒
2人分	600W		約2分50秒

野菜のグラタン 分量と作りかた **①** **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

かぼちゃ

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約40秒
2人分	600W		約1分30秒

カリフラワー

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約20秒
2人分	600W		約50秒

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ **レンジ** **500W** **2~3分** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
2. ①にカレールーと水を加えて **レンジ** **500W** **3~5分** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
3. 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。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
4. ③に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして **レンジ** **600W** **約1分10秒** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ** **出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
5. バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を入れ、②のをせ、上にチーズを散らす。
6. 黒皿の中央に⑤のをせ、**下段**に入れ **グラタン** **18 えびのドリア** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1~2人分	黒皿 下段	704kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う



具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに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

材料	1人分	2人分
A 合いびき肉	25g	50g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	45g
A にんじん(みじん切り)	15g	35g
A ピーマン(みじん切り)	10g	15g
コーン(缶詰)	30g	60g
カレールー(細かくきざむ)	40g	80g
水	40mL	80mL
冷やごはん	150g	300g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	30g	60g

焼きカレードリアのコツ

容器は
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
ホワイトソースは
市販の物を使ってもらいましょう。
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
オープン、**グリル**、**脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

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

アルミケースのままテーブルプレートに並べ(市販の**冷凍グラタン**の並べかたを参照)、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **210℃** 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。

分量と作りかた ① **レンジ **出力(W)** と加熱時間**

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約1分~約1分30秒
2人分	500W		約2~3分

分量と作りかた ② **レンジ **出力(W)** と加熱時間**

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	500W		約1~3分
2人分	500W		約3~5分

分量と作りかた ③ **レンジ **出力(W)** と加熱時間**

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	200W		約30秒
2人分	200W		約1分

分量と作りかた ④ **レンジ **出力(W)** と加熱時間**

分量	レンジ	出力(W)	加熱時間
1人分	600W		約30秒
2人分	600W		約1分10秒

野菜のグラタン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約19分	1~2人分	黒皿 下段	377kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

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プン用手袋を使う

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに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

作りかた

- かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃはレンジ 600W 約1分30秒で、カリフラワーはレンジ 600W 約50秒で、かために加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 焼き皿にホワイトソースの1/3量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- 黒皿に②を並べ、下段に入れ グラタン 10 マカロニグラタン で加熱する。

材料	1人分	2人分
かぼちゃ (ひとくち大に切る)	50g	100g
カリフラワー (小房に分ける)	50g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々
玉ねぎ (薄切り)	15g	25g
ベーコン (1cm幅に切る)	1/2枚	1枚
ホワイトソース	カップ1/2	カップ1
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	35g

グラタンのコツ

容器は
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。
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。

ホワイトソースは
市販の物を使ってもらいいでしょう。

焼くときの皿の置きかたは
下図のように並べてください。



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。

加熱室は冷ましてから

オープン、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。

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 マカロニグラタン 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。

マカロニグラタン ほたてとキムチのグラタン 分量と作りかた ② レンジ 出力(W) と加熱時間

えびのトマトソースグラタン 分量と作りかた ③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約1分20秒
2人分	600W	約2分50秒

野菜のグラタン 分量と作りかた ① レンジ 出力(W) と加熱時間

かぼちゃ

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約40秒
2人分	600W	約1分30秒

カリフラワー

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約20秒
2人分	600W	約50秒

加熱が足りなかったときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

手動

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 約1分50秒で加熱して泡立て器でよく混ぜる。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた、レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
2. 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ 600W 3~6分 で途中かき混ぜながら加熱する。(調理するカップ数によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた、レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動	使用付属品	カロリー	塩分	
レンジ 600W 加熱：9~11分	付属品無し 黒皿は使いません	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。 このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。		
材料	カップ1/2	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
牛乳	100mL	150mL	200mL	300mL
小麦粉(薄力粉)	10g	15g	20g	30g
バター	15g	25g	30g	45g
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々

ホワイトソースのコツ

分量と作りかた①②、レンジ 出力(W) と加熱時間

分量		レンジ	出力(W)	加熱時間	カップ1/2	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
作りかた	①	小麦粉、バターを加熱	レンジ	600W	約40秒	約1分	約1分10秒	約1分50秒
	②	牛乳を加えて加熱	レンジ	600W	1~2分	1分30秒~3分	2~4分	3~6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(1~2皿まで)、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、下段に入れ、オープン 予熱無し 210℃ 25~35分 で加熱する。



手動	使用付属品
オープン 210℃ 加熱：25~35分	黒皿 下段

注意



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プン用手袋を使う

材料	1個分	2個分
市販の冷凍グラタン	1個(約240g)	2個(約480g)

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。)



作りかた

- 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。
- 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。
- 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 1〜2分で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、④を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 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を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れオープン 予熱無 160℃ 40〜50分で加熱する。
- 加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分蒸らす。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 160℃ 加熱：40〜50分	黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料	2人分
卵	1個(約50g)
A だし汁	175~200mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/4
A みりん	小さじ1/2
鶏もも肉 (そぎ切り)	20g
酒	少々
えび (殻つき)	小2尾(約20g)
かまぼこ (薄切り)	4枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	1枚(4切れ)
ゆでぎんなん	4個
三つ葉	適量

茶わん蒸しのコツ

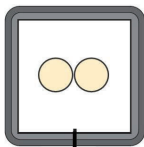
容器は

直径が8cmくらいのふたつきの物が適しています。

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

容器のすべり止めのために、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、その上に下図のように並べます。



キッチンペーパー

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

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プン用手袋を用いて、気をつけて出してください。



作りかた

- 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。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、**下段**に入れ **オートメニュー** **22 鶏のから揚げ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

288kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料

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

ひとくちメモ

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。加熱が足りなかったときは、**グリル**で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
- 黒皿の中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ **オートメニュー** **23 とんカツ** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

347kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料

材料	1人分	2人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	1枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/4個	1/2個
煎りパン粉	15g	30g

ひとくちメモ

まぶす小麦粉は、まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3~4です。衣は煎りパン粉を使います。加熱が足りなかったときは、**グリル**で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿の中央に②を寄せて並べ、下段に入れオートメニュー 24 えびフライで加熱する。

加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

 黒皿 下段

カロリー

160kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料

殻つきえび

1人分 (4本)

4尾

2人分 (8本)

8尾

塩、こしょう

各少々

各少々

小麦粉 (薄力粉)

適量

適量

卵 (溶きほぐす)

1/個

1/2個

煎りパン粉

15g

30g


ひとくちメモ

まぶす小麦粉は、まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3~4です。
衣は煎りパン粉を使います。
加熱が足りなかったときは、グリルで様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポ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。
- クッキングシートで落としふた（[煮物のコツ](#)参照）をし、テーブルブレードの中央に置き [オートメニュー](#) 15 きんぴらごぼう で加熱する。
- 加熱後、落としふたを取って、かき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	2~4人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

ひとくちメモ

- 3人分は仕上げ調節 [やや弱](#) で加熱します。
2人分は仕上げ調節 [弱](#) で加熱します。

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 の広口耐熱ガラスポウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。
クッキングシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

- 加熱後はしばらくおく**
味をなじませます。
- 加熱が足りなかったときは**
[レンジ](#) [500W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [オートメニュー](#) 16 簡単肉じゃが で加熱する。
- 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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1~2人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) 500W で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、クッキングシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [オートメニュー 17 かぼちゃの煮物](#) で加熱する。
- 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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	3～4人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

ひとくちメモ

3人分は仕上がり調節 [弱](#) で加熱します。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ 500W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラス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。
- ②に合わせたBをかけ、クッキングシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [オートメニュー](#) **18 肉豆腐** で加熱してかき混ぜる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1~2人分	付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。




クッキングシート

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約10分	1~2人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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	大きじ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	大きじ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	大きじ1
B 水	小さじ2	大きじ1

作りかた

- 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。
- 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。
- ②クッキングシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、にかるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [オートメニュー 19 マーボーなす](#) で加熱する。
- 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。

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 [やや弱](#) で加熱します。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ 500W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 牛肉は酒をふっておく。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と野菜、Aの材料を入れよく混ぜる。
3. ②にクッキングシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **オートメニュー** 20 牛肉とごぼうのしぐれ煮 で加熱する。


加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品


 付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

274kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛切り落とし肉	80g	150g
酒	小さじ1	小さじ2
ごぼう（ささがきにし、酢水につける）	40g	70g
しょうが（せん切り）	1/4かけ	1/2かけ
A 酒	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
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

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節**弱**で加熱します。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいたためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **500W** で様子を見ながら加熱します。

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②にクッキングシートで落としふた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [オートメニュー](#) 21 [鶏ささみと豆腐のみぞれ煮](#) で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。


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


付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

185kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

ひとくちメモ

1人分は仕上げ調節 [やや弱](#) で加熱します。

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の広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

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。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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。

クッキングシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、クッキングシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



クッキングシート

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) [500W](#) で様子を見ながら加熱します。



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約3分	2~4人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

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。

作りかた

- 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。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- 🔗をテーブルプレートの中央に置き 8 下ゆで 葉・果菜(グラム設定)で重量(グラム)を選んで加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- 器に盛り、糸がつおのをせ、しょうゆを添える。




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	2~4人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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 ごししょう	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

- さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- 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。

- ②をテーブルプレートの中央に置き 9 下ゆで 根菜(グラム設定) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- 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。
- 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。

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。



作りかた

1. プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋(市販)に入れて、粉けがなくなるまでよく混ぜる。
2. 黒皿にクッキングシートを敷き、①を各5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にして並べる。
3. ②を下段に入れ **オートメニュー** **25 らくらくクッキー** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約13分

1回に作れる分量

プレーン味、ココア味
各5個分

使用付属品

 黒皿 下段

カロリー

275kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料

材料	各5個分
〈プレーン味〉牛乳	小さじ1
〈プレーン味〉ホットケーキミックス	45g
〈プレーン味〉無塩バター(室温に戻す)	15g
〈プレーン味〉コンデンスミルク	15g
〈ココア味〉牛乳	小さじ1
〈ココア味〉ホットケーキミックス	45g
〈ココア味〉ココア	小さじ1/2強
〈ココア味〉無塩バター(室温に戻す)	15g
〈ココア味〉コンデンスミルク	15g

らくらくクッキーのコツ

生地のおおきさや厚みはそろえて

おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

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。

加熱が足りなかつたときは

オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。

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、黒皿の前後を入れかえます。



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、冷蔵庫で約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並べる。



アルミホイル

6. ⑤を**下段**に入れ **スイーツ 26 型抜きクッキー** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	25個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	25個分
小麦粉（薄力粉）	90g
バター（室温に戻す）	40g
砂糖	30g
卵（溶きほぐす）	1/2個(約25g)
バニラエッセンス	少々

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。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫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、口当たりが悪くなります。

生地のおおきさや厚みはそろえて

おおきさや厚みが違つと、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つるので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で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。

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、黒皿の前後を入れかえます。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
				予熱有
25個	黒皿・下段	オープン	160℃	17～21分

加熱が足りなかつたときは

オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。

パウンドケーキ(プレーン)



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. 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。



6. ⑤を**下段**に入れ **オートメニュー** **27** **パウンドケーキ** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約55分	型1個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	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

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

竹く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くこわれやすいので、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めます。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱し、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。

手動調理で焼くときは


黒皿を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **170℃** **45~55分** で加熱します。

表面の焼き色が程よくついたら、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

- 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約1分30秒で加熱して溶かす。（調理する型の大きさによって加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかたをご確認ください。）
- 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）
- 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。

- 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。
- ①に④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、黒皿にのせる。
- ⑤を下段に入れオートメニュー28 スポンジケーキで加熱する。
- 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出してケーキ用型紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約40分	型1個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	1個分
小麦粉（薄力粉）	90g
砂糖	90g
卵（卵黄と卵白に分ける）	3個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳（室温に戻す）	小さじ2
A バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	各適量

別立て法の作りかた

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」の字を書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。



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
原因	●全体にきめ（目）が詰まっている	●ほそほそしている	●全体にきめがあら	●ふくらみやきめにむらがある
	●かたくしまっている	●きめがあまり、粉がダマになって残っている	●中央部が沈む	
	●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ぜていない（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
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		弱	中	強
加熱時間の目安		約32分	約40分	約46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。

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。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 150℃ で様子を見ながら加熱します。

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	予熱有
直径15cm				28~38分	33~43分
直径18cm	黒皿・下段	オープン	150℃	30~40分	40~50分
直径21cm				35~45分	40~50分



作りかた

- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 空の**黒皿**を下段に入れ **スイーツ 29 ホットケーキ** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、平らなところにクッキングシートを敷き、4等分した①を、直径約9cmの円形になるよう図のように流し入れる。

クッキングシート
- 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プン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出し、生地をのせたクッキングシートを敷いてすべらせながら黒皿に移す。
- ④を下段に入れ加熱する。残りも同様に加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約8分 加熱：約6分	4枚分	 黒皿 下段	174kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	4枚分
卵（溶きほぐす）	1個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス	150g

ホットケーキのコツ

卵と牛乳の分量は
ホットケーキミックスのメーカー推奨に合わせて生地を作ります。
生地の大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。
加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で濃くなります。
加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 190℃ で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- くるみはフライパンでかるくいって小さくきざんでおく。
- 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。
- 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。
- ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- 黒皿にアルミホイルを敷き、④を25等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑤を下段に入れ **オートメニュー 26 型抜きクッキー** で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	25個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	25個分
くるみ	25g
バター	60g
ショートニング	40g
粉砂糖	25g
アーモンドパウダー	50g
小麦粉(薄力粉)	110g
粉砂糖	適量

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、冷蔵庫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、口当たりが悪くなります。

生地が大きさをそろえて

大きさをそろえておくと、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いますので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で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。

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、黒皿の前後を入れかえます。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	予熱無
25個	黒皿・下段	オープン	160℃	17~21分	

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **160℃** で様子を見ながら加熱します。

スフレチーズケーキ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約32分	6個分	黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

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プン用手袋を使う

指示

作りかた

- 耐熱ガラスのボウルにAを入れレンジ200W 1~2分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。
- ①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ②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またはゴムべらでダマにならないように混ぜる。
- 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。
- ③に④を3回に分けて加え、サクリと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑤を容器に分け入れて、黒皿の中央に寄せて並べ下段に入れ、オートメニュー28 スポンジケーキ 仕上がり調節弱で焼く。

材料	6個分
A クリームチーズ	60g
A バター	12g
砂糖	35g
卵黄	1個分
生クリーム(室温に戻す)	40mL
牛乳	25mL
レモン汁	大きじ1/2
ブランデー	大きじ1/2
コーンスターチ(ふるう)	20g
卵白	2個分

ひとくちメモ

容器は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型を使ってください。

動物どら焼き（くまどら焼き、かえるどら焼き）



作りかた

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包みレンジ600W 約2分40秒で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- ③を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 空の黒皿を下段に入れスイーツ27ホットケーキで予熱する。
- ④をそれぞれ直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。予熱終了音が鳴ったら、平らなところにクッキングシートを敷き、一方の生地を、直径約8～10cmの大きさに2枚分ずつ絞りだし、耳や目に見える

ように、それぞれ図のように小さい丸を2つつつける。



- 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プン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。生地をのせたクッキングシートを引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れて加熱する。もう一方の生地も同様に加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約8分 加熱：約6分	各1個分	黒皿 下段	558kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	各1個分
<かぼちゃあん> かぼちゃ（皮をむく）	100g
<かぼちゃあん> 砂糖	15g
<かぼちゃあん> 牛乳	25mL
<クリームチーズあん> クリームチーズ（室温に戻す）	50g
<クリームチーズあん> 砂糖	大さじ1
<クリームチーズあん> ブルーベリー	適量
卵	1個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス	150g
ココア	小さじ1
抹茶	小さじ1
チョコペン	適量

ホットケーキのコツ

卵と牛乳の分量は
ホットケーキミックスのメーカー推奨に合わせて生地を作ります。
生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違くと、焼き上がりにむらができます。
加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で濃くなります。
加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 190℃ で様子を見ながら加熱します。



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、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. ③を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④を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. ⑤を下段に入れ **オートメニュー** **26 型抜きクッキー** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	25個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	25個分
小麦粉（薄力粉）	75g
バター（室温に戻す）	40g
砂糖	25g
卵（溶きほぐす）	1/2個(約25g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

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。

生地がべたつくときは
ラップで包み、冷蔵庫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、口当たりが悪くなります。

生地の大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
冷蔵庫で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。

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、黒皿の前後を入れかえます。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	
25個	黒皿・下段	オープン	160℃		17～21分

加熱が足りなかったときは


オープン 予熱無 **160℃** で様子を見ながら加熱します。







加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約32分	型1個分	 黒皿 下段	185kcal	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

 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プン用手袋を使う
指示

材料	6個分
 小麦粉（薄力粉）	8g
 ココア	4g
 ブラックチョコレート	70g
 バター	40g
ラム酒	小さじ1
卵（卵黄と卵白に分ける）	2個
砂糖	50g

ひとくちメモ

容器は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型を使ってください。

作りかた

- 容器にBを入れレンジ200W 3~4分加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。
- 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、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れハンドミキサーでかく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ②に③の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじまたはゴムべらでサックリ混ぜて容器に分け入れて、黒皿の中央に寄せて並べ下段に入れオートメニュー 19 スポンジケーキ 仕上がり調節 弱 で焼く。

アーモンドクッキー



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。ひとつずつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. ③を25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を下段に入れ **オートメニュー** **26 型抜きクッキー** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約22分	25個分	 黒皿 下段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

材料	25個分
A 小麦粉（薄力粉）	85g
A ベーキングパウダー	小さじ1/4
バター（室温に戻す）	30g
砂糖	30g
卵（溶きほぐす）	小1/2個(約20g)
スライスアーモンド	40g

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、冷蔵庫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、口当たりが悪くなります。

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
冷蔵庫で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。

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、黒皿の前後を入れかえます。

手動調理で焼くときは

分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間	
				予熱有	
25個	黒皿・下段	オープン	160℃		17～21分

加熱が足りなかったときは
オープン 予熱無 **160℃** で様子を見ながら加熱します。

ロールケーキ(プレーン)



作りかた

1. 黒皿に、薄くバター(分量外)を塗り、ケーキ用型紙またはクッキングシートを敷く。
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. 食品を入れずに オープン 予熱有 170℃ 12~22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を下段に入れ、加熱する。
8. 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、ケーキ用型紙をはがして、焼き色のついていない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。

手動

オープン

170℃
予熱：約5分
加熱：12~22分

使用付属品

黒皿 下段

カロリー

1060kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵(室温に戻す)	3個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1
A バター	12g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

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。



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。

型紙は

端を折り込むか、ねじってとめると型紙の形が安定します。より整った型紙を作りたいときは、端を折り込んでホチキスでとめるとよいでしょう。

紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふ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。

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、黒皿の前後を入れかえます。

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。



作りかた

1. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加え、手早く混ぜる。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
3. 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、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
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を図のように並べる。
5. ④を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **140℃** **40~50分** で加熱する。
6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

手動

オープン

140℃
加熱：40~50分

使用付属品

 黒皿 下段

カロリー

213kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料

<カラメルソース>A 砂糖
<カラメルソース>A 水
<カラメルソース> 水
<卵液>B 牛乳
<卵液>B 生クリーム
<卵液>B 砂糖
<卵液> 卵黄 (溶きほぐす)
<卵液> バニラエッセンス

直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分

40g
大きじ1・1/2
大きじ1/2
カップ1・1/4
100mL
50g
4個分
少々

ひとくちメモ

加熱する前の卵液の温度は、35~40℃にします。
容器は直径約7cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器を使います。
加熱室は冷ましてから加熱します。 **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。



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、取り外した黒皿に図のように並べる。
5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **160℃** 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 **20~30分** で加熱する。

手動

オープン

160℃
予熱：約5分
加熱：20~30分

使用付属品

 黒皿 下段

カロリー

169kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料

小麦粉 (薄力粉)
砂糖
バター
卵 (溶きほぐす)
A レモン汁
A レモンの皮 (すりおろす)

直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分

60g
60g
60g
1・1/2個
大きじ1
1/2個分

ひとくちメモ


容器は直径9cmの金属製マドレーヌ型を使います。




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約6分	1~2枚	 黒皿 上段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意

 **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
禁止

 **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プン用手袋を使う**
指示

作りかた

- 食パンを黒皿の中央に置き、**上段**に入れる。
- 食パンの枚数に応じて下表を参照し**6 トースト(裏返し)**で加熱する。
- 加熱途中で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。

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(裏返し)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。
並べかたと枚数に合わせた設定

枚数	並べかた	トースト(裏返し) 仕上がり調節
1枚		中
2枚		


食パンはテーブルプレートの中央に置きます。
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る場合があります。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。
焼きが足りなかったときは
トースト(裏返し)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場合があります。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。

トースト(裏返し)



作りかた

1. 食パンを黒皿の中央に置き、**上段**に入れる。
2. 食パンの枚数に応じて**トーストのコツ**を参照し**グリル**で加熱する。
3. 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
グリル 加熱：3～8分	 黒皿 上段	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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意





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



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プン用手袋を使う

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

枚数	並べかた	手動調理 加熱時間は目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		グリル 2～5分 裏返して 1～3分 で焼く。	グリル 1～4分 裏返して 1～3分 で焼く。
2枚			

バターロール(ロールパン)



作りかた

1. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
2. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに②を入れ、黒皿にのせて下段に入れ、**オープン発酵** **予熱無** **40℃** **50～70分** で1次発酵をする。
4. 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。）



5. 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、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。



6. 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約42g）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。



7. 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）



8. 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ぼす。



9. 三角形の底辺からクルクルと巻き、クッキングシートを敷いた黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を**下段**に入れ、**オープン発酵** **予熱無** **40℃** **40～60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、黒皿を取り出し食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170℃** **12～22分** で予熱をする。

11. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。

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

オープン

170℃
予熱：約5分
加熱：12～22分

使用付属品

黒皿 下段



カロリー

116kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の個です。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示

材料

6個分

A 小麦粉（強力粉）

150g

A 砂糖

20g

A 塩

2g

ドライイースト

2.5g

B ぬるま湯（約40℃）

25mL

B 卵（溶きほぐす）

1/3個

B 牛乳（室温に戻す）

50mL

バター（室温に戻す）

30g

〈つやだし用卵〉卵（溶きほぐす）

1/2個

〈つやだし用卵〉塩

少々

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。

発酵の仕上げ具合は

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、霧吹きなど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

手のひらでかき扱います。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を入れかえます。

ピザ(パン生地)



作りかた

- 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。
- ①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、約5分十分にこねる。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに②を入れ、黒皿にのせて下段に入れ、オープン発酵 予熱無 40℃ 30～40分 で発酵をする。
- 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。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップが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。（パンチタイム）
- ⑤を直径約24cmの円形にのばし、黒皿上にセットしたクッキングシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 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、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らし、クッキングシートごと黒皿にのせる。
- 食品を入れずに オープン 予熱有 180℃ 20～30分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

手動

オープン

180℃
約6分
20～30分

使用付属品

黒皿 下段



カロリー

1613kcal

塩分

9.8g

※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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

注意



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プン用手袋を使う

指示


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
ピザソース（市販の物）	適量
C 玉ねぎ（薄切り）	75g
C ベーコン（たんざく切り）	50g
C サラミソーセージ（薄切り）	8枚
C ピーマン（輪切り）	2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	100g

ひとくちメモ

冷凍ピザは、市販のピザを参照して焼きます。

作りかた

- ピザを黒皿にのせ、**下段**に入れ、冷凍・冷蔵によって**市販のピザのコツ**を参照して時間をかえ**オープン** **200℃**で様子を見ながら加熱する。

手動	使用付属品
オープン 200℃ 冷蔵 加熱：5～15分 冷凍 加熱：8～18分	 黒皿 下段

注意



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プン用手袋を使う

指示

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

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。

	予熱有
冷凍	8～18分
冷蔵	5～15分



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに**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。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**オートメニュー13** **カルボナーラ**で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約13分	1～2人分	 付属品無し 黒皿は使いません	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。 このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
パスタ（太さ1.6mmの物）	80g	160g		
ベーコン（1cm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		

ひとくちメモ

市販のソースは好みで材料**B**のかわりに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。
1人分は仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

パスタのコツ

容器は

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）を使います。

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。



作りかた

- 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。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **オートメニュー 14 ペペロンチーノ** で加熱する。
- 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。

加熱の目安

加熱：約11分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品

 付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

367kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

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

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

パスタのコツ

容器は

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)を使います。

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。



作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 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。
- ②**をテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約6分**、**レンジ 200W 18~22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

レンジ

リレー

600W
加熱：約6分
200W
加熱：18~22分

使用付属品

 付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

286kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

材料	2人分
米	カップ1 (160g)
水	230mL

ひとくちメモ

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。直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



赤飯(おこわ)



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8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。

手動

レンジ

600W
加熱：約8分

使用付属品

付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

318kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-F5BE3対応レシピです。

材料	2人分
もち米	カップ1 (160g)
ゆでささげ	40g(乾燥豆約20g)
ささげのゆで汁、水	合わせて170mL
ごま塩	少々

ひとくちメモ

ささげの量は好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。
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。直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



煎りパン粉の作りかた



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ずって煎り、冷ます。



材料	標準量
パン粉	適量