

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next



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-W10A webレシピ集 (印刷)



おすすめの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

==== 焼き物 ====

オート024 熱風旨み焼き(牛肉)
オート025 熱風旨み焼き(豚肉)
オート026 熱風旨み焼き(鶏肉)
オート027 ハンバーグ
オート028 ビーフハンバーグ
オート029 ハンバーグ(脱脂)
オート030 ピーマンの肉詰め
オート031 ローストビーフ
オート032 ビーフジャーキー
オート033 牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)
オート034 牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)
オート035 牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)
オート036 牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)
オート037 焼き豚
オート038 豚の塩こうじ焼き
手動 スベアリブ
オート039 豚のしょうが焼き
オート040 豚と野菜の塩昆布焼き
オート041 豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)
オート042 豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)
オート043 スベアリブBBQ味(熱風旨み焼き)
オート044 スベアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)
オート045 ガーリックポーク(熱風旨み焼き)
オート046 豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)

==== いため物 ====

オート077 焼きそば
オート078 焼きうどん
オート079 チンジャオロウスー
オート080 豚肉とピーマンのみそそば
オート081 なすのみそいため
オート082 ブルコギ
オート083 にらレバいため
オート084 ゴーヤーチャンプルー
オート085 ホイコウロウ
オート086 えびチリ
オート087 白菜と鶏肉の中華いため
オート088 牛肉と玉ねぎのバターいため
オート089 牛肉チンゲン菜いため
オート186 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡Mari♡♡♡
オート187 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいり
オート188 ♣️牛肉と玉ねぎの甘辛炒め♣️ by まりみい
オート189 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ
オート190 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい
オート191 簡単うまっ！豚とアスパラのバターポン by ねっちゃんっ
オート192 ♣️豚肉ときゅうりの中華炒め♣️ by rie-tin
オート193 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる

オート047 鶏のハーブ焼き
オート048 鶏のハーブ焼き(脱脂)
オート049 タンドリーチキン
手動 ローストチキン
手動 チキンソテー
手動 焼きとり
オート050 鶏の照り焼き
オート051 鶏と野菜のみそマヨ焼き
オート052 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)
オート053 鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)
オート054 ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)
オート055 鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)
オート056 塩ざけ
オート057 塩ざけ(減塩)
オート058 さんまの塩焼き
オート059 塩さば
オート060 さばの塩焼き
オート061 ぶりの照り焼き
オート062 あじの開き
オート063 さけのちゃんちゃん焼き
手動 さけのムニエル
オート064 さけのホイル焼き
オート065 えびとほたてのホイル焼き
オート066 あさりとブロッコリーのオープン焼き
オート067 野菜の肉巻き
オート068 焼き野菜
オート069 野菜のマリネ
オート070 野菜とチーズのグリル
オート071 焼きいも

オート194 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★
オート227 基本の野菜炒め by けゆあ
オート228 しやしきやしき運根★味噌バター by えみんちゅ＊
オート229 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ
オート252 れんこんとナッツの炒め
オート256 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め
オート257 鯖とキャベツのサラダ

オート072 ベークドポテト
手動 トマトのチーズ焼き
オート225 カリカリ豚ともやしのねぎソース by YASHIGANI
オート245 トマトの簡単ココット
オート247 基本のポークチャップ
オート249 サーモンのムニエル きのごバターしょうゆソース
オート251 豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)
オート253 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き
オート254 鶏むね肉のナッツてり焼き
オート259 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン
オート260 コーンマヨのピーマンカップ
オート261 ねぎのマヨ肉巻き

==== グラタン・キッシュ ====

オート073 マカロニグラタン
手動 ホワイトソース
手動 市販の冷凍グラタン
オート074 えびのトマトソースグラタン
オート075 えびのドリア
オート076 ラザニア
手動 ほうれん草のキッシュ
手動 10分ミートソースで絶品ラザニア
オート246 豆腐と卵のトマトグラタン
オート263 なすとトマトのツナマヨグラタン

==== 蒸し物 ====

オート090 茶わん蒸し
手動 手作り豆腐
オート091 肉シューマイ
オート092 えびシューマイ
オート093 豚肉としょうがの蒸し物
オート094 蒸し野菜のベーコン巻き
オート095 蒸し野菜の油揚げ巻き
オート096 枝豆
オート097 サラダチキン
オート098 鶏肉の塩こうじ蒸し
オート099 かぼちゃの塩こうじ蒸し
オート100 鶏の簡単蒸し
オート101 鶏のアジア風簡単蒸し
オート102 鶏の酒蒸し
オート103 あさりの酒蒸し
オート210 つくれぼ6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb
オート211 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj
オート255 緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダ

揚げ物(ノンフライ)

- オート104 鶏のから揚げ
オート105 鶏のから揚げ(脱脂)
オート106 鶏のしょうゆから揚げ
オート107 手羽先のから揚げ
オート108 とんカツ
オート109 ヒレカツ
オート110 チキンカツ
オート111 ミルフィーユカツ
オート112 チーズ入りミルフィーユカツ
オート113 豆腐とおからのメンチカツ
オート114 あじフライ
オート115 いわしフライ
オート116 えびフライ
オート117 かきフライ
オート118 ポテトコロッケ
オート119 えびの天ぷら
オート120 魚介の天ぷら
オート121 野菜の天ぷら
手動 かき揚げ
オート122 桜えびのかき揚げ
オート123 チキン南蛮
手動 春巻き
オート226 旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj
オート237 鮭の南蛮漬け
オート262 マヨネーズで！揚げずにハムカツレツ

スープ・だし・汁物

- オート138 かつお昆布だし
オート139 煮干し昆布だし
オート206 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx
オート207 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208 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island
オート215 簡単！美味しい！スンドゥブチゲ♪ by misacoco
オート219 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー
オート235 鶏団子とキャベツの絶品汁

煮物

- オート124 カレー(ポーク&ビーフ)
手動 トマトカレードリア
オート125 ぶり大根
オート126 豚の角煮
手動 おでん
オート127 肉じゃが
オート128 マーボーなす
オート129 かわいいの煮つけ
オート130 簡単肉じゃが
オート131 かぼちゃの煮物
オート132 里いもの煮物
オート133 肉豆腐
オート134 なすの煮びたし
オート135 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
オート136 きんぴらごぼう
オート137 ひじきの煮物
手動 黒豆
オート195 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りょー——こ
オート196 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197 簡単なのに本格的♪チャブチェ by べくちん
オート198 * トマトで煮込んだロールキャベツ * by 和みmama
オート199 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん
オート200 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

ゆで物

- オート140 ほうれん草のおひたし
オート141 野菜サラダ
オート142 もやしのナムル
オート143 キャベツの酢漬け
オート144 酢ごぼう
オート145 ポテトサラダ
オート146 イタリアンサラダ
オート209 *ブロッコリーのおかかマヨ和え* by annnnn
オート220 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222 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ
オート230 *豆苗の塩昆布ナムル* by MeguSannma
オート231 人参とえのきの中華風サラダ by moj
オート232 ゴーヤとツナの苦くないサラダ♪ by ななま
オート233 もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ
オート234 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250 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264 ほうれん草のツナマヨ和え
オート265 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ

- オート201 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129
オート202 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203 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204 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10
オート205 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne
オート212 柔らかジューシー煮込みハンバーグ by ニーナ41
オート213 常備菜★レンコンと人参のきんぴら by トイロ*
オート214 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216 超簡単♡野菜たっぷり本格八宝菜 by nyaako♡
オート217 ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj
オート218 きのご山盛りのあまから混ぜごはん。 by ラビー
オート221 娘に伝えたい*優しい高野豆腐の煮物* by ジュエリーママ
オート236 大根と手羽の煮物
オート238 たけのこの土佐煮
オート239 きのごのだし煮
オート240 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)
オート242 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243 簡単！鶏肉のトマト煮
オート244 鮭のトマトパツァ
オート248 レンジでタコのアラビアータ

スイーツ

- オート147 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
手動 チーズケーキ
手動 スフレチーズケーキ
オート148 ガトーショコラ
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 りんごのブリザード
オート149 シフォンケーキ(プレーン)
オート150 カプチーノシフォンケーキ
オート151 ココアシフォンケーキ
オート152 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ
オート153 カップケーキ
オート154 カップケーキサレ
オート155 バウンドケーキ(プレーン)
オート156 チョコバナナバウンドケーキ
手動 マドレーヌ
手動 マフィン
手動 ブラウニー
オート157 焼きドーナツ
オート158 スイートポテト
オート159 型抜きクッキー
オート160 絞り出しクッキー
オート161 アーモンドクッキー
オート162 スノークッキー
オート163 シュークリーム
手動 カスタードクリーム
オート164 エクレア

手動 ココアマカロン
手動 塩キャラメルクリーム
オート165 柔らかプリン
オート166 かぼちゃプリン
手動 プリン
オート167 ちんすこう
手動 焼きりんご
手動 いそべ巻き
手動 フルーツ大福
手動 プチパイ
手動 いちごジャム
手動 マーマレードジャム

==== パン・ピザ ====

オート168 トースト(裏返し)
手動 トースト(裏返し)
手動 スチームトースト(裏返し)
オート169 バターロール(ロールパン)
手動 山形食パン
オート170 フランスパン(バターロール・クーベ)
オート171 ブール
オート172 シャンピニオン
オート173 ベーコンエピ
手動 メロンパン
手動 シュトーレン
手動 フォカッチャ
オート174 簡単パン
オート175 簡単レーズンパン
オート176 簡単あんパン
手動 簡単肉まん
オート177 油で揚げないカレーパン
オート178 クリスピーピザ
手動 市販のピザ
手動 ピザ(パン生地)
手動 シーフードピザ

==== ごはん物・麺 ====

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
オート179 カルボナーラ
オート180 ベペロンチーノ
オート181 きのこのスープパスタ
オート223 うどんカルボナーラ by H A L . M
オート224 アボカドクリームパスタ♪ by ぷよりんご
オート241 ミツ星ナポリタン
オート258 シーフードリゾット

==== セットメニュー・2品

同時

オート182 トーストセット
オート183 アップルトーストセット
オート184 フレンチトーストセット
オート185 ピザトーストセット
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

異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

- あためられる食品の組合せは
冷凍と冷蔵です。

冷凍 冷蔵

- 一度にあためられる食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。(例:ごはん約150gとお総菜100～200g)

この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあためます。

- 容器の大きさは

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。

2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

- 置きかたは

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置きます。



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

• 1回に焼ける分量は

レシピごとの表記を参照してください。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

• 食品を冷凍する前に

●食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。

●作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

• 食品の冷凍は

●冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。

●冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

塩ざけ



塩さば



鶏のから揚げ



• 保存期間は

2~3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

• 加熱するときは冷凍室から出したものを

冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。

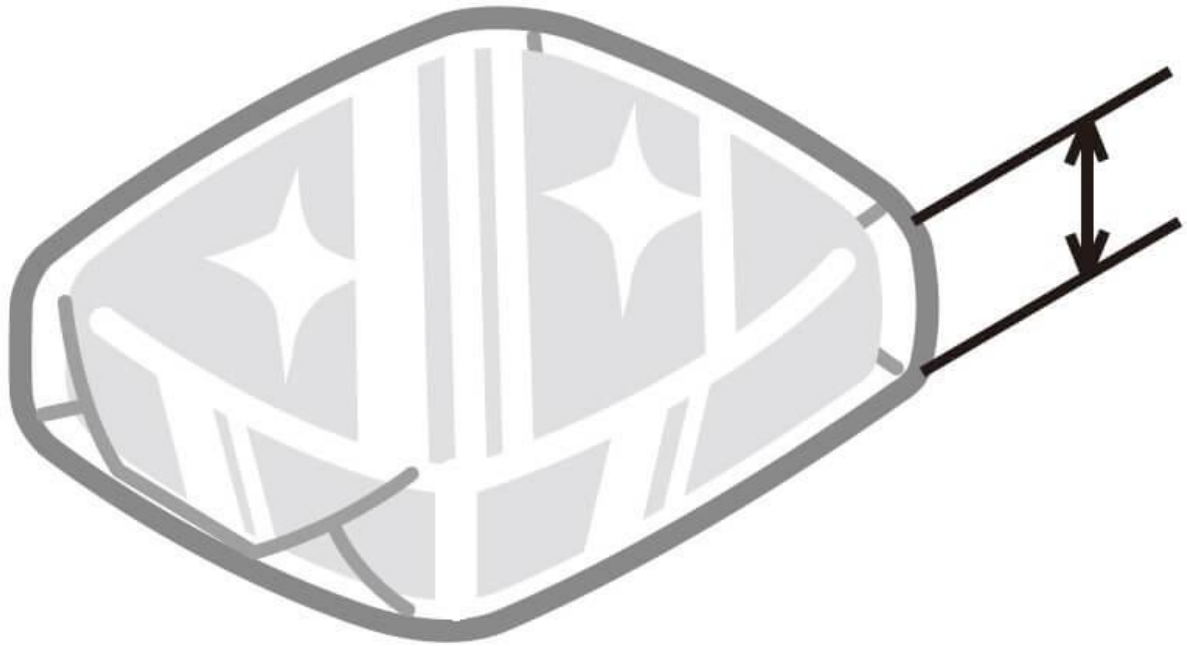
• 常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **230℃** で、様子を見ながら加熱します。

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- **材料は新鮮な物を**

厚さ2~3cm(しゃぶしゃぶ用肉は約1cm)



1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。

- **ブロック肉などの厚みが不均一な肉は**

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

- **薄くて細長い形状の肉は**

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

- **ラップなどで、ぴったり密封をします**

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとがしやすくなります。

- **バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**

- **魚の下ごしらえは**

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

・1回に焼ける分量は

200g～1kgです。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

・食品を冷凍する前に

●食品の表面から出た水分と漬け込んだ調味料は、よくふき取ってから冷凍します。水分が多いと、温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

●作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。

・食品の冷凍は

●食品どうしが重ならないように、すき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると、うまく焼けない場合があります。

●冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

●食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。(一例です。)

かたまり肉



とんかつ用



手羽元



・保存期間は

2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと、食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

・加熱するときは冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。

・常温で放置して溶けかけたときは

溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。角皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ **オープン** **予熱無** **200°C** で、様子を見ながら加熱します。

野菜の下ゆでのコツ

014 下ゆで葉・果菜で加熱できる野菜は

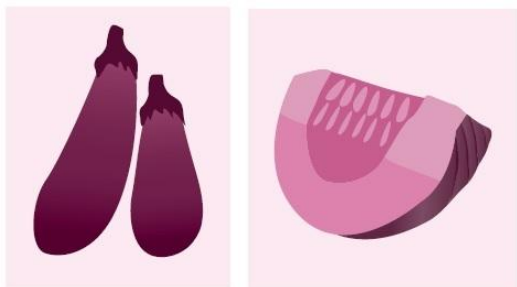
葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの



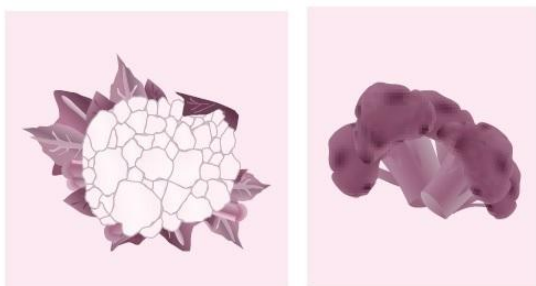
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの



花菜

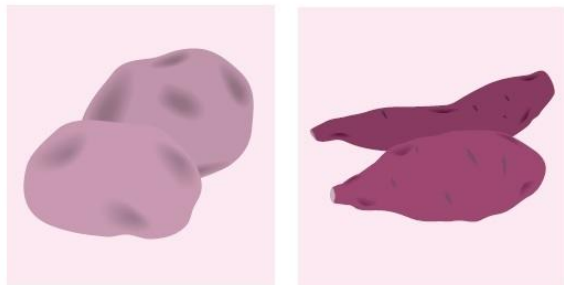
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



015 下ゆで根菜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

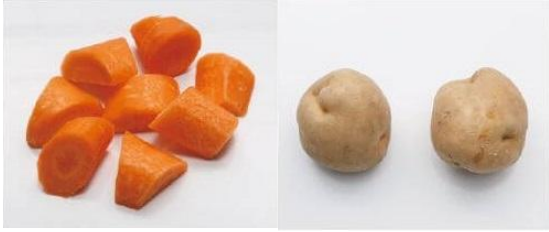


料理に合わせた下ごしらえを

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子房に分けます。



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、ピッタリと包みます。



・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[標準(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。

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き「001 おかずのあたため」であたためる。

加熱の目安

加熱：1分20秒～2分00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
底面

注意



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



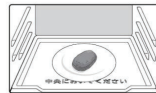
分量が100g未満の食品を加熱しない

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

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. 皿



2. 皿中央に食材を置く



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面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。

関連するコツ(別紙)

異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

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。

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

作りかた

1. パックまたは袋から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。

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
底面

注意



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



分量が100g未満の食品を加熱しない

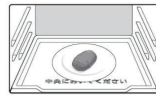
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに、発煙・発火のおそれがあります

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



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面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

加熱室の温度が高く、「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは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。
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



作りかた

1. 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
2. **002 ごはんのあたため** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

常温、冷蔵ごはん1杯
(約150g)
加熱：約1分
冷凍ごはん1個(約150g)
加熱：約2分

1回に作れる分量

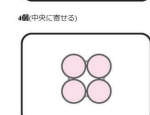
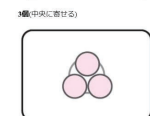
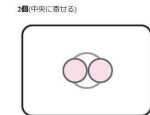
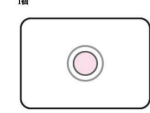
常温、冷蔵ごはん
100～900g
冷凍ごはん
100～600g

使用付属品

 テーブルプレート
底面

ごはんのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く



冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

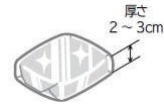
食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

上手なごはんの冷凍保存(フリージング)のコツ

冷凍する分量と形は

ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



ラップでピッタリ密封します

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはん和ラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。加熱するとき上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

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。
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



作りかた

1. 飲み物をマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **003 牛乳のあたため** であたためる。

加熱の目安

加熱：約1分30秒
(200mL)

1回に作れる分量

150～800mL

使用付属品

 **テーブルプレート**
底面

警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない

加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸騰(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します



加熱直後は上からのぞき込まない



加熱直後はインスタントコーヒーなど粉末やミルクなどの液体を入れない



飲み物は **001 おかずのあたためのあたため** で加熱しない

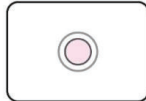
ひとくちメモ

牛乳、豆乳は **003 牛乳のあたため**、お茶、コーヒーは **004 お茶・コーヒーのあたため**、お酒は **005 酒かんのあたため** であたためます。

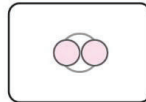
飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

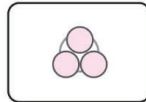
1#



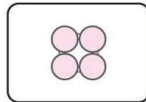
2#(中央に寄せる)



3#(中央に寄せる)



4#(中央に寄せる)



容器の種類と飲み物の入れ方

容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。牛乳びんでの加熱は出来ません。



汁物やとろみのある物はあたためられません

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



作りかた

- 飲み物をマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **004 お茶・コーヒーのあたため** であたためる。

加熱の目安

加熱：約2分(200mL)

1回に作れる分量

150~800mL

使用付属品

 **テーブルプレート**
底面

警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
禁止
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します



加熱直後は上からのぞき込まない



加熱直後はインスタントコーヒーなど粉末やミルクなどの液体を入れない



飲み物は **001 おかずのあたためのあたため** で加熱しない

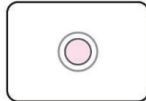
ひとくちメモ

牛乳、豆乳は **003 牛乳のあたためのあたため**、お酒は **005 酒かんのあたため** であたためます。

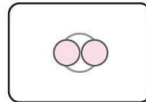
飲み物のあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

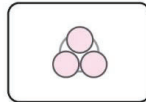
1杯



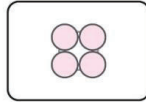
2杯(中央に寄せる)



3杯(中央に寄せる)



4杯(中央に寄せる)



容器の種類と飲み物の入れ方

容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
牛乳びんでの加熱は出来ません。



汁物やとろみのある物はあたためられません

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



作りかた

1. お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き
005 酒かんのあたため で好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

加熱の目安

加熱：約1分
(コップ・180mL)

1回に作れる分量

130~720mL

使用付属品

 テーブルプレート
底面

警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸騰(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
禁止
手動レンジ(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します



加熱直後は上からのぞき込まない
禁止



お酒は 001 おかずのあたため で加熱しない
禁止

ひとくちメモ

牛乳、豆乳は 003 牛乳のあたため、お茶、コーヒーは 004 お茶・コーヒーのあたため であたためます。

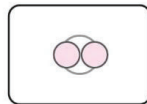
酒かんのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

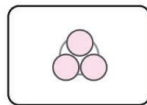
1杯



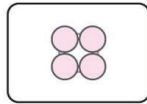
2杯(中央に寄せる)



3杯(中央に寄せる)



4杯(中央に寄せる)



容器の種類と飲み物の入れ方

容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
お酒は徳利でもあたためられます。徳利であたためるときは、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。

びん詰めのお酒は栓を抜きます。

好みの温度(目安)に合わせて仕上がり調節を設定する

約55℃：仕上がり調節 **強** に合わせます。

約50℃：仕上がり調節 **やや強** に合わせます。(熱かん)

約40℃：仕上がり調節 **標準(中)** に合わせます。(ぬるかん)

約35℃：仕上がり調節 **やや弱** に合わせます。(人肌かん)

約30℃：仕上がり調節 **弱** に合わせます。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
006

スチームのあたたため



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. 食品をラップなどのおおいをしなくてテーブルプレートの中央に置き **006 スチームのあたたため** であたためる。

加熱の目安


加熱：約1分30秒(150g)

1回に作れる分量

お総菜 100～500g
ごはん 1～4杯分(150～600g)

使用付属品

 テーブルプレート
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

冷凍のお総菜は **001おかずのあたたため**、冷凍ごはんは **002ごはんのあたたため** であたためます。
取扱説明書の **あたたためのファンポイント** に記載があるものはあたためられません。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用
006

ごはんのあたたため(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. ご飯をラップなどのおおいをしなくてテーブルプレートの中央に置き **006 スチームあたたため** であたためる。

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
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

冷凍のご飯は **002ごはんのあたたため** であたためます。
取扱説明書の **あたたためのファンポイント** に記載があるものはあたためられません。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

応用
006

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 **006 スチームあたため** であたためる。

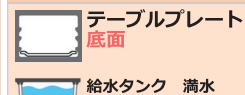
加熱の目安

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



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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
007

肉まんのあたため



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. オープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に肉まんをのせ **007 肉まんのあたため** であたためる。

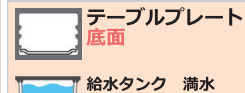
加熱の目安

常温、冷蔵 加熱：約4分
冷凍 加熱：約8分

1回に作れる分量

100～400g(1～4個)

使用付属品



ひとくちメモ

1回にあたためられる分量は、軽いもの(約80g)は2～4個、重いもの(約150g)は1～2個までです。
皿などの容器は、加熱し過ぎの原因になるので使いません。

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。
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
008

あんまんのあたため



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. オープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にあんまんをのせ **008 あんまんのあたため** であたためる。



加熱の目安

常温、冷蔵 加熱：約4分
冷凍 加熱：約8分

1回に作れる分量

100～400g(1～4個)

使用付属品

 テーブルプレート
底面
 給水タンク 満水

ひとくちメモ

1回にあたためられる分量は、軽いもの(約80g)は2～4個、重いもの(約150g)は1～2個までです。
皿などの容器は、加熱し過ぎの原因になるので使いません。

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。
詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
009

揚げ物のあたため



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. 焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **009 揚げ物のあたため** であたためる。



加熱の目安

加熱：約15分(200g)

1回に作れる分量

100～500g

使用付属品

 焼網
テーブルプレート
底面
 給水タンク 満水

ひとくちメモ

100g未満のあたためはできません。冷凍の揚げ物はあたためられません。
加熱後に天ぷらなどの底面がべたつくときはキッチンペーパーなどで油分を取ります。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
010

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「010 パンのあたため」であたためる。

加熱の目安

加熱：約9分(120g)

1回に作れる分量

120～240g(約4～8個)

使用付属品

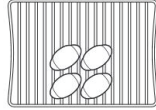


ひとくちメモ

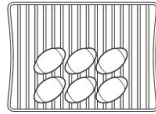
1回にあためられる分量は、バターロール(1個約30gの物)は4～8個、クロワッサン(1個約40gの物)は4～6個、フランスパン(厚さ4cm程度/1個約30gの物)は4～8切れです。
冷凍したパンはあためられません。自然解凍してからあためます。

パンのあたためのコツ

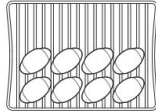
並べかたは
手前に寄せます。
4個



6個



8個



お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
011

総菜パンのあたため



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「011 総菜パンのあたため」であためる。

加熱の目安

加熱：約8分(110g)

1回に作れる分量

100～240g(約1～2個)

使用付属品



ひとくちメモ

ピザパンは仕上がり調節^強に合わせます。
1回にあためられる分量は、カレーパン(1個約110gの物)は1～2個、ソーセージパン(1個約100gの物)は1～2個、ピザパン(1個約120gの物)は1～2個です。
冷凍したパンはあためられません。自然解凍してからあためます。

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

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. 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 [011 総菜パンのあたため](#) であたためる。

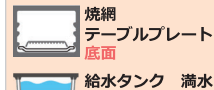
加熱の目安

加熱：約8分(110g)

1回に作れる分量

110～220g(約1～2個)

使用付属品



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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

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. 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 [011 総菜パンのあたため](#) であたためる。

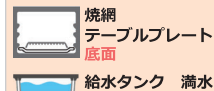
加熱の目安

加熱：約8分(1個 約100g)

1回に作れる分量

100～200g(1～2個)

使用付属品



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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

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. 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 [011 総菜パンのあたため](#) 仕上がり調節 [強](#) であたためる。

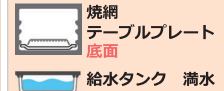
加熱の目安

加熱：約9分(1個 約120g)

1回に作れる分量

120～240g(約1～2個)

使用付属品



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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

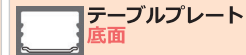
作りかた

1. 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き [012 冷凍\(左\)と冷蔵\(右\)のあたため](#) であたためる。

1回に作れる分量

200～600g

使用付属品



異なる2品(冷凍ごはん・冷蔵お総菜など)をあたためるコツ

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

作りかた

1. 食品をテーブルプレートの中央に置き **013 温度設定あたため** であたためる。

使用付属品



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、うまく仕上がりにません。

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、うまく仕上がりにません。

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。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7~8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

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°C)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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

作りかた

1. チョコを細かくきざみ、耐熱容器に入れる。
2. ラップなどのおおいをしないで、①にテーブルプレートの中央に置き、**013 温度設定あたため** **50°C** であたためる。
3. あたため後、よくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約3分(50g)

1回に作れる分量

50~200g

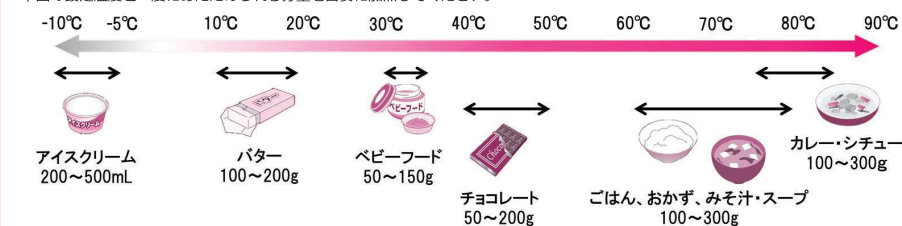
使用付属品



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、うまく仕上がりにません。

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、うまく仕上がりにません。

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。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7~8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

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°C)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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

ベビーフードのあたため

作りかた

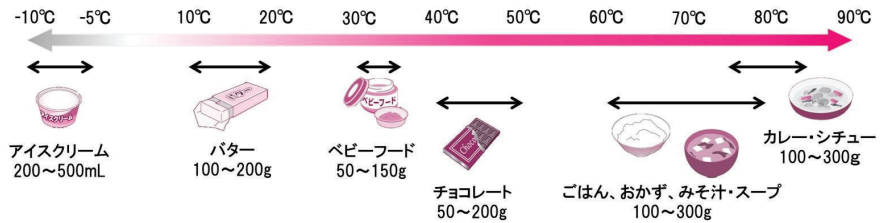
1. ベビーフードを耐熱容器に入れる。
2. ラップなどのおおいをしなないで、①をテーブルプレートの中央に置き、**013 温度設定あたため** **30℃** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜて温度をたしかめる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
常温加熱：約30秒 冷蔵加熱：約1分	50～150g	 テーブルプレート 底面

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、うまく仕上がりにません。

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、うまく仕上がりにません。

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。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

バターのあたため

作りかた

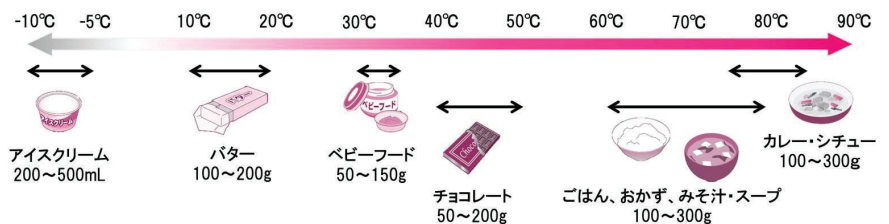
1. 冷蔵庫から出したてのバターを包装を外して耐熱容器に入れる。
2. ラップなどのおおいをしなないで、①をテーブルプレートの中央に置き、**013 温度設定あたため** **20℃** であたためる。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約2分	100～200g	 テーブルプレート 底面

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、うまく仕上がりにません。

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、うまく仕上がりにません。

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。

みそ汁・スープをあたためるときは

- 耐熱容器(背が低く、広口の物)を使い、容器の7～8分目まで入れます。
- マグカップでの加熱はできません。加熱し過ぎの原因になります。

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

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
014

下ゆで葉・果菜

作りかた

- 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き **014** 下ゆで葉・果菜 で加熱する。

1回に作れる分量

100～500g

使用付属品



テーブルプレート

底面

ひとくちメモ

加熱できる野菜や仕上げ調節は**野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

関連するコツ(別紙)

野菜の下ゆでのコツ

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。

オート
015

下ゆで根菜

作りかた

- 野菜をラップでぴったり包み、テーブルプレートの中央に置き **015** 下ゆで根菜 で加熱する。

1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品



テーブルプレート

底面

ひとくちメモ

加熱できる野菜や仕上げ調節は**野菜の下ゆでのコツ**を参照します。

関連するコツ(別紙)

野菜の下ゆでのコツ

お願い

詳しい使い方やコツは取扱説明書を確認してください。



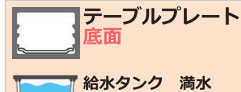
作りかた

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置 **016 薄切り肉の解凍** で加熱する。

1回に作れる分量

100~1000g

使用付属品



ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

薄切り肉解凍のコツ

いため物用・焼肉用の解凍
厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍します。
1回に解凍できる分量は、100~1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います
冷凍する分量と形は

厚さ 2~3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バランなどの飾りや敷き物は取り除きます**魚の下ごしらえは**

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

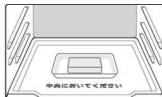
加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g~500g、それ以外は100g~1000gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品




1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品

 テーブルプレート
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **017 ひき肉の解凍** で加熱する。

ひき肉の解凍のコツ

ひき肉の解凍

ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。
1回に解凍できる分量は、100～1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品



1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品



ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **018 ブロック肉の解凍** で加熱する。

ブロック肉の解凍のコツ

ブロック肉の解凍

部位に切り分けられたかたまり肉を解凍します。
かたまり肉に赤身と脂身がある時は、赤身を上にします。

骨付き鶏もも・手羽先・手羽中・手羽先肉の解凍

部位を切り分けられた骨付き肉を解凍します。

骨付き肉・スヘアリブの解凍

細かく切り分けられた骨付き肉を解凍します。

骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は、仕上がり調節 **強** に合わせます。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多すぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。
触れると火花（スパーク）が出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。

形状、太さ、厚み、種類 アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品




1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品

 テーブルプレート
底面

 給水タンク 満水

ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレイがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレイにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **019 角切り肉の解凍** で加熱する。

角切り肉の解凍のコツ

カレー・シチュー・から揚げ用肉の解凍

ひとくち大に切り分けられた肉を解凍します。

切り分けられていないブロック肉は **018 ブロック肉の解凍** で解凍します。**1回に解凍できる分量は、100～1000gです**

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレイにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレイにのせた物はラップなどの包装を外し、トレイのままテーブルプレートの中央に置きます

トレイがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します**加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください**

熱いままでは、トレイが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します

アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品



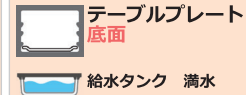
作りかた

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **020 厚切り肉の解冻** で加熱する。

1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品



厚切り肉の解冻のコツ

とんかつ用・ステーキ用肉の解冻

厚さ1～2cmにスライスされた肉を解冻する。
2枚以上同時に解冻する時は、重ねずに並べて置きます。
1回に解冻できる分量は、100～1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解冻できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

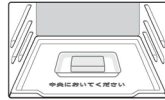
解冻時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解冻はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解冻のしかた

1回に解冻できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多過ぎると、うまく解冻できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解冻し過ぎになり、うまく解冻できません。

スチームで食品を解冻しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解冻してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解冻し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解冻します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品



1回に作れる分量

100～500g

使用付属品



ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **021 しゃぶしゃぶ用肉の解凍** で加熱する。

しゃぶしゃぶ用肉の解凍のコツ

しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍

厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する
1回に解凍できる分量は、100～500gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

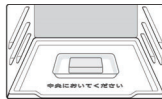
肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

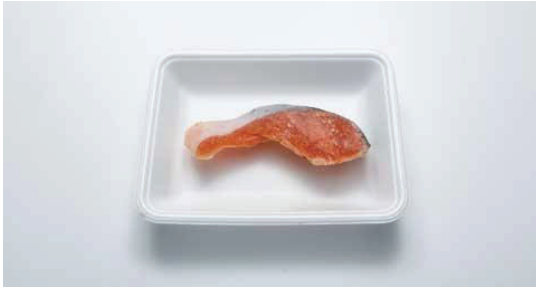
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

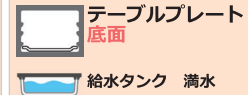
- 溶けかけている食品



1回に作れる分量

100～1000g

使用付属品



ひとくちメモ

発泡スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置 **022 刺身・切り身の解凍** で加熱する。

刺身・切り身の解凍のコツ

魚の刺身の解凍

刺身のサクを解凍します。
中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります。

魚の切り身の解凍

下した魚の切り身を解凍します。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。

1回に解凍できる分量は、100～1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ 2～3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。

冷凍保存した食品は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g～500g、それ以外は100g～1000gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

触れると火花（スパーク）が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
- 解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品



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. **肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発砲スチロール製のトレーにのせる。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **023 魚丸身・干物の解凍** で加熱する。

1回に作れる分量

100~1000g

使用付属品



ひとくちメモ

発砲スチロール製のトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

魚丸身・干物の解凍のコツ

丸身魚の解凍

丸身の魚を解凍します。
2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。
解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3~5分おき自然解凍します。

干物の解凍

魚の干物を解凍します。
2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置きます。
1回に解凍できる分量は、100~1000gです

肉や魚の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

厚さ2~3cm
(しゃぶしゃぶ用・
すき焼き用肉は約1cm)



1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、
その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

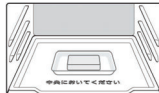
加熱前に確認する

解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。
容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を検知できず、加熱し過ぎの原因になります。
冷凍保存した食品は発砲スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

冷凍した肉や魚の置きかた

冷凍保存した食品は、テーブルプレートの中央に置きます。



上手な解凍のしかた

1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用は100g~500g、それ以外は100g~1000gです
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

発砲スチロール製のトレーにのせた物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します



アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。

触れると火花（スパーク）が出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。

形状、太さ、厚み、種類アルミホイルを巻く部分

太さや厚みが不均一 細い部分、薄い部分

大きなかたまり 側面

魚 頭と尾

次の場合は **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。

次の場合は **レンジ 100W** で途中様子を見ながら解凍します

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

次の場合は **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で途中様子を見ながら解凍します

- 溶けかけている食品



加熱の目安
加熱：約19分

1回に作れる分量
200g～1kg

使用付属品
焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

注意	
	テーブルプレート、角皿の出し入れは、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 <small>指示</small>
	角皿は使わない 火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。 <small>禁止</small>

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 牛肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、**024 熱風旨み焼き(牛肉)** 形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

材料	700g分
牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ
好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(牛肉)のコツ

形状の種類 **厚切り肉**

厚さ1～2cmにスライスされた肉を調理します。

形状の種類 **かたまり肉**

部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。厚さ4cm以下のものを使用します。

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは
 好みのもので調理することができます。
 塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上げ調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。

たれに漬け込んだ肉を調理する場合は
 キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜と一緒に焼く場合は
 ●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。
 ●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
 火花(スパーク)の原因になります。

アレンジレシピを調理する場合は

- **033 牛のコチュジャン焼き** | **034 牛のゆずこしょう焼き** のレシピを焼く場合
 仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。
- **035 牛かたまり肉 B B Q 味** | **036 牛のハニーマスタード** のレシピを焼く場合
 仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **かたまり肉** で加熱します。
- たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

熱風旨み焼き(豚肉)



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約23分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は、筋切りをし、フォークなどで穴を開け、塩こしょうをする。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **025 熱風旨み焼き(豚肉)** 形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

材料	700g分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パブリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パブリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(豚肉)のコツ

形状の種類 **厚切り肉**



厚さ1～2cmにスライスされた肉を調理します。

形状の種類 **かたまり肉**



部位に切り分けられたかたまり肉を調理します。厚さ4cm以下のものを使用します。

形状の種類 **骨付き肉**



細かく切り分けられた骨付き肉を調理します。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がりに調節 **強** に合わせます。

骨が手前になるように並べます。

1回に調理できる分量は、200g～1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上がりに調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。

たれに漬け込んだ肉を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

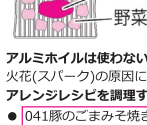
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がらないです。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

アレンジレシピを調理する場合は

● **041 豚のごまみそ焼き** **042 豚とりんごのロースト** のレシピを焼く場合

仕上がりに調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。

● **043 スペアリブ B B Q味** **044 スペアリブ 黒胡椒焼き** のレシピを焼く場合

仕上がりに調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** で加熱します。

● **045 ガーリックポーク** **046 豚のピリ辛照り焼き** のレシピを焼く場合

仕上がりに調節 **やや弱**、形状の種類 **かたまり肉** で加熱します。

● たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約20分	200g～1kg	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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れ目を入れて、塩、こしょうをする。
- ②を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **026 熱風旨み焼き(鶏肉)** 形状の種類 **厚切り肉** で加熱する。

材料	700g分
鶏もも肉(皮付き、1枚約200gの物)	2枚(400g)
塩、こしょう	各適量
赤パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
黄パプリカ(ひとくち大に切る)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	100g

ひとくちメモ

好みでソースを付けて食べても良いでしょう。

熱風旨み焼き(鶏肉)のコツ

形状の種類 **厚切り肉**



部位に切り分けられた肉を調理します。

形状の種類 **骨付き肉**



部位に切り分けられた骨付き肉を調理します。

1回に調理できる分量は、200g～1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

味付けは

好みのもので調理することができます。

塩こしょう以外の味付けをする場合は、焼き色がつきやすいため仕上げ調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。

たれに漬け込んだ肉を調理する場合は

キッチンペーパーでかるくふき取ります。

野菜と一緒に焼く場合は

●分量の目安は、肉に対して0.6～1倍程度の分量までです。

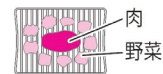
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。

アレンジレシピを調理する場合は

● **052 香味だれチキンステーキ** **053 鶏の黒酢照り焼き** のレシピを焼く場合

仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** で加熱します。

● **054 ビリ辛ウイング** **055 鶏手羽元のはちみつ焼き** のレシピを焼く場合

仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** で加熱します。

●たれにつけて下味をつけたあと、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取ってから加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

サルサソース



作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

カロリー	塩分
43kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	標準量
ミニトマト(4等分に切る)	8個
トマトケチャップ	大さじ1
レモン汁	適量

和風おろしソース



作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

カロリー	塩分
41kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	標準量
めんつゆ	大さじ2
大根おろし	100g
大葉(せん切り)	適量

カレーマヨソース



作りかた

1. 容器にすべての材料を入れ、よくかき混ぜる。

カロリー	塩分
364kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	標準量
マヨネーズ	大さじ4
カレー粉	大さじ1
レモン汁	適量

オート
027

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プンシートを敷いた角皿に③を並べ、中段に入れ、027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。

加熱の目安

加熱：約25分

1回に作れる分量

1〜6人分

使用付属品

角皿 中段
テーブルプレート
底面

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
028

ビーフハンバーグ



作りかた

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4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。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に③を並べ、中段に入れ、028 ビーフハンバーグ 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。

加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

1~6人分

使用付属品



カロリー

346kcal

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

ねな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

仕上がりが調節 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
029

ハンバーグ(脱脂)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 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。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた角皿に④を並べる。
- 食品を入れずに 029 ハンバーグ(脱脂) で予熱する。
- 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。
- 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。

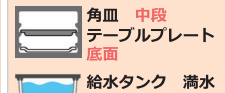
加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約25分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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人分
A 玉ねぎ(みじん切り)	100g
A バター	15g
B 合びき肉	300g
B パン粉	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ3
B 卵(溶きほぐす)	1個
B 塩	小さじ1/2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(脱脂)のコツ

生地の作りかたは

ねな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って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。



下ごしらえ

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①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。冷凍しない場合は作りかた③に進む。
4. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、③どうしがつかないようにして並べ、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. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 保存袋からピーマンの肉詰めを取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [030 ピーマンの肉詰め] 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33分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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 パター	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	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

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。
生地作りにフードプロセッサーを使って作る時はそれぞれの取扱説明書を参照します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



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、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 [031 ローストビーフ] で加熱する。



5. 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

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50分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
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

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵庫から出したての物を
使用する肉は冷蔵庫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。仕上がりを調整 [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
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
焼網の前後を入れ替え、[オープン] [予熱無] [1段] [210℃] で様子を見ながら加熱します。



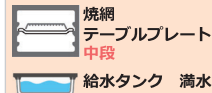
加熱の目安

加熱：約49分

1回に作れる分量

3~4人分

使用付属品



カロリー

103kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- ②をテーブルプレートに置き中段に入れ「032 ビーフジャーキー」で加熱する。

材料	3人分	4人分
牛赤身肉(薄切り)	150g	200g
A しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ2
A 白ワイン	大さじ3/4	大さじ1
A はちみつ	大さじ3/4	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	少々	少々
A しょうが(すりおろす)	少々	少々
A ごま油	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

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、冷蔵庫に入れて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污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

牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)



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25分	600g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	464kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、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。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。
- ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 033 牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き) で加熱する。

材料	600g分(4人分相当)
牛肉ステーキ用(ロース肉、厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
A コチュジャン	大さじ2
A オイスターソース	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
玉ねぎ(7mm厚さの半月切り)	80g
ピーマン(種を取り、縦に2等分)	2個
エリンギ(縦に薄切り)	50g

牛のコチュジャン焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

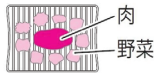
野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色につきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

024 熱風旨み焼き(牛肉) 仕上がりの調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **厚切り肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)



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25分	600g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	463kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

- テーブルプレート、角皿の出し入れは、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**
- 角皿は使わない**
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、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。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりに野菜を並べる。



- ④を取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **034 牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)** で加熱する。

材料	600g分(4人分相当)
牛ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚(400g)
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A ゆずこしょう	小さじ1
ししとう(へたと種をとる)	4本(20g)
かぼちゃ(厚さ7mmの薄切り)	180g

牛のゆずこしょう焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

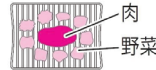
野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色につきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

024 熱風旨み焼き(牛肉) 仕上がり調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **厚切り肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)



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30分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	334kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

作りかた

材料	500g分(4人分相当)
牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A トマトケチャップ	1/2カップ
A ウスターソース	1/4カップ
A にんにく(すりおろす)	大さじ1/2
A はちみつ	大さじ1
A 酢	大さじ1
A 塩、こしょう	各少々

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせた**A**を入れてもみこみ、3時間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。
- ③を焼網の中央に置く。
- ④を取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **035 牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)** で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

牛かたまり肉BBQ味(熱風旨み焼き)のコツ

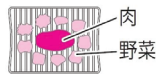
1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色につきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

024 熱風旨み焼き(牛肉) 仕上がり調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **かたまり肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)



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30分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	334kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

指示
 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止
 角皿は使わない
 火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉はフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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。
- ③を焼網の中央に置く。
- ④を取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ 036 牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き) で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
牛もも肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A はちみつ	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 粒マスタード	大さじ2
A にんにく(すりおろす)	1片
A 塩	小さじ1
A あらびき黒こしょう	適量

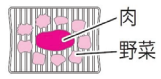
牛のハニーマスタード(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は
 ●分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
 ●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切りかたによっては焼き色につきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
 火花(スパーク)の原因になります。

024 熱風旨み焼き(牛肉) 仕上がり調節 やや弱 または 弱、形状の種類 かたまり肉 でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



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	3~4人分		294kcal	2.5g
<small>※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。</small>				

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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**中段**に入れ**037 焼き豚**で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

材料	3人分	4人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約250gの物)	1・1/2枚	2枚
A 砂糖	大さじ2・1/4	大さじ3
A 塩	小さじ3/4	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1・1/2	小さじ2
A オイスターソース	大さじ3/4	大さじ1
A 卵(溶きほぐす)	3/4個	1個
A 小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ4
A 五香粉(ウーシャンフェン)	少々	少々
A 白すりごま	小さじ3/8	小さじ1/2
A はちみつ	大さじ3/4	大さじ1

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污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



豚の塩こうじ焼き



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31分	1〜4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

-  **指示**
テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
-  **禁止**
角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 豚バラ肉は1.5cm〜2cm厚さで12等分する。
- ポリ袋（市販）に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせる。冷凍しない場合は、冷蔵庫で1時間以上おき、**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 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。

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

豚の塩こうじ焼きのコツ

仕上がり具合は
竹く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(別紙)
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

作りかた

- 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 **中段** に入れ **038 豚の塩こうじ焼き** で加熱する。

スペアリブ



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 210℃ 加熱：40〜46分	 角皿 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

- 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、冷蔵庫で1〜3時間程度おく。
- テーブルプレートを取り外し、角皿に①の骨を上にして並べ、**中段** に入れ **オープン 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日つけ込みればより味がしみ込みます。

オート
039

豚のしょうが焼き



作りかた

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
- ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**039 豚のしょうが焼き**で加熱する。

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



カロリー

289kcal

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

オート
040

豚と野菜の塩昆布焼き



下ごしらえ

- 豚肉に合わせたAをもみ込む。冷凍しない場合は**下ごしらえ③**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 別の保存袋にBを入れ混ぜ合わせ平らにし、密閉する。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 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

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせた焼網にのせる。
- 保存袋からBを取り出し、オープ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**中段**に入れ**040 豚と野菜の塩昆布焼き**で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

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



カロリー

195kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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	小さじ2
A 塩	少々	少々	小さじ3/4	小さじ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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)



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	400g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	328kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

指示

 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止

 角皿は使わない
 火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

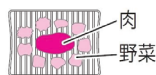
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **041 豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)** で加熱する。

材料	400g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
A しょうが(すりおろす)	大さじ1
A 白みそ	大さじ3
A すりごま	大さじ1
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

豚のごまみそ焼き(熱風旨み焼き)のコツ

- 1回に調理できる分量は、200g~1kgです**
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
- 野菜と一緒に焼く場合は**
- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
 - ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
- 冷凍保存した食材は**
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
 火花(スパーク)の原因になります。

025 熱風旨み焼き(豚肉) 仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **厚切り肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)



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20分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	322kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

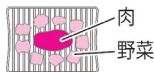
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は筋切りをし、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、15分程度つけて下味をつける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、そのまわりにりんごを並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ、042 豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、テーブルプレートにたまったソースをかけ、バターをのせる。

材料	500g分(4人分相当)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
りんご(7mm厚さの薄切り)	8枚(100g)
A パルサミコ酢	大さじ3
A しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
バター	適量

豚とりんごのロースト(熱風旨み焼き)のコツ

- 1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。
- 野菜と一緒に焼く場合は**
- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
 - ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。
- 冷凍保存した食材は**
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



- アルミホイルは使わない**
火花(スパーク)の原因になります。
- 025 熱風旨み焼き(豚肉) 仕上げ調節 やや弱、形状の種類 厚切り肉 でも調理することができます
- 加熱後のソースを追加したい場合は
耐熱容器に、パルサミコ酢大さじ1・1/2、しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ1/2を入れ、レンジ 500W 約30秒 で加熱します。

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)



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	800g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	564kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

🚫 **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをする。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間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。
- ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**043 スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)**で加熱する。

材料	800g分(4人分相当)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
A にんにく(すりおろす)	2片
A トマトケチャップ	大さじ4
A ウスターソース	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 酢	大さじ1

スペアリブBBQ味(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

025 熱風旨み焼き(豚肉) 仕上がりの調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



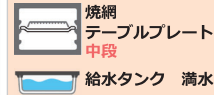
加熱の目安

加熱：約40分

1回に作れる分量

800g分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段
給水タンク 満水

カロリー

566kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. スペアリブは骨にそって2/3ほど切込みを入れ、塩、こしょうをさする。
3. ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れて、3時間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。
4. ③の骨を手前にして、焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ、044 スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)で加熱する。

材料

800g分(4人分相当)

スペアリブ	800g
A しょうゆ	大さじ2
A オイスターソース	大さじ2
A はちみつ	大さじ2
A 黒酢	大さじ2
A しょうが汁	小さじ1
A にんにく(すりおろす)	小さじ1/2

スペアリブ黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

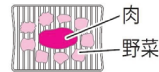
- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない

火花(スパーク)の原因になります。


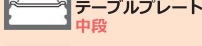
025 熱風旨み焼き(豚肉) 仕上がり調節 やや弱、形状の種類 骨付き肉 でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



ガーリックポーク(熱風旨み焼き)



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36分	500g分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	319kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

-  **テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
-  **角皿は使わない**
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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。
- ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ「045 ガーリックポーク(熱風旨み焼き)」で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 塩、こしょう	適量
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
A ガーリックパウダー	適量

ガーリックポーク(熱風旨み焼き)のコツ

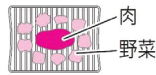
1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

「025 熱風旨み焼き(豚肉)」仕上げり調節「やや弱」、形状の種類「かたまり肉」でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)



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36分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	333kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

- テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 角皿は使わない**
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 豚肉は、フォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、3時間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。
- ③を焼網の中央にのせ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**046 豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)**で加熱する。
- 加熱後、10分程度おき、切り分ける。

材料	500g分(4人分相当)
豚肩ロース肉(厚さ約4cmのかたまりの物)	500g
A 豆板醤(トウバンジャン)	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

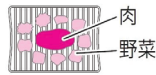
豚のピリ辛照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は
●分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
●ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

025 熱風旨み焼き(豚肉) 仕上がりに調節 **やや弱**、形状の種類 **かたまり肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



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33分	1～6人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。
禁止

下ごしらえ

- 鶏肉は、1枚を2等分に切り、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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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**中段**に入れ**047 鶏のハーブ焼き**で加熱する。

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

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。
冷凍せずに焼くときは
鶏肉1枚を2等分に切らなくても焼くことができます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約23分	4人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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	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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、角皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに**048 鶏のハーブ焼き(脱脂)**で予熱する。
- 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。

タンドリーチキン



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24分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。
禁止

下ごしらえ

- 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。冷凍しない場合は、冷蔵庫で約30分漬け込み**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 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

- 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**中段**に入れ**049 タンドリーチキン**で加熱する。

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	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
A トマトケチャップ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ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	8g	15g	23g	30g

タンドリーチキンのコツ

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(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

ローストチキン



手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 210℃ 予熱：約6分 加熱：70～80分	角皿 下段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

- 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中て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。
- 角皿にオープンシートを敷いて、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。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** 予熱有 **1**段 **210℃**で予熱する。
- 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、**70～80分**で加熱する。

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

チキンソテー



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、角皿に①の皮を上にして並べ、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **23～30分** で加熱する。

手動

オープン

210℃
加熱：23～30分

使用付属品

 角皿 **中段**

カロリー

264kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

手動

焼きとり



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、ときどき返しながから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③を並べ、角皿に置き、**中段**に入れ **過熱水蒸気グリル** **17～25分** で加熱する。


手動

過熱水蒸気グリル

加熱：17～25分

使用付属品

 焼網
角皿 **中段**
テーブルプレート
底面

 給水タンク 満水

カロリー

384kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

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、角皿にオープンシートを敷きます。



加熱の目安
加熱：約30分

1回に作れる分量
1〜6人分

使用付属品
焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水

カロリー	塩分
264kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 鶏肉は、1枚を2等分に切り、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る。
- 合わせたAを冷凍保存袋（市販）に入れ、そこに皮を上にして肉も入れて密閉し、上下を返しながらかき混ぜる。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
- 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。

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1/2	大さじ3/4	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/4	大さじ1/3	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ3/4
A 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ3/4
A しょうが汁	少々	少々	少々	少々	少々	少々

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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**中段**に入れ**050 鶏の照り焼き**で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

骨付き肉は
仕上がり調節**強**で加熱します。
冷凍せずに焼くときは
鶏肉1枚を2等分に切らなくても焼くことができます。

関連するコツ(別紙)
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



加熱の目安
加熱：約26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 中段

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

鶏と野菜のみそマヨ焼きのコツ

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(別紙)
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

下ごしらえ

- 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。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
- 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。
- 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

- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- キャベツをオープ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。
- キャベツの上に、皮を上にした肉を重ならないように並べる。
- ③をテーブルプレートに置き**中段**に入れ**051 鶏と野菜のみそマヨ焼き**で加熱する。

香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)



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	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	368kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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る。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、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り、片栗粉をまぶす。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**052 香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)**で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、**B**をよく混ぜ合わせてかける。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮付き、1枚約250gの物)	2枚
A 酒	大さじ1
A 塩	小さじ1
片栗粉	大さじ2
B 長ねぎ(みじん切り)	1本
B しょうが(みじん切り)	2片
B 青じそ(みじん切り)	8枚
B 酢	大さじ4
B しょうゆ	大さじ2
B 砂糖	大さじ2
B ごま油	大さじ2

香味だれチキンステーキ(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです

分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は

常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは

焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

026 熱風旨み焼き(鶏肉) 仕上がり調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **厚切り肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)



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	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	281kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

- テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 角皿は使わない**
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 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る。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、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。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**053 鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)**で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏もも肉(皮付き、1枚約250gの物)	2枚
A 黒酢	大さじ2
A はちみつ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2

鶏の黒酢照り焼き(熱風旨み焼き)のコツ

1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。

アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

026 熱風旨み焼き(鶏肉) 仕上がりに調節 **やや弱** または **弱**、形状の種類 **厚切り肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)



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24分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	266kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

指示

 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止

 角皿は使わない
 火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、30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。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、**中段**に入れ **054 ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)** で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏手羽元(1本約60gの物)	8本
A にんにく(すりおろす)	1片
A 砂糖	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A みそ	大さじ1
A ごま油	小さじ1
A 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1

ピリ辛ウィング(熱風旨み焼き)のコツ

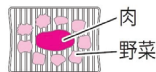
1回に調理できる分量は、200g~1kgです
 分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎることがあります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
 常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく上がりません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
 焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
 火花(スパーク)の原因になります。

026 熱風旨み焼き(鶏肉) 仕上げ調節 **やや弱**、形状の種類 **骨付き肉** でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)



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24分	500g分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	295kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。
禁止

作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 手羽元は、皮にフォークなどで穴を開ける。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れてもみこみ、30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。
- ③の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、取り外したテーブルプレートに置き、中段に入れ、055 鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)で加熱する。

材料	500g分(4人分相当)
鶏手羽元(1本約60gの物)	8本
A しょうゆ	大さじ2
A はちみつ	大さじ3
A トマトケチャップ	大さじ1
A しょうが(すりおろす)	小さじ2

鶏手羽元のはちみつ焼き(熱風旨み焼き)のコツ

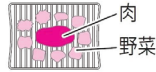
1回に調理できる分量は、200g~1kgです
分量が多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

野菜と一緒に焼く場合は

- 分量の目安は、肉に対して0.6~1倍程度の分量までです。
- ひとくち大または約5mm厚さに切り、大きさを揃えます。野菜の種類や切り方によっては焼き色がつきすぎる場合があります。焼き色を抑えたいものは早めに取り出します。

冷凍保存した食材は
常温・冷蔵保存した食材と同時に調理するとうまく仕上がりにません。常温・冷蔵保存の食材と冷凍保存した食材に分けて別々に加熱します。

並べかたは
焼網の中央に寄せて並べます。野菜も調理する場合は、肉のまわりに並べます。



アルミホイルは使わない
火花(スパーク)の原因になります。

026 熱風旨み焼き(鶏肉) 仕上げ調節 やや弱、形状の種類 骨付き肉 でも調理することができます

関連するコツ(別紙)

熱風旨み焼きメニューの上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



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21分	1～6人分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

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



3. 金属トレイ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

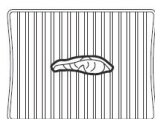
1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 焼き網に塩づけを**塩づけのコツ**を参照して、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
3. ②をテーブルプレートに置き**中段**に入れ**056 塩づけ**で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
塩づけの切り身(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

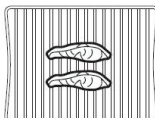
塩づけのコツ

並べかたは

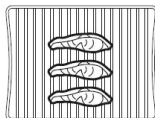
1人分



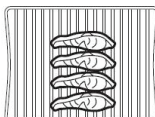
2人分



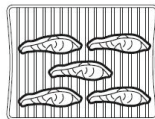
3人分



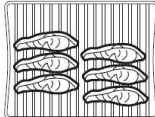
4人分



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。

関連するコツ(別紙)

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污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
057

塩づけ(減塩)



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. 角皿にアルミホイルを敷いて、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩づけ(減塩)のコツ**を参照して並べる。
3. 食品を入れずに **057 塩づけ(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**中段**に入れ、加熱する。

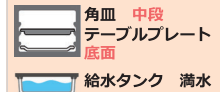
加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約25分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品



注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

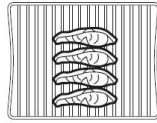
塩づけの切り身(1切れ約80gの物)

4人分

4切れ

塩づけ(減塩)のコツ

並べかたは
4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。

お願い

調理後の加熱室の油污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
058

さんまの塩焼き



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. 角皿にアルミホイルを敷き、**②**の盛りつけたときに上になる方を上にして、**さんまの塩焼きのコツ**を参照して角皿に並べる。
4. **③**を**上段**に入れ **058 さんまの塩焼き** で加熱する。

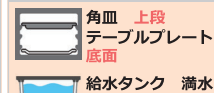
加熱の目安

加熱：約21分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

290kcal

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

さんま(1尾約150gの物)

2人分(2尾)

2尾

3人分(3尾)

3尾

4人分(4尾)

4尾

塩

小さじ3/4

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。

お願い

調理後の加熱室の油污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



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17分	1～6人分		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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

材料	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分
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

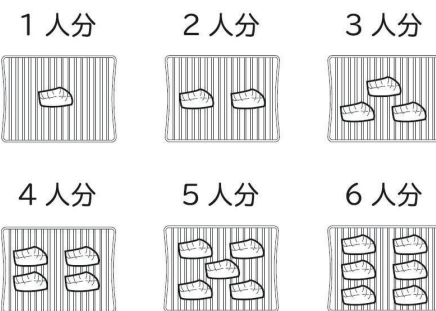
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れる。
- オープンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- をテーブルプレートに置き、**中段**にいれ**059 塩さば**で加熱する。

塩さばのコツ

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。
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。

関連するコツ(別紙)

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



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15分	1～6人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- さばの水けをふき取り、焼網に②の皮目を上にして**さばの塩焼きのコツ**を参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ、**060 さばの塩焼き**で加熱する

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

さばの塩焼きのコツ

並べかたは

1人分 2人分 3人分

 4人分 5人分 6人分

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
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。

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



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27分	1～6人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレイ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。

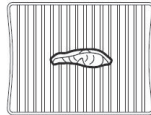
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼網にぶりを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。
- ②**をテーブルプレートに置き**中段**に入れ**061 ぶりの照り焼き**で加熱する。

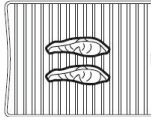
材料	1人分(1切れ)	2人分(2切れ)	3人分(3切れ)	4人分(4切れ)	5人分(5切れ)	6人分(6切れ)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ	5切れ	6切れ
A しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱
A みりん	大さじ1	大さじ2	大さじ2強	カップ1/4	カップ1/3	カップ1/2弱

ぶりの照り焼きのコツ

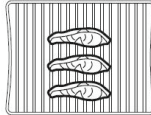
並べかたは
1人分



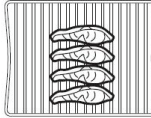
2人分



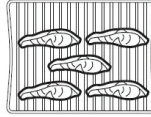
3人分



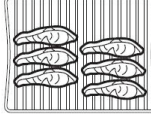
4人分



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。

関連するコツ(別紙)

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



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14分	1~2人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- ②をテーブルプレートに置き、中段に入れて062 あじの開きで加熱する。

材料	1人分	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

1人分 2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。

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。



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23分	2~4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いたテーブルプレート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。
- ③をテーブルプレートに置き、中段に入れ063 さけのちゃんちゃん焼きで加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせたAをかける。

材料	2人分	3人分	4人分
生さけの切り身(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(人数分に切り分ける)	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。

手動

さけのムニエル



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プンシートを敷いた角皿に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 **オープン** **予熱無** **1** **段** **230℃** **23~30分** で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 230℃ 加熱：23~30分	 角皿 中段	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	
材料	4人分(4切れ)		
生さけの切り身(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		

オート
064

さけのホイル焼き



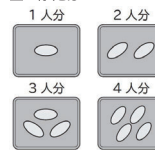
作りかた

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を人数分用意し、薄くバター(分量外)を塗る。
3. ②に玉ねぎを等分してのせ、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、上にレモンとバターをのせる。
4. ③のアルミホイルの口を閉じて角皿に**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、**064 さけのホイル焼き** 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20分	1~4人分	 角皿 中段  テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。		
材料	1人分(1個)	2人分(2個)	3人分(3個)	4人分(4個)
生さけの切り身(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(人数分に切り分ける)	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

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。

えびとほたてのホイル焼き



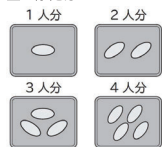
作りかた

- 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。
- 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。
- ②のアルミホイルの口を閉じて角皿に**ホイル焼きのコツ**の並べかたの図のようにして並べる。
- ③を**中段**に入れ**065 えびとほたてのホイル焼き**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20分	1～4人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

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。

あさりとブロッコリーのオーブン焼き



下ごしらえ

- 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。
- 別の保存袋に、保存袋より小さめに切ったオープ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。
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- あさをオープンシート中央に重ならないように寄せて並べる。
- Aをあさりのまわりに並べ、Aの上にチーズを散らす。
- ④をテーブルプレートに置き、**中段**に入れ**066 あさりとブロッコリーのオーブン焼き**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17分	1～3人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意



指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

野菜の肉巻き



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21分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉巻きどうし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。

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

作りかた

1. 肉巻きを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ**067 野菜の肉巻き**で加熱する。

焼き野菜



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23分	1~3人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜どうしがつかないようにして並べ、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。

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 スタッフトオリーブ(みじん切り)	1個	2個	3個
A オリーブ油	大きじ1/3	大きじ2/3	大きじ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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

作りかた

1. 野菜を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**068 焼き野菜**で加熱する
2. 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**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21分	1〜3人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- ①を焼き網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**069 野菜のマリネ**で加熱する。
- 加熱後、合わせた**A**であえる。

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



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20分	3〜4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 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。
- カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
- 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。

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

関連するコツ(別紙)
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

作りかた

- オープ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、その上にカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
- カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**070 野菜とチーズのグリル**で加熱する。

オート
071

焼きいも



作りかた

1. 角皿にさつまいもを並べて、中段に入れ **071 焼きいも** で加熱する。
2. 竹くしを刺してみて、通ればでき上がり。

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61分	1～4人分	 角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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。

オート
072

ベークドポテト



作りかた

1. 角皿にじゃがいもを並べて、中段に入れ **072 ベークドポテト** 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61分	1～4人分	 角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分(1個)	2人分(2個)	3人分(3個)	4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. 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プンシートを敷いた角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れオープン 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

オープン

230℃
加熱：20～25分

使用付属品

 角皿 中段

カロリー

151kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

- 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5分30秒** で加熱し、マカロニと合わせる。
- 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。
- テーブルプレートに**④**を並べ、**中段**に入れ **073 マカロニグラタン** 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	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

角皿は使わない

火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

グラタンのコツ

容器は

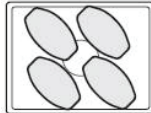
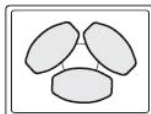
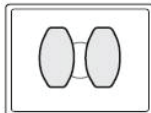
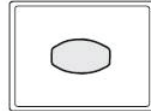
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

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。



具やソースがあ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。

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2分10秒** 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ぼし **レンジ** **600W** **9～11分** 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	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：9～11分	 テーブルプレート 底面	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-W10A対応レシピです。			
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かた

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）、角皿に下図のように中央に寄せて並べて、**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **34～46分** で加熱する。



手動	使用付属品
オープン 210℃ 加熱：34～46分	 角皿 中段

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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	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。）
073 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）



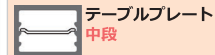
加熱の目安

加熱：約18分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

496kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
- 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。
- テーブルプレートに⑤を並べ、中段に入れ 074 えびのトマトソースグラタン で加熱する。

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

グラタンのコツ

容器は

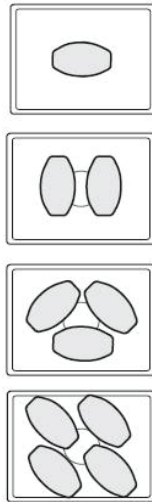
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいいでしょう。

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。



具やソースがあ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。



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	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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-W10A対応レシピです。

注意

-  **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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手袋を使う
-  **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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のをせ、上にチーズを散らす。
5. テーブルプレートに④を並べ、**中段** に入れ **075 えびのドリア** で加熱する。

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 生しいたげ(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

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・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。ラザニアは20×20×5cm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らいいでしょう。
焼く前に冷めてしまったら

貝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

アルミケース皿のまま角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、**中段** に入れ **オープン** **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。



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	3~4人分	テーブルプレート 中段	547kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

! **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

⊘ **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

- ### 作りかた
- 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。
 - 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。
 - テーブルプレートの中央に②をのせ中段に入れ「076 ラザニア」で加熱する。

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

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・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。ラザニアは20×20×5cm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角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、中段に入れ「オープン」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	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 210℃ 加熱：30~40分	角皿 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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	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	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

キッシュのコツ

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容器を使ってください。

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。

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
- ほうれん草は洗ってラップで包み「014 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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。
 - テーブルプレートを取り外し、角皿の中央に④をのせ、中段に入れ「オープン」予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

オート
077

焼きそば



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「077 焼きそば」で加熱する。加熱後、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9分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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 사용합니다。


オート
078

焼きうどん



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「078 焼きうどん」で加熱する。加熱後、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8分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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1/2	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 사용합니다。

チンジャオロウスー



作りかた

1. 牛肉にかやく塩、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やく混ぜ合わせる。
3. ②の上にピーマンをのせ、合わせたAを上からかけ、かやくラップする。
4. ③をテーブルプレート中央に置き「079 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。

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5分	1〜3人分	 テーブルプレート 底面	150kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

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

仕上げ調節「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枚だけかやくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

豚肉とピーマンのみそそぼろ



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やくラップする。
3. ②をテーブルプレート中央に置き「080 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。

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	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

仕上げ調節「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枚だけかやくかけてください。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. 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「081 なすのみそいため」で加熱する。加熱後、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7分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A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)
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


なすのみそいためのコツ

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、合わせたAを加えて 15 分程度おく。
2. 別のポリ袋(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「082 プルコギ」で加熱する。加熱後、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6分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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


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. 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「083 にらレバいため」で加熱する。加熱後、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7分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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


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. 豆腐は水切りをする。
2. ゴーヤーはタテ半分になり、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る、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. ④をテーブルプレートの中央に置き「084 ゴーヤーチャンプルー」で加熱する。
6. 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

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6分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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	小さじ3/4	小さじ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1/3	小さじ1/2

ゴーヤーチャンプルーのコツ

分量と作りかた③加熱時間
分量 加熱時間 レンジ 500W
1人分 約30秒
2人分 約40秒
3人分 約50秒


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. 豚肉にかかる塩、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のをせ、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「085 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
約5分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分	3人分
豚バラ薄切り肉(厚さ5mmの物、5~6cm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(5mm幅のナメ切り)	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

仕上げ調節「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。



作りかた

- 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。
- 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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き「086 えびチリ」で加熱する。
- 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。

加熱の目安

加熱：約6分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

196kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

- 鶏肉はそぎ切りにしてかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 白菜は7cm幅に切り、茎は繊維に沿ってさらに1.5cm幅に切ってポリ袋(市販)に入れ、ごま油の1/2量を入れて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに残りのごま油を入れ、にんにくとしょうがを加える。
- ③の上に①と長ねぎを広げて並べ、合わせたAを上からかけ、その上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をテーブルプレートの中央に置き「087 白菜と鶏肉の中華いため」で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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4分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	213kcal	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-W10A対応レシピです。

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
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
白菜	100g	200g
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	25g	50g
ごま油	大さじ1/2	大さじ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
A オイスターソース	大さじ1/4	大さじ1/2
A 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/4	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々
A こしょう	少々	少々

白菜と鶏肉の中華のためのコツ

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

仕上げ調節「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。



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4分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	244kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛切り落とし肉	75g	150g
玉ねぎ(薄切り)	50g	100g
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1
① 酒	大さじ1/2	大さじ1
① しょうゆ	小さじ1	小さじ2
① 塩	少々	少々
バター	5g	10g
あらびき黒こしょう	適量	適量
糸とうがらし	適量	適量
小ねぎ	適量	適量

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の牛肉をかるくほぐして並べ、その上に玉ねぎを入れる。
3. 合わせたAを②の上からかけ、その上にバターをのせ、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「088 牛肉と玉ねぎのバターいため」で加熱する。
5. 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛り、黒こしょうをふり、糸とうがらしと小ねぎを添える。

牛肉と玉ねぎのバターいためのコツ

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

仕上がりが調節「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。



作りかた

- 牛肉はAをもみこみ、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- チンゲン菜は3等分の長さに切り、根本は6等分のくし形に切って洗い、水けをきる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の牛肉をかるくほくして並べ、その上にチンゲン菜と赤パプリカを入れる。
- 合わせたBを③の上からかけ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き「089 牛肉チンゲン菜いため」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4分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	237kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)	60g	120g
A こしょう	少々	少々
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/4	大さじ1/2
チンゲン菜	1株	2株
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	15g	30g
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2

牛肉チンゲン菜いためのコツ

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。

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. 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 **090 茶わん蒸し** 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。

加熱の目安

加熱：約22分

1回に作れる分量

1~6人分

使用付属品



給水タンク 満水

カロリー

93kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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

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。

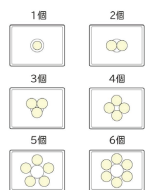
卵液の温度は20~25℃の物を

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

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. 角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プン 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。

手動

過熱水蒸気オープン

150℃
加熱：30~40分

使用付属品

角皿 下段
テーブルプレート
底面
給水タンク 満水

カロリー

63kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

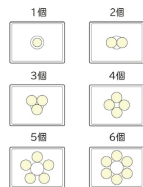
直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

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。

茶わん蒸しの容器の置きかたは

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

オープン、グリル、脱臭 使用後、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。


オート
091

肉シューマイ



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. 皿にオープンシートを敷き、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 **091 肉シューマイ** 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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分(5個)	2人分(10個)
A 豚ひき肉	35g	70g
A 干しいたけ(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

肉シューマイのコツ

分量と作りかた①加熱時間
分量 加熱時間 **レンジ** **500W**
1人分約30秒


オート
092

えびシューマイ



作りかた

1. むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残った物の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. 皿にオープンシートを敷き、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 **092 えびシューマイ** 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5分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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(約10g)	1個(約20g)
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(約5g)	大さじ1(約10g)
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

豚肉としょうがの蒸し物



作りかた

1. ポリ袋(市販)に豚肉と塩こしょうを加えて混ぜ合わせ10分程度おく。
2. ①に合わせたA、こしょう、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「093 豚肉としょうがの蒸し物」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14分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		
塩こしょう	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		

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。

蒸し野菜のベーコン巻き




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1枚ずつ巻き、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「094 蒸し野菜のベーコン巻き」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6分	1～3人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

蒸し野菜の油揚げ巻き




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	1〜3人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

- 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。
- 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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き「095 蒸し野菜の油揚げ巻き」で加熱する。

枝豆



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7分	1〜3人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

- 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
- 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き「096 枝豆」で加熱する。加熱後、かき混ぜる。


オート
097

サラダチキン



作りかた

- 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。
- 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 **097 サラダチキン** で加熱する。
- 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

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	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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
水	大さじ1・1/3	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。

作りかた②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1・1/3)をふります。

加熱後は

肉汁に入れたまま、冷蔵庫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
098

鶏肉の塩こうじ蒸し



作りかた

- ポリ袋(市販)に鶏肉は1枚を6等分にして、それに合わせたAとつけこみ、15分程度おく。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **098 鶏肉の塩こうじ蒸し** 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9分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	149kcal	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-W10A対応レシピです。

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 塩こうじ	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/4	大さじ1/2

鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ


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
099

かぼちゃの塩こうじ蒸し



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7分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	172kcal	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-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る)	150g	300g		
塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1		
① 砂糖	大さじ1/2	大さじ1		
① しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2		
白ごま	適量	適量		


作りかた

1. ポリ袋(市販)にかぼちゃと塩こうじを入れて、混ぜ合わせ、約10分程度おく。
2. ①に合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、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「099 かぼちゃの塩こうじ蒸し」で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

オート
100

鶏の簡単蒸し



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7分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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「100 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。

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
冷蔵庫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。

鶏のアジア風簡単蒸し



作りかた

1. ポリ袋(市販)に鶏肉と合わせたAを入れて、もみこみ、冷蔵庫で20分程度おく。
2. ポリ袋から取り出した①は、厚みのあるところに切り目を入れる。
3. 深さのある平皿に②をのせて、周りに白菜を広げ、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 **101 鶏のアジア風簡単蒸し** 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9分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	149kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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 白ワイン	大さじ1/2	大さじ1
A はちみつ	小さじ1	小さじ2
A 塩	小さじ1/2	小さじ1
A こしょう	少々	少々
A レモングラス、パクチー、バジルなど	各適量	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	50g	100g

鶏のアジア風簡単蒸しのコツ

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。

鶏の酒蒸し



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 **102 鶏の酒蒸し** 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11分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1回分
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。

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1回分
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



作りかた

- あさりの殻と殻をご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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **103 あさりの酒蒸し** 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5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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	2g	4g

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。



下ごしらえ

- 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、しつとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 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

- 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中段に入れ **104 鶏のから揚げ** 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	1~4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

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)

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にません。
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
仕上がりを調節 **強** で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

鶏のから揚げ(脱脂)



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角皿の中央に寄せて並べる。
4. 食品を入れずに **105 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。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
予熱：約3分 加熱：約20分	4人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水

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にません。
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。

鶏のしょうゆから揚げ



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**中段**に入れ **106 鶏のしょうゆから揚げ** 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	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	281kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止 角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

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。



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	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 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。
- 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**107 手羽先のから揚げ**で加熱する。

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



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25分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**108 とんカツ**で加熱する。

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。まぶす目安は大きさ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中段に入れ109 ヒレカツ 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25分	1～4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。まぶす目安は大きじ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中段に入れ110 チキンカツ 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25分	1～4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。まぶす目安は大きじ3～4です。

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

オート
111

ミルフィーユカツ



下ごしらえ

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。冷凍しない場合は作りかた①に進む。
3. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、ミルフィーユカツどうしがつかないようにして並べ、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. ミルフィーユカツを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**111 ミルフィーユカツ**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27分	1～3人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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（約150g）	24枚（約300g）	36枚（約450g）
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。まぶす目安は大きじ3～4です。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

チーズ入りミルフィーユカツ



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	1～3人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 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4枚作る。
- 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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**112 チーズ入りミルフィーユカツ**で加熱する。

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 (約150g)	24枚 (約300g)	36枚 (約450g)
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。まぶす目安は大きさ3～4です。

豆腐とおからのメンチカツ



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27分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 豆腐は、水切りをする。
- 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。
- 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。冷凍しない場合は**作りかた①**へ進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープ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。
- 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

- オープ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、**中段**に入れて**113 豆腐とおからのメンチカツ**で加熱する。

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

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。まぶす目安は大きさ3～4です。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



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16分	1〜3人分		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**114 あじフライ**で加熱する。

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。まぶす目安は大きじ3〜4です。



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20分	1〜4人分		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意

- 指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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
- 禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れて**115 いわしフライ**で加熱する。

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。まぶす目安は大きじ3〜4です。



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21分	1～4人分		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて「116 えびフライ」で加熱する。

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

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。まぶす目安は大きじ3～4です。



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21分	1～4人分		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れて「117 かきフライ」で加熱する。

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
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	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。まぶす目安は大きじ3～4です。

ポテトコロッケ



作りかた

1. ジャガイモは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして「015 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. オープンシートを敷いた焼網に③を並べ、角皿に置き、中段に入れて「118 ポテトコロッケ」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17分	1～4人分	焼網 角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

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。まぶす目安は大きさ3～4です。

ポテトコロッケのコツ

1～2人分は仕上がり調節「弱」で加熱します。

えびの天ぷら



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、中段に入れて「119 えびの天ぷら」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21分	1～4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

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

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「009 揚げ物のあたため」で加熱します。

魚介の天ぷら



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、**中段**に入れて **120 魚介の天ぷら** 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21分	1~4人分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	きす：174kcal いか：192kcal あなご：281kcal	きす：0.4g いか：0.7g あなご：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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

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

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

009 揚げ物のあたため で加熱します。

野菜の天ぷら



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、またはれんごんに小麦粉、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、**中段**に入れて **121 野菜の天ぷら** 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21分	1~4人分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	かぼちゃ：199kcal さつまいも：238kcal れんごん：179kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります。

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
(さつまいもの天ぷら) さつまいも(7mm厚さの輪切り)	4枚	8枚	12枚	16枚
(れんごんの天ぷら) れんごん(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

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

009 揚げ物のあたため で加熱します。

かき揚げ



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. オープンシートを敷いた角皿の中央に**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	使用付属品	カロリー	塩分
過熱水蒸気グリル 加熱：13~23分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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	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

桜えびのかき揚げ



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. オープンシートを敷いた角皿の中央に**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**122 桜えびのかき揚げ**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17分	1~3人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

! テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

桜えびのかき揚げのコツ

1~2人分は
仕上がりを調整 **弱** で加熱します。



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19分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 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。
- 耐熱容器にBを入れ、レンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢タレを作る。
- 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。
- 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。
- 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、中段に入れて 123 チキン南蛮 で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢タレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

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

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プ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)



作りかた

- 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。
- ①**に**B**を加えてよく混ぜ **レンジ** **600W** **約6分** で加熱する。
- ②**に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて**③**のをせ、混ぜ合わせた**C**をつけながら、しっかりと巻き、オープンシートを敷いた角皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1** **段** **300℃** で予熱する。
- 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 **9~13** **分** で加熱する。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 300℃ 予熱：約23分 加熱：9~13分	角皿 中段	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。			

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
A しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A こしょう	少々
B たけのご水煮(せん切り)	100g
B 長ねぎ(せん切り)	1本
B ピーマン(せん切り)	2個
B 生しいたけ(せん切り)	2枚
B 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
C 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
C 水	大さじ2



作りかた

- 肉は塩、こしょうをし、**A**の野菜は切っておく。



- 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。



- 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 **124** **カレー(ポーク&ビーフ)** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

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34分	1~4人分	テーブルプレート 底面	ポーク：373kcal ビーフ：351kcal	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-W10A対応レシピです。				

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	3g	6g	9g	12g
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
ごはん(あたためた物)	150g	300g	450g	600g

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。
ラップのかけ方
1枚だけかかるとかき混ぜ、皿に盛ったごはんの上にかける。

手動

トマトカレードリア



作りかた

- 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、角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れグリル 7~10分 で加熱する。

手動

グリル

加熱：7~10分

使用付属品

角皿 中段

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

オート
125

ぶり大根



作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み 015 下ゆで根菜 で加熱し、水にさらす。
- 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。
- 大きくて深めの耐熱ポ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 125 ぶり大根 で加熱する。
- 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。

加熱の目安

加熱：約35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
底面

カロリー

233kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえて切りそろえると、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。



作りかた

1. 大根はラップで包み **015** 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 **126** 豚の角煮 で加熱する。

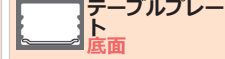
加熱の目安

加熱：約47分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

610kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。



作りかた

1. はんべんとこんにゃくは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. オープ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** **10~12分** で加熱する。

手動

レンジ

500W
加熱：10~12分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

186kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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。



ゆで卵



生卵



黄身や目玉焼き

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

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

材料は大きさをそろえと、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枚だけかかるとかけてください。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。



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 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 **127 肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

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52分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

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	小さじ1・1/2	小さじ3	小さじ3
B 酒	小さじ3	小さじ3	カップ1/2	カップ1/2
B 砂糖	小さじ1・1/2	小さじ1・1/2	小さじ4	小さじ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

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
材料は大きさをそろえたり、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枚だけかぶるくらいかけてください。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。



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にかかるラップをしてテーブルプレートの中央に置き **128 マーボ一なす** 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。

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	 テーブルプレート 底面	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-W10A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(デンメンジャン)	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

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
材料は大きさをそろえると、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枚だけかぶ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。



作りかた

- 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。
- 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 **129** かれいの煮つけ で加熱する。
- 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。

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21分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

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

材料は大きさをそろえて切りそろえると、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。



作りかた

- 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。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **130** 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14分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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-W10A対応レシピです。				
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

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

材料は大きさをそろえて切りそろえると、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。

かぼちゃの煮物



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 **131 かぼちゃの煮物** 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。

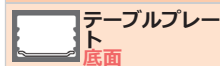
加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

141kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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

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。

里いもの煮物



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 **132 里いもの煮物** 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。

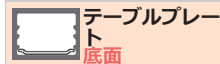
加熱の目安

加熱：約9分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

96kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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。



作りかた

- 豆腐は水切りをして4等分する。
- 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。
- 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 **133 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8分	1〜3人分	テーブルプレート 底面	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-W10A対応レシピです。

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

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。



作りかた

- なすはタテに4等分し、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。
- 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。
- 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 **134 なすの煮びたし** で加熱する。
- 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。

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9分	1〜2人分	テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

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6等分する。
- 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。
- ②にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **135 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約8分	1~3人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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
材料は大きさをそろえたり、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。

きんぴらごぼう



作りかた

- 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。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **136 きんぴらごぼう** で加熱する。
- 加熱後、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	 テーブルプレート 底面	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-W10A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

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
材料は大きさをそろえたり、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。



作りかた

- 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。
- 大きくて深めの耐熱ポウルに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 **137 ひじきの煮物** 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15分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
ひじき(乾燥)	10g	15g	20g
油揚げ(湯通し、せん切り)	1/2枚	3/4枚	1枚
干しいたけ	1枚	2枚	3枚
にんじん(せん切り)	15g	22g	30g
こんにゃく(せん切り)	1/8枚	1/5枚	1/4枚
A しいたけの戻し汁	大さじ2・1/4	大さじ3・3/8	大さじ4・1/2
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1・1/4	大さじ2弱	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。



作りかた

- 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。
- オープ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。
- ②の加熱後、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。
- 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。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	 テーブルプレート 底面	275kcal	1.5g
リレー			
600W 加熱：約11分			
200W 加熱：約90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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ポ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 **138 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。

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16分	2~4カップ	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

スープ・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ポ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 **139 煮干し昆布だし** で加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

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16分	2~4カップ	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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・だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。

ほうれん草のおひたし



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 **140 ほうれん草のおひたし** 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、糸がとおのをせ、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3分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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-W10A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
糸がとお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

ゆて物のコツ

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。**

野菜サラダ



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 **141 野菜サラダ** 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。

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	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

ゆて物のコツ

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

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **142 もやしのナムル** で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたAで②をあえる。

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3分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

ゆて物のコツ

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

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **143 キャベツの酢漬け** で加熱し、水けを切る。
- 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、冷蔵庫で冷やす。

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	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

ゆて物のコツ

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. 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「144 酢ごぼう」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。

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



カロリー

90kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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. 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. ジャがいもは、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「145 ポテトサラダ」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。

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



カロリー

118kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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. 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. ジャがいもは、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 146 イタリアンサラダ 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。

加熱の目安

加熱：約8分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

403kcal

塩分

2.2g

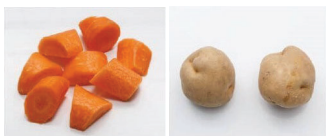
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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
スタッフォードオリーブ(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

ゆて物のコツ

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。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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** 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)



- 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。
- 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、角皿のせ**下段**に入れ **147 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)** 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)
- 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。

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45分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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MR0-W10A対応レシピです。	

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

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②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	●表面に目立つツツがある	●部分的に目の詰まったところがある
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ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)
状況	●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	●ふくらみやきめにむらがある
原因	●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)	
状況	●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	●生地を長時間放置した		●小麦粉の量が少なかった	
状況	●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	147 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	標準(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、泡立て器が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				30~36分	36~42分
直径18cm	角皿・下段	オープン	170℃	38~44分	42~48分
直径21cm				40~52分	46~52分



作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴつたりと敷く。
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、角皿にのせる。
6. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オープン 予熱有 1 段 160℃ 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、38~44分 で加熱する。
8. 加熱後、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

手動

オープン

160℃
予熱：約4分
加熱：38~44分

使用付属品

 角皿 下段

カロリー

1485kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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. 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(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 オープン 予熱有 1 段 150℃ で予熱する。
9. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を角皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、48~54分 で加熱する。
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。

手動

オープン

150℃
予熱：約4分
加熱：48~54分

使用付属品

角皿 下段

カロリー

2016kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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

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



作りかた

1. 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷く。
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 **148 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	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40分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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度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。

ロールケーキ(プレーン)



作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- Aを合わせて **レンジ** **200W** **1~2分** で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1段** **200℃** で予熱する。
- 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。
- 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
- 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、**16~22分**で加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 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

200℃
予熱：約5分
加熱：16~22分

使用付属品

角皿 中段

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-W10A対応レシピです。

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	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

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。

紙をはがすときは

熱いうちにサツと霧を吹くか、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。

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**オープン** **予熱有** **2段** **200℃**で予熱し、角皿を**中段**と**下段**に入れ、**20~26分**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、角皿の前後や上下を入れかえます。

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

- 抹茶を水(大さじ1/2)で溶く。
- 角皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- Aを合わせて **レンジ** **200W** **1~2分** で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①とバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1段** **160℃** で予熱する。
- 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。
- 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。
- 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、**16~22分** で加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 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。

手動

オープン

160℃
予熱：約4分
加熱：16~22分

使用付属品

角皿 中段



カロリー

1089kcal

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-W10A対応レシピです。

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	15g
ホイップクリーム	適量
栗など	適量
抹茶	大さじ1/2

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。

紙をはがすときは

熱いうちにサツと霧を吹くか、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。

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 **オープン** **予熱有** **2段** **200℃** で予熱し、角皿を **中段** と **下段** に入れ、**20~26分** 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、角皿の前後や上下を入れかえます。

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

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をバターが残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約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の長方形にのぼ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。



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、角皿にのせる。



10. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1** 段 **220℃** 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、**18~28分**で加熱する。

手動

オープン

220℃
予熱：約9分
加熱：18~28分

使用付属品

角皿 下段



カロリー

2549kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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庫で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。

手動

りんごのプリザーブ



作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、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

レンジ

600W
加熱：9~12分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

774kcal

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-W10A対応レシピです。

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

シフォンケーキ(プレーン)



作りかた

- 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。
- 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。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めな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、角皿にのせ下段に入れ149 シフォンケーキ(プレーン)で加熱する。(仕上がりの調節はシフォンケーキのコツを参照)
- 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらゆっくりと側面をはがす。
- 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。

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44分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	

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	大きじ2/3	大きじ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

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		大きじ2/3	大きじ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	標準(中)	
		約40分	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、ぼてりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位が最適です。

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。冷蔵庫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なりません。混ぜられないように、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。

手動調理で焼くときは

直径17cmの場合は

"オープン" 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 40~48分 で加熱します。

直径20cmの場合は

"オープン" 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42~50分 で加熱します。

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。



作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさつくりと混ぜ、生地をやや高め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、角皿にのせ下段に入れ、150 カプチーノシフォンケーキで加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 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。

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44分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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	大きさ2・2/3
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

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。

カプチーノシフォンケーキのコツ

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、ぼったりし過ぎず、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。冷蔵庫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なりません。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ると、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

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42~50分 で加熱します。

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。



作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさつくりと混ぜ、生地をやや高め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、角皿にのせ下段に入れ151ココアシフォンケーキで加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 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。

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44分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

ひとくちメモ

ココアの量は、お好みで加減してください。

ココアシフォンケーキのコツ

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、ぼったりし過ぎず、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。冷蔵庫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なりません。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

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ42~50分で加熱します。

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。

抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさつくりと混ぜ、甘納豆をバラバラと入れ、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、角皿にのせ下段に入れ、152 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆にし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 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。

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44分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

ひとくちメモ

甘納豆を混ぜるときは、生地のをつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と甘納豆のシフォンケーキのコツ

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、ぼったりし過ぎず、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。冷蔵庫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なりません。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

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 42~50分 で加熱します。

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。



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. 食品を入れずに **153 カップケーキ** で予熱する。

6. 角皿の中央に④を寄せて並べる。



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。加熱後、あら熱をとる。
8. **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。
9. 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。
10. ⑨に⑧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。
11. ⑩をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑦に絞って飾る。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
予熱：約3分 加熱：約25分	9個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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	直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分
A 薄力粉	50g
A 強力粉	50g
A ベーキングパウダー	小さじ1
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
<バタークリーム> 無塩バター	100g
<バタークリーム> 卵白	2個分
<バタークリーム> 砂糖	40g
<バタークリーム> 食紅	適量

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

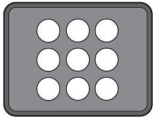
シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。



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ゲを作る。
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**のをせる。
6. 食品を入れずに **154 カップケーキサレ** で予熱する。

7. **⑤**を角皿の中央に寄せて並べる。



8. 予熱終了音が鳴ったら、やげどに注意して**⑦**を**中段**に入れ、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。

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3分 加熱：約25分	9個分	 角皿 中段 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
塩	少々
オリーブ油	32mL
牛乳(常温に戻す)	35mL
レモン汁	少々
A 薄力粉	37g
A 強力粉	37g
B 粗挽き黒こしょう	少々
B ベーコン(1cm角に刻んだ物)	15g
B コーン(缶詰)	10g
B パルメザンチーズ	45g
アスパラガス(2cm幅に切る)	25g
C 枝豆	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)	10g

カップケーキサレのコツ

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。

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. 食品を入れずに **155 パウンドケーキ(プレーン)** 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、角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。

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6分 加熱：約45分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	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-W10A対応レシピです。	
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	

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めます。

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つけ100gで生地を作り、**オープン** **予熱有** **1段** **180℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **58～64分** で加熱します。

手動で焼くときは

オープン **予熱有** **1段** **180℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **40～50分** で加熱します。



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「156 チョコバナナパウンドケーキ」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、角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。

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6分 加熱：約45分	型1個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	1736kcal	2.6g
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	
チョコレートを(きざむ)			20g	

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

チョコバナナ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めます。

手で焼くときは

オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ、40~50分で加熱します。

手動

マドレーヌ



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、角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 **オープン** **予熱有** **1段** **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**中段**に入れ、**30~40分**で加熱する。

手動

オープン

160℃
予熱：約4分
加熱：30~40分

使用付属品

角皿 中段

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-W10A対応レシピです。

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

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 **オープン** **予熱有** **2段** **160℃** で予熱し、作りかた**⑥**で角皿を**中段**と**下段**に入れ、**36~46分**で加熱します。

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、角皿の上下を入れかえます。

手動

マフィン



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、角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1段** **180℃** 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、**30~40分**で加熱する。

手動

オープン

180℃
予熱：約5分
加熱：30~40分

使用付属品

角皿 下段

カロリー

295kcal

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-W10A対応レシピです。

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

ブラウニー



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、**オープン** **予熱無** **1** **段** **180℃** **26～32分** で加熱する。

手動

オープン

180℃
加熱：26～32分

使用付属品

角皿 下段



カロリー

4849kcal

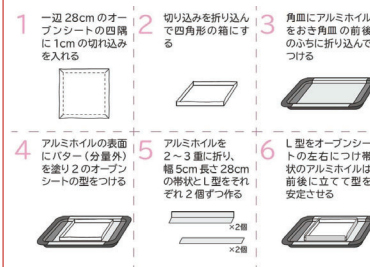
塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	型1個分
① 小麦粉(薄力粉)	250g
① ココア	50g
① 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
② レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
② くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

ブラウニーの型の作りかた



焼きドーナツ



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. ③に②と太白ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で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、角皿にのせた型の6～7分目まで絞る。
6. 食品を入れずに **157 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。

加熱の目安

予熱：約9分
加熱：約19分

1回に作れる分量

6個分

使用付属品

角皿 下段
テーブルプレート
底面



カロリー

201kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	直径70mmの金属製ドーナツ型6個分
① 薄力粉	25g
① 強力粉	25g
① アーモンドプードル	20g
① 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
② グラニュー糖	60g
② はちみつ	小さじ1
② 塩	少々
太白ごま油(無香性の物またはサラダ油)	25mL

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。

スイートポテト



作りかた

1. さつまいもは丸のままラップで包み、015 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、オープンシートを敷いた角皿に並べる。
5. 食品を入れずに **158 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。

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10分 加熱：約15分	12個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	117kcal	0.1g
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	

スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは

オープン 予熱有 **1段 200℃** で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を **中段** に入れ **15~22分** で加熱します。

型抜きクッキー



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、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. 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角皿に図のように並べる。



アルミホイル

6. ⑤を **中段** に入れ **159 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28分	48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	32kcal	0g
材料			角皿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	

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。

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(オープン加熱)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、角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

オープン 予熱有 **1段 170℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を **中段** に入れ **16~24分** で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 **2段 170℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を **中下段** に入れ **20~30分** で加熱します。

絞り出しクッキー



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、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. 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角皿に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、160 絞り出しクッキー 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28分	角皿1枚・48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	27kcal	0g
材料			角皿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	

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

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。

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（オープン加熱）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、角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
オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。

96個の場合は
オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。

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48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
5. ④を中段に入れ、161 アーモンドクッキー 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27分	角皿1枚・48個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面	27kcal	0g
材料			角皿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	

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

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。

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（オープン加熱）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、角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
オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ 16～24分 で加熱します。

96個の場合は
オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20～30分 で加熱します。



作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから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。
- 角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。
- ⑤を中段に入れ「162 スノークッキー」で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

加熱の目安

加熱：約27分

1回に作れる分量

角皿1枚・30個分

使用付属品

角皿 中段
テーブルプレート
底面

カロリー

72kcal

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-W10A対応レシピです。

材料	角皿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

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。

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（オープン加熱）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、角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

オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中段に入れ「16～24分」で加熱します。

96個の場合は

オープン 予熱有 2段 170℃ で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ「20～30分」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. 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分～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。角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。



アルミホイル

7. 食品を入れずに **163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。

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13分 加熱：約34分	10個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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（オープン加熱）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分で角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

オープン 予熱有 **1段** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **30～36分** で加熱します。

20個の場合は

オープン 予熱有 **2段** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**中下段**に入れ **38～48分** で加熱します。

カスタードクリーム



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。

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
底面

カロリー

118kcal

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-W10A対応レシピです。


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

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きます。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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分～4分20秒** で加熱し、十分沸とうさせる。
- 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。
- ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 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。
- ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角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。

アルミホイル
- 食品を入れずに **164 エクレア** で予熱する。
- 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。
- 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。

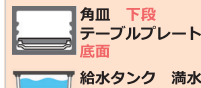
加熱の目安

予熱：約13分
加熱：約34分

1回に作れる分量

7個分

使用付属品



カロリー

427kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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。

材料

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、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(オープン加熱)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分で角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

オープン 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、角皿を **下段** に入れ **30～36分** で加熱します。

14個の場合は

オープン 予熱有 **2段** **210℃** で予熱します。

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を **中下段** に入れ **38～48分** で加熱します。



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。角皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、角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 **オープン** **予熱有** **2段** **130℃** 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 **30～40分** で加熱する。
7. 加熱後、角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枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

手動

オープン

130℃
予熱：約3分
加熱：30～40分

使用付属品

 角皿 中段・下段

カロリー

73kcal

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-W10A対応レシピです。

材料	角皿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

ココアマカロンのコツ

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分で角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、上手く仕上がりにません。

手動

塩キャラメルクリーム



手動
レンジ
200W 加熱：約30秒

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

18kcal

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-W10A対応レシピです。

材料	マカロン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

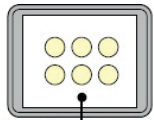
1. 小さめの鍋にAを入れ火にかける。様子を見ながら加熱し、お好みのカラメル色になったら火からおろし、水を加える。(水を加えるとき、ソースが飛び散るので注意する)
2. ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ **レンジ** **200W** **約30秒** で加熱する。
3. ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。



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. 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)
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、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 角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、下段に入

れ 165 柔らかプリン で加熱する。



キッチンペーパー

6. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

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26分	6個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。
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、**下段**に入れ **過熱水蒸気オープン** **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。"



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. スプレ型に薄くバター（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 **014 下ゆで葉・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. 角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、**下段** に入れ **166 かぼちゃプリン** で加熱する。



キッチンペーパー

7. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

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30分	9個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	151kcal	0.1g
材料			直径約7.5cm、高さ4cmのスプレ型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	

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

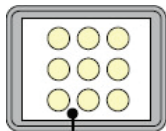
プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は
 柔らかかプリンは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。
 柔らか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、**下段** に入れ **過熱水蒸気オープン** **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。"



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. 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)
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、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
5. 角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。



キッチンペーパー

6. ⑤を **下段** に入れ **過熱水蒸気オープン** | **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。

手動

過熱水蒸気オープン

140℃

加熱：21~32分

使用付属品

角皿 **下段**
テーブルプレート
底面

給水タンク 満水

カロリー

123kcal

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-W10A対応レシピです。

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(溶きほぐす)	4個
<卵液> バニラエッセンス	少々

ひとくちメモ

加熱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、前後を入れかえます。

プリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は

30~35℃にします。

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。



作りかた

- ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
- アルミホイルを敷いた角皿に③をのせ、**下段**に入れ **167 ちんすこう** で加熱する。



アルミホイル

- 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

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29分	24個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面	43kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	24個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	100g
砂糖（ふるっておく）	50g
ラード	50g

ちんすこうのコツ

焼き上がりは

焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

生地を並べるときは

タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

焼きたては

焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。



作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **180℃** **50～60分** で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 180℃ 加熱：50～60分	角皿 下段	278kcal	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-W10A対応レシピです。

材料	4個分
りんご(紅玉)	4個
A 砂糖	60g
A バター	40g
A シナモン	少々
ホイップクリーム	適量


手動

いそべ巻き



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. ①を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	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：約1分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	
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	


手動

フルーツ大福



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. ①を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	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：約1分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	
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	

手動

プチパイ



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. 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて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 **オープン** **予熱有** **1** **段** **180℃** 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 **18~26** **分** で加熱する。
5. 加熱後、粉砂糖をふる。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
オープン 180℃ 予熱：約5分 加熱：18~26分	角皿 下段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

いちごジャム



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庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ 600W 加熱：15~18分	テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	標準量
いちご	300g
A 砂糖	150g
A レモン汁	小さじ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。



手動

レンジ

600W

加熱：15～18分

使用付属品



テーブルプレート

底面

カロリー

708kcal

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-W10A対応レシピです。

材料

オレンジ

砂糖

標準量

2個 (約400g)

160g

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. オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2～3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使う。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
2. 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、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。
4. 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
5. あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。



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5分	1~2枚	 角皿 上段 テーブルプレート 底面	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-W10A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


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

トーストの上手なあたためかた

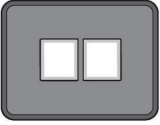
トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は **グリル** で加熱します。

並べかたは
角皿の中央に並べます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
3枚、4枚は **168 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段階の仕上げ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、仕上げ調節 **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
168 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。

作りかた

- 食パンは角皿の中央に並べる。
- ①**を**上段**に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し **168 トースト(裏返し)** で加熱する。
- 加熱の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。

トースト(裏返し)



手動
グリル
加熱：5～10分(1枚)

使用付属品
角皿 上段

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。 このレシピはMRO-W10A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

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

作りかた

- 食パンは角皿の中央に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し「グリル」で加熱する。
- 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。

トーストのコツ

並べ方と加熱時間は

角皿の中央に寄せて置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

枚数

並べかた

手動メニュー 加熱時間は目安

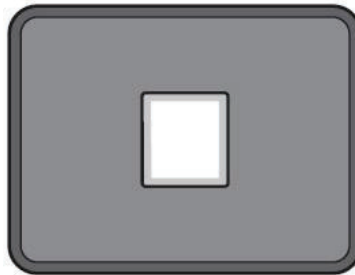
1回目

連続して焼くとき

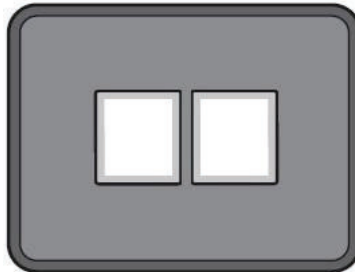
グリル 4～7分 裏返し
て 1～3分 で焼く。

グリル 2～3分 裏返し
て 1～2分 で焼く。

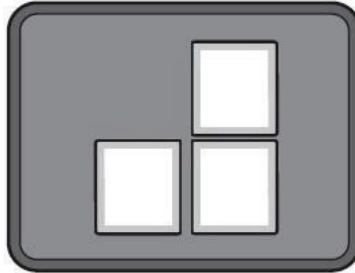
1枚



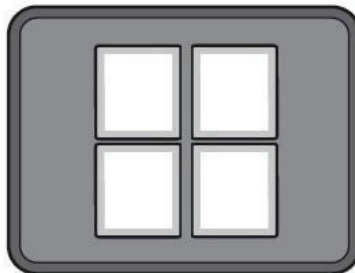
2枚



3枚



4枚



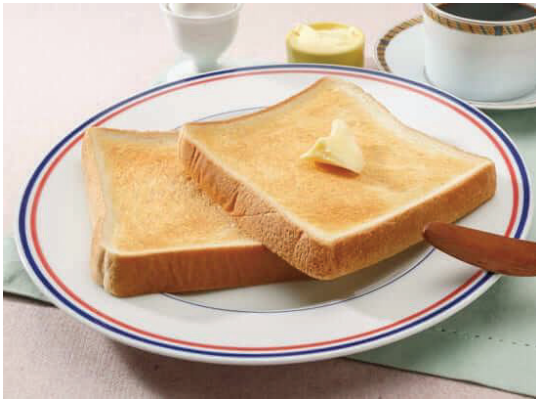
グリル 4～9分 裏返し
て 1～4分 で焼く。

グリル 2～4分 裏返し
て 1～3分 で焼く。

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は、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。

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. 食パンは角皿の中央に並べる。
3. ②を上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
スチームグリル 加熱：8～14分(1枚)	角皿 上段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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-W10A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

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

スチームトーストのコツ

並べ方と加熱時間は

角皿の中央に置きます。角皿の端の方に置くと焼き色がつきません。

枚数	並べかた	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		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。
2枚			
3枚			
4枚		スチームグリル 7～12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。

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は、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。

バターロール(ロールパン)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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。
 - 生地がベトつかなくなり、ボウルからくる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。
 - バター(分量外)を薄く塗ったボウルにCを入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40℃ 50~60分 で1次発酵をする。
 - 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。)
- 
- 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、手でかるく押しして中のガスを抜く。
- 
- 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。
- 
- 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)
- 
- 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ののぼす。
- 
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った角皿に巻き終わりを下にして並べ、角皿を下段に入れ スチームオープン発酵 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。
- 
- 発酵後、角皿を取り出し 169 バターロール(ロールパン) で予熱をする。
 - ㊸の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
 - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、㊸を下段に入れ、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18分	12個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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が経過してから角皿の前後や上下(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(オープン加熱)で焼きます。

手動調理で焼くときは
12個の場合は

オープン 予熱有 1段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 13~20分 で加熱します。

24個の場合は

オープン 予熱有 2段 180℃ で予熱します。
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を中下段に入れ 20~30分 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. 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。
3. 生地がベトつかなくなり、ボウルからくる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。
4. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 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、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。



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の長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をけんこつでかたくたたき、形を整える。
9. バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型を角皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオープン発酵 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、角皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずに オープン 予熱有 1段 220℃ 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、角皿を下段に入れ 24～38分 で加熱する。

手動

オープン

220℃
予熱：約9分
加熱：24～38分

使用付属品

角皿 下段

給水タンク 満水

カロリー

944kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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、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

手のひらでかき混ぜます。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、オープン 予熱有 1段 220℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ、24～38分 で加熱します。



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。



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、角皿にのせて下段に入れ **スチームオープン発酵 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、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、角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たたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折たたみ、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）を薄く塗った角皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を**下段**に入れ **スチームオープン発酵 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、角皿を取り出し **170 フランスパン(バタール・クーペ)** で予熱をする。
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）でクーペ（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。

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10分 加熱：約38分	3本分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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、表面に霧を吹きかけます。

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

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を**下段**に入れ **29～36分** 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. 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. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分折って押ししたりしながら約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、角皿にのせて下段に入れ **スチームオープン発酵 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、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）を薄く塗った角皿に、⑦～⑧で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を **下段** に入れ **スチームオープン発酵 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。
10. 発酵後、角皿を取り出し **171 ブール** 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、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。



12. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**㊸**を **下段** に入れ、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10分 加熱：約38分	6個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

オープン **予熱有** **1段** **230℃** で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を **下段** に入れ **29～36分** 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. 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。



4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 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、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の円形にのぼし、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）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ スチームオープン発酵 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。
11. 発酵後、角皿を取り出し 172 シャンピニオン で予熱する。
12. 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。
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。

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10分 加熱：約38分	9個分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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、表面に霧を吹きかけます。

生地の扱いはいいない

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

オープン 予熱有 1段 230℃ で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 29～36分 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. 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、半分に分けて押しつぶしながら約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、角皿にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵 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も、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の棒状にのぼし、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のだ円形にのぼし、表面にんにく、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）を薄く塗った角皿に、⑦～⑨で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、角皿を下段に入れ「スチームオープン発酵 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。

11. 発酵後、角皿を取り出し「173 ベーコンエピ」で予熱する
12. 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。



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。

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10分 加熱：約38分	2本分	角皿 下段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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
んにく				適量
こしょう				適量

ベーコンエピのコツ

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

ベーコンエピは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、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。

生地の扱いはいけないに

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

「オープン」予熱有「1段 230℃」で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ「29～36分」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. クッキー生地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、冷蔵庫で休ませておく。
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. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくる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。
7. バター(分量外)を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 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の円形にのぼ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、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、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて、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)
13. ⑫に、⑧のクッキー生地にグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた角皿にのせる。



13. ⑫に、⑧のクッキー生地にグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた角皿にのせる。



14. ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て スチームオープン発酵 1段 40℃ 25~36分 で2次発酵する。(「給水」表示が出るがあっても、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、角皿とテーブルプレートを取り出し オープン 予熱有 1段 150℃ で予熱をする。

16. ドレჯ(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 23~29分 で加熱する。

手動

オープン

150℃
予熱：約4分
加熱：23~29分

使用付属品

角皿 下段
給水タンク 満水

カロリー

589kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- ボウルにAとドライーストをふるい入れ、卵と牛乳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。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくる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。
- ⑤をバター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- 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、指の穴がそのまま残る状態。)
- 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、手でかき押しして中のガスを抜く。
- 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)
- ⑨をタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのぼし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター(分量外)を薄く塗った角皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ スチームオープン発酵 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。
- 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オープン 予熱有 1段 170℃ で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、角皿を下段に入れ 28~32分 で加熱する。
- 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

オープン

170℃
予熱：約5分
加熱：28~32分

使用付属品

角皿 下段

給水タンク 満水

カロリー

2228kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

手動
オープン
200°C 予熱：約5分 加熱：18～24分

使用付属品



角皿 下段

給水タンク 満水

カロリー

527kcal

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-W10A対応レシピです。

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°C)	150mL
B オリーブ油	大さじ1

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、角皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40°C 40～60分 で1次発酵をする。
- 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。)
- 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。
- 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。
- 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)
- ⑧を直径16cmの円形にのぼし、バター(分量外)を薄く塗った角皿に並べ、下段に入れ スチームオープン発酵 1段 40°C 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、角皿とテーブルプレートを取り出し オープン 予熱有 1段 200°C で予熱をする。
- 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。
- 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 18～24分 で加熱する。



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. 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分十分にごねる。
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、手でかく押し中のかスを抜く。
8. 生地をスクッパー（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プ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、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
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 **174 簡単パン** 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28分	8個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	85kcal	0.3g
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	

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

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見て加減

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。ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけたり、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

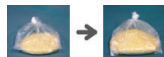
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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。





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分十分にごねる。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、手でかく押しして中のガスを抜く。
8. 生地をスクッパー（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プ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、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
12. テーブルプレートを加熱室**底面**にセットし、⑩を**中段**に入れ **175 簡単レーズンパン** 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28分	8個分	 角皿 中段  テーブルプレート 底面  給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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見て加減

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

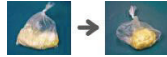
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

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、のぼ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。





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. 生地をスクッパー（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を円形にのぼし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープ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. 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、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 **176 簡単あんパン** 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28分	8個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大ききで、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見て加減

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

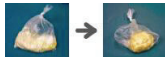
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

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、のぼ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。





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を円形にのぼしシューマイ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。

手動

レンジ

200W
加熱：4〜5分

使用付属品

テーブルプレート
底面

給水タンク 満水

カロリー

131kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

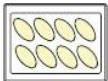


作りかた

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. レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、**B**を加え、よく混ぜ合わせ
レンジ **200W** **7~10分** で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
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. 生地をスクッパー（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をだ円形にのぼし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
11. ⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。



12. ⑪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次発酵する。
13. 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移す。
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 **177** **油で揚げないカレーパン** 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28分	8個分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	162kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	8個分
A 強力粉	150g
A 砂糖	9g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
水	カップ1/2(約100mL)
バター	12g
<カレーあん> レトルトカレー	1袋(約200g)
<カレーあん> B 玉ねぎ	50g
<カレーあん> B 薄力粉	9g
<カレーあん> 薄力粉	適量
<カレーあん> 卵	1個
<カレーあん> 煎りパン粉	適量

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大きさと、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見て加減

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、のび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。





作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- ③を約5分十分にこねる。
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、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)
- ⑦を直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、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、こしょうをする。
- 空の角皿を**中段**に入れ **178 クリスピーピザ** で予熱する。
- 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プン用手袋を使って角皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑨をオープンシートごと角皿にのせ、**中段**に入れ、加熱する。
- 加熱後、バジルをのせる。

加熱の目安

予熱：約18分
加熱：約10分

1回に作れる分量

1枚分

使用付属品

角皿 **中段**
テーブルプレート
底面
給水タンク 満水

カロリー

538kcal

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-W10A対応レシピです。

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 モッツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

クリスピーピザのコツ

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、角皿の前後を入れかえます。
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. ピザを角皿に乗せ、**下段**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

オープン

200℃

加熱時間：下表を参照

使用付属品



角皿 下段

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分

ピザ(パン生地)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- ③を約5分十分にこねる。
- 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。
- 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)
- ⑦を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、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て、オープンシートごと角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、 **オープン 予熱有 1段 200℃** で予熱する。
- 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 **18~24分** で加熱する。

手動

オープン

200℃
予熱：約5分
加熱：18~24分

使用付属品

角皿 下段
給水タンク 満水

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-W10A対応レシピです。

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
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

ピザ(パン生地)のコツ

ピザ(パン生地)を2段で焼くときは

材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の角皿を上段と下段に入れ、 **オープン 予熱有 2段 200℃** で予熱し、**24~30分** で加熱します。

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、角皿の前後を入れかえます。

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- 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。
- ④を約5分十分にこねる。
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 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)
- ⑧を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地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と②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、オープンシートごと角皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し「オープン」予熱有 1段 200℃ で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、Ⓜを下段に入れ 18~24分 で加熱する。

手動

オープン

200℃
予熱：約5分
加熱：18~24分

使用付属品

角皿 下段

給水タンク 満水

カロリー

1282kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

シーフードピザのコツ

ピザ(パン生地)を2段で焼くときは

材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の角皿を中段と下段に入れ「オープン」予熱有 2段 200℃ で予熱し、角皿に食品を載せ 24~30分 で加熱します。

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、角皿の前後を入れかえます。

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。


手動

炊飯(ごはん)



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	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	 テーブルプレート 底面	286kcal	0g
リレー		※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。	
600W 加熱：約10分 200W 加熱：27~30分			
材料	4人分		
米	カップ2 (320g)		
水	440~480mL		

炊飯(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13分 → 約32分

手動

五穀ごはん



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。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	 テーブルプレート 底面	277kcal	0g
リレー		※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。	
600W 加熱：約10分 200W 加熱：27~30分			
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		

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。



五穀ごはん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13分 → 約32分

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。

手動	使用付属品	カロリー	塩分
レンジ	テーブルプレート 底面	318kcal	0.2g
600W 加熱：約15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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	

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

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(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		


山菜おこわ



作りかた

- 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。
- 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。

手動
レンジ
600W 加熱：約15分

使用付属品
 テーブルプレート 底面

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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	

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

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。

山菜おこわの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	山菜	水の量	加熱時間	レンジ	600W
カップ1 (160g)	60g	160~180mL	7~9分		
カップ1・1/2 (240g)	90g	240~260mL	11~13分		
カップ3 (320g)	120g	280~320mL	14~16分		

カルボナーラ



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、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 **179 カルボナーラ** で加熱する。
- 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。

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9分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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-W10A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

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。

ラップのかかたは

1枚だけかかるとかき混ぜにくいです。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。



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 **180 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約9分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A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

ペペロンチーノのコツ

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。

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。



作りかた

- 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。
- 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、その上にきのこ玉ねぎを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **181 きのこのスープパスタ** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

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12分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A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
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

きのこのスープパスタのコツ

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。

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。



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16分	1～2人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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

主菜(トースト)：材料・作りかた

トースト(プレーン)

材料(トースト(プレーン))	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜のトーストを角皿に並べる。
- 副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して②に並べる。
- テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ182 トーストセットで加熱する。

作りかた(トースト(プレーン))

- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に食パンを並べる。

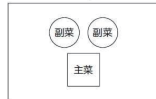
トーストセット(主菜)のコツ

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



副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます

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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、こしょうをして角皿に並べる。

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

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

作りかた

- 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、角皿にのせる。

A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々

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、こしょうをして角皿にのせる。

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、こしょうをして角皿にのせる。

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. 好みの野菜にかかる塩、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、角皿にのせる。

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

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、角皿

ベーコン	1枚	2枚
------	----	----

にのせる。

トーストセット（副菜）のコツ

容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に

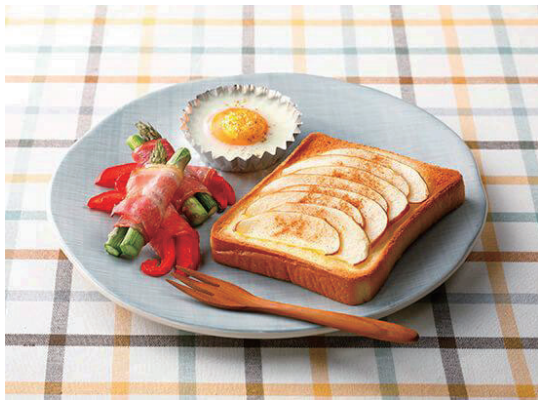
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** 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18分	1～2人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。

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

主菜(トースト)：材料・作りかた

アップルトースト

材料(アップルトースト)	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜のアップルトーストを角皿に並べる。
- 副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して②に並べる。
- テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ183アップルトーストセットで加熱する。

作りかた(アップルトーストセット)

- 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。
- 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る。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に、アルミホイル、またはオープンシートを敷き、②を並べる。

トーストセット(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



副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます

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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、こしょうをして角皿に並べる。

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

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

作りかた

- 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、角皿にのせる。

A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々

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、こしょうをして角皿にのせる。

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、こしょうをして角皿にのせる。

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. 好みの野菜にかかる塩、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、角皿にのせる。

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

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、角皿

ベーコン	1枚	2枚
------	----	----

にのせる。

トーストセット（副菜）のコツ

容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやクッキングシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** 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18分	1~2人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。

警告

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
禁止 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

主菜(トースト)：材料・作りかた

フレンチトースト

材料(フレンチトースト)	1人分(1枚)	2人分(2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	小さじ1/4	小さじ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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜のフレンチトーストを角皿に並べる。
- 副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して②に並べる。
- テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ184 フレンチトーストセットで加熱する。

作りかた(フレンチトーストセット)

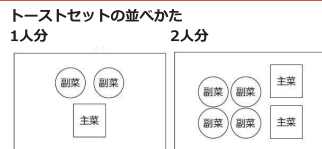
- Aを合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- フランスパンは両面にバターを塗り、両面を①に浸す。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に②を並べる。

トーストセット(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



副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます

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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、こしょうをして角皿に並べる。

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

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

作りかた

A 牛乳	大きじ1/2	大きじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A 塩	少々	少々

- 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、角皿にのせる。
- 加熱後、すくにかき混ぜて、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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、角皿にのせる。

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

- 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、角皿にのせる。

トーストセット（副菜）のコツ

容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやクッキングシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** 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18分	1~2人分	角皿 中段 テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

警告



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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜のピザトーストを角皿に並べる。
- 副菜2品を選び、トーストセットの並べかたを参照して②に並べる。
- テーブルプレートをセットし、角皿を中段に入れ185ピザトーストセットで加熱する。

主菜(トースト)：材料・作りかた

ピザトースト

材料(ピザトースト)	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)	15g	30g
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(ピザトースト)

- 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、チーズを散らす。
- トーストセットの並べかたを参照して、角皿の主菜を並べる所に①を並べる。

トーストセット (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



副菜 2品選ぶ

以下の副菜から2品選びます

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

- 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、こしょうをして角皿にのせる。

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

- 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、こしょうをして角皿に並べる。

ひとくちメモ

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料	1人分(1個)	2人分(2個)
----	---------	---------

作りかた

卵（溶きほぐす）	1個	2個
① 牛乳	大さじ1/2	大さじ1
① 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
① 塩	少々	少々

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、角皿にのせる。
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、こしょうをして角皿にのせる。

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、こしょうをして角皿にのせる。

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、角皿にのせる。

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、角皿にのせる。

トーストセット（副菜）のコツ

容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやクッキングシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。



アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してから **グリル** で様子を見ながら加熱します。

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、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **230℃** **32~42分** で加熱する。

手動

オープン

230℃
加熱：32~42分

使用付属品

角皿 中段・下段

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

中段メニュー 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クッキングシートを敷いた角皿に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クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
5. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

2品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の**中段**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。角皿を使い「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。
中段と**下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
角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



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **230℃** **32~42分** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約25分

1回に作れる分量

4人分

手動

オープン

230℃

加熱：32~42分

使用付属品

角皿 中段・下段

警告



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

中段メニュー さけムニエル 材料・作りかた

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身(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クッキングシートを敷いた角皿に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 スタッフトオリーブ(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. 角皿に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品同時オープンのコツ

角皿を使い、血受棚の**中段**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。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の血受棚に入れ、加熱してください。

中段と**下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

角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



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **180℃** **40~50分** で加熱する。

手動

オープン

180℃
加熱：40~50分

使用付属品

角皿 中段・下段



注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

中段メニュー 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、角皿に並べる。

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、くだものを上のにせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて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品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の**中段**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。角皿を使い「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。

中段と**下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

角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



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オープン** **予熱無** **2段** **180℃** **40~50分** で加熱する。

手動

オープン

180℃
加熱：40~50分

使用付属品

角皿 中段・下段



注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

中段メニュー 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

- 1 一辺 28cm のオープンシートの四隅に 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 角皿にアルミホイルをおき角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のオープ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の带状とL型をそれぞれ2個ずつ作る
- 6 L型をオープンシートの左右につけ带状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる

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の厚さにのぼし、それぞれ6等分し、くだものを上のにのせる。
2. 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いてを並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。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品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、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。角皿を使い「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。

中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

角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



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 186 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。

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7分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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. 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Aを入れ、よく揉んで冷蔵庫で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 187 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいﾄ 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。

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	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
材料	2人分	3人分	4人分	
豚薄切り肉(細切り)	200g	300g	400g	
春キャベツ(太めのせん切り)	100g	150g	200g	
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	

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。

＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊ by まりみい



作りかた

1. ポリ袋(市販)に牛肉とAを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で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 [188 ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め ＊ by まりみい](#) で加熱する。加熱後、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7分	1～3人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

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。

ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ



作りかた

1. レンコンは皮をむいて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 [189 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ](#) で加熱する。加熱後、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9分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

ひとくちメモ

七味唐辛子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。

キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい



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「190 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい」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。

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5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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。

簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



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「191 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。

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	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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)	6g	9g	12g	
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	

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。

✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦ by rie-tin



作りかた

- きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分になり、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。
- 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。
- 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き [192 ✦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。

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	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	240g	
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	

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。

ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



作りかた

- 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を入れてかるく混ぜ合わせる。
- 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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き [193 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。

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4分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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)	6g	12g		
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		

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。

簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★HumuHumu★



作りかた

- 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。
- 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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き [194 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。

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7分	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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。

めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ



作りかた

- 豆腐は10等分する。
- 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 [195 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ](#) 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	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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。

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



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	2~3人分	テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

- 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。
- ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **196 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。
- 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。

簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



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	テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

- 牛肉はBを加え和えておく。Aの材料は混ぜ合わせておく。
- エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんはCを加えて混ぜておく。
- 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。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **197 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん** 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。

* トマトで煮込んだロールキャベツ * by 和みmama



作りかた

- 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 **014** 下ゆで葉・果菜 で加熱し、水けを切り冷ましておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 **198 * トマトで煮込んだロールキャベツ * by 和みmama** で加熱する。
- 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

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25分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



作りかた

- 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。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **199 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん** で加熱する。
- 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。

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	2~3人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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。

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



作りかた

- 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- 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。
- 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 200 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。
- 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。

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7分	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
白菜	2本(約200g)	4枚(約400g)		
かにかまぼこ(ほくす)	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		

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。

心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129



作りかた

- 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、水にとってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- 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。
- かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き 201 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129 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。

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15分	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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ポウルに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 [202 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。

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12分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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ポ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 [203 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。

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5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。

超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



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にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **204 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。

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	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

ひとくちメモ

野菜の上に肉をのぼすときは、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枚だけかかすかかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アンanne



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 **205 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。

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	1~3人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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(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

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枚だけかかすかかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



作りかた

- 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 **206 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。

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17分	2~6人分		 テーブルプレート 底面		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。						
材料	2人分	3人分	4人分	5人分	6人分	
A ジャがいも(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	

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。

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



作りかた

- かぼちゃをラップで包み **014** 下ゆで葉・果菜 仕上げ調節 **強** で加熱する。
- 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。
- 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ぼしAを加える。
- ③にかかるラップをし、テーブルプレートの中央に置き **207** 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。

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	2~4人分		 テーブルプレート 底面		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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。						
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			

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

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **103 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。
- 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。
- 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 **208 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island** で加熱する。
- 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。

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15分	2~4人分	テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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 ジャガイモ(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

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

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **209 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn** で加熱する。
- 加熱後、Aを加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

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4分	2~3人分	テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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。

つくれば6000感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



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 **210** 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。

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4分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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300g)	
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枚だけかかるとかき混ぜてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj



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 **211** 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、冷蔵庫で十分冷やす。

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7分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	

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枚だけかかるとかき混ぜてください。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

- 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。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにCを入れ合わせておく。
- 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。
- 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。
- ④をテーブルプレートの中央に置き 212 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。
- 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約28分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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 きのこと(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	12g	12g	12g	12g

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枚だけかかるとかけてください。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れんこん、にんじんの順に入れ、Aを加える。
2. ①にからくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **213 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iriごまを加え、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14分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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	
iriごま(白)	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枚だけかかるとかかててください。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にからくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **214 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。

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23分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

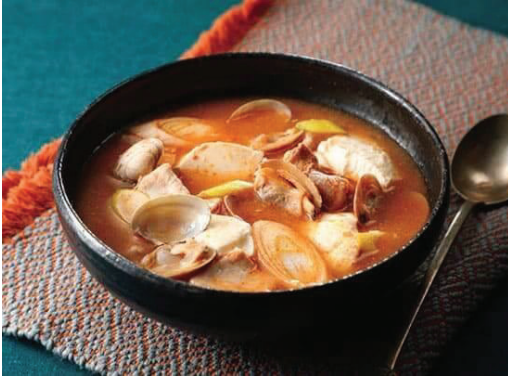
コラボメニューのコツ

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枚だけかかるとかかててください。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. 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 **215 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。

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	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

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

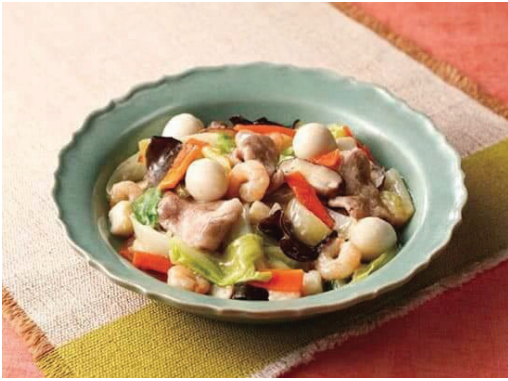
コラボメニューのコツ

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. 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「216 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。

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	1~3人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				

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

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。

ご飯がっつり！ナスと豚ひき肉の甘味噌丼 by moj



作りかた

- 豚ひき肉は合わせたAの半量を混ぜておく。
- 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。
- 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「217 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。
- 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。

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	1～4人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

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。

きのこ山盛りのあまから混ぜごはん。by ラビー



作りかた

- きのこは石ずきをとり小房にしておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに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「218 きのこと山盛りのあまから混ぜごはん。by ラビー」で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、ごはんを入れてさらに混ぜ、器に盛る。

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	2～6人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。					
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

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。

玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、しょうが、コンソメスープの素、水を入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **219 玉ねぎと生姜のスープ。 by ラビー** で加熱する。
- 加熱後、しょうゆを加えかき混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

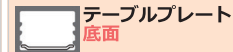
加熱の目安

加熱：約30分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

40kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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

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。

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



作りかた

- れんこんは皮をむいて薄切りにし、約5分さらしておく。
- 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 **220 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。
- 加熱後、Aを加えかき混ぜ、白ごまを散らす。

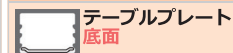
加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

147kcal

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-W10A対応レシピです。

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(あらくぎむ)	2個	3個	1個
A 大葉(細切り)	2~3枚	3~4枚	5~6枚
A ボン酢しょうゆ	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

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。



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	1~4人分	 テーブルプレート 底面	168kcal	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
高野豆腐(ぬるま湯で戻し、1個を4等分する)	2個(約40g)	3個(約60g)	4個(約80g)	5個(約100g)
A 水	200mL	200mL	400mL	400mL
A 和風だし(顆粒)	小さじ1	小さじ1	小さじ2	小さじ2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ2	大さじ2
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1
A みりん	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ポウルに高野豆腐を入れ、Aを加えるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [221 娘に伝えたい*優しい高野豆腐の煮物* by ジュエリーママ](#) で加熱する。
- 加熱後、器に盛りつける。

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

ラップのかけかたは
1枚だけかかるとかき混ぜてください。複数枚重ねてかかると正しく温度が測れません。



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	2~4人分	 テーブルプレート 底面	59kcal	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-W10A対応レシピです。				
材料	2人分	3人分	4人分	
もやし	1/2袋(約130g)	3/4袋(約190g)	1袋(約250g)	
にんじん(4cm長さのせん切り)	10g	20g	30g	
ほうれん草(4cm幅に切る)	1/4袋(約50g)	3/8袋(約80g)	1/2袋(約100g)	
A ごま油	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1/4	小さじ1/2	小さじ1/2	
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ1/2	
A 白ごま	適量	適量	適量	
塩	適量	適量	適量	

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ポウルににんじん、もやし、ほうれん草の順に入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [222 もやしと人参とほうれん草の簡単ナムル by ふるびあ](#) で加熱する。
- 加熱後、冷まして水けを絞り、Aを加えてかき混ぜ、塩で味を調える。

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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

ラップのかけかたは
1枚だけかかるとかき混ぜてください。複数枚重ねてかかると正しく温度が測れません。



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルに牛乳、オリーブ油、にんにくを入れかき混ぜ、しめじ、ベーコン、水けを切ったうどんの順に入れ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **223 うどんカルボナーラ by H A L . M** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたAを加えさらに混ぜ、塩で味を調え器に盛り、あらびき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9分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	579kcal	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
ゆでうどん(水で洗いぬめりをとる)	1玉(約200g)	2玉(約400g)		
ベーコン(2cm幅に切る)	30g	60g		
しめじ	50g	100g		
牛乳	80mL	160mL		
オリーブ油	大さじ1	大さじ1		
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ2		
A 卵(溶きほぐす)	1個	2個		
A 粉チーズ	大さじ1	大さじ2		
A 牛乳	20mL	40mL		
塩	適量	適量		
あらびき黒こしょう	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枚だけかかるとかき混ぜてください。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

- 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、その上にアボカドをのせる。
- ①にかかるとラップをしテーブルプレートの中央に置き **224 アボカドクリームパスタ by ぷよりんご** で加熱する。
- 報知音が鳴ったら②を取り出し、合わせたBを加えてよく混ぜる。ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、再び加熱する。
- 加熱後、よく混ぜて器に盛り、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14分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	882kcal	5.2g
※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-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
パスタ(太さ1.6mmの物)	100g	200g		
アボカド(角切り)	1個(約150g)	2個(約300g)		
A 水	160mL	320mL		
A オリーブ油	大さじ1	大さじ2		
A にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ2		
B 牛乳	100mL	200mL		
B コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ4		
B 塩	小さじ1/3	小さじ2/3		
黒こしょう	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枚だけかかるとかき混ぜてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj



作りかた

1. ごぼうは土を洗い落とし、皮はむかずに1cm幅の輪切りにする。
2. ①をポリ袋（市販）に入れ、片栗粉とサラダ油を加えて、混ぜ合わせる。
3. オープンシートを敷いた焼網の中央に②を重ねないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **226 旨っ♪カリカリごぼうの甘辛揚げ by moj** で加熱する。
4. 加熱後、合わせた**A**に浸して混ぜ、皿に盛る。

加熱の目安

加熱：約24分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品

焼網
テーブルプレート
中段

カロリー

70kcal

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-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分
ごぼう	2/3本(約120g)	1本(約180g)
サラダ油	小さじ1・1/2	小さじ2
片栗粉	小さじ2	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1・1/3	大さじ2
A 砂糖	大さじ1・1/4	大さじ2
A 酢	小さじ2	大さじ1

ひとくちメモ

加熱後は**A**に浸しすぎないように、サッと混ぜ合わせます。



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のをせ、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 **227 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。

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5分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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(1mm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

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。

しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊



作りかた

- 皮を洗ったれんこんは5〜6cm長さの細めのタテ切りにし、水に2分程度さらす。
- 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。
- 大きくて深めの耐熱ポウルにポリ袋から取り出した②のをせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「228 しゃきしゃき蓮根★味噌バター by えみんちゅ＊」で加熱する。
- 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。
- 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。

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5分	1〜2人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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	2g	4g
小ねぎ(きざむ)	適量	適量

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。

ポ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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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。

簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ



作りかた

- ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ポウルに玉ねぎを入れ、その上にひき肉を広げてのせる。
- 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のをせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「229 簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ」で加熱する。
- 加熱後、肉をくずしてよくかき混ぜる。

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4分	1〜3人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

簡単おいし〜♪キャベツと挽肉甘辛炒め by ふるびあ 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。

ポ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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポ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 [230 ❁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。

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1分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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. 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 [231 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、冷蔵庫で十分冷やす。

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1分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	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。このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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。

ゴーヤとツナの苦くないサラダ by ななまま



作りかた

1. ゴーヤは塩(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 [232 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。

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1分	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分		
ゴーヤ(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		

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。

もやしときゅうりの中華サラダ by ちび坊ママ



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 [233 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庫で冷やす。

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1分	1~2人分	テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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		

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、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 [234 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。

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



カロリー

22kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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	小さじ1/2
A しょうゆ	小さじ1弱	小さじ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

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

- 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜ、1人分2個となるように等分して丸める。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに、にんじん、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。
- 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 235 鶏団子とキャベツの絶品汁 で加熱する。
- 加熱後、みそを溶き入れる。

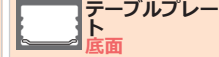
加熱の目安

加熱：約15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
底面

カロリー

150kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

鶏団子とキャベツの絶品汁のコツ

分量と作りかた②加熱時間

分量	加熱時間
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



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 **015 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 **236 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。

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30分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	

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

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



下ごしらえ

1. 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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、生ざけどうしがつかないようにして並べ、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. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. パットに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. 生ざけを取り出し、焼網の中央に皮を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **237 鮭の南蛮漬け** で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちに②に漬け、あら熱が取れたらお好みで冷蔵庫で冷やす。

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	2~4人分	 焼網  テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。	

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

このレシピに使われている商品





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 **238 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。

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15分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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



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 **239 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。

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20分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

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

野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)



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 [240 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。

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15分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	104kcal	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-W10A対応レシピです。

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

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

三ツ星ナポリタン



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 [241 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。

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	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A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(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)	6g	12g
A 塩	0.5g	1g
カゴメトマトケチャップ	大きじ3	大きじ6
生クリーム	大きじ1	大きじ2
塩、こしょう	各少々	各少々
パルメザンチーズ	適宜	適宜

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

ルウ不要！ソースとケチャップで簡単！ハヤシライス



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④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「242 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。

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20分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

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

簡単！鶏肉のトマト煮



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「243 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。

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25分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	279kcal	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-W10A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
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 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

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



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 **244 鮭のトマトパッツア** 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。

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



カロリー

251kcal

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-W10A対応レシピです。

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
生さけの切り身(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

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



作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. カゴメ基本のトマトソースにAを加え、塩・こしょうで味を調える。
3. グラタン皿に②を入れて、卵を割り入れる。
4. テーブルプレートに③を並べ、[245 トマトの簡単ココット](#)で加熱する。

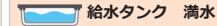
加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

223kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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)	0.5缶	1缶	1.5缶	2缶
A ウィンナー(5mm幅に切る)	1本	2本	3本	4本
A 粉チーズ	小さじ2	小さじ4	大さじ1	大さじ1・1/3
塩・こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
卵	1個	2個	3個	4個

トマトの簡単ココットのコツ

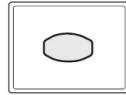
容器は

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。

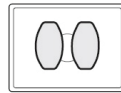
焼くときの皿の置き方は

以下のように中央に寄せて並べてください。

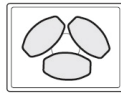
1人分



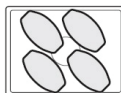
2人分



3人分



4人分



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



作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、レンジ 600W 約4分 で加熱し、グリーンピースと合わせる。
- 木綿豆腐は1cm厚さに切ってキッチンペーパーに包んでお皿に置き、レンジ 600W 約2分 加熱する。
- 豆腐が熱いうちにオリーブ油少々（分量外）を塗ったグラタン皿に並べ、②をかけ、卵を割り入れ、上にチーズを散らす。
- テーブルプレートに④を並べ、246 豆腐と卵のトマトグラタン 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27分	1～4人分	テーブルプレート 底面 給水タンク 満水	334kcal	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-W10A対応レシピです。	

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A ベーコン（1cm幅に切る）	6g	13g	19g	25g
A カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/4缶	1/2缶	3/4缶	1缶
A オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A ペッパーソース	少々	少々	少々	少々
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 塩・こしょう	各適量	各適量	各適量	各適量
グリーンピース	8g	16g	24g	32g
木綿豆腐	0.5丁(150g)	1丁(300g)	1.5丁(450g)	2丁(約600g)
卵	1個	2個	3個	4個
ピザ用チーズ	15g	30g	45g	60g

豆腐と卵のトマトグラタンのコツ

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分
2人分	600W	約2分
3人分	600W	約3分

分量と作りかた③ 加熱時間

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

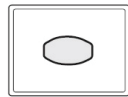
容器は

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。

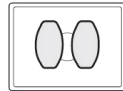
焼くときの皿の置き方は

以下のように中央に寄せて並べてください。

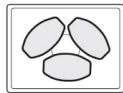
1人分



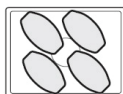
2人分



3人分



4人分



具の状態によって焼き色が違う

チーズの種類や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




カゴメ基本のトマトソース




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24分	1～4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	306kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

 **禁止** 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- Aを耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約4分 で加熱する。
- 豚肉は筋切りをして、包丁の背などで軽くたたき、塩・こしょうをして軽く小麦粉をつける。
- ②をオープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、中段に入れ、247 基本のポークチャップ で加熱する。
- 加熱終了後、①とからめる。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚コース肉（厚さ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	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A カゴメトマトケチャップ	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A ウスターソース	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A しょうゆ	小さじ1/2強	大さじ1/4	小さじ1強	大さじ1/2
A 酒	小さじ1強	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3

基本のポークチャップのコツ

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30秒
3人分	600W	約3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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

ラップのかけかたは
1枚だけかかるとかけてください。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



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 **248 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。

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



カロリー

199kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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(ゆでた物、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

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

サーモンのムニエル きのごバターしょうゆソース



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ときのご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ご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、**中段**に入れ **249 サーモンのムニエルきのご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、きのごを添える。

加熱の目安

加熱：約16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
中段

カロリー

230kcal

塩分

1.6g

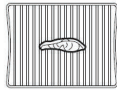
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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い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い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	1.5g	3g	4.5g	6g
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

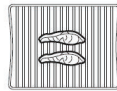
サーモンのムニエルきのごバターしょうゆソースのコツ

並べ方は

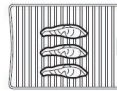
1人分



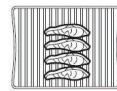
2人分



3人分



4人分



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いいリッチ減塩しょうゆ

さつまいもとかぼちゃのはちみつアーモンドサラダ



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 **250 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。

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20分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

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

豚肉の柚子こしょう焼き(減塩しょうゆ使用)



作りかた

1. オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 豚肉は筋切りをしておく。
3. ②を①の中央に寄せて並べ、合わせたAを肉にかけ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **251 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、肉を皿に盛りオープンシートにたまったソースをかける。

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23分	1~4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	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。 このレシピはMRO-W10A対応レシピです。				
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

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



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5分	2~4人分	 テーブルプレート 底面	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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

- 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。
- 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。
- 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。
- ③**をテーブルプレートの中央に置き **252 れんこんとナッツの炒め** で加熱する。
- 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


アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き




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16分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

 **禁止** 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

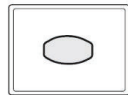
- グラタン皿にアボカドを敷き詰め、減塩しょうゆをまわしかけ、中央にトマトをのせ、モッツアレラチーズとAを全体に散らす。
- テーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ、**253 アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼き**で加熱する。
- 加熱後、バジルをかける。

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
モッツアレラチーズ(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

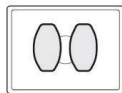
アボカドとトマトのしょうゆパン粉焼きのコツ

容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
焼くときの皿の置きかたは

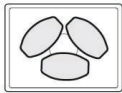
1人分



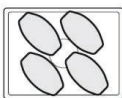
2人分



3人分




4人分



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

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

鶏むね肉のナッツteri焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 鶏むね肉は厚さ1.5cmになるまで叩き、しょうゆで下味をつけて10分程度おく。
3. Aを大きくて深めの耐熱ボウルに入れ **レンジ** **600W** **約4分10秒** で加熱する。
4. 鶏むね肉はキッチンペーパーで水気をおさえ、1枚を2等分にし、小麦粉をはたく。
5. 焼網の中央に④をのせ、そのまわりにズッキーニとプチトマトを並べ、テーブルプレートに置き、**中段**に入れ **254 鶏むね肉のナッツteri焼き** 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31分	2~4人分	焼網 テーブルプレート 中段 給水タンク 満水	358kcal	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

指示 テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

禁止 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉（皮なし、1枚200g程度のもの）	1枚	1.5枚	2枚
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	小さじ1・1/2	小さじ2
ズッキーニ（1本約150g程度のもの）（幅1cmの輪切り）	1本	1.5本	2本
プチトマト	6個	8個	12個
小麦粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
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・1/2	大さじ2強	大さじ3
A みりん	大さじ1・1/2	大さじ2強	大さじ3
A ミックスナッツ（砕く）	30g	45g	60g

鶏むね肉のナッツteri焼きのコツ

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
2人分	レンジ	500W	約2分30秒
3人分	レンジ	600W	約3分
4人分	レンジ	600W	約4分10秒

厚さは
1.5cmになるまでしっかりと叩きます。分厚いと加熱されにくくなります。

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



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る。
2. 深さのある平皿に①を置き、Aをまわしかけよくなじませる。ラップをかけるか、テーブルプレート中央に置き **255 緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダ** 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。
4. ジッパーつき保存袋にBを入れて混ぜ、③とセロリ、きゅうりを入れて和える。
5. ④をそのまま冷蔵庫に30分ほど置き、器に盛りつけ、好みでいりごまをかける。

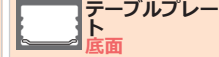
加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



カロリー

103kcal

塩分

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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏むね肉（皮なし、1枚200g程度のもの）	1/2枚	3/4枚	1枚
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	小さじ1
セロリ（茎）（斜め薄切り）	25g	40g	50g
セロリ（葉）（ざく切り）	25g	40g	50g
きゅうり（縦半分に切り、斜め薄切り）	1/2本	3/4本	1本
B ねぎ（粗みじん切り）	1/4本	1/3本強	1/2本
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1/2強	大さじ1	大さじ1強
B 酢	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 水	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B 砂糖	小さじ1/4	小さじ1/3	小さじ1/2
B ごま油	小さじ1/4	小さじ1/3	大さじ1/2
いりごま	適量	適量	適量

緑の野菜と蒸し鶏の和風マリネサラダのコツ

切り目

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。

作りかた 2で鶏肉にかける水の量は

4人分以外の分量で作る場合においても、4人分と同量のAをかけます。

加熱後は

肉汁に入れたまま、冷蔵庫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。

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

やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



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 **256 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。

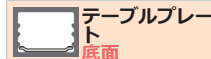
加熱の目安

加熱：約4分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



カロリー

350kcal

塩分

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-W10A対応レシピです。

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(3~4cmのナメ切り)	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

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

仕上げ調節 **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枚だけかかるとかかててください。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



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 **257 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。

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



カロリー

240kcal

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-W10A対応レシピです。

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

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

仕上げ調節 **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





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 **258** 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。

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



カロリー

376kcal

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-W10A対応レシピです。

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
キューピーマヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2

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



キューピー マヨネーズ


鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン




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29分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

 **禁止** 角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

下ごしらえ

- 生ごはは塩、こしょうをする。冷凍しない場合は鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツを参照し、作りかた①に進む。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、生ごはどろしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 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

- グラタン皿に冷凍ほうれん草、保存袋から取り出した生ごは、冷凍コーンを手早く入れてマヨネーズで線描きする。
- テーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ、**259 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン**で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ごはの切り身(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
冷凍ほうれん草（市販の物）	45g	85g	130g	170g
キューピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
冷凍コーン(市販の物)	50g	100g	150g	200g

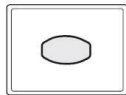
鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

作りかた①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。

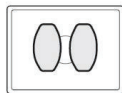
容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

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。

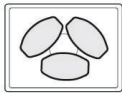
1人分



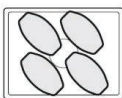
2人分



3人分



4人分



- 冷凍せずに焼くときは**
- 下ごしらえ①を行います。
 - ほうれん草（生のもの）は洗ってラップで包み、**014 下ゆで葉・果菜**で加熱して水に取り、水気を切って絞り、食べやすい大きさに切ります（1人分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）。
 - コーンは缶詰を使用します。
 - 作りかた①②で加熱します。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

このレシピに使われている商品

 キューピー マヨネーズ

オート
260

コーンマヨのピーマンカップ



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、**中段**に入れ、**260 コーンマヨのピーマンカップ**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16分	1~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

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
キューピーマヨネーズ	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> キューピーマヨネーズ	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



キューピー マヨネーズ

オート
261

ねぎのマヨ肉巻き



作りかた

1. オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 小ねぎは小口切りにして、ボウルに入れ、マヨネーズ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のをせて巻き、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、**中段**に入れ、**261 ねぎのマヨ肉巻き**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15分	2~4人分	焼網 テーブルプレート 中段	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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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 ビザ用チーズ	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
キューピーマヨネーズ	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3

このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ


マヨネーズで！揚げずにハムカツレツ




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	2~4人分	 焼網 テーブルプレート 中段	383kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

 **禁止** 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

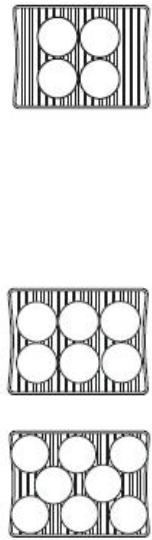
作りかた

- スライスチーズを4つ折りにし、ハム2枚ではさむ。他も同様に作る。
- ①にマヨネーズを表面がかくれる程度薄くぬり、パン粉をつける。
- ②をオープンシートを敷いた焼網に、マヨネーズで！揚げずにハムカツレツのコツを参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き、中段に入れ262 マヨネーズで！揚げずにハムカツレツで加熱する。
- 加熱後、器に盛り付け、キャベツを添える。

材料	2人分	3人分	4人分
ハム	8枚(120g)	12枚(180g)	16枚(240g)
スライスチーズ	4枚(72g)	6枚(108g)	8枚(144g)
キャベツ（せん切り）	120g	180g	240g
パン粉	適量	適量	適量
キューピーマヨネーズ	適量	適量	適量

マヨネーズで！揚げずにハムカツレツのコツ

並べかたは



具の状態によって焼き色が違う
パン粉や食品メーカーの違いによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品

 キューピー マヨネーズ




作りかた


1. なすは8mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をしっかりふき取る。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①とオリーブ油を入れ、かき混ぜ **レンジ** **500W** **約3分** で加熱する。
3. トマトは8mm幅のいちよう切りにする。
4. ①と③をグラタン皿に交互に並べる。
5. **A**を混ぜ合わせ、④にかけ、上にチーズを散らす。
6. テーブルプレートに⑤を並べ、**中段**に入れ **263 なすとトマトのツナマヨグラタン** 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23分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	287kcal	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-W10A対応レシピです。

注意

 **指示** テーブルプレート、角皿の出し入れは、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

 **禁止** 角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
なす	1本(73g)	2本(145g)	3本(218g)	4本(290g)
オリーブ油	小さじ3/4	小さじ1・1/2	大さじ4/3	大さじ1
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々
トマト	1/4個(43g)	1/2個(85g)	3/4個(128g)	1個(170g)
A キューピーマヨネーズ	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	20g	40g	60g	80g
A パセリ(みじん切り)	適量	適量	適量	適量
ピザ用チーズ	20g	40g	60g	80g

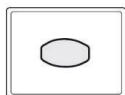
なすとトマトのツナマヨグラタンのコツ

分量と作り方 **加熱時間**

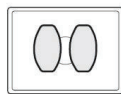
分量	加熱時間	レンジ	500W
1人分	約40秒		
2人分	約1分30秒		
3人分	約2分20秒		

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方は
以下のように中央に寄せて並べてください。

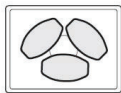
1人分



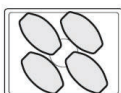
2人分



3人分



4人分



具の状態によって焼き色が違う
チーズの種類や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


 キューピー マヨネーズ

ほうれん草のツナマヨ和え



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 **264 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。

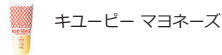
加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	165kcal	0.5g
材料			1人分	2人分
ほうれん草(4cm長さに切る)			60g	120g
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)			20g	40g
キューピーマヨネーズ			大さじ1	大さじ2

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

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



キューピー マヨネーズ

キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ



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 **265 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。

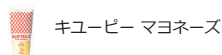
加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約1分	1~2人分	 テーブルプレート 底面	250kcal	1.2g
材料			1人分	2人分
キャベツ(5mm幅の細切り)			小1/8個(約80g)	小1/4個(約160g)
さやえんどう(筋を取る)			10枚(約23g)	20枚(約46g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)			40g	80g
A レモン汁			小さじ1	小さじ2
A 塩			少々	少々
A キューピーマヨネーズ			大さじ1強	大さじ2・1/2
黒こしょう			少々	少々

※カロリーと塩分は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-W10A対応レシピです。

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



キューピー マヨネーズ