

標準計量カップ・スプーンでの質量表 61
 おこのみ操作をするときの加熱時間 62・63

あたため

〔のみもの〕
 ●牛乳のあたため 64
 ●ホットチョコレート 64
 ●お酒のあたため 64

〔インスタント食品〕
 ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯 64

〔スチームあたため〕
 ●ご飯のあたため 65
 ●お総菜のあたため 65

〔揚げもののあたため〕
 ●天ぷらのあたため 65

〔焼きもののあたため〕
 ●焼きとりのあたため 65

パリッとあたため

〔チルド食品〕
 ●ハンバーグ、チキンステーキ 66
 ●さつま揚げ 66
 ●厚揚げ 66
 ●焼き魚、うなぎのかば焼き 66

〔調理済み冷凍食品〕
 ●冷凍焼きおにぎり 67
 ●冷凍フライ、ナゲット 67
 ●冷凍ハンバーグ 67
 ●冷凍たこ焼き 67
 ●冷凍春巻き 67

お総菜

〔生ものの解凍〕
 ●いかの三種盛り 68
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
 ●えびのケチャップ煮 68

〔野菜〕
 ●ほうれん草のおひたし 68
 ●もやしのナムル 69
 ●野菜サラダ 69
 ●イタリアンサラダ 69

〔焼き魚〕
 ●塩鮭 70
 ●塩さば 70
 ●干ものいろいろ 70
 ぶりの照り焼き 71

〔焼きもの〕
 ●焼きいも 71
 ●ベークドポテト 71
 ほたて貝ときのこのホイル焼き 71
 ●バーベキュー 72
 ●焼きとり 72
 ●ローストビーフ 73
 ●焼き豚 73
 ●鶏のハーブ焼き 74
 ●スペアリブ 74
 ●ジンギスカン 75

〔焼きもの〕
 ●ラムチョップ 75
 ローストチキン 76
グレービーソース
 ●ハンバーグ 76

〔炒めもの〕
 ●焼きそば 77
 ●ゴーヤーチャンプル 77
 ●牛肉とピーマンの細切り炒め 77
(チンジャオロウスー)

〔揚げもの〕
 ●鶏のから揚げ 78
 ●ヘルシー天ぷら 78
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
 ●ヒレカツ 79
煎りパン粉
 ●エビフライ 79
白身魚のフライ

〔蒸しもの〕
 ●手作り豆腐 80
 ●茶わん蒸し 80
 ●かんたん肉まん 81
 ●肉シューマイ 82
 ●菊花シューマイ 82

〔ご飯もの〕
 ご飯(炊飯) 83
 おかゆ(白がゆ) 83
 赤飯(おこわ) 83

〔煮もの〕
 ●ビーフシチュー 84
 ●ポークカレー 84
 ●筑前煮 85
 ●ロールキャベツ 85
 ●豚の角煮 85

スープカレー

●チキンと野菜のスープカレー 86
 ●さばのスープカレー 86
 ●ラムチョップ入りスープカレー 86

ピザ

●ピザ 87
 ●カルツォーネ(野菜の包みピザ) 87
市販の冷凍ピザ

グラタン

●マカロニグラタン 88
 ホワイトソース 88
 ●ラザニア 89
 ●えびのドリア 89
 ●なすとトマトのチーズグラタン 89
市販の冷凍グラタン

朝食メニュー

ベーコンエッグ 90
 いり卵 90
 たらこ 90
 ウィナーソーセージのベーコン巻き 90
 コロッケ丼 90

お菓子

コーヒーゼリー 91
 べっこうあめ 91
 切りもち・市販のパックもち 91
あべ川もち/いそ巻き/フルーツ大福
 焼きりんご 92
 みつまんじゅう 92
 ヘルシー焼きメレンゲ 92

〔ケーキ〕
 ロールケーキ 93
 マドレーヌ 93
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 94
 ●チーズケーキ 95
 シフォンケーキ 95
 パウンドケーキ 96
 スイートポテト 96
 アップルパイ 97
 りんごのプリザーブ 97

〔クッキー〕
 型抜きクッキー 98
 絞り出しクッキー 98
 アーモンドクッキー 98

〔プリン〕
 ●プリン 99
 ●かぼちゃのプリン 99

〔シュークリーム〕
 ●シュークリーム 100
 ●エクレア 100
 ●プチシュー 101
 ●リングシュー 101
 ●パリプレスト 101
 ●プチシューサラダ 101
 カスタードクリーム 101

パン
 ●フランスパン 102・103
バタール/クーペ/エビ/ベーコンエビ/シャンピニオン
 イギリスパン(山形パン) 103
 バターロール(ロールパン) 104

●印はオートメニューで調理できます

●かんたんパン(シンプルパン) 105
 ●グラハムパン 106
 ●カレーパン 106
 ●セサミパン 106
レーズンパン
 ●チョコチップめろんパン 107
 トースト 107

マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール 108
 ●キウイのマイ・コンフィチュール 108
 ●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 109
 ●オレンジのマイ・コンフィチュール 109
 ●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール 109

ヨーグルト

ヨーグルト 110
 ヨーグルトソース 110
カスピ海ヨーグルト

アイデアメニュー

梅酒(果実酒) 111
レモン酒/コーヒーリキュール
 手作りもち 111
 つけものいろいろ 111
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ
 煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ) 111

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り 112
 干しいたけのもどし 112
 にんにくの臭い消し 112
 レモン絞り 112
 手作りラード・ヘッド・鶏油 112
 ベーコンの脂抜き 112
 塩、砂糖の乾燥 112
 湯せん 112
とかしバター/とかしチョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

- 加熱時間 [約5分] : 5分を目安にして加熱します。[5~10分] : 5~10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量 : 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「**のみもの・デ일리**」**3葉・果菜**で。根菜は、「**のみもの・デ일리**」**4根菜**で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安(レンジ700W)		おおいの有無	
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分~2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒~2分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。			
花菜	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「 やや強 」で加熱する。	200g	2分~2分30秒	有
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「 強 」で加熱する。			
根菜	にんじん さつまいも とろろいも	皮をおいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分30秒~4分	有
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューの場合は「 弱 」にする。			

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ100W]	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ700W]	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒~2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ700W]	おおいの有無
冷凍ご飯(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍ピラフ(ピラフのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分40秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3~4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2~3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分~2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2~3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5~6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分10秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。→P.24「少量で加熱するときは」水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ700W]	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒~1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒~2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒~2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-
酒	1本(180ml)	50秒~1分	-
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒~2分	-

オーブン調理

グリル調理

付属品は角皿を使います。

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	160℃	26~34分	36~42分	94	
		直径18cm		38~42分	42~48分		
		直径21cm		40~46分	46~52分		
シュー	チーズケーキ	直径18cm	210℃	40~44分	50~60分	95	
	シュークリーム、リングシュー	12個、7個		26~32分	---		
パン	パリプレスト	1個分	210℃	---	---	100・101	
	エクレア、プチシューサラダ プチシュー	各角皿1枚分		24~32分	---		
フランスパン	(バタール、クーベ、エピ、シャンピニオン)	各角皿1枚分	230℃	30~36分	---	102・103	
	かんたんパン、レーズンパン カレーパン、セサミパン、 グラハムパン、めろんパン	各8個 各1個分	180℃	16~22分	26~33分	105~107	
ピザ	カルツォーネ	角皿1枚	200℃	18~22分	---	87	
	マカロニグラタン	4皿	210℃	30~40分	---	88	
ラザニア	焼き皿1皿						
グラタン	えびのドリア	4皿	210℃	30~40分	---	89	
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
焼きもの	焼きいも	250gのもの4本	250℃	---	40~50分	71	
	ローストビーフ	約800g	220℃	34~46分	40~50分	73	
焼き豚	約500g	200℃	54~66分	70~80分			
ハンバーグ	スベアリブ	約800g	210℃	---	42~46分	74	
	ハンバーグ	6個	250℃	10~15分	20~30分	76	
焼き魚	バーベキュー、焼きとり	6串・12串	焼網・下段	グリル	---	25~35分	72
	塩鮭	4切れ	焼網・下段	グリル	---	25~36分	70
塩さば	2枚	20~28分					
	干もの	2枚				14~18分	

- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは角皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にし、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

- ※バーベキュー、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

おおいの有無の「-」はおおいのなしを示す。

スチーム・レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
ご飯	1杯(150g)	2分~2分30秒	---	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	---	-
肉まん※	1個(100g)	1分30秒~2分	---	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	---	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	---	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	---	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	---	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	---	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	---	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	---	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	---	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7~9分	---	-
冷凍肉まん※	1個(100g)	2~3分	---	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	---	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	---	-

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

のみもの

牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デリ-	レンジ	
1牛乳		

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒
牛乳はマグカップまたはコップに入れて **のみもの・デリ-** **1牛乳** であたためます。

【ひとくちメモ】

●牛乳のあたたためのコツ → P.24、25



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デリ-	レンジ	
1牛乳		

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約3分

材料

牛乳……………カップ1
チョコレート(板チョコ)……………30g
はちみつ……………小さじ½

作りかた

- 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
- 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて **レンジ** **200W** **2分~2分20秒** 加熱してとかし、よくかき混ぜます。
- ②を①に加えよくかき混ぜてから **のみもの・デリ-** **1牛乳** 仕上がり調節 **強** であたためてかき混ぜます。



お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デリ-	レンジ	
2お酒		

加熱時間の目安(徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れて **のみもの・デリ-** **2お酒** であたためます。

【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



お酒を上手にあたためるコツ

→ P.24、25

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- あたたため** ではあつくならずすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときは **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱します。

スチームあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム	
9スチームあたたため	レンジ	

ご飯のあたたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分30秒

材料

冷やご飯……………1杯(約150g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **9スチームあたたため** であたためます。



スチーム + レンジ

お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒

材料

シューマイや焼きそばなど……………100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **9スチームあたたため** であたためます。

スチームあたたためのコツ

- コツとポイント → P.20~22
- 冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。**解凍あたたため** を使ってください。

スチームで包み込んで加熱するので、おいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。



インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ 700W 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたたため
ご飯ものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.23	あたたため

揚げもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	オープン	
38天ぷらあたたため	ナノスチーム	
	グリル	



オープン + ナノスチーム + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料

天ぷらまたはフライ……………100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

- ラップなどの包装をはずし、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 **ナノスチーム** **38天ぷらあたたため** で加熱します。

天ぷらのあたたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

焼きもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ	
39冷蔵食品(パリッと)	オープン	
	ナノスチーム	
	グリル	



レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

焼きとりのあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料

焼きとり(市販品および手作りのもの)……………4~10本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **39冷蔵食品(パリッと)** で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがり焼きたくてあたためます。

焼きもののあたたためのコツ

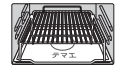
- コツとポイントはパリッとあたたためのコツ → P.66
- 冷凍の焼きものは **ナノスチーム** **40冷凍食品(パリッと)** で焼きます。

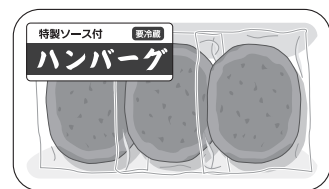
パリッと あたたため

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、**ナノスチーム**で余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1~6個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **39冷蔵食品パリッと**で焼きます。
【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



さつまいも揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分30秒

材料
さつまいも揚げ 100~600g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② さつまいも揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **39冷蔵食品パリッと**で焼きます。



厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分30秒

材料
厚揚げ 1~4枚(150~600g)

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **39冷蔵食品パリッと**で焼きます。



焼き魚、うなぎの かば焼き

加熱時間の目安 200gで約12分

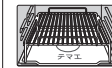
材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 2~4切れ
うなぎのかば焼き 1~2串

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **39冷蔵食品パリッと**で焼きます。
うなぎのかば焼きは、仕上げ調節を弱にして焼きます。
【ひとくちメモ】
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは**ナノスチーム** **38天ぷらあたため**で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。
- お好み操作で加熱するときは**→P.34「加熱する食品は」**

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍焼きおにぎり 3~10個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **40冷凍食品パリッと**で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意

39冷蔵食品パリッと、**40冷凍食品パリッと**で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上に加熱します。



冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約12分30秒

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **40冷凍食品パリッと**で焼きます。



冷凍ハンバーグ

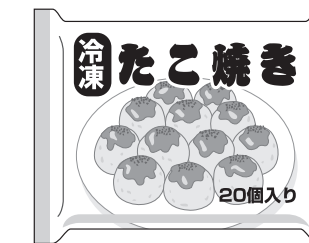
加熱時間の目安 180gで約13分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 3~18個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **40冷凍食品パリッと**で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

● 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

材料
冷凍たこ焼き 6~20個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**ナノスチーム** **40冷凍食品パリッと**で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 220gで約14分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 春巻きの包装をはずし、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**ナノスチーム** **40冷凍食品パリッと**仕上げ調節弱で焼きます。
【ひとくちメモ】
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節弱で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

お総菜

生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	スチーム	
10半解凍	レンジ	

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)

冷凍いか 300g
 (真砂あえ)
 たらこまたは明太子 ½腹(約50g)
 酒 少々
 (うにあえ)
 練りうに 大さじ1
 卵黄 ½個分
 酒 少々
 (木の芽あえ)
 白みそ 大さじ1
 砂糖、だし汁 各小さじ1
 酒 少々
 木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ「スチーム」[10半解凍]で解凍します。
- ③ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

(ひとくちメモ)

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。

- 「スチーム」[10半解凍]のコツ

→ P.26、27

野菜



ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
のみものデ일리	レンジ	
3葉・果菜		

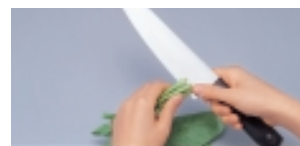
加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)

ほうれん草 200g
 糸かつお、しょうゆ 各適量

作りかた

- ① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れます。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



- ③ 「のみもの・デ일리」[3葉・果菜]で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおのをせ、しょうゆを添えます。

(ひとくちメモ)

- 洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。



もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
のみものデ일리	レンジ	
3葉・果菜		

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)

もやし 200g
 ピーマン(せん切り) 1個
 赤ピーマン(せん切り) 小1個
 しょうゆ、酢 各大さじ1
 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約30g)

作りかた

- ① もやしとピーマンを合わせてラップで包み「のみもの・デ일리」[3葉・果菜]で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた②であえます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜 → P.25、62)

- 料理に合わせた下ごしらえを
 葉、果・花菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。



- 根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



- 材料に合ったアク抜きを
 ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。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。

- 水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
 皿などは使いません。



野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみものデ일리	レンジ	
3葉・果菜		

加熱時間の目安 約5分30秒

材料(4人分)

カリフラワー 200g
 ブロccoli 100g
 グリーンアスパラガス 1束(200g)
 ピーマン、赤ピーマン 各1個
 ブラックオリーブ 少々
 好みのドレッシング 適量

作りかた

- ① 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てからラップで包み「のみもの・デ일리」[3葉・果菜]で加熱し、水にとって色どめをします。



- ② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み「のみもの・デ일리」[3葉・果菜]で加熱し、水にとって色どめをします。



- ③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみものデ일리	レンジ	
3葉・果菜 4根菜		

加熱時間の目安 約8分30秒

材料(4人分)

さやいんげん 200g
 じゃがいも 大2個(約400g)
 サラミソーセージ(薄切り) 12枚
 プロセスチーズ(1cm角切り) 60g
 スタッフォリーブ(薄切り) 12個
 アンチョビー(みじん切り) 8枚
 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約50g)
 パセリ(みじん切り) 大さじ1
 レモン汁 大さじ1
 こしょう 少々
 オリーブ油 カップ½
 レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分にとってラップで包み「のみもの・デ일리」[3葉・果菜]で加熱してざるにとります。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。「のみもの・デ일리」[4根菜]で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ ボウルに①を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

焼き魚

ナノスチーム + グリル で焼くので余分な塩分を落としヘルシー。高火力グリルだからしっかり焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	ナノスチーム	下段
35焼き魚	グリル	



塩鮭

加熱時間の目安 約20分

材料(4切れ分)

塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 角皿にのせた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
- ③ ②を下段に入れ「ナノスチーム」[35焼き魚]で焼きます。

【ひとくちメモ】

・生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは「グリル」で焼きます。

塩さば

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約17分

材料(4切れ分)

塩さばの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 角皿にのせた焼網に、盛りつけたときに上になるほうを上にして並べます。
- ③ ②を下段に入れ「ナノスチーム」[35焼き魚]仕上り調節弱で焼きます。

干ものいろいろ

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約17分

材料(2枚分)

干もの(1枚100~120gのもの) 2枚

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 角皿にのせた焼網に、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べ、下段に入れ「ナノスチーム」[35焼き魚]仕上り調節弱で焼きます。

焼き魚のコツ

●分量は

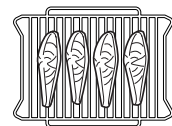
切身は2~6切れ、干ものは2~4枚まで焼けます。

●切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは

仕上がり調節を弱、またはおこのみ操作で様子を見ながら焼きます。

●並べかたは

鮭などの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。



●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。

●おこのみ操作のスチームグリルで焼くときは

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焼きます。

●焼きが足りなかったときはおこのみ操作「グリル」で様子を見ながら焼きます

焼きもの



焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	ナノスチーム	下段
36焼きいも	オープン	

加熱時間の目安 約43分

材料

さつまいも(1本約250gのもの) .. 2~6本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② さつまいもは角皿に並べて下段に入れ「ナノスチーム」[36焼きいも]で焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ベークドポテト

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	ナノスチーム	下段
36焼きいも	オープン	

材料

じゃがいも(1個約150gのもの) 4個

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② じゃがいもは角皿に並べて下段に入れ「ナノスチーム」[36焼きいも]で焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵)	220℃	中段
(予熱なし・1段)	25~30分	

材料(4個分)

ほたて貝 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
生しいたけ 4枚
しめじ(小房に分ける) 1パック
えのきだけ(小房に分ける) 1袋
バター 20g
酒 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- ① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
- ④ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れ「オープン」(4度押し/1段)[220℃][25~30分]加熱します。


【ひとくちメモ】

- アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
- アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

焼きもの

バーベキュー

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 29バーベキュー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約23分

材料(4串分)

牛ロース肉(3cmくらいの角切り) …… 200g
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) …… 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り) …… 1/2個
ピーマン(半分に切る) …… 2個
なす(輪切りにして、塩水につける) …… 1個
生しいたけ …… 4枚
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
- 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
- ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き「ナノスチーム」29バーベキューで焼きます。

【ひとくちメモ】

- 好みの野菜や魚介類を使ったり、市販のたれにつけてから焼いてもよいでしょう。


余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり
と焼き上げます。



バーベキューのコツ

- 分量は 1度に焼ける分量は2~6串です。
- 金串は使わない 電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱が足りなかったときは グリルで様子を見ながら焼きます。

焼きとり

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 29バーベキュー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約23分

材料(12串分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る) …… 2本
しし唐辛子(種を取る) …… 12本
しょうゆ …… カップ1/2
みりん …… カップ1/4
砂糖 …… 大さじ2~3
サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 合わせた③の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き「ナノスチーム」29バーベキューで焼きます。




作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 合わせた③の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き「ナノスチーム」29バーベキューで焼きます。

【ひとくちメモ】

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオープンシートを敷きます。

ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 270-ローストビーフ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分

材料

牛もも肉(かたまり) …… 約800g
塩、こしょう …… 各少々
にんにく(すりおろす) …… 1片
サラダ油 …… 小さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、「ナノスチーム」270-ローストビーフで焼きます。
- 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛ります。




【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 109ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースにしてもよいでしょう。

ローストビーフのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は600~1000gです。
- 焼網にのせて、テーブルプレートにセットして焼きます。
- 焼網はテーブルプレート奥側の凸部の手前にセットします。
- 仕上げ具合は、肉の中心部に金串を刺してみて、金串の先があたかければでき上がっています。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは絶対に敷かないで下さい。(火花・スパークの原因)
- 焼きが足りなかったときは「オープン」(4度押し/予熱なし、1段)「200℃」で様子を見ながら焼きます。

焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 28焼き豚	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約38分

材料

豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
砂糖、赤みそ …… 各大さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



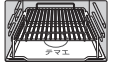
- 汁気をきった②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、「ナノスチーム」28焼き豚で焼きます。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は400~600gです。豚肉の直径は5~7cmのものを使います。
- テーブルプレートのよごれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 仕上げ具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは「レンジ」500Wで約2分ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは「オープン」(4度押し/予熱なし、1段)「180℃」で様子を見ながら焼きます。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約26分

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
 - ③ 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 **ナノスチーム** **21鶏のハーブ焼き** で焼きます。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり
と焼き上げます。



鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~3枚分です。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 骨付き肉は仕上げ調節 **強** にします。

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② スペアリブは骨にそって約1cmほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
 - ③ ②は骨側を下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 **ナノスチーム** **26スペアリブ** で焼きます。

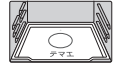
スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし、
中性脂肪やコレステロールを減らすと言われています。



ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約24分

材料(標準量) (2~3人分)
ジンギスカン用羊肉(薄切り) … 300g
ジンギスカン用タレ(市販のもの) …… 大さじ5
野菜
〔ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、
玉ねぎなど合わせて … 200~250g
塩、こしょう …… 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分~1時間くらいおきます。
 - ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
 - ④ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ね、おいしさをしないで **ナノスチーム** **30ジンギスカン** で加熱します。

- 【ひとくちメモ】**
- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
 - 羊肉を焼き肉用牛肉にかえてもよいでしょう。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの危険)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

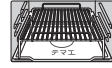
ジンギスカンのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- でき上がりの汁気が気になるときは加熱前に皿の中央に板麩またはペーパータオルを敷き、オープンシートを小さめに切り、十文字の切り込みを入れてのせ、その上に野菜と肉を広げて加熱します。
- ラップなどのおおいはしない
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

ラムチョップのコツ

- 分量は6~8本です。この分量以外のオートメニューでの調理はできません。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 焼網にのせにくいものはオープンシートを敷いた焼網の上に並べて加熱します。

ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約26分

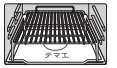
材料(3~4人分)
ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
〔ローズマリー(生・みじん切り) …… 1~2本
④ タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1~2本
にんにく(すりおろす) …… 1片
オリーブ油 …… 大さじ2
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて …… 約250g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② ラムチョップは骨にそって約1cmほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
 - ③ ④を合わせ②をつけ込み15~30分おきます。
 - ④ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
 - ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **31ラムチョップ** で焼きます。
- 【ひとくちメモ】**
- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、「和風香草焼き」になります。
 - バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。

お総菜

焼きもの

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約32分


材料(4人分)
スペアリブ ……約800g(6~8本)
塩、こしょう …… 各少々
トマトケチャップ …… 小さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
赤ワイン …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
④ 豆板醤 …… 小さじ1/4
にんにく(すりおろす) …… 小1/2片
塩 …… 小さじ1/4弱
こしょう、ナツメグ …… 各少々



お総菜

焼きもの

ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム (予熱なし)	250℃ 60～70分	下段 

材料
 若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) …… 1羽
 レモン …… ½個
 塩 …… 小さじ2
 こしょう、サラダ油 …… 各少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
 サラダ油 …… 適量

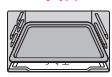
作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
 ③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



④ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れます。
⑤ ナノスチーム **オープン** (2度押し) **250℃** [約40分] 焼きます。
⑥ 角皿の前後を入れ替えて、給水タンクの水を入れ替えてさらに **ナノスチーム** **オープン** (2度押し) **250℃** [20～30分] 様子を見ながら焼きます。

【ひとくちメモ】
 ● 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
グレービーソース
作りかた
 加熱後の角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素½個)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作ります。

ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 33ハンバーグ	ナノスチーム オープン	下段 

加熱時間の目安 約22分

材料(6個分)
 ① 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
 バター …… 20g
 ② 合びき肉 …… 450g
 パン粉 …… カップ1(約40g)
 牛乳 …… 大さじ4½
 ③ 卵(ときほぐす) …… 1½個
 塩 …… 小さじ½
 こしょう、ナツメグ …… 各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② 耐熱容器に①を入れ **レンジ** [700W] [約3分] 加熱します。あら熱をとり、③を加えてよく混ぜ、6等分します。
 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、小判形にして中央をくぼませます。
 ④ 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて **下段** に入れ **ナノスチーム** **33ハンバーグ** で焼きます。



ハンバーグのコツ

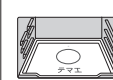
- 分量は 4～6個です。
- 生地作りかたは 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは 生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **250℃** で様子を見ながら焼きます。
- ビーフのハンバーグにするときは 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上げ調節を **弱** にします。
- アルミホイルを敷いたときは アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 生地作りに **クッキングカッター** や **プロミキサー** を使って作るとき それぞれの取扱説明書を参照します。

炒めもの

レンジ で作る焼きそばは、おいをします。油をほとんど使わず手軽でヘルシー。



焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
のみものデ일리 8焼きそば	レンジ	

加熱時間の目安 5～6分

材料(標準量)(1～2人分)
 焼きそば用めん(ソース付き) …… 1袋
 野菜ミックス(約250gのもの) …… 1袋
 豚薄切り肉(ひと口大に切る) …… 50g
 塩、こしょう …… 各少々

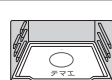
作りかた
 ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
 ② **のみものデ일리** **8焼きそば** で加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

- 分量は 表示の分量です。この分量以外はオートメニューでは調理できません。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** [500W] で、様子を見ながら加熱します。

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル で

加熱するのでおいはしません。時間をかけて作る焼きものはヘルシーでしかもおいしさアップ。

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 32チンジャオロウスー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	



ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約18分

材料(標準量)(2～3人分)
 ゴーヤー(にがうり) …… 1本(約200g)
 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… ½個(約50g)
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) …… 50g
 木綿豆腐 …… ½丁
 卵 …… 1個
 しょうゆ …… 小さじ1
 酒 …… 小さじ½
 ① 酒 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1
 片栗粉 …… 小さじ½

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② ゴーヤーはタテ半分になり、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
 ③ 木綿豆腐は皿にのせ、おいをしないで **レンジ** [700W] [約2分] 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
 ④ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ** [500W] [40秒～1分] 加熱し、いり卵にしておきます。
 ⑤ 深めの皿に②と手でくずした③、赤ピーマン、豚肉、合わせた④を入れて軽く混ぜます。
 ⑥ ラップなどのおおいをしないで **ナノスチーム** **32チンジャオロウスー** で加熱し、最後に④を加えてかき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約17分

材料(標準量)(2～3人分)
 牛もも肉(細切り) …… 150g
 ① ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… 4個
 ゆでたけのこ(細切り) …… 50g
 しょうゆ …… 小さじ1
 オイスターソース …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ2
 ② 砂糖 …… 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) …… 小さじ1
 片栗粉 …… 小さじ1

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ③ 深めの皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜます。
 ④ ラップなどのおおいをしないで **ナノスチーム** **32チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜます。

チンジャオロウスーのコツ


- 一度に作れる分量は 標準量の0.8～1.3倍量です。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおいはしない
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** [500W] で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱直後の取り出しは 容器や加熱室とその周辺、テーブル布は非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
- 調味料は 市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

揚げもの

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 22鶏のからあげ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約25分

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
しょうゆ …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1½
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ1½

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おきます。
③ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
④ ③は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 **ナノスチーム** **22鶏のからあげ** で加熱します。




鶏のからあげのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がりが調節を **強** にします。
- 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。アルミホイルは絶対使わないでください。(火花・スパークの恐れ)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。

オープン + ナノスチーム + グリル

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 24ヒレカツ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約25分

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) …………… 400g
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2強
卵(ときほぐす) …………… 1個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **24ヒレカツ** で加熱します。



ヒレカツのコツ

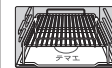
- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは **ナノスチーム** **38天ぷらあたため** であたためます。

煎りパン粉

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 23エビフライ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約18分

材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) …………… 12尾
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
卵(ときほぐす) …………… 1個
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量
パセリ(みじん切り) …………… 少々

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り除きます。Aは合わせておきます。
③ えびに小麦粉、卵、Aの順につけます。
④ ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **23エビフライ** で加熱します。



白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。


エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは **ナノスチーム** **38天ぷらあたため** であたためます。

お総菜

揚げもの

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム 25オープン天ぷら	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約20分

材料(10個分)
きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんごんの薄切り …………… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強
卵(ときほぐす) …………… ½個
天かす …………… 約60g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
③ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。



④ きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **25オープン天ぷら** で加熱します。

オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **180℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは **ナノスチーム** **38天ぷらあたため** であたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

お総菜

揚げもの