

標準計量カップ・スプーンでの質量表…… 43
加熱時間一覧表…… 44・45

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため…… 46
湯せん…… 46
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥…… 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
インスタント食品…… 46
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯(真空パック))

アイデアメニュー

いちごジャム…… 47
手作りもち…… 47
梅酒(果実酒)…… 47
レモン酒／コーヒークリール
簡単利用…… 47
豆腐の水切り／レモン絞り／干ししい
たけのもどし

野菜

ほうれん草のおひたし…… 48
イタリアンサラダ…… 48
焼きいも…… 48
ベークドポテト
きのこほたて貝のホイル焼き…… 49
〔野菜の煮もの〕
かぼちゃのそぼろ煮…… 49
筑前煮…… 49

魚介

〔魚介類の解凍〕
いかの三種盛り…… 50
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
〔片面グリル〕
鮭の塩焼き…… 50
塩鮭
魚の照り焼き…… 50
ぶり／まぐろ／さわら
かますの香草焼き…… 50
あじの塩焼き…… 50
〔両面グリル〕
干ものいろいろ…… 51
さばの塩焼き…… 51
〔魚介の煮もの〕
小あじのトマト煮…… 51

肉

焼き豚…… 52
ローストビーフ…… 52
グレービーソース
ローストチキン…… 52
焼きとり…… 53
レバー…… 53
鶏肉の三味焼き…… 53
鶏肉の照り焼き…… 54
豚肉の辛味焼き…… 54
ウインナーソーセージのベーコン巻き…… 54
さやいんげん／チーズ／レバー／かき
〔肉の煮もの〕
豚の角煮…… 55
ポークカレー…… 55
ビーフシチュー…… 55

こめ

ご飯…… 56
あさりご飯…… 56
えびピラフ…… 56
きのこピラフ…… 57
おかゆ(白がゆ)…… 57
明太子がゆ／七草がゆ
赤飯(おこわ)…… 57

卵

オープンオムレツ…… 58
ベーコンエッグ…… 58
巣ごもり卵
ハム入りスクランブルエッグ…… 58
いり卵…… 58
茶わん蒸し…… 59
小田巻き蒸し…… 59

グラタン

マカロニグラタン…… 60
冷凍グラタン
ホワイトソース…… 60
〔グラタンいろいろ〕
ラザニア…… 61
えびのドリア…… 61
なすとトマトのチーズグラタン…… 61

パリッとあたたため

チルド食品…… 62
焼きとりのこんがりあたたため／さつま揚げ、
厚揚げ／焼き魚のこんがりあたたため／ハンバ
ーグ、チキンステーキ
調理済み冷凍食品…… 63
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼
きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／
冷凍餃子

ヘルシーメニュー

揚げもの
きすのヘルシー天ぷら…… 64
えび／いか／あなご／れんこん／
かぼちゃ／さつまいも
ヒレカツ…… 64
チキンカツ／白身魚のフライ／
えびのガーリックフライ
煎りパン粉の作りかた
鶏のから揚げ…… 64

焼きもの

スエアリブ…… 65
鶏手羽先のつけ焼き…… 65
豚肉の野菜ロール…… 65

炒めもの

焼きそば…… 66
牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー)…… 66
八宝菜…… 66

かんたんお総菜

〔魚介類〕
えびのケチャップ煮…… 67
あさりのワイン蒸し…… 67
さばのみそ煮…… 67
たらのチーズ蒸し…… 67
〔野菜〕
ハリハリ漬け…… 68
小松菜と油揚げのかんたん煮…… 68
しらたきとえのきのいり煮…… 68
にんじんきんぴら…… 68
うど皮のきんぴら…… 68
〔肉・豆腐〕
豚肉とザーサイの重ね蒸し…… 69
鶏肉のレモン蒸し…… 69
マーボー豆腐…… 69

スチームプレートを使って〔点心〕
にらまんじゅう…… 70
市販の点心
菊花シューマイ…… 70
キャベツの皮シューマイ…… 70
ほうれん草と豆腐の蒸し餃子…… 71
スチームプレートを使って
〔肉・魚の蒸しもの〕
鶏の酒蒸し…… 71
鮭の冷製…… 71

かんたんピザ

かんたんピザ…… 72
クリスピーピザ…… 72
フルーツピザ…… 73
カルツォーネ…… 73
ピザ…… 73
手作りピザソース

お菓子

焼きりんご…… 74
べっこうあめ…… 74
切りもち・市販のパックもち…… 74
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち
さつまいもとりんごの重ね煮…… 75
オレンジケーキ…… 75
蒸しカステラ…… 75
デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…… 76
チーズケーキ…… 77
シフォンケーキ…… 77
ロールケーキ…… 78
マドレーヌ…… 78
パウンドケーキ…… 79
プリン…… 79
アップルパイ…… 80
りんごのプリザーブ…… 80
シュークリーム…… 81
カスタードクリーム…… 81

〔クッキーいろいろ〕

型抜きクッキー…… 82
絞り出しクッキー…… 82
ロッククッキー…… 82

パン

バターロール(ロールパン)…… 83
フランスパン…… 84・85
ベーコンエビ／シャンピニオン
イギリスパン(山形パン)…… 85
胚芽入り山形パン…… 85
ミニ山形パン…… 85
動物あんパン…… 86
トースト…… 86

レンジで発酵(PAM発酵)

〔かんたんパン〕
かんたんパン(シンプルパン)…… 87
かんたん肉まん…… 88
セサミパン…… 88
かぼちゃパン…… 88
グラハムパン…… 89
チョコチップめろんパン…… 89
〔ヨーグルト〕
ヨーグルト…… 90
ヨーグルトソース…… 90
カスピ海ヨーグルト
〔納豆・甘酒〕
甘酒…… 91
納豆…… 91

高火力オーブン料理

ハンバーグ…… 92
ビーフハンバーグ
あじのムニエル…… 92

高火力グリル料理

海鮮風チヂミ…… 92
バーベキュー…… 93
手作りのたれ
焼きなす…… 93
かつおのたたき…… 93

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

このククレットガイ
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。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大きじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大きじ (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
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

オート調理メニューを手動調理するときの加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

2牛乳 15炒めもの 16葉・果菜 17根菜 18炊飯 19煮込み の手動調理
(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16・17ページ、酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	16葉・果菜	ほうれん草、小松菜・春菊	×	200g	2分～2分20秒
		白菜・もやし、キャベツ	×	200g	2分～2分20秒
果・花菜	16葉・果菜	なす	×	200g	1分30秒～2分
		カリフラワー、ブロッコリー	×	200g	1分30秒～2分
		グリーンアスパラガス	×	200g	1分30秒～2分
		さやいんげん、さやえんどう	×	200g	2分～2分30秒
		とうもろこし	×	300g(1本)	4分～5分30秒
		かぼちゃ	×	200g	2分30秒～3分
根菜	17根菜	にんじん、さつまいも	やや弱	200g	3分30秒～4分
		ごぼう、れんこん	×	150g	約4分
		じゃがいも、大根	×	300g	5分30秒～6分
炒めもの	15炒めもの	焼きそば、牛肉とピーマンの細切り炒め、八宝菜	×	標準量	7～8分
米	18炊飯	ご飯	×	カップ2	7分→30分(リレー加熱)
		あさりご飯	×	カップ2	8分→32分(リレー加熱)
		えびピラフ	弱	カップ2	7分→30分(リレー加熱)
		きのこピラフ	弱	カップ2	7分→30分(リレー加熱)
煮もの	19煮込み	おかゆ	強	カップ1/2	8分→35分(リレー加熱)
		かぼちゃのそぼろ煮	弱	4人分	8分→35分(リレー加熱)
		筑前煮	×	4人分	8分→55分(リレー加熱)
		小あじのトマト煮、豚の角煮	×	4人分	8分→55分(リレー加熱)
		ポークカレー	×	4人分	8分→90分(リレー加熱)
牛乳	2牛乳	コーヒ	×	200mL	約1分30秒
		コーヒ	×	150mL	約1分10秒

※手動調理のリレー加熱の出力は レンジ700W → レンジ200W です。(1mL=1cc)

※野菜の区分けは・・・ ●「葉菜」・・・ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
●「果菜」・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
●「花菜」・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
●「根菜」・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や食用とするもの。
(16葉・果菜 17根菜 のコツは26、48ページを参照します。)手動レンジの加熱時間の決めかたは、30ページを参照します。

解凍の目安時間

食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。

材料	分量	加熱時間(レンジ100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)6～7分	切り身魚	1切れ(100g)	2～3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。
※解凍後3～5分放置して自然解凍します。



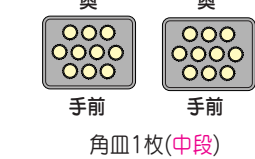

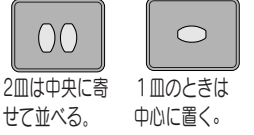


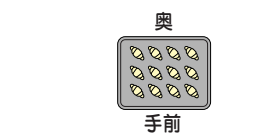
オーブン調理

8かんたんピザ 9スポンジケーキ/チーズケーキ 10かんたんパン 11グラタン の手動調理
手動調理での付属品は角皿 2枚または1枚、皿受棚に入れて使用します。
印メニューの2段調理はできません。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ		
		分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり 予熱なし			
グラタン	11グラタン	マカロニグラタン、えびのドリア	中段	210	各4皿	30～40分	60・61	
		ラザニア			焼き皿1皿	30～40分		
		なすとトマトのチーズグラタン			焼き皿1皿	30～40分		
ケーキ	9スポンジケーキ/チーズケーキ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	下段	160	直径15cm	25～30分	76	
		チーズケーキ			直径18cm	35～40分		42～50分
					直径21cm	40～45分		46～54分
ピザ	8かんたんピザ	かんたんピザ	中段	200	角皿1枚	12～18分	72・73	
		クリスマスピザ			中・下段	角皿2枚		22～30分
		フルーツピザ、カルツォーネ						
パン	10かんたんパン	かんたんパン、レーズンパン、セサミパン	中段	190	各8個	12～17分	87～89	
		かぼちゃパン、グラハムパン、チョコチップめろんパン			各1個	28～36分		

(1mL=1cc)

オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン(角皿)	シュークリーム(角皿)	マドレーヌ(角皿)	バターロール(角皿)
角皿1枚(中段) 手動調理の場合	角皿2枚(中段・下段)	角皿2枚(中段・下段)	角皿2枚(中段・下段)
			
3皿は中央に寄せて並べる。	角皿1枚(中段)	角皿1枚(中段)	角皿1枚(中段)
			
2皿は中央に寄せて並べる。 1皿のときは中心に置く。			

オート調理は焼網をテーブルプレートに置き、並べかたは同じです。(60ページ参照)

かんたんパン(PAM発酵)	プリン(角皿)	山形パン、パウンドケーキ(角皿)
角皿1枚(中段)	角皿1枚(中段)	山形パン(下段) パウンドケーキ(下段)
		
中央に寄せて並べる		

テーブルプレートにオープンシートを敷いて置きます。焼き上げは、オープンシートごと角皿に移し中段で焼きます。

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、調理途中で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2/3～3/4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、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

- 130mL(徳利1本) 40~50秒
- 180mL(コップ1杯または徳利1本) 50秒~1分 (1mL=1cc)

【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。



湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** [2分~2分30秒] 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** [2分~2分30秒] 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら **レンジ200W** [4~5分] 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** [1~2分] ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。



煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** [2~3分] 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	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 [3~4分] 袋入りラーメン レンジ700W [5~6分]
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	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、カレーなどトロみのあるものは、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。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	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メーカーの指示に従い、穴をあけた一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手で加熱します。 ●加熱時間は、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は14ページを参照します。	あたため または 1ごはん

*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)

アイデアメニュー



いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4~5分

カロリー 約800kcal

材料

- いちご 300g
- 砂糖 150~200g
- ④ レモン汁 大さじ1
- ④ サラダ油 1~3滴

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{3}{8}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
- レンジ700W** [約8分] 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** [4~5分] 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツトになってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

手作りもち

レンジ700W 3~4分

カロリー 約570kcal

材料(4人分)

- もち米 カップ1(160g)
 - 水 80~90mL
- (1mL=1cc)

作りかた

- もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ②を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** [3~4分] 加熱します。
- 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱するともちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ700W** [約2分] 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** [20~30秒] です。

梅酒(果実酒)

レンジ700W 5~6分

カロリー 約1980kcal

材料

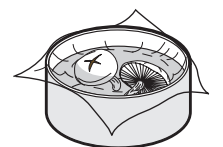
- 青梅 500g
- ホワイトリカー カップ4 $\frac{1}{2}$
- グラニュー糖 100~200g

作りかた

- きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** [5~6分] 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。





ほうれんそうのおひたし

16 葉・果菜 レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒
カロリー(1人分) 約10kcal

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。



③16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、糸かつおをのせ、しょうゆを添えます。



イタリアンサラダ

16 葉・果菜
17 根 菜 レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

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 60g
スタッドオリーブ(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) 1/4個(約50g)
④ 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1/2
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、長いものは半分に切ってラップで包み 16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。

17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プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。

④ボールに④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。

⑤材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



焼きいも

オーブン (予熱なし) 250℃ 50~60分 中段

カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) 2~4本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ、オーブン(2度押し) [250℃]にして1段/2段キーを押し、1段にして50~60分加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ベーكدポテトに。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

●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んで加熱



きのこほたて貝のホイル焼き

オーブン (予熱なし) 220℃ 26~32分 中段

カロリー(1個分) 約210kcal

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 40g
酒 大さじ1 1/2
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。
②25×25cm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。
③②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、オーブン(2度押し) [220℃]にして1段/2段キーを押し、1段にして26~32分焼きます。

【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。

野菜の煮もの



かぼちゃのそぼろ煮

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 約42分
カロリー(1人分) 約300kcal

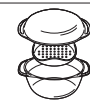
材料(4人分)
かぼちゃ(3cm角に切る) 500g
豚ひき肉 150g
水 カップ1
④ みりん 大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮のもの) 大さじ4
片栗粉 大さじ1
枝豆(ゆでたもの) 適量

作りかた
①容器に豚ひき肉と④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。
②①に落としぶた(スチームプレート)とふたをして19煮込み弱で加熱します。
③器に盛り、枝豆を散らします。

【ひとくちメモ】
●豚ひき肉を鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。

19 煮込み

レンジ オープン



筑前煮

加熱時間の目安 約60分
カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ1/4
サラダ油 適量

作りかた
①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
②容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶた(スチームプレート)とふたをして19煮込みで加熱し、かき混ぜます。

煮込みのコツ

●容器は
専用キャセロールを使います。(27ページ参照)
●分量は
表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオート調理は、できません)
●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。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます

●料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
●落としぶたをする
スチームプレートを使い、煮汁が全体にゆきわたるようにします。平皿やオープンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使ってよいでしょう。
●加熱が足りないときは
レンジ[200W]で様子を見ながら加熱します。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

PAM解凍
4さしみ

レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)
冷たいか 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 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 **PAM解凍** **4さしみ** で解凍します。
② ①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。

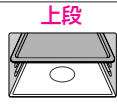
【ひとくちメモ】
●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
● **PAM解凍** のコツは21ページを参照します。

片面グリル...



鮭の塩焼き

グリル 12~16分
裏返して 4~6分



カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ... 4切れ
塩 少々

作りかた
① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を下にしてタテに並べます。
③ ②を上段に入れ **グリル** **12~16分** 焼きます。
④ 裏返して **グリル** **4~6分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして **グリル** **12~16分** 焼き、裏返して **4~6分** 焼きます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

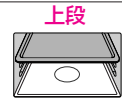
材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん・各カップ¼)に約30分ほどつけてから **鮭の塩焼き**を参照して、**グリル** **12~15分** 焼き、裏返して **グリル** **4~5分** 焼きます。

盛り付けるときに上になる方を下にして **グリル** で焼き、裏返してさらに **グリル** で焼きます。



かますの香草焼き

グリル 8~12分
裏返して 9~14分



カロリー(かます1尾分) 約110kcal

材料(4人分)
かます(1尾150~180gのもの) 4尾
オリーブ油、塩、こしょう 各少々
香草(ローズマリー、タイム、フレンチタラゴン等) 各適量

作りかた
① かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、**上段**に入れます。
③ **グリル** **8~12分** 焼きます。裏返して **グリル** **9~14分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
●尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。



あじの塩焼き

カロリー(1尾分) 約130kcal

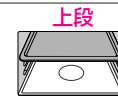
材料・作りかた
あじ(1尾160~180gのもの・4尾)はぜいご、えら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふり、20~30分おきます。**かますの香草焼き**を参照して **グリル** **6~8分** 焼き、裏返して **グリル** **10~15分** 焼きます。

両面グリル...



干ものいろいろ

グリル 10~16分



カロリー(1枚分) 約120kcal

材料(2枚分)
干もの(1枚100~120gのもの) 2枚

作りかた
角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べ、**上段**に入れ **グリル** **10~16分** 焼きます。

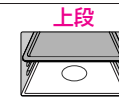
【ひとくちメモ】
●尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

盛り付ける方を上にして **グリル** で焼き、裏返しはしません。



さばの塩焼き

グリル 12~16分



カロリー(1切れ分) 約240kcal

材料(4切れ分)
さばの切り身(1切れ約100gのもの) ... 4切れ
塩 少々

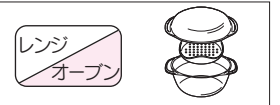
作りかた
① さばは全体に塩をふって20~30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べ、**上段**に入れ **グリル** **12~16分** 焼きます。

魚介の煮もの



小あじのトマト煮

19 煮込み



加熱時間の目安 約60分
カロリー(1人分) 約300kcal

材料(4人分)
小あじ(1尾40gくらいのもの) 8尾
きゅうりのピクルス(みじん切り) 3~4本(約60g)
にんにく(みじん切り) 1片
玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
ハム(粗みじん切り) 4枚(約80g)
粒マスタード 大さじ2
小麦粉(薄力粉) 少々
サラダ油 大さじ2
オリーブ油 大さじ1
ホールトマト缶 1缶(約400g)
塩、こしょう 各少々
パセリ 少々

作りかた
① あじはぜいごを取り、頭と尾を落とします。腹側に切り込みを入れて内臓を取り除き、流水で洗って水気をふき取ります。
② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒め、ハム、ピクルスを加えさつと炒め、塩、こしょうします。容器に移し、ホールトマトを汁ごと缶の中でつぶしながら加えます。
③ あじの腹の中に粒マスタードをぬり、皮目に塩、こしょうをふってから小麦粉を薄くまぶしつけます。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③の表面に焼き色をつけます。
⑤ ④を②の上に並べ、落としぶた(スチームプレート)とふたをして **19 煮込み** で加熱します。

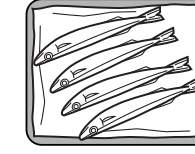
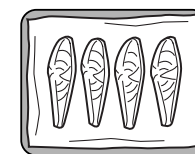
【ひとくちメモ】
●大きなあじ(1尾160~200gくらいのもの・3~4尾)の場合は、ぶつ切りにして使うとよいでしょう。
19 煮込み のコツは49ページを参照します。

魚をグリルで焼くときのコツ

●魚を焼くときは片面グリルと両面グリルを使い分けて
あじの塩焼きや鮭の切り身は、片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。干ものやさばなど半身にしてある魚は、皮側を上にして焼き、裏返しはしません。

●裏返すタイミングは
鮭などの切り身は調理時間の½~⅔で。あじなど丸身の魚は¼~⅓で裏返して、さらに焼きます。

●並べかたは
半身や切り身の魚はタテに並べます。 かますなど丸身の魚は斜めに並べます。





焼き豚

オープン (予熱なし) **200℃** 60~70分 **下段**

カロリー 約1270kcal

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) …… ½本
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた
① 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。



② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **200℃**にして**1段/2段**キーを押し、1段にして**60~70分**焼きます。

③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】

● 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ローストビーフ

オープン (予熱なし) **220℃** 40~50分 **下段**

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり) …… 約800g
にんにく(すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各50g
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 大さじ2

作りかた
① 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 サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせて**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **220℃**にして、**40~50分**焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

● 冷蔵庫で十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。

— グレービーソースの作りかた —

野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



ローストチキン

オープン (予熱なし) **250℃** 58~65分 **下段**

カロリー 約1220kcal

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 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。
② 手羽を背中て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。



③ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、水カップ1(200mL・分量外)をそそぎます。
④ 鶏の胸を上にして野菜の上ののせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **250℃**にして**1段/2段**キーを押し、1段にして**58~65分**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。
● 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



焼きとり

グリル **18~20分** 裏返して **7~10分** **下段**

カロリー(1串分) 約90kcal

材料(12串分)
鶏もも肉(1枚約200g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½
みりん …… カップ¼
砂糖 …… 大さじ2~3
サラダ油 …… 大さじ1

作りかた
① 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、肉と野菜を交互に串に刺します。
② 角皿にのせた焼網に①を並べ、**下段**に入れ**グリル** **18~20分**焼きます。
③ 裏返して**グリル** **7~10分**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、角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きま

レバー

グリル **15~18分** 裏返して **6~8分** **下段**

カロリー(1串分) 約60kcal

材料(12串分)
レバー(ひと口大に切る) …… 約400g
しょうが汁 …… 大さじ1
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½
みりん …… カップ¼
砂糖 …… 大さじ2~3
サラダ油 …… 大さじ1

作りかた
① レバーは塩水につけ、血抜きをします。
② 水気をきってからしょうが汁をふりかけ、野菜と合わせて④につけ込み、ときどき返しながら30分~1時間おいて、レバーと野菜を交互に串に刺します。
③ 角皿にのせた焼網に②を並べ、**下段**に入れ**グリル** **15~18分**焼きます。
④ 裏返して**グリル** **6~8分**焼きます。



鶏肉の三味焼き

グリル **15~20分** 裏返して **5~7分** **下段**

カロリー(1人分) 約290kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) …… 2枚
にんにく(つぶしてみじん切り) …… 小1片
赤唐辛子(小口切り) …… 小1本
白すりごま …… 大さじ2½
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

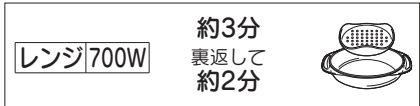
作りかた
① 鶏肉はフォークか竹串で皮全体に穴をあけておきます。
② ④に1時間ほどつけ込んでから、汁気をきります。
③ 角皿にのせた焼網に、②を皮を下にして中央に寄せて並べ、**下段**に入れ**グリル** **15~20分**焼きます。
④ 裏返して**グリル** **5~7分**焼きます。

専用キャセロールのふたを使った “レンジで焼きもの”メニュー

レンジ加熱だから、短時間でやわらかく仕上がります。
スチームプレートを使えば、余分な脂が取り除かれて、ヘルシーです。



鶏肉の照り焼き



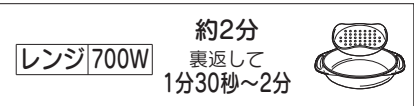
カロリー 約590kcal

材料(1枚分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 1枚
しょうゆ..... 大さじ2
みりん..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
しょうが汁..... 少々

作りかた
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れます。
② 鶏肉は合わせた④につけ込み、ときどき返しながら、30分くらいおきます。
③ ふたにスチームプレートを置き、鶏肉を皮側を下にしてのせます。
④ **レンジ700W** 約3分加熱し、鶏肉を裏返して、はけで④をぬり**レンジ700W** 約2分加熱します。



豚肉の辛味焼き



カロリー(1人分) 約160kcal

材料(4人分)
豚口ス肉(厚さ約1cmで1枚100gのもの)..... 2枚
長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1
しょうが(みじん切り)..... 大さじ½
白すりごま..... 大さじ1
しょうゆ、酒..... 各大さじ1½
砂糖、豆板醤..... 各小さじ1
青じその葉、しょうが、ぎんなん、きゅうりなど好みの野菜..... 各適量

作りかた
① 豚肉はスジ切りし、合わせた④につけ込み、ときどき返しながら、30分くらいおきます。
② ふたにスチームプレートを置き、豚肉をのせます。
③ **レンジ700W** 約2分加熱し、豚肉を裏返してはけで④をぬり**レンジ700W** 1分30秒~2分加熱します。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き



カロリー(1個分) 約120kcal

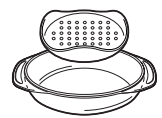
材料(12個分)
ベーコン(半分に切る)..... 6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ..... 6本(約100g)

作りかた
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ**レンジ700W** 2~3分加熱します。

【ひとくちメモ】
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
• ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
• レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ**レンジ700W** 約50秒加熱したものを巻いてもよいでしょう。
• かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふり**レンジ700W** 約50秒加熱したものを巻いてもよいでしょう。

レンジで焼きもののコツ

●容器は
専用キャセロールのふたに、スチームプレートをのせて使います。おいしはしません。(27ページ参照)
●分量は
一度に調理できる分量は、表示の分量です。

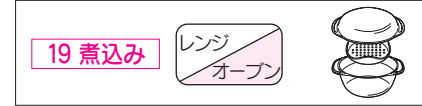


●途中裏返し、再び加熱する
盛り付けるとき上になるほうを下にして加熱し、途中裏返して、さらに加熱します。
●“レンジで焼きもの”の加熱は
レンジ加熱です。
オープン、**グリル**では、絶対加熱しないでください。

肉の煮もの



豚の角煮



加熱時間の目安 約60分
カロリー(1人分) 約600kcal

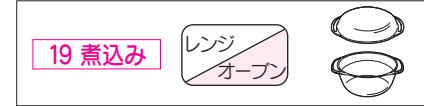
材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを4つに切る)..... 500g
しょうが(薄切り)..... 1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り)..... ½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)..... ¼本(200g)
水..... カップ1
酒..... カップ½
しょうゆ..... カップ½
砂糖..... 大さじ5½
みりん..... 大さじ1
水..... カップ2
酒..... 大さじ3

作りかた
① 大根はラップで包み**17根菜**弱で加熱します。
② 豚肉は容器に並べて③を加え、落としぶた(スチームプレート)とふたをして**レンジ700W**約5分、**レンジ200W**10~15分リレー加熱してゆで汁を捨てます。豚肉を水できれいに洗います。
③ 容器に②の豚肉、大根を入れ、ねぎ、しょうが、④を加えます。
④ ③に落としぶた(スチームプレート)とふたをして**19 煮込み**で加熱します。

【ひとくちメモ】
• 大根などの好みの野菜を入れてもよいでしょう。
• **19 煮込み**のコツは49ページを参照します。



ポークカレー



加熱時間の目安 約60分
カロリー(1人分) 約320kcal

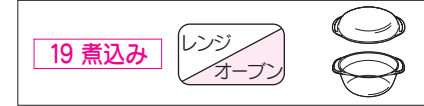
材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)..... 200g
じゃがいも(乱切り)..... 大1個(約200g)
玉ねぎ(くし形切り)..... 1個(約200g)
にんじん(乱切り)..... 小1本(約100g)
カレールー..... 小1箱(約120g)
水..... カップ2~2½
サラダ油..... 適量

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒めます。
② 容器に③を入れて、ふたをします。**レンジ700W** 4~5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして**19 煮込み**で加熱します。

【ひとくちメモ】
• 肉を鶏肉や牛肉に替えて、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。
• カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。



ビーフシチュー



仕上がり調節強
加熱時間の目安 約100分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り)..... 400g
塩、こしょう..... 各少々
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)..... 大1個(約200g)
にんじん(乱切り)..... 中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)..... 中1個(約200g)
バター..... 25g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
スープ(固形スープ2個をとく)..... カップ2
トマトピューレ..... カップ½
赤ワイン..... 大さじ3
砂糖..... 大さじ½
塩..... 小さじ1
こしょう..... 少々
ローリエ..... 3枚
サラダ油..... 少々
生クリーム..... 適量

作りかた
① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
② フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
③ フライパンに④を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
④ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして**19 煮込み**強で加熱します。好みで生クリームをかけます。