

18炊飯/ピラフ



## ご飯

加熱時間の目安 約34分  
 カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)  
 米 ..... カップ2(320g)  
 水 ..... 440~480mL  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。  
 ② **18炊飯/ピラフ** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



## あさりご飯

加熱時間の目安 約35分  
 カロリー(1人分) 約350kcal

材料(4人分)  
 米 ..... カップ2(320g)  
 あさりむき身 ..... 100g  
 にんじん(せん切り) ..... 50g  
 だし汁 ..... 400~420mL  
 しょうゆ、酒 ..... 各大さじ1½  
 砂糖 ..... 小さじ1½  
 塩 ..... 小さじ½  
 しょうが(せん切り)、木の芽 ..... 各少々  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 ① あしりは薄い塩水で洗い、水気をきっておきます。  
 ② 米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。  
 ③ 容器に①を合わせて入れます。  
 ④ 米を入れ、上に①、にんじんを広げてのせます。  
 ⑤ ふたをして **18炊飯/ピラフ** で加熱し、加熱後かき混ぜます。



## えびピラフ

仕上がり調節弱  
 加熱時間の目安 約33分  
 カロリー(1人分) 約370kcal

材料(4人分)  
 米 ..... カップ2(320g)  
 バター ..... 15g  
 ① ② ③  
 むきえび(背わたを取る) ..... 150g  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... ½個分(100g)  
 マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)  
 バター ..... 15g  
 ④  
 スープ(固形スープ1個をとく) ..... 400~420mL  
 塩 ..... 小さじ½  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。  
 ② 容器に①のスープを入れて混ぜておきます。  
 ③ フライパンにバターを熱し、米がすき通るまで炒め、軽く塩、こしょうをして②に入れます。  
 ④ フライパンにバターを熱し、①を炒め、軽く塩、こしょうをして③の米の上に広げてのせます。  
 ⑤ ふたをして **18炊飯/ピラフ** 弱で加熱し、加熱後かき混ぜます。



## きのこピラフ

仕上がり調節弱  
 加熱時間の目安 約34分  
 カロリー(1人分) 約350kcal

材料(4人分)  
 米 ..... カップ2(320g)  
 バター ..... 15g  
 ① ② ③  
 生しいたけ(石づきを取る) ..... 5枚  
 マッシュルーム(半分に切る) ..... 5個  
 しめじ、まいたけ(各小房に分ける) ..... 各100g  
 バター ..... 15g  
 ④  
 スープ(固形スープ1個をとく) ..... 380~400mL  
 塩 ..... 小さじ½  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 グリンピース缶(湯通しする) ..... 適量  
 レッドペッパー ..... 少々  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。  
 ② 容器に①のスープを入れて混ぜておきます。  
 ③ フライパンにバターを熱し、米がすき通るまで炒め、軽く塩、こしょうをして②に入れます。  
 ④ フライパンにバターを熱し、①を炒め、軽く塩、こしょうをして③の米の上に広げてのせます。  
 ⑤ ふたをして **18炊飯/ピラフ** 弱で加熱し、加熱後かき混ぜます。

【ひとくちメモ】  
 ● 好みでレッドペッパーを散らします。  
 ● きのこは好みのものを使うとよいでしょう。



## おかゆ(白がゆ)

仕上がり調節強  
 加熱時間の目安 約34分  
 カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)  
 米 ..... カップ½(80g)  
 水 ..... 500~600mL  
 塩 ..... 少々  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして **18炊飯/ピラフ** 強で加熱し、塩を加えます。

【ひとくちメモ】  
 ● 白がゆに梅ぼしや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせると、いろいろな味が楽しめます。

## 明太子がゆ

ほぐした明太子と小口切りのあさつきをのせて



## 七草がゆ

ゆでて細かく切った春の七草を混ぜて



## 赤飯(おこわ)

レンジ700W 12~14分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)  
 もち米 ..... カップ2(320g)  
 ゆでささげ(乾燥豆約40g) ..... 約80g  
 ささげのゆで汁 ..... 280~320mL  
 水 ..... 少々  
 ごま塩 ..... 少々  
 (1mL=1cc)

作りかた  
 ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。  
 ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ700W** **12~14分** 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。  
 ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】  
 ● ささげの量は好みで加減します。  
 ● 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## 赤飯のコツ

● もち米は必ず吸水させる  
 炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。  
 ● 加熱途中でかき混ぜる  
 むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。  
 ● 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1 (160g)	160~ 180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~ 480mL	約18分

## ご飯のコツ

● 容器は  
 専用キャセロールを使います。(ふきこぼれないように、大きくて深めのものを使います。)

● 分量は  
 1カップから3カップまでです。ピラフや炊き込みご飯は、2カップまでです。(この分量以外のオート調理はできません。)

● 専用キャセロールの上手な使いかたは  
 8・27ページを参照します。

● ご飯の水の量と加熱時間の目安 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間の目安
カップ1 (160g)	250~ 280mL	約30分
カップ3 (480g)	640~ 700mL	約40分

● 米は必ず吸水させる  
 ご飯は、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

● メニューによって仕上がり調節を使い分けて  
 具や米を炒めてから加熱するピラフは「弱」で。おかゆのように長時間加熱するものは「強」にします。

● 加熱後は  
 かき混ぜて、ふきんとふたをして蒸らします。



## オーブンオムレツ

**オーブン** 190℃ 28~36分 **中段**  
(予熱なし)

カロリー 約1290kcal

**材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)**  
 グリーンアスパラガス ..... 2束  
 プチトマト ..... 10個  
 ベーコン(2cm幅に切る) ..... 6枚  
 バター ..... 10g  
 卵(ときほぐす) ..... 4個  
 粉チーズ ..... 30g  
 ④ 生クリーム ..... 80mL  
 パセリ(みじん切り) ..... 少々  
 塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- ① アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み **16葉・果菜** **やや弱** で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
- ③ ボールに④を入れてよくかき混ぜます。
- ④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿にのせて **中段** に入れ **オーブン** (2度押し) **190℃** にして **1段/2段** キーを押し、1段にして **28~36分** 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで容器の前後を入れ替えてさらに焼きます。



## ベーコンエッグ

**レンジ** 200W 2~3分

カロリー(1個分) 約110kcal

### 材料(1個分)

卵 ..... 1個  
 ベーコン(1cm角に切る) ..... 1/2枚  
 玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

### 作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし **レンジ** 200W **2~3分** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

## いり卵

**レンジ** 500W 40秒~1分

カロリー(1個分) 約90kcal

### 材料(1個分)

卵 ..... 1個  
 ④ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 塩 ..... 少々



## ハム入りスクランブルエッグ

**レンジ** 500W 約2分  
**レンジ** 500W 20~30秒

カロリー(1人分) 約90kcal

### 材料(4人分)

卵 ..... 2個  
 バター(きざむ) ..... 大さじ1/2  
 ハム(5mm角に切る) ..... 少々  
 生クリーム ..... 大さじ2  
 塩 ..... 少々  
 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 こしょう ..... 少々

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- ② **レンジ** 500W **約2分** 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び **レンジ** 500W **20~30秒** 加熱してかき混ぜます。



### 作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② **レンジ** 500W **40秒~1分** 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

## ⚠ 注意

ときほぐさない卵を **レンジ** 700W、**レンジ** 500W で加熱すると破裂します。必ず **レンジ** 200W で加熱してください。  
 ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
 ● **レンジ** 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



## 茶わん蒸し

**12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し** **レンジ** **オーブン**  
(予熱なし)

加熱時間の目安 約29分  
 カロリー(1人分) 約80kcal

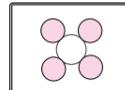
### 材料(4人分)

卵液 ..... 2個(約100mL)  
 卵 ..... 2個(約100mL)  
 だし汁 ..... 380~400mL  
 ④ しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/2  
 みりん ..... 小さじ1  
 ⑤ 鶏肉(そぎ切り) ..... 40g  
 酒 ..... 少々  
 えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)  
 かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
 ゆでぎんなん ..... 8個  
 三つ葉 ..... 適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ ⑤とえびを合わせておきます。
- ④ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
- ⑤ テーブルプレートに図のように置いて **12茶わん蒸し/小田巻き蒸し** で加熱します。



- ⑥ 加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして、約5分ほど蒸らします。

## 茶わん蒸しのコツ

### ●分量は

1~6個まで作れます。

### ●容器は

直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が200g前後のものが適しています。

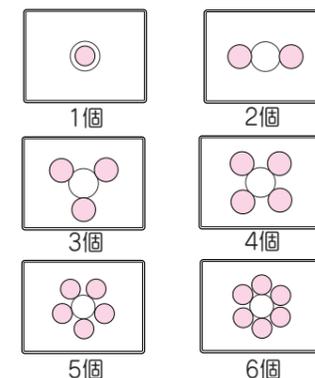
### ●卵液の温度は20~25℃にする

低いときは、仕上げ調節を **やや強** か **強** に、高いときは **やや弱** か **弱** にします。

### ●卵液の量は器の七分目くらい

7分目以上は入れないでください。

### ●茶わん蒸し容器の置きかたは



### ●加熱室は冷ましてから

**オーブン** **グリル** **脱臭** 使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりにせん。

### ●取り出すときは注意する

テーブルプレートや茶わん蒸し容器が熱くなっています。乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

### ●加熱が足りなかったときは

**レンジ** 200W で、様子を見ながら追加加熱します。



## 小田巻き蒸し

**12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し** **レンジ** **オーブン**  
(予熱なし)

加熱時間の目安 約32分  
 カロリー(1人分) 約150kcal

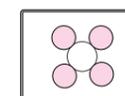
### 材料(4人分)

卵液 ..... 2個(約100mL)  
 だし汁 ..... 380~400mL  
 ④ しょうゆ、みりん ..... 各小さじ1  
 塩 ..... 小さじ1強  
 うどん(ゆでたもの) ..... 1玉(約220g)  
 鶏肉(そぎ切り) ..... 40g  
 酒 ..... 少々  
 なると(薄切り) ..... 4枚  
 生しいたけ ..... 小4枚  
 さやえんどう ..... 8枚

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 生しいたけは石づきを取ります。さやえんどうはすじを取ってラップで包みます。
- ③ **レンジ** 500W **約30秒** 加熱し、水にとり、色止めをして水気をきります。
- ④ 鶏肉は容器に入れ、酒をふりかけておきます。
- ⑤ うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、上に具を盛り込んで①を4等分してそそぎ、共ぶたをします。
- ⑥ テーブルプレートに図のように置いて **12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し** で加熱します。



## グラタンのコツ

●分量は  
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。2段調理はできません。

●容器は  
耐熱性のグラタン皿を使います。グラム・ポジションシステムが働きます。極端に軽い容器や重い容器は使わないでください。

1人分の皿の重さは200～300gのものを、数人分をまとめて焼く大きな皿は500～800gが目安です。

●付属品は焼網を使う  
焼網に並べ、テーブルプレートの四隅凸部の内側に置いて焼きます。(23ページ参照)

●グラタン皿の置きかたは



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に  
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

●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によって、焼き色が異なります。

●焼きが足りなかった時は  
[グリル]で様子を見ながら、さらに焼きます。  
[オープン]で追加焼きをするときは、角皿に並べかえて中段に入れ[オープン] (2度押し) [210℃]にして1段/2段キーを押し、1段にして様子を見ながら、さらに焼きます。

## ⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



## マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約19分30秒  
カロリー(1人分) 約500kcal

### 材料(4人分)

マカロニ ..... 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ[レンジ]700W[約4分30秒]加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を焼網に並べてテーブルプレートに置き[11グラタン/ドリア]で焼きます。

### 市販の冷凍グラタンを焼くときは

- 冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケース皿のまま、角皿に図のように並べて焼きます。
- 焼くときは[オープン](1度押し)[予熱]210℃にして[1段/2段]キーを押し、1段にして焼き時間[30～40分]セットします。予熱終了音が鳴ったら、中段に入れて焼きます。  
※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。  
※プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

## ホワイトソース

### 作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ]700Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし[レンジ]700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 [レンジ]700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ]700W	2～4分	5～6分	8～10分

## グラタン いろいろ



## ラザニア

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
ラザニア(乾めん) ..... 6枚(約100g)  
ミートソース ..... 1缶(約300g)  
ホワイトソース(材料・作りかたは60ページ参照) ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 120g

### 作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網にのせてテーブルプレートに置き[11グラタン/ドリア]で焼きます。



## えびのドリア

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1皿分) 約530kcal

### 材料(4人分)

① むきえび(背わたを取る) ..... 200g  
② 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/2個(約100g)  
生しいたけ(薄切り) ..... 4枚  
バター ..... 25g  
ホワイトソース(材料・作りかたは60ページ参照) ..... カップ2  
冷やご飯 ..... 400g  
バター ..... 15g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ[レンジ]700W[約3分30秒]加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W[約50秒]加熱し、とろかします。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして[レンジ]700W[約1分20秒]加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④を焼網に並べてテーブルプレートに置き[11グラタン/ドリア]で焼きます。



## なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)  
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) ..... 3個(約200g)  
サラダ油 ..... 大さじ2～3  
トマト ..... 大2個(約400g)  
牛ひき肉 ..... 200g  
① 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1個(約200g)  
② バター ..... 25g  
塩、こしょう、ナツメグ ..... 各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 80g

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて[レンジ]700W[約2分10秒]加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を焼網にのせてテーブルプレートに置き[11グラタン/ドリア]で焼きます。

# パリッとあたたため

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網に並べ、レンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味  
**チルド食品**  
パリッとあたたため  
**6 冷蔵**



レンジ  
グリル  
パリッとあたたため  
**6 冷蔵**



## 焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11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**  
焼きとりの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 6 冷蔵** で焼きます。  
器に盛り付けてから、たれをかけます。

**【ひとくちメモ】**  
●うなぎのかば焼き(1~2串)は **仕上げ調節弱** で同様に焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

### ⚠ 注意

パリッとあたたため少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。)



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

**材料**  
さつま揚げ.....100~600g  
または厚揚げ.....1~4枚(150~600g)

**作りかた**  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 6 冷蔵** で焼きます。



## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

**材料**  
焼き魚(市販品および手作りのもの)  
..... 2~6切れ

**作りかた**  
焼き魚の包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 6 冷蔵** で焼きます。

●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。



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11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**  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 6 冷蔵** 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。

### パリッとあたたためのコツ

- 分量は  
1人分(約100g)~4人分までです。  
(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く  
3個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。  
(23ページ参照)
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは  
**パリッとあたたため 6 冷蔵弱** で、同様にできます。
- 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。
- 小さくて焼網にのらないものは、  
角皿に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べて **中段** に入れ **オープン** (2度押し) **210℃** にして **1段/2段** キーを押し、1段にして様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり  
**調理済み冷凍食品**  
パリッとあたたため  
**7 冷凍**

レンジ  
グリル  
パリッとあたたため  
**7 冷凍**



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約13分

**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**  
包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍** で焼きます。



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約14分

**材料**  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ..... 3~18個

**作りかた**  
ハンバーグの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍** 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。

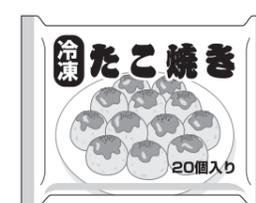


## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約14分

**材料**  
冷凍焼きおにぎり ..... 3~10個

**作りかた**  
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍** で焼きます。



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約14分

**材料**  
冷凍たこ焼き ..... 6~20個

**作りかた**  
たこ焼きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍** で焼き、ソースをかけます。

●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。



## 冷凍春巻き

**仕上げ調節弱**

加熱時間の目安 220gで約11分

**材料**  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ..... 4~12個

**作りかた**  
春巻きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍弱** 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。



## 冷凍餃子

**仕上げ調節強**

加熱時間の目安 200gで約20分

**材料**  
冷凍餃子 ..... 6~18個

**作りかた**  
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼網に並べて焼き色をつけたい面を上にして並べ、テーブルプレートに置き **パリッとあたたため 7 冷凍強** で焼きます。