

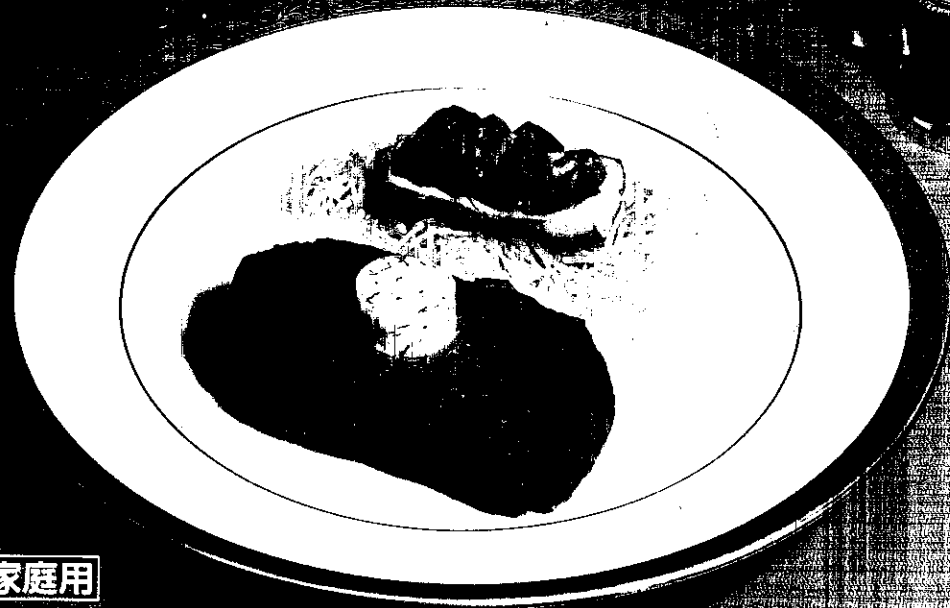
HITACHI



ククレットガイド
取扱説明書・料理集
 日立 **ファミ** オープンレンジ
MRO-AF1形

センサーククレット

ヴァン サン カジ
晩餐館



家庭用

ククレットガイド

取扱説明書・料理集

MRO-AF1形

日立ファミオープンレンジ

仕様	
電源	交流100V、50/60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1250W
	高周波出力 600W、500W 100~300W(可変式)
	発振周波数 2.450MHz
グリル	消費電力1,360W(ヒーター1,300W)
オープン	消費電力1,330W(ヒーター1,250W)
温度調節範囲	発酵、110~300℃
外形寸法	幅480×奥行490×高さ425mm
加熱室有効寸法	幅388×奥行345×高さ200mm
ターンテーブル直径	330mm
重量	約24kg

お客様メモ

購入店名

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

ご使用方法のご相談は、お買い求めの販売店が承っておりますが、販売店と連絡が取れないなどお困りの場合は、下記へお気軽にお問い合わせください。

★日立エコー(らしのダイヤル)家電品のお買物相談は...
0120-312111
(フリーダイヤル・無料 年中無休9~20時 東京で受信)

日立家電販売株式会社 株式会社 日立ホームテック
〒105 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)502-2111

特無断転載・不許複製 831659(B) 09J(H)

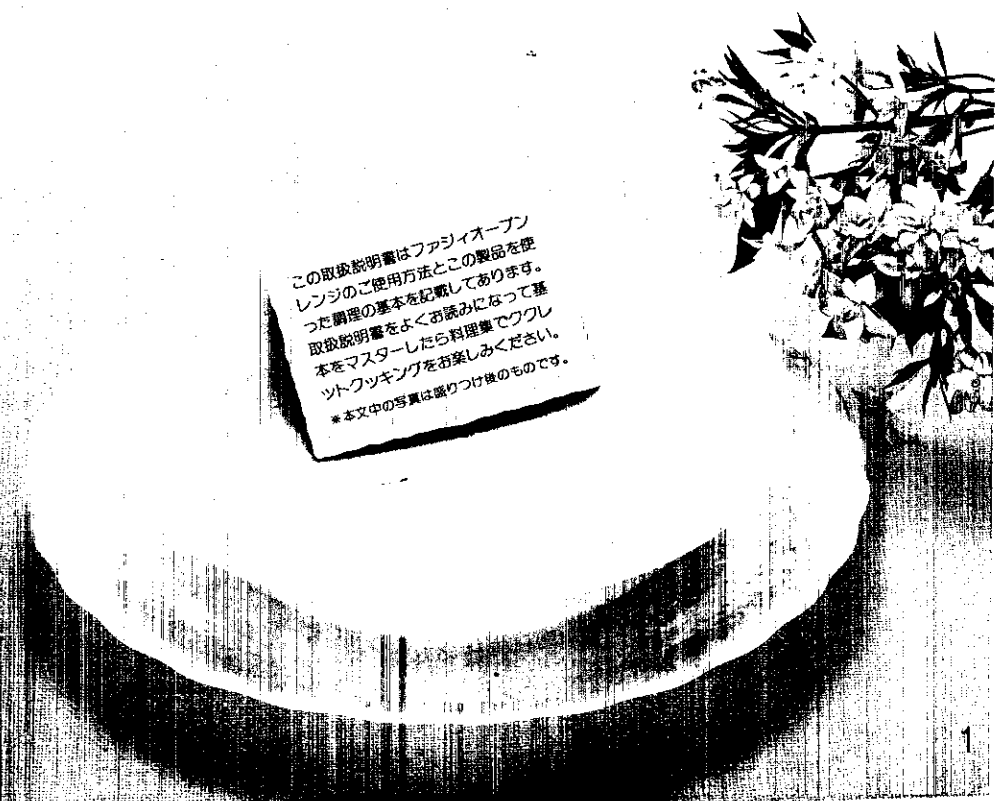
取扱説明書

このたびは日立ファジオープンレンジをお求めいただき、まことにありがとうございました。
この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。

なお、お読みになった後は、保証書・ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

一度にステーキ6枚がおいしく焼ける・・・850°C炭火焼風ワイドグリル

- 煮込料理も火加減おまかせ・・・火加減ファジコントロール
- いろいろなメニューが一度にたくさんできる・・・300°C2段ビッグオープン
- 使いかたが一目でわかる・・・3色ワイドクックモニター＋光るオートキー
- 煙・臭いをやわらげる・・・クリーンシステム(脱臭・セルフクリーニング)



この取扱説明書はファジオープンレンジのご使用方法とこの製品を使った調理の基本を記載してあります。取扱説明書をよくお読みになって基本をマスターしたら料理集でワイドフッキングをお楽しみください。
*本文中の写真は盛りつけ後のものです。

取扱説明書 もくじ

各部のなまえとはたらき	4~7	●操作パネル	4-5
付属品とその使いかた	8	●表示窓のはたらき	6-7
調理を始める前に	9~11	●操作の手順	9
据付けと準備	12	●分量センサーの「0点調節」	10
安全上特にお守りいただきたいこと	13	●時計セットのしかた	10
容器について	14・15	●タイマーの合わせかた	11
加熱のいろいろ	16	●知っておいていただきたいこと	11
(電子レンジクッキング)			
電子レンジクッキングのコツ	18	●「レンジ」の使いかた	20
加熱時間の決めかた	19	●「レンジ」出力8と「レンジ」出力1~5のリレー加熱	21
電子レンジの使いかた	20・21	●「あたため」の使いかた	23
あたため	22~27	●「酒」牛乳の使いかた	24
解凍・調理	28・29	●あたためメニュー	25・26・27
生解凍	30~32	●「解凍・調理」メニュー	28・29
葉・果菜類の調理	33~35	●「生解凍」の使いかた	31
根菜類の調理	36~37	●生解凍メニュー	32
使用上のご注意	38	●「葉・果菜」の使いかた	34
(グリルクッキング)		●葉・果菜メニュー	35
グリルクッキングのコツ	39	●「根菜」の使いかた	36
使用上のご注意	39	●根菜メニュー	37
グリルの使いかた	40	●「グリル強」「グリル弱」の使いかた	40
(オープンクッキング)		●「レンジ」と「グリル強」のリレー加熱	41
オープンクッキングのコツ	42	●「解凍」(予熱なし)の使いかた	43
使用上のご注意	42	●「レンジ」と「解凍」のリレー加熱	44
オープンの使いかた	43~47	●「解凍」の使いかた	45
		●「解凍」(予熱あり)の使いかた	46・47

ご使用の前に

正しい使いかた(基礎編)

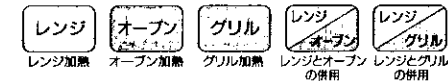
(焼きもの料理).....	49~55	●焼きもの料理メニュー	49
(煮もの・蒸しもの料理)	56~61	●「ステーキ」	50
(パーティー料理)...	62~67	●「マカロニグラタン」	52
(お菓子・パン).....	68~75	●「あゆの塩焼き」	54
(グルメ料理).....	76~81	●煮もの・蒸しものメニュー	56
		●「あさりのワイン蒸し」	57
		●「茶わん蒸し」	58
		●「ロールキャベツ」	60
		●パーティー料理メニュー	62
		●「バエリア」	63
		●「ローストチキン」	64
		●2品2段調理	65
		●お菓子・パンメニュー	68
		●「バターロール」	69
		●「シュークリーム」	72
		●「型抜きクッキー」	74
		●グルメ料理メニュー	76
		●「白がゆ」	77
		●「アップルパイ」	78
		●「スポンジケーキ」	80

正しい使いかた(応用編)

取扱説明書・料理集の見かた

■加熱表示

使用する加熱方法の種類を表示しています。容器を選ぶときの参考にしてください。



■手動クッキング(手動)マーク表示

手動クッキングおよび、加熱方法、加熱時間、温度などを表示するときのマークとして使用します。

■調理方法の表示

調理に使用する選択キーや出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

オートクッキングのとき

調理選択キー.....「あたため」酒「牛乳」生解凍とします。
 専科メニューキー「焼きもの」「ステーキ」「グルメ」「おかゆ」とします。

手動クッキングのとき

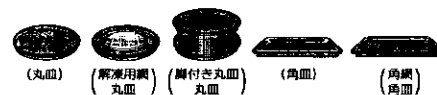
加熱選択キー.....「レンジ」「お菓子」「グリル強」「グリル弱」「発酵」とします。
 電子レンジの出力「出力8」「出力5」「出力4」...とします。
 オープンの温度...「220℃」「200℃」...とします。
 加熱時間.....「約2分」「2~3分」...とします。

脱臭の使いかた	82
お手入れ	83・84
修理を依頼される前に	85
アフターサービスと保証	86
仕様	裏表紙

料理集	料理集もくじ	88・89
	料理集	90~172
	加熱時間一覧表	173・174
	さくいん	175・176

■付属品の表示

使用する付属品を次の図で表示します。



■料理の作りかた

料理の作りかたが一目でわかるように、番号と小見出しをつけて手順を表示しています。

(例) 作りかた
 ①野菜を切る
 それぞれ裏やすい大きさに切ります。

■カロリーについて

カロリーの目安を材料表の上に表示しています。
 (例) カロリー(1人分)約200kcal

■料理写真について

記載の料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理時のご注意

調理を始めるときは、必ずスタートキーを押してください。

各部のなまえとはたらき

操作キーが点滅して操作の手順をお知らせします。

- 操作キーを押すと、続いて操作するキーが点滅します。
- 点滅に従って操作してください。

時計をセットするときに使います。
時計セットキー

加熱室の臭いが気になるとき使います。臭いをやわらげられます。
脱臭キー

(6・7ページ参照)
表示窓

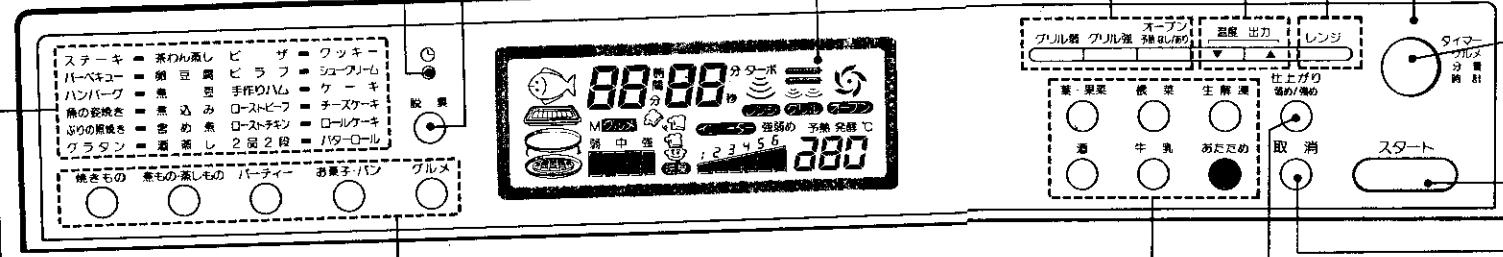
手動クッキング操作部

手動クッキングのとき、料理に合わせて **レンジ** **オープン** **グリル強** **グリル弱** から選んで押します。
★**オープン** は1度押すと“予熱なし”2度押すと“予熱あり”になります。

手動クッキングの **レンジ** **オープン** のとき使います。
レンジ：料理に合わせて出力を調節します。
オープン：オープン料理の温度セットに使います。

加熱選択キー **温度・出力調節キー**

操作パネル



タイマーランプ

タイマーツマミ

グリル キーでグリルメニューをセットするときや加熱時間、分量、時計をセットするときに使います。
★使うときは押してツマミを出します。

スタートキー

押すと点滅が消え調理が始まります。

取消キー

間違えて操作したとき、調理を途中で止めるときに押します。

オートクッキング操作部

専科メニュー

- グルメメニュー
- アップルパイ
 - スポンジャー
 - イギリスパン
 - フランスパン
 - 牛タン
 - 焼肉
 - 揚げ物
 - おかし
 - 炊飯
 - 赤飯

専科メニューキーで自動調理ができる34種類のメニューです。
専科メニューキーを押してメニューを選びます。
★専科メニューキーを押すとメニュー（オレンジ色）と赤色のランプが点灯します。
★グルメメニューはキャビネット上面に表示しております。

専科メニューキー

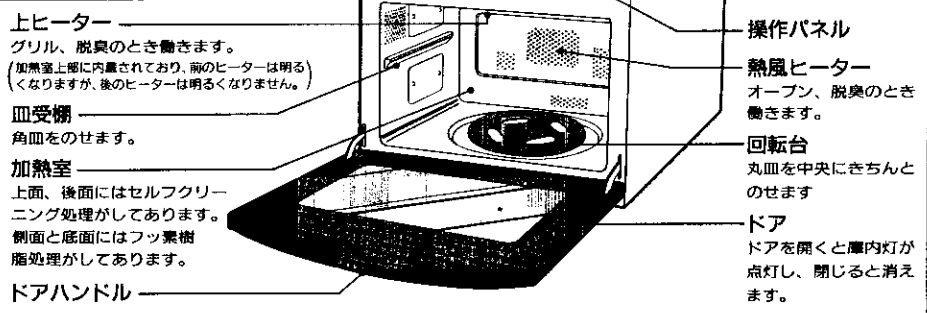
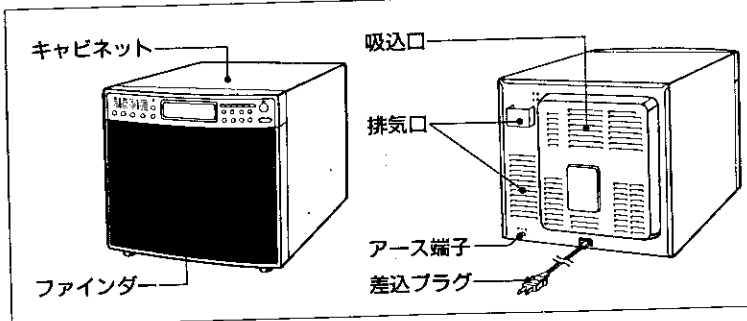
焼きもの **煮もの** **蒸しもの** **パーティー** **お菓子** **パン** **グルメ** の5つの専科メニューキーで、お好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。メニューに合わせて選んで押します。
★**焼きもの** のステーキ、バーベキュー、魚の姿焼き、ぶりの照焼きの分量とグルメメニューの番号はタイマーツマミでセットします。

調理選択キー

日常よく使う調理法がワンタッチでセットできます。料理に合わせて押します。押すとキーが赤く光ります。

仕上がり調節キー

オートクッキングで仕上がりを調節するときに使います。スタートキーを押す前に調節します。



上ヒーター
グリル、脱臭のとき働きます。
(加熱室上部に内蔵されており、前のヒーターは明るくなりますが、後のヒーターは明るくなりません。)

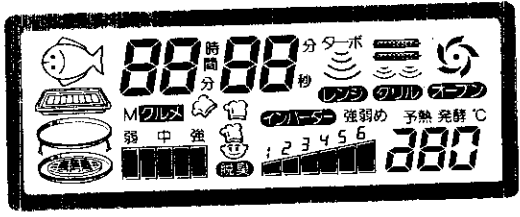
血受棚
角皿をのせます。

加熱室
上面、後面にはセルフクリーニング処理がしてあります。側面と底面にはフッ素樹脂処理がしてあります。

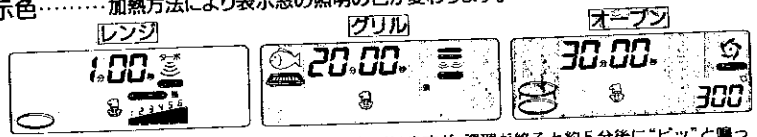
ドアハンドル

操作パネル
熱風ヒーター
オープン、脱臭のとき働きます。
回転台
丸皿を中央にきちんとのせます
ドア
ドアを開くと庫内灯が点灯し、閉じると消えます。

表示窓のはたらき

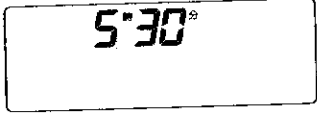


■表示窓の表示色.....加熱方法により表示窓の照明の色が変わります。



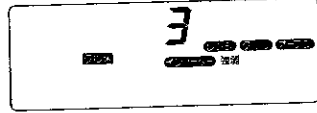
*表示窓の照明は、調理中は点灯していますが、調理が終了と約5分後に“ピッ”と鳴って消えます。このとき時計以外の設定も取り消されます。
*表示窓の照明だけを点灯するときは、時計セットキーを1度押します。ミドリ色が点灯します。また、表示窓の照明を消したいときは、取消キーを約2秒間押しします。

■現在時刻の表示.....

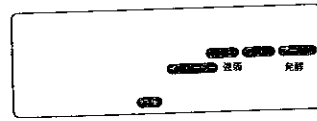


時計として現在時刻を表示します。
*合わせかたは10ページを参照してください。

■調理選択表示.....

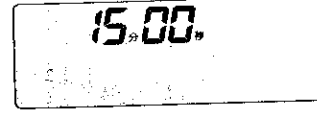


オートクッキングのとき
(加熱方法)(グリル)(グリルメニュー番号)(分量)を表示します。



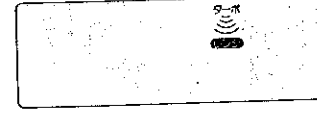
手動クッキングのとき
レンジ | グリル強 | グリル弱 | オープン | 発酵
など選択した加熱方法を表示します。

■加熱時間表示.....



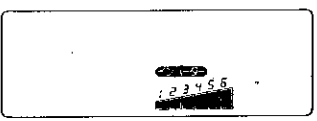
セットした加熱時間を表示します。
調理がすすむにつれ、残り時間を刻々と表示します。

■ターボ機能作動表示.....



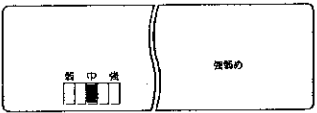
ターボ機能が働いたときは、「ターボ」表示が点滅します。

■電子レンジ出力表示.....



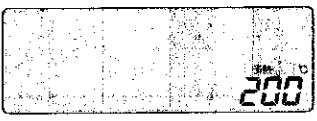
電子レンジの出力レベルを5段階表示します。

■仕上がり調節表示.....



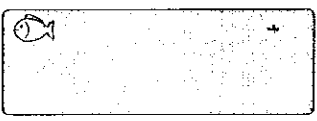
オートクッキングのとき、仕上がり調節キーを押すと「弱め」「強め」を表示します。
[酒][牛乳]キーのときは5段階表示になります。

■オープン温度表示.....



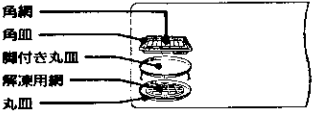
オープン料理のとき、加熱温度を表示します。
*オープン(予熱あり)のときはスタートキーを押すと加熱が始まり、温度が上がるにしたがって刻々と加熱室の温度を表示します。

■グリルの「裏返し」表示.....



グリル料理の途中で“ピーピーピー...”とブザーが鳴り、食品裏返しマークを表示します。

■使用付属品表示.....



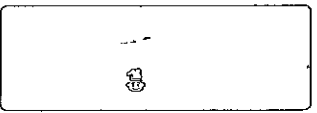
オートクッキングのとき、メニューキーを押すと使用する付属品を表示します。

■加熱方法絵表示.....



加熱方法(電子レンジ、グリル、オープン)を絵表示します。

■調理絵表示.....








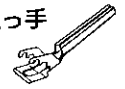

スタートキーを押すと調理が始まり、コックさんを表示します。

■その他の表示.....次のときは、表示が点滅し異常を知らせます。

- 「オートクッキング」[煮豆][煮込み][含め煮][酒蒸し][おがゆ][炊飯][赤飯]のとき、加熱室が熱い場合はスタート後ブザーが鳴って(🔥)が点滅します。(11ページ参照)
- 「生解凍」のとき、分量が経すぎたり、重すぎる場合はブザーが鳴って(🔥)が点滅します。(30ページ参照)
- 「オートクッキング」のとき、分量センサーの「0」点調節がずれていると(🔥)が点滅します。(10ページ参照)

付属品とその使いかた

○印は使用できます。
×印は使用できません。

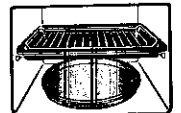
付属品の種類	電子レンジ (レンジ)	オープン	グリル	レンジとグリルの併用 レンジとオープンの併用
丸皿  電子レンジにも使えるように作られたホーロー製の受皿です。回転台にのせて使います。 ※急冷しないでください。変形の原因になります。	○	○	○	○
脚付き丸皿  丸皿にのせて使います。脚を丸皿のふちにきちんとつけてください。	×	○	×	×
角皿  ホーロー製の受皿です。 ※急冷しないでください。変形の原因になります。	×	○	○	×
角網  グリル調理の焼きものをするとき、角皿にのせて使います。 ※ガス火で使わないでください。	×	×	○	×
解凍用網  生ものの冷凍食品を解凍するとき、丸皿にのせて使います。 ※解凍以外には絶対に使わないでください。変形したり、溶けたりする場合があります。	○ (解凍のみ)	×	×	×
取っ手  丸皿、脚付き丸皿、角皿、角網の取り出しに使います。				
アース棒  万一の事故防止のため、必ずアースを取り付けてください。				

初めて
お使いに
するとき

加熱室と付属品を空焼きしてください。(82ページ「脱臭の使いかた」を参照。)

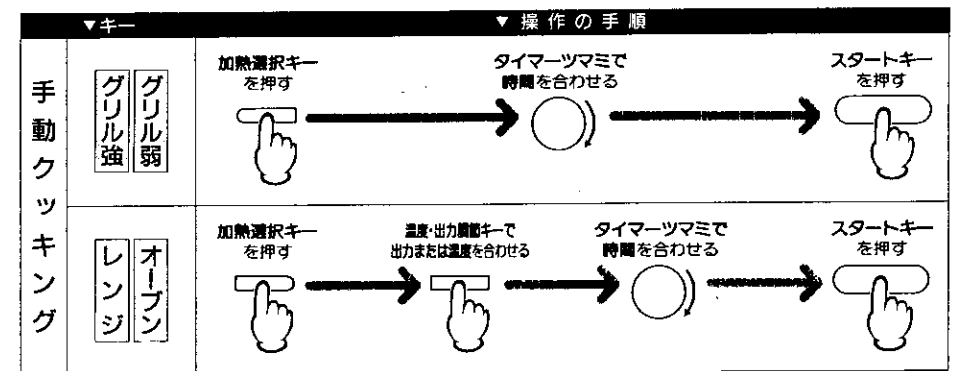
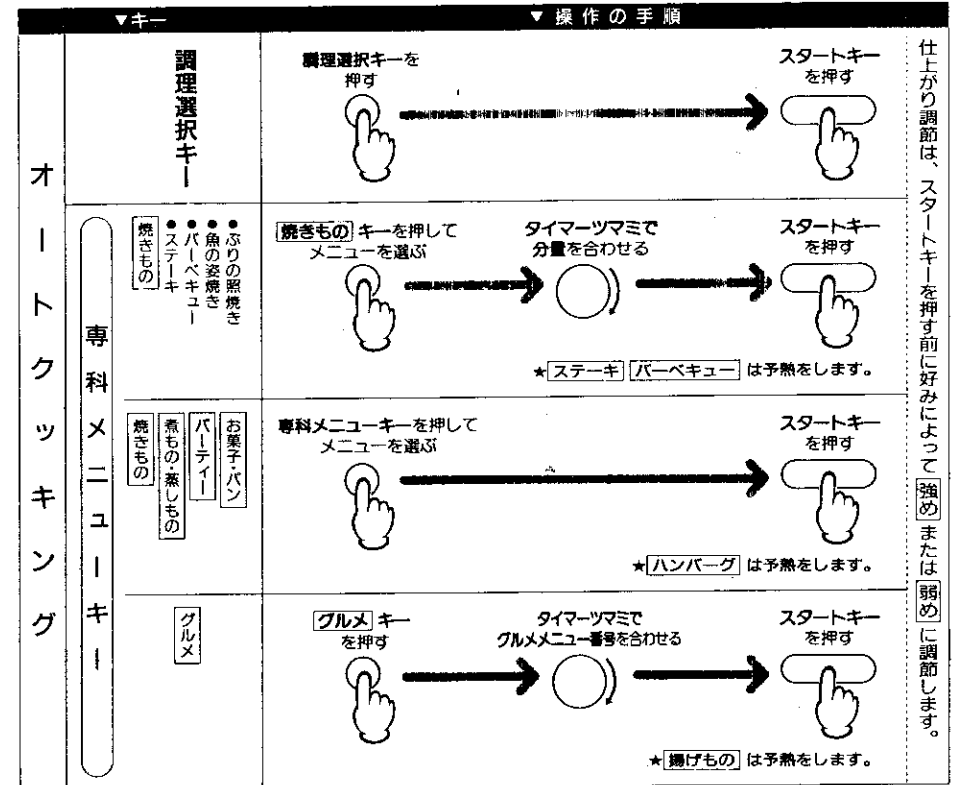
丸皿、角皿、角網を加熱室に入れます。
脚付き丸皿と解凍用網は絶対に入れないでください。

- ①(脱臭キー)を押します
 - ②(スタートキー)を押して空焼きします。
- 「ビビビッ、..」と鳴って空焼きが終了します。



※臭いや油汚れをとり除くことができます。

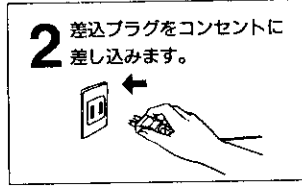
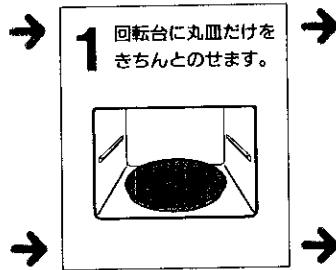
調理を始める前に / 操作の手順



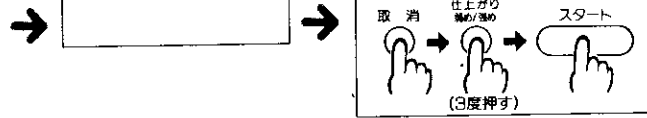
分量センサーの「0点調節」を行います

分量センサーを正しく働かせるために、ご使用前に必ず次の手順で「0点調節」を行ってください。

■据付けのとき



■オートクッキングの調理選択キーまたは専科メニューキーを押して、スタートキーを押すまで表示窓の(0)が点滅するとき



ご注意とお願い

- ご使用にならないときは、回転台には丸皿だけをのせた状態にし、ドアを開けておいてください。万一停電し、再度電源が入ったとき自動的に「0点調節」をします。「0点調節」中は取消ボタンを押さないでください。「0点調節」が中断され、正しく調節されません。

★ドアは閉じていても、開いたままでも動作します。★約10秒間表示窓に「0」が表示され「0点調節」が完了します。

時計セットのしかた

例：午前10時15分に合わせる場合	1 時計セットキーを2度押し ます		「0」が表示され、「時」が点滅します。
	2 タイマーツマミを回し「時」 を合わせます		0時から11時まで、セットできます。
	3 時計セットキーを押します		「時」が点滅し、下2ケタに「00」が表示され、「分」が点滅します。
	4 タイマーツマミを回し「分」 を合わせます		
	5 時計セットキーを押します		「分」が点灯し、時計が動き始めます。

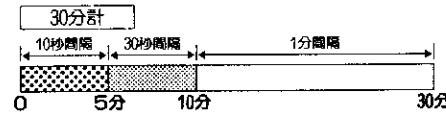
差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

手動クッキングのときの

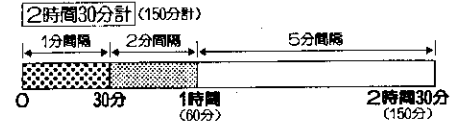
タイマーの合わせかた

表示窓の表示を見ながら合わせてください。加熱方法によって、30分計と2時間30分計に変わります。

- レンジ**
- グリル強** ●**グリル弱**
- レンジ**と**グリル強**のリレー加熱



- オープン**
- レンジ**【出力6】と**レンジ**【出力5】のリレー加熱
- レンジ**と**オープン**のリレー加熱



知っておいていただきたいこと

ターボ機能の働きについて
オートクッキングの【あたため】(牛乳)などや、手動クッキングの【レンジ】(出力6)のとき、スタートキーを押して、調理を始めると、約2分間、600Wの高出力で、よりスピーディーに調理します。

★ターボ機能が働いているときは、表示窓の「ターボ」が点滅し、タイマーは通常のときよりも自動的にはやく進みます。
(調理を繰り返し続けて使用した場合や、加熱室が熱い場合は、ターボ機能が動作しないことがあります。)

オープン料理のオートクッキングと手動クッキングの「予熱なし」のとき、残りの加熱時間の表示が途中で変わることがあります。

●くり返し加熱による加熱室の初期温度の違いや、電源電圧の違いをマイコンが検知して、上手な仕上がりになるように加熱時間を自動調節します。

次の場合、ブザーがビビビと3回鳴り、加熱しません。

●オートクッキングの【ステーキ】 【バーベキュー】 【魚の姿焼き】 【ぶりの照焼き】 【ロールケーキ】以外の調理は丸皿をセットしないでスタートすると加熱しません。

グリル、オープン料理の使用後、料理の種類によって異なりますが、冷却ファンがしばらくの間、動作することがあります。

●冷却ファン動作中は、差込プラグを抜かないでください。

■調理終了後、約1分間排気ファンが動作します。
●加熱室内の熱気や蒸気を排出するため、調理終了後も排気ファンが動作します。

スタートキーを押したあと「0」の表示が点滅した場合加熱室を冷却してからご使用ください。

グリル、オープン料理の使用直後にオートクッキングの【煮豆】 【煮込み】 【含め煮】 【酒蒸】 【おかゆ】 【炊飯】 【赤飯】を使用しますと、スタート後表示が消え「0」の表示が点滅し、加熱されません。この場合、次の手順で冷却してください。

1 煮豆にセットします

丸皿を取り出し、回転台だけにします。

2 スタートキーを押します

「0」が点滅しファンが回転して、加熱室を冷却します。

ビビビビビと鳴ったら冷却が終わります

■10~30分冷却すると表示が「0」になり冷却が終了します。

■冷却中はドアをあけたり、取消キーを押したりしないでください。冷却を中断しますと、冷却が不十分でも表示が点滅しなくなり、オートクッキングは正常に動作しません。

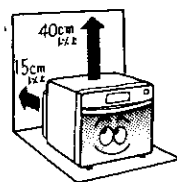
■冷却を中断した場合や、冷却を行わない場合は、加熱室が充分冷めてから(約1時間)ご使用ください。冷めない状態で使用される場合は、手動クッキングをご覧になってお使いください。

据付けと準備

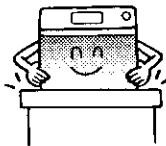
据付け場所について

本体と壁の間は、できる
だけあけてください。

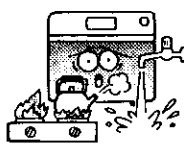
背面の排気口からの熱気や油煙
によって、壁がよごれることが
あります。カーテンなどのそば
に据付けしないでください。
本体の冷却をよくするため、上
面40cm、背面15cm以上あけてく
ださい。



重量が約24kgあります。
水平で丈夫な台の上に据
付けてください。

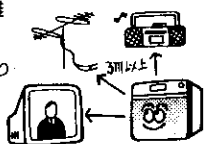


ガスレンジなど熱気や湯
気の出るものの近く、流
し台などの水のかかると
ころに置かないでくださ
い。



故障や漏電の原因になります。

ラジオ、テレビおよびア
ンテナ線から3m以上離
してください。

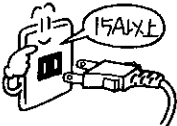


雑音や映像が乱れる原因になり
ます。

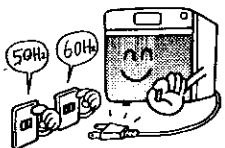
電源について

電源は必ず電流容量15A
以上のコンセントをご使
用ください。

たご足配線は電流容量との関係
で危険な場合がありますからお
やめください。また、同じコン
セントから他の器具を同時に使
用しないでください。



50Hz・60Hzどちらの電
源周波数の地域でもその
ままご使用できます。



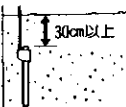
アースの取付け

★万一の事故防止のため、必ずアースを取り付
けてください。

■アースの取り付けは、お買い求めの販売店、または電気
工事店に依頼してください。

■アース工事、漏電しゃ断器の設置は有料です。

■付属のアース棒をご使用になるときは
日陰など湿気の多い場所に、地中
深く打ち込んでください。



■アース端子付コンセントをご使用になるときは
付属のアース棒からリード線を切断し、先端を約1.5cm皮
をおむき、コンセントのアース端子に確実に固定してくだ
さい。

次の場合は、法律で第3種接地工事(接地抵抗100Ω
以下)をすることが義務づけられています。必ず電
気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造
し、または貯蔵する場所

水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の
取り付けも義務づけられて
います。

- 水を取り扱う土間、洗い場
など水気がある場所
- 地下室など常に水滴が漏出
したり、結露する場所

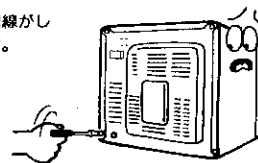
ご注意 ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への
接続はやめてください。

安全上特にお守りいただきたいこと

●安全にお使いいただくために、次のことをお守りください。

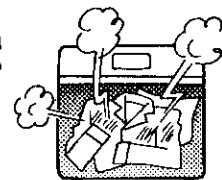
キャビネットは絶対にあけないで
ください。

内部には高圧配線がし
てあり危険です。



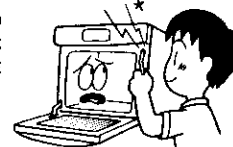
調理以外の目的に使用しないで
ください。

衣類の乾燥などに使用
しますと発煙や発火の
原因になります。



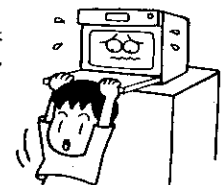
安全スイッチの穴、排気口、吸気口、
加熱室の小穴などに物を差し込まない
でください。

スイッチや内部部品の
故障になるばかりでな
く、感電等の危険を生
じることがあります。



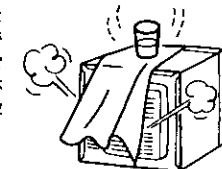
ドアにぶらさがらないでください。

ドアの密着が悪くなり、
電波もれの原因になり
ます。また、重みで本
体が倒れると危険です。



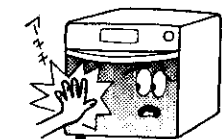
キャビネットの排気口、吸気口をふさい
だり、物を上に置かないでください。

排気口、吸気口をふさ
ぐと内部機構の冷却が
不完全になるばかりで
なく、上に置いた液体
のものがこぼれると故
障の原因になります。



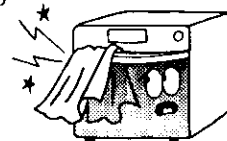
グリル・オープンの調理中や直後は
やけどをしないようにご注意ください。

加熱室やドアが熱くな
っています。



ドアに物をはさんだ状態で使用しない
でください。

電波もれの原因になり
危険です。



ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたり
しないでください。

電子レンジは食品の内
側と外側をほとんど同
時に加熱しますので破
裂して危険です。
目玉焼きのあたためも
しないでください。



容器について

○印は使用できます。×印は使用できません。

(ご注意) ■金串、金属容器、竹串、糊枝、紙は調理によっては使えます。
■耐熱容器でも高温になったものを急冷すると割れることがあります。

容器の種類	ガラス容器		陶磁器	
	耐熱容器	普通容器	耐熱容器	普通容器
電子レンジ	○	○ カットガラス、強化ガラス、クリスタルガラスは使えません。	○	○ ひび割れや傷があったり、金、銀粉や派手な色、絵付けのものは使えません。
グリル オーブン	○	×	○	×
{電子レンジとグリル の併用}	○	×	○	×
{電子レンジとオーブンの併用}	○	×	○	×
説明	●バイロセラム、バイレックス、コレール、クックマスターなどの耐熱性の高い容器は、いずれの調理にも最適です。	●普通のガラスコップや哺乳びんは酒や牛乳のあたために使えます。	●いずれの調理にも最適です。 ●炊飯・煮込みなどには別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使用すると便利です。	

プラスチック容器		金属容器		ラップ類	竹、木、藤、紙、ニス・うるし塗り容器など
ポリプロピレン製容器	その他の容器	なべ、金串、アルミホイルなど	ケーキ型、流し型		
○	×	×	×	○	×
×	×	○ 取っ手がプラスチックのものは、オーブンやグリルでも使えます。	○	×	×
×	×	×	○	×	×
●家庭用品品質表示法の表示で、耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃を超えない場合に使えます。	●スチロール製容器(カップ、ボールなど) ●ポリエチレン製容器(ボールなど) ●メラミン製容器(幼児食器、ボールなど) ●フェノール製容器(おわんなど) これらは電波を吸収して自己発熱しやすいものや、熱に弱いものです。	●電波を通さないため電子レンジでは使えません。 ●金串、アルミホイルは料理によって部分的に使えます。 ●オーブンやグリルでも電子レンジと併用する場合は使えません。	●開口が広いケーキ型や流し型は、電子レンジ併用の場合も使えます。	●耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃を超えない場合に使えます。	●竹・藤(かご、ざるなど)、紙(カップ、皿など)は加熱しすぎると、こげることがあります。 ●ニス塗り(おしぼり台)、うるし塗り(おわんなど)は塗料がはがれることがあります。

加熱のいろいろ

電子レンジ

電子レンジは、電波で食品を加熱します。電波には3つの性質があります。



金属にあたると「反射」します。



ガラス・陶磁器などの容器では「透過」します。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品を内側と外側からスピーディーに加熱します。

電子レンジの出力を1～6(100W～600W)まで6段階に調節できます。

レンジ **出力6**

直火でいうなら強火にあたり、料理のあたためや野菜の下ごしらえなど、スピーディーに仕上げる調理に使用します。ターボ機能の働きで、よりスピーディーに調理できます。

レンジ **出力1～5**

直火でいうなら弱火から中火にあたり、出力1(弱火100W)～出力5(中火300W)に調節できます。ベーコンエッグなどの卵料理、バターやチョコレートをとろかすときなど、ゆっくり、ソフトに加熱したい料理に使用します。

レンジ **出力6**と**レンジ** **出力1～5**のりレー加熱

煮豆やビーフシチューなどの煮込料理に使用します。

レンジ **出力6**でひと煮立ちさせ、**レンジ** **出力1～5**でじっくり煮込みます。

オーブン

熱風ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

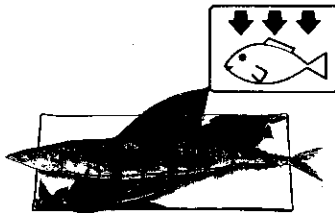


加熱室はいつも高温に保たれています。焼きながら食品の余分な水分を上手に逃がし、表面にきれいな焼き色をつけます。

焼き上げに時間のかかる料理は、**レンジ**と組み合わせて、短時間においしく上手に仕上げます。クッキー、シュークリーム、パンなどは、2段階調理で一度にたくさん焼けます。

グリル

強力なヒーターで調理する直火焼きで表面にはこげめがつき、中はやわらかく仕上がります。



炭火なみの温度で、食品の上から加熱しますので網にこびりついたり、身くずれの心配もなく、表面は素早くこげめがつき、香ばしさをプラスします。

レンジと組み合わせて電波で素早く調理し、強力なヒーターでこげめをつけ、調理時間を短縮します。

グリル強は、あじの塩焼きなどこげめがほしいものに、**グリル弱**は、いかのつけ焼きなどこげやすいものや、こげめがあまりほしくないものに使用します。

正しい使いかた 基礎編

このファジオープンレンジは、すぐれた機能をたくさんそなえています。はじめに基本的な使用方法と料理のコツを、読みながら、使いながら覚えていきましょう。そして美しいお料理のパートナーとして、上手に使いこなしてください。

基礎編の内容

電子レンジクッキング	18～38ページ
グリルクッキング	39～41ページ
オーブンクッキング	42～47ページ

電子レンジクッキング

電子レンジクッキングのコツ

おおいの使い分け おおいをするもの

みそ汁のあたためや、蒸しもの、煮ものなど。
従来、鍋にふたをして調理していたものは、電子レンジでもふたやおおいをし、水分を逃がさないようにして加熱します。

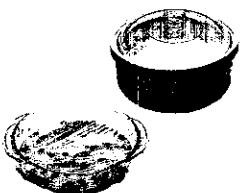
- ラップでおおい、水分を逃がさないようにします。



- 野菜は、水を使わずに調理するので、水気をつけたままラップでぴったり包みます。



- 炊飯や煮込料理は容器に入れ、共ぶたかラップでおおいをします。



おおいをしないもの

フライのあたためやウィンナーソーセージを加熱するときなど。
従来、焼き網やフライパンを使い、ふたをしないで調理していたものは、電子レンジでもおおいをしないで、水分を逃がしながら加熱します。

- 皿に並べ、おおいをしないで加熱します。



種類、形や大きさはそろえて

形や大きさの違うものを一緒に加熱すると、均一に仕上がりません。野菜などは、同じ種類のもの、また、大きさもそろえます。



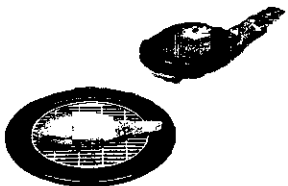
タイミングよくかき混ぜて

ポタージュなど加熱するとむらが出やすいものは、加熱途中や、加熱後にかき混ぜます。



アルミホイルを利用して

鶏もも肉や一尾の魚のように形が不均一なものは、細い部分が早く加熱されます。細い部分にアルミホイルを巻き、加熱を調節します。



あたためから野菜の調理、煮込料理など、幅広いレパートリーが自慢です。作るためのコツをおぼえて、上手に料理してください。

加熱時間の決めかた

電子レンジクッキングで大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。この製品の、手動クッキングの加熱時間は、高周波出力500Wを基準に設定しています。ターボ機能が働くときは、高周波出力を600Wにアップして加熱しますので、タイマーがはやく進み加熱時間を自動調節します。

食品の種類(材質)によって早い遅いがあります

同じ分量でも、食品の種類が違えば仕上がる時間も違います。また同じ食品でも古いものと新しいものでは、多少違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当り [レンジ] 出力6 の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	
野菜類	葉・果菜類	1分20秒～1分50秒	1分～1分20秒
	根菜類	2分～2分30秒	1分～1分20秒
魚介類		2分～2分30秒	1分～1分20秒
肉類		2分30秒～3分	1分20秒～1分40秒
ご飯類			40秒～1分
めん類			1分～1分20秒
汁もの(みそ汁・スープなど)			1分30秒～2分
飲みもの(酒・牛乳など)			40秒～1分
パン・まんじゅう			30～50秒
ケーキ			1分～1分20秒

食品の分量によって違います

加熱時間は分量にほぼ比例します。分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。



加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかなりふえます。また夏と冬では食品の温度も違いますから、多少ですが加熱時間に違いがでます。たとえば、シューマイ200gをそれぞれの状態から加熱すると、つぎのとおりです。

(シューマイ200g) の例

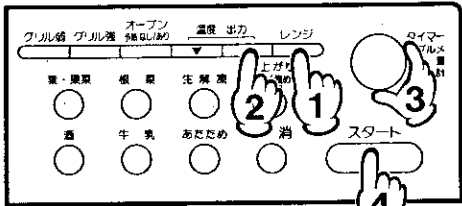
標準温度の場合	食品温度20℃で 約1分30秒
冷蔵の場合	食品温度5℃で 約2分 (標準温度の約1.3倍)
冷凍の場合	食品温度-18℃で 約3分30秒 (標準温度の約2.3倍)

本文中の加熱時間は、標準温度(20℃)を基準にしたものです。

使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。料理にふさわしい容器で、分量に合った大きさのものを選びます。*容器についての詳細は、14～15ページをご覧ください。

レンジの使いかた 手動



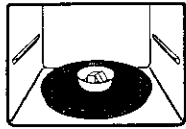
付属の丸皿を 사용합니다。

▼操作の手順

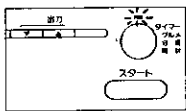
▼表示窓の表示例

食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くくと回転のさまたげになります。

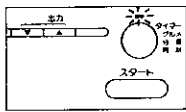


1 [レンジ]キーを押します

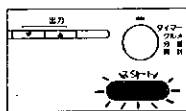


2 温度・出力調節キーで出力を合わせます

■出力を1~6に調節できます。
■[出力6|強]は500W(ターボ動作時600W)で加熱します。
■[出力1~5|弱]は100W~300Wで加熱します。

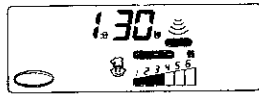
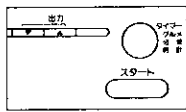


3 タイマーツマミで時間を合わせます



4 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■[出力6]は、ターボ機能が働きます。動作中は「ターボ」が点滅します。
■加熱中、出力を変えられます。



ビビビビッ
と鳴ったら食品を取り出します
表示が「0」になり、加熱が終了します。



レンジ 出力6 とレンジ 出力1~5 の リレー加熱の使いかた 手動

自動切換

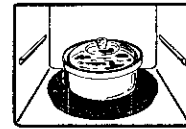
付属の丸皿を 사용합니다。

▼操作の手順

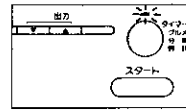
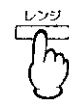
▼表示窓の表示例

食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くくと回転のさまたげになります。

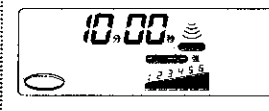
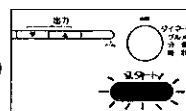


1 [レンジ]キーを押します。



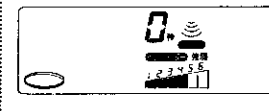
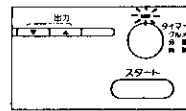
2 タイマーツマミで時間を合わせます

[出力6]にセットします。
[出力]を1~5にセットしたときは、3の[レンジ]キーは受けつけません。

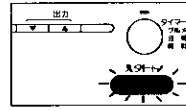


3 [レンジ]キーを押し 温度・出力調節キーで 出力を合わせます。

[出力]を1~5の範囲で調節します。

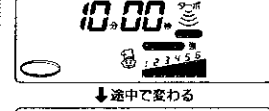
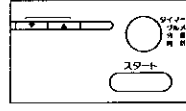


4 タイマーツマミで時間を合わせます



5 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■[出力6]は、ターボ機能が働きます。動作中は、「ターボ」が点滅します。
■[出力1~5]加熱中は、出力を変えられます。



ビビビビッ
と鳴ったら食品を取り出します
表示が「0」になり、加熱が終了します。



さめた料理のあたため

あたためのコツ

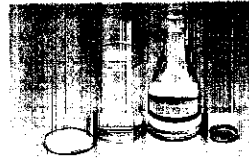
おいを使い分けて

シューマイやあんまんなどのように、水分を逃がさないでふわり仕上げたいものは、ラップでおおいをします。ハンバーグやフライなどカラッと仕上げたいものは、おおいをしません。



びん詰は栓を抜いて

びん詰の日本酒は、必ず栓を抜いてからあためます。



包装や容器、材質に注意して

市販のおそうざいやみそ汁をあためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、電子レンジに合った容器に移してから加熱します。



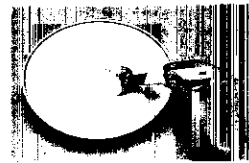
水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



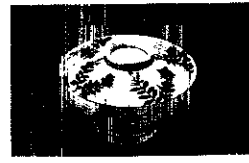
スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜がはくことがあるのでかき混ぜます。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりものように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものは、あたたまり具合に違いがでます。このようなときは加熱後そのまましばらくおきます。



電子レンジが得意とする使いかたで、器に盛ったままで、ご飯やおそうざいをスピーディーにあたため、できたての状態で。

あたため[酒][牛乳] キーの上手な使いかた

●あたためと[酒][牛乳]を使い分けて

ご飯もの、汁もの、おそうざいなど、ほとんどの料理のあたためには、**[あたため]**を使い、日本酒のかんには、**[酒]**を、牛乳のあたためには、**[牛乳]**を、と使い分けます。

●1回の分量は適量で

分量が極端に多すぎたり少なすぎたりすると、あつかたりぬるかったり、上手に仕上がらないことがあります。また、容器は分量にあった大きさのものを使います。あたため1回の分量は、「あたためメニュー」(25~27ページ)の分量を参考にしてください。

●仕上がり調節キーを上手に使い分けて

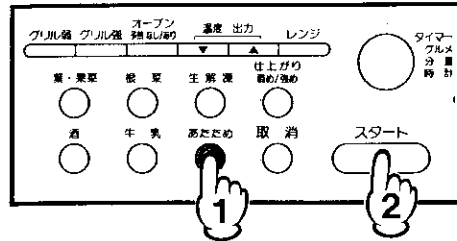
同じ食品でも加熱前の食品の状態によってあたたまり具合が違ってきます。仕上がり調節キーを上手に使い分けて、好みの状態に仕上げてください。

●オートクッキングではあたためられないお料理があります。あんまん、肉まん、まんじゅう、パン類などは**[手動]**で調理してください。(27ページ参照)

●仕上がり温度が低かった場合は、**[レンジ][出力6]**で追加加熱します。

オートクッキングで追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

あたため の使いかた



付属の丸皿を使います。

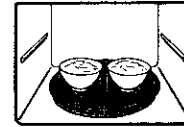


▼操作の手順

▼表示窓の表示例

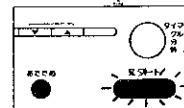
1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと同転のさまたげになります。



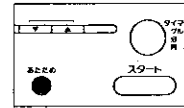
2 あたためキーを押します

■仕上がり調節キーで、好みによって**[強め]**または**[弱め]**に調節してください。



3 スタートキーを押します

■庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中は「ターボ」が点滅します。
■加熱途中から、残り時間を表示します。(ただし、**[弱め]**の場合は表示しません。)
■残り時間の表示をしているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されません。

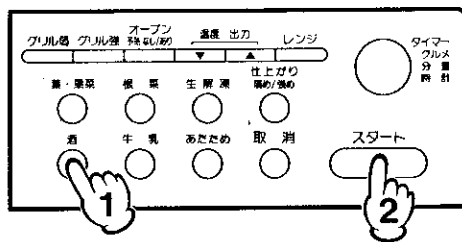


ビビビッ と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



酒牛乳の使いかた



付属の丸皿を使います。

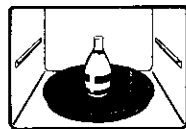


▼操作の手順

▼表示窓の表示例

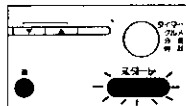
1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して蓋くと回転のさまたげになります。



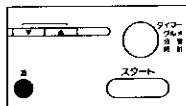
1 メニューに適した調理選択キーを押します

■好みによって仕上げ調節キーで調節します。
[強]から[弱]まで5段階に調節できます。



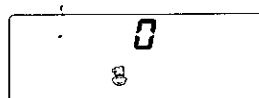
2 スタートキーを押します

■庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中は「ターボ」が点滅します。
■加熱中は、ドアをあけないでください。加熱が取り消されます。



ビビビビビ と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



ご注意

お酒や牛乳のあたためは、容器に八分目まで入れてください。

分量が少ないときや、容器の形状によっては熱くなることがあります。

※紙容器は使わないでください。



あたためメニュー

あたためキーを使って (1回の分量目安 1~4人分)

ご飯もの

おいしいをするもの

- どんぶりもの



かたまりのないようにほぐしたご飯を容器に入れます。

400g(1人分)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|3分~3分30秒

おいしいをしないもの

- ご飯



かたまりのないようにほぐしてから容器に入れます。
*ご飯が乾燥さみるときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふり、おいをします。

150g(1人分)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分10秒

- おにぎり

皿にのせます。
*ご飯がかためのときは水をふり、おいをします。

150g(1個分)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分10秒

- チャーハン・ピラフ



かたまりのないようにほぐしてから容器に入れます。油が使われているので乾燥する心配はありません。

250g(1人分)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約2分

- ◎ポイント 3~4人分と分量が多いときは、まとめて容器に入れます。

煮もの・蒸しもの

おいしいをするもの

- 野菜の煮もの・おでん



容器に入れて煮汁をかけます。
200g(1人分)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|2分~2分30秒

- 煮魚



容器に入れて煮汁をかけます。
身が飛び散ることがありますので、深めの皿を使います。
80g(1切れ)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分

- シューマイ



皿に並べます。
200g(12個)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分30秒

◎ポイント

ラップでおおいをするときは、ゆとりをもってかぶせます。加熱後はすぐにラップをはずしてください。そのままにしておくと、ラップがへこみ、シューマイなどの形がくずれることがあります。

揚げもの

おいしいをしないもの

- 天ぷら・フライ



皿に並べ[弱め]で加熱します。
100g(2個)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分

- コロッケ



皿に並べ[弱め]で加熱します。
150g(2個)の加熱時間の目安
[手動]レンジ|出力6|約1分40秒

◎ポイント

●油や水分が気になるときは、加熱してから紙にとり、油や水分をとります。
●いかやえびの揚げものは、加熱中飛び散ることがあります。

あたためメニュー

あたためキーを使って (1回の分量目安 1~4人分)

焼きもの

おいをしないもの

●焼き魚



皿にのせます。照り焼きはたれをぬります。

80g(1切れ)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分10秒

●焼きとり



たれをぬってから皿に並べます。

150g(5串)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分

●ハンバーグ



皿にのせます。ソース類は、加熱をしてからかけます。

100g(1個)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分20秒

●焼きギョーザ



皿に並べます。

100g(5個)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分

◎ポイント

加熱中に肉や魚が飛び散ることがありますので注意してください。

炒めもの

おいをするもの

●焼きそば・焼きうどん
スパゲッティ

容器に入れます。

250g(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 2分30秒~3分

●八宝菜・酢豚



容器に入れます。

350g(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約3分50秒

おいをしないもの

●野菜の炒めもの



容器に入れます。

200g(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分

汁もの

おいをするもの

●みそ汁・すまし汁



漆器やプラスチック製のおわんはさけ、陶磁器や耐熱性の器を使います。

150cc(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分10秒

●コンソメ



容器に入れます。

150cc(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分

●ポタージュ



容器に入れます。

150cc(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分30秒

●カレー・シチュー



容器に入れます。

300g(1人分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約4分

◎ポイント

3~4人分と分量が多いときは、まとめて容器に入れます。

酒 キーを使って

(1回の分量目安1~6本)

おいをしないもの

●お酒



徳利やコップに入れます。酒は徳利のくびれた部分まで入れます。

びん詰めの場合は必ず栓を抜きます。
*紙バックでの加熱はさけてください。徳利 1本(130cc)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分徳利 1本(180cc)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分20秒

●甘酒

容器に入れます。

150cc(1杯分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分

牛乳 キーを使って

(1回の分量目安150~1000cc)

おいをしないもの

●牛乳

コップやカップに入れます。
*紙バックでの加熱はさけてください。200cc(冷蔵保存)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約2分

●コーヒー

コーヒーカップに入れ、**強め**で加熱します。150cc(1杯分)の加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] 約1分30秒

手動 [レンジ] [出力6] を使って

次のものはオートクッキングではあたためられません。

[手動] [レンジ] [出力6] で加熱します。

おいをするもの

●あんまん

80g(1個) [約30秒]

●肉まん

80g(1個) [約40秒]

深めの容器に入れます。
ラップに包んで加熱するときはゆとりをもって包みます。

おいをしないもの

●まんじゅう

100g(2個) [20~30秒]

皿に並べます。
日数のたったものや、冷蔵庫で固くなったものは水をふり、ゆとりをもっておいをします。

●パン類

80g(1個) [20~30秒]

皿にのせます。
*パン類は加熱してから時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。

◎ポイント

まんじゅうなどは、あんの方が先に熱くなります。皮があたたかい程度でやめます。

冷凍食品の解凍・調理

調理済みの冷凍食品なら、解凍からあたためまで一気に調理。スピーディーにいつでもおいしさが楽しめます。

解凍・調理のコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて袋やラップなどを取り、耐熱容器などに移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べてシューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



おおいを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍・調理します。おおいをするときは、ゆとりをもってかぶせます。パン類やホットケーキなどはおおいをしません。



ひとかたまりにして冷凍したものは、かき混ぜながらカレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱の途中や加熱後にかき混ぜます。



ご飯・パン・菓子

おおいをするもの

●ご飯
150g(1杯分)
[手動][レンジ][出力6][2分30秒~3分]

●おにぎり
150g(1個分)
[手動][レンジ][出力6][2分30秒~3分]

●ピラフ・チャーハン
250g(1人分)
[手動][レンジ][出力6][4~5分]

●あんまん
80g(1個)
[手動][レンジ][出力6][約1分]

●肉まん
80g(1個)
[手動][レンジ][出力6][約1分20秒]

底についている紙を取り、水にくくらせ、深めの容器に入れます。数が多いときは1個ずつラップでゆとりをもって包み、皿にのせます。

おおいをしないもの

●食パン
100g(2枚)
[手動][レンジ][出力6][40~50秒]

●ロールパン
40g(1個)
[手動][レンジ][出力6][30~40秒]

●ホットケーキ
100g(2枚)
[手動][レンジ][出力6][約1分20秒]

●もち
100g(2切れ)
[手動][レンジ][出力6][約2分]

●グラタン・ピザ
グラタンは52ページ、ピザは145ページを参照。

解凍・調理メニュー

おそうざい

おおいをするもの

●シューマイ
[あたため][強め]



さっと水にくぐらせて皿に並べます。
*分量に合った容器を使用し、極端に軽い容器や重い容器はさけます。
200g(10~12個)の加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約3分30秒]

●ミートボール・酢豚
250g(1人分)
容器に入れ [手動][レンジ][出力6][約3分] 解凍し、かき混ぜて [あたため] キーで加熱します。
加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約3分]



●ハンバーグ
100g(1個)
[手動][レンジ][出力6][約3分30秒]



皿に並べます。

*加熱時間の目安は [あたため] キーを使わないで手動クッキングするときの目安です。

汁もの

おおいをするもの

●ポターージュ
300g(1人分)
容器に入れて牛乳を加え [手動][レンジ][出力6][約4分] 解凍し、かき混ぜて [あたため] キーで加熱します。
加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約3分30秒]



●カレー・シチュー
300g(1人分)
容器に入れ [手動][レンジ][出力6][約4分] 解凍し、かき混ぜて [あたため] キーで加熱します。
加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約3分30秒]



揚げもの

おおいをしないもの

●フライ(揚げて冷凍したもの)
100g(4個)
[手動][レンジ][出力6][1分40秒~2分]



皿に並べます。

野菜

おおいをするもの

●枝豆・そら豆
200g
[手動][レンジ][出力6][約4分30秒]



さっと水にくぐらせラップで包みます。

●スイートコーン
300g(1本)
[手動][レンジ][出力6][約6分]
さっと水にくぐらせラップで包みます。

おおいをしないもの

●ミックスベジタブル・グリーンピース
[あたため]



皿に広げます。
100gの加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約1分30秒]

●ほうれん草・いんげん
[あたため]
皿に広げます。
200gの加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約2分]

●かぼちゃ・さといも
[あたため]
皿に広げます。
200gの加熱時間の目安
[手動][レンジ][出力6][約3分]

冷凍食品の生解凍

生解凍のコツ

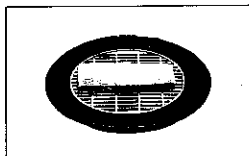
コチコチに凍っているものを
冷凍室から出したてのコチコチに凍って
いるものを使います。



包装ははずして
包装やラップは必ずはずしてから解凍し
ます。



解凍用網にのせて
解凍には、解凍用網を使います。
分量センサーが働きますので、汁を受け
る皿などは使わないでください。



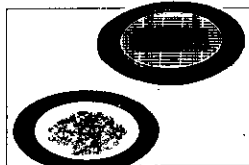
中心部が少し凍っている
半解凍状態に
解凍は中心部が少し凍っている状態でや
め、あとは自然解凍します。
*自然解凍は、解凍具合を見ながら室温
に10~15分放置して行います。



アルミホイルを上手に使う
形、厚みが不均一なものには細いところ
や薄いところに、大きなかたまりには側
面に、アルミホイルを巻くと上手に解凍
できます。



【手動】**レンジ**【出力1】、【出力2】
を使って
とけかけている食品やバラバラに凍って
いて解凍用網にのらないものは【手動】**レ
ンジ**【出力1】か【出力2】で途中様子を見な
がら解凍します。



生で冷凍した肉や魚は、鮮度やうまみを
そのままに、スピーディーに解凍できます。

生解凍キーの 上手な使いかた

●素材による使い分け
まぐろやいかななどのさしみ類は、
【生解凍】で。
肉や魚は、【生解凍 強め】で。
素材によって使い分けれます。

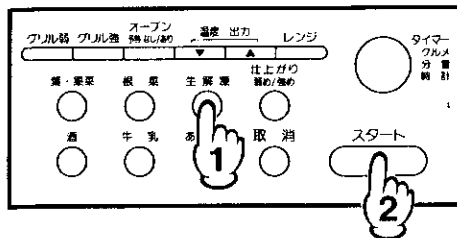
●1回分の分量は適量で
1回分の分量が多すぎたり少なすぎ
たりすると、上手に仕上がらないこ
とがあります。
1回の分量目安は50~1,000gです。
食品が重すぎたり軽すぎる場合は、
"ピピピピ"と鳴り、表示窓の
"●"の表示が点滅し、解凍され
ません。

ご注意

加熱室は必ず冷まして
から

【グリル】【オープン】【保熱】などの調理
のあとは、加熱室が熱くなっていま
す。冷めるまで待ってから使って
ください。

生解凍の使いかた



付属の丸皿、解凍用網を使います。
解凍用網は丸皿にのせ
て使います。

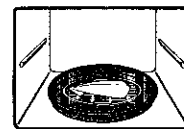


▼操作の手順

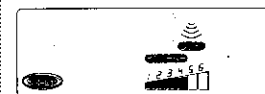
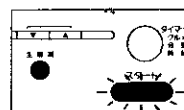
▼表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は解凍用網の上に置いてください。
はみ出して置くと同転のさまたげになります。

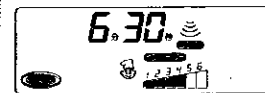
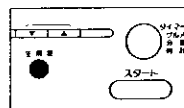


1 【生解凍】キーを押します



2 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始ま
ります。
約10秒後に加熱時間を表示します。



ピピピピ...
と鳴ったら食品を取り出します
表示が"0"になり、加熱が終了します。



生解凍メニュー

生解凍 キーを使って

さしみ

1回の分量目安 50~1,000g
包装やラップをはずします

●まぐろ



解凍用網にのせます。

●いか・ほたて貝・平貝・あわび・たこ



解凍用網にのせます。

生解凍 キー 強め を使って

肉・魚

1回の分量目安 50~1,000g
包装やラップをはずします

●牛肉・豚肉



解凍用網にのせます。

●ひき肉



解凍用網にのせます。

●鶏肉



皮を下にして、解凍用網にのせます。

●魚の切り身・一尾の魚



解凍用網にのせます。

●えび



解凍用網にのせます。
バラバラになって凍っているものは、解凍用網の中心にまとめます。

ホームフリージングのコツ

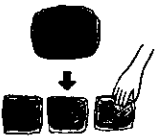
調理済み食品のフリージング

- ★野菜類は固めにゆで、水気を充分にきってラップなどでびったり包み、冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは、1人分、1回に分け、薄く平らにまとめて冷凍します。またソースやだし汁などは、製氷皿に入れて冷凍すると便利です。
- ★ハンバーグ、フライ類は必ず火を通し、充分冷ましてからひとつずつラップでびったり包み、冷凍します。
- ★熱いものはよく冷ましてから、冷凍します。
- ★容器は、四角のものより、丸いものを使った方が解凍のむらが少なくなります。
- ★日付けを。袋には、作った日付や料理名を記入したシールを見やすい部分にはっておくと便利です。



生もののフリージング

- ★材料は新鮮なものを選んでください。
- ★びったり包んで。プラスチック製の袋やラップでびったり包んで冷凍します。
- ★ひき肉や薄切り肉などは1回分ずつに分け、平らな形(厚み3mm以下)にまとめて冷凍します。
- ★かたまり肉などは用途に合わせて切ってから1回分ずつに分け、できるだけ平らな形にまとめて冷凍します。
- ★一尾の魚はえらや内臓を取り除き、塩水で洗ってから水気をふきとり、ラップでびったり包んで冷凍します。

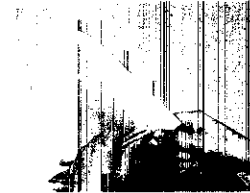


葉・果菜類の調理

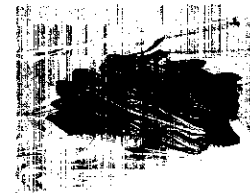
お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類が残り、色あざやかに仕上がります。

葉・果菜類の調理のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
根の太いものには十字の切り込みを入れ、芯のあるものは、そぎ取ります。房になっているものは、小房に分けて、形や大きさをそろえます。



水気は完全にきらないで
食品の水分だけで加熱しますから、洗ったあとの水気はきらないようにします。



ラップでびったり包んで

葉菜類は葉先と根元を交互にして、果菜類は切りそろえたものや小房に分けたものを均一にまとめて、ラップでびったり包みます。
*ほうれん草など量が多い場合、2等分して包みます。



加熱後、色どめとアク抜きを

加熱後は、すぐに水にとり、色どめとアク抜きをします。
*なすやカリフラワーなどは、加熱前に塩水につけ、アク抜きをしてから加熱します。



葉・果菜類 キーの上手な使いかた

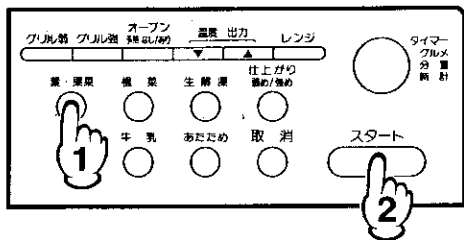
●直接丸皿にのせて
葉・果菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。



●1回分の分量は適量で
1回の分量が多すぎたり少なすぎたりすると、上手に仕上がらないことがあります。1回の分量目安は100~500gです。

●仕上がり調節キーを上手に使い分けて
調理する食品の種類や材質によって、仕上がりの状態は変わってきます。用途に合わせて仕上がり調節キーを上手に使い分け、好みの状態に仕上げてください。
やわらかめには「強め」、かためにしたい場合は「弱め」に、「スター」キーを押す前に調節します。

葉・果菜の使いかた



付属の丸皿を使います。

▼操作の手順

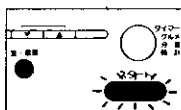
1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。
はみ出して置くくと回転のさまたげになります。



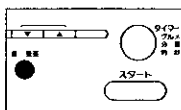
2 葉・果菜キーを押します

■用途に合わせて仕上がり調節キーで調節します。



3 スタートキーを押します

■庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中は「ターボ」が点滅します。
■加熱途中から、残り時間を表示します。(ただし、「弱め」の場合は表示しません。)
■残り時間の表示をしているとき以外は、ドアをあけないでください。加熱が取り消されず。

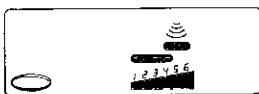


ビビビビッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。

▼表示窓の表示例



葉・果菜メニュー

葉・果菜 キーを使って

(1回分量目安 100~500g)

ラップでぴったり包みます

●ほうれん草・小松菜・春菊



葉先と根元を交互に重ねます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [2分20秒~3分]

●グリーンアスパラガス



根元の固い部分を取り、はかまをはずし、穂先と根元を交互に重ねます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

●もやし



加熱後は手早くざるなどに広げて冷まします。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [2分20秒~3分]

●白菜・わげ・にら・青梗菜



葉先と根元を交互に重ねます。加熱後は手早くざるなどに広げて冷まします。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [2分20秒~3分]

●ブロッコリー・カリフラワー



小房に分けます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

●なす



用途に応じて切りそろえます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

●キャベツ



芯をそぎとります。加熱後は手早くざるなどに広げて冷まします。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [2分20秒~3分]

●さやいんげん・さやえんどう・そら豆・枝豆



さやいんげんなどは筋を取ります。そら豆などはさやをはずします。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

●とうもろこし



皮をむき、ひげを取り除いてからさつと水にくぐらせます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

●芽キャベツ

芽キャベツは、根元に十文字の切り込みを入れます。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [2分20秒~3分]

●小玉ねぎ

皮をむき、両端を切り落とします。
200gの加熱時間の目安
[手動] [レンジ] [出力6] [3~4分]

根菜類の調理

お湯を使わないので、形くずれがなく、素材の持ち味はそのまま。下ごしらえにも便利です。

根菜類の調理のコツ

料理に合わせて形をそろえて丸のまま加熱するときは、なるべく同じ大きさのものを。



材料を切って使うものは、形や大きさを切りそろえます。



材料に合わせてアク抜きをじゃがいもやさつまいもなど切ったものは、水にさらしてから加熱すると色がきれいに仕上がります。
*ごぼう、れんこんなど、特にアクが強く、色の変わりやすいものは、酢水でアク抜きをし、酢を少量ふりかけて加熱します。



水気をきらずにラップで包んで食品の水分だけで加熱しますから、洗ったあとの水気はきらずにラップで包みます。



加熱後はそのまましばらく置いて加熱後、そのまましばらく置くと熱が均一になり、おいしく仕上がります。



根菜の使いかた

付属の丸皿を使います。

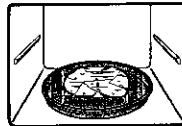


▼操作の手順

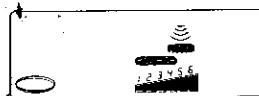
▼表示窓の表示例

1 食品を入れます

■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くこと回転のさまたげになります。



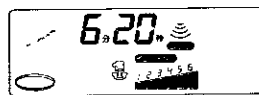
2 根菜キーを押します



■用途に合わせて仕上がり調節キーで調節します。



3 スタートキーを押します

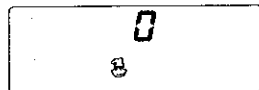


庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中は、「ターボ」が点滅します。
■加熱途中から残り時間を表示します。
■残り時間の表示を示しているとき以外はドアをあけないでください。加熱が取り消されます。

ピピピピッ

と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



根菜メニュー

根菜 キーを使って

(1回の分量目安 100~1,000g)

ラップでぴったり包みます

●じゃがいも



丸のまま2個以上加熱する場合は、重ならないように包みます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|5~6分

●さつまいも



丸のまま2本以上加熱する場合は、重ならないように包みます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

●にんじん



料理に合わせて切りそろえます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

●さといも



重ならないように並べて加熱し、皮をむきます。皮をむいてから加熱する場合は、塩でよくもんでヌメリをとり、洗い流します。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

●かぼちゃ



料理に合わせて切りそろえます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

●だいこん



料理に合わせて切りそろえます。
*煮込みなどの下ごしらえとして使うときは、仕上がり調節[弱め]で加熱します。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|5~6分

●ごぼう



料理に合わせて切りそろえます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

●れんこん

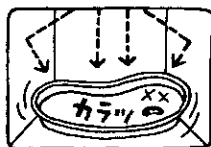


料理に合わせて切りそろえます。

200gの加熱時間の目安
(手動)レンジ|出力6|4~5分

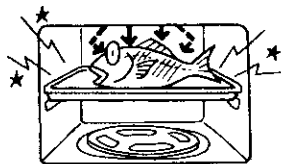
電子レンジクッキング 使用上のご注意

電子レンジの空焼きはしないでください。



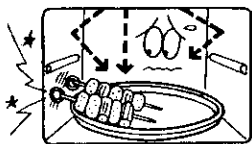
ドア、丸皿および回転台が過熱したり、電子レンジの重要な部分であるマグネトンの寿命を縮め、故障の原因になります。

脚付き丸皿・角皿・角網は使用しないでください。



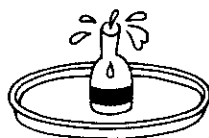
加熱室との間でスパーク(火花)が発生し、損傷することがあります。

金属の調理道具やアルミホイルを使うときは、加熱室内壁、ファインダー、丸皿に触れないようにしてください。



スパーク(火花)が飛びガラスが割れたり、丸皿が損傷することがあります。

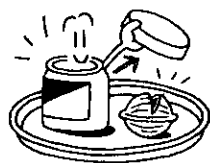
食品を加熱しすぎないでください。



少量の食品を加熱しすぎるとこけたり、もえたりすることがあります。

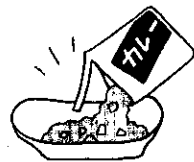
また、お酒や牛乳などをあたためすぎると中からふきこぼれて、やけどをすることがあります。

ビン類など密封された食品は栓や封を取り、殻のある食品には割れめを入れてください。



破裂することがあります危険です。

レトルト食品は移しかえてから加熱してください。



レトルト食品(アルミで包装されている食品)の袋は電波を反射するので、加熱できません。容器に移しかえてから、加熱してください。

グリルクッキング

焼き魚などに、こんがりおいしくけめをつけます。[レンジ]とのリレー加熱なら、電波で中から、表面は[グリル]でけめをつけておいしく仕上げます。

グリルクッキングのコツ

焼き魚は角網にサラダ油をぬって

魚を焼くときは、角網にサラダ油をぬってから焼くと、網に皮がくっつくこともなく、きれいに取り出せます。



焼き魚などは途中裏返しを

途中でブザーが鳴ったら裏返しをして、両面にけめをつけます。

こけ具合は目で確かめて

加熱する前の温度が低いと、こけめは薄くなります。また魚は、種類や脂ののり、つけ汁などによってもこけ具合は違ってきます。様子を見ながら加熱し、ちょうどよいこけめになったら取り出します。



リレー加熱でおいしいけめ

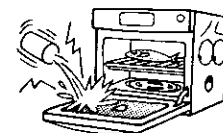
すばやく仕上げる電子レンジ加熱と、表面にけめをつける強力ヒーターの働きでおいしくでき上がります。

焼き上がったらすぐ取り出して

加熱が終わったら、焼き具合を見て、すぐ取り出します。そのまま加熱室に置くと、余熱でこけすぎてしまうことがあります。

使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけないでください。



ガラスが割れることがあります。割れた状態では絶対に使用しないでください。

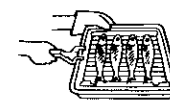
加熱中、ドアの開閉はしないでください。



加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。

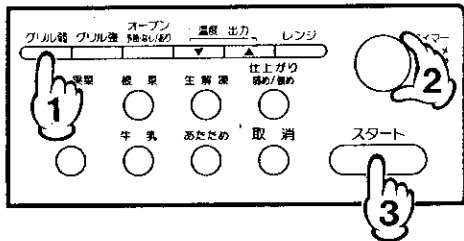
食品を取り出すときは取っ手をご使用ください。

重い食品を取り出すときは、取っ手の他にオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。



- 加熱中、加熱室が熱で膨張する音がありますが、異常ではありません。
- 丸皿や角皿はご使用中、熱膨張により多少そります。

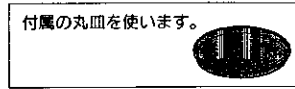
グリル強 グリル弱の使いかた 手動



操作の手順	表示窓の表示例
<p>食品を入れます ■食品は角網の上に置いてください。</p>	
<p>1 メニューに適した加熱選択キーを押します</p>	
<p>2 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>3 スタートキーを押します 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 ■途中で「ピーピーピー...」とブザーが鳴り、🐟🐟🐟が点滅したら、食品を裏返して、再度スタートキーを押して加熱します。</p>	
<p>ビビビビ... と鳴ったら食品を取り出します 表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

レンジとグリル強のリレー加熱の使いかた 手動

自動切換



操作の手順	表示窓の表示例
<p>食品を入れます ■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くくと回転のさまたげになります。</p>	
<p>1 レンジキーを押し 温度・出力調節キーで出力を合わせます</p>	
<p>2 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>3 グリル強キーを押します</p>	
<p>4 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>5 スタートキーを押します 庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ■[レンジ]出力はターボ機能が働きます。動作中は、「ターボ」が点滅します。</p>	
<p>ビビビビ... と鳴ったら食品を取り出します 表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

オーブンクッキング

ケーキやクッキーなどのお菓子から、焼き豚、茶わん蒸しなどの料理まで、ふっくらおいしく仕上げます。

オーブンクッキングのコツ

予熱のいらぬオーブンクッキング

マイコンで加熱時間を自動調節し、「予熱不要の簡単オーブン」です。

リレー加熱ですばやい調理

すばやく仕上げる電子レンジ加熱と、じっくりおいしく調理するオーブン加熱を組み合わせた方式を採用しています。調理時間が短縮され、おいしく上手にできます。



材料は正確に

お菓子やパンの材料は、正確にはかることが大切です。小麦粉や砂糖などの粉類は、必ず2〜3回ふるって使います。



材料の大きさはそろえて

大きさや分量の違う材料を一緒に加熱すると、でき上がりにむらが現れます。できるだけ、大きさや分量をそろえます。



シュー皮などは間隔をあけて

材料がくっついたり、重なったりすると、その部分が焼けにくく、むらになります。特にシュー皮やバターロールは、大きくふくらむので、間を充分にあけて並べます。



焼き具合は目で確かめて

様子を見ながら加熱をし、ちょうどよい焼き色になったら取り出します。焼き色が薄い場合は、温度を10℃上げたり、焼き時間を2〜4分追加するなどして調整します。

2段階調理で一度にたくさん

クッキー、シュークリーム、パンなどは2段階調理で一度にたくさん焼けます。

焼き上がったらすぐ取り出して

加熱が終わったら、焼き具合を見て、すぐに取り出します。そのまま加熱室に置くと、余熱で焼きすぎてしまうことがあります。

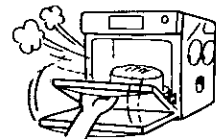
使用上のご注意

熱くなったドアの内側のガラスに水をかけないでください。



ガラスが割れることがあります。割れた状態では絶対に使用しないでください。

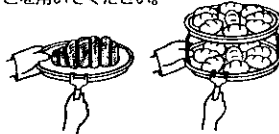
加熱中、ドアの開閉はしないでください。



加熱室の温度が下がり、上手に仕上がらないことがあります。

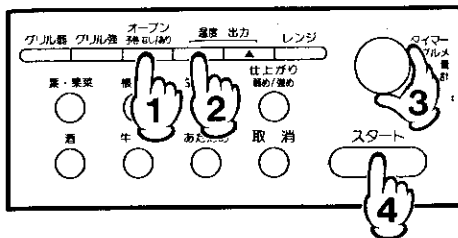
食品を取り出すときは取っ手をご使用ください。

重い食品を取り出すときは、取っ手の他にオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。



- 加熱中、加熱室が熱で膨張する音がでますが、異常ではありません。
- 丸皿や角皿はご使用中、熱膨張により多少そります。

オーブン (予熱なし)の使いかた 手動



付属の丸皿、脚付き丸皿を使います。



▼操作の手順

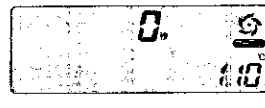
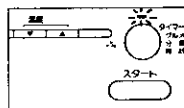
▼表示窓の表示例

食品を入れます

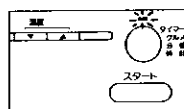
- 食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くくと回転のさまたげになります。



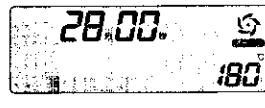
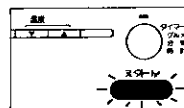
1 オープンキーを押します



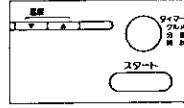
2 温度・出力調節キーで温度を合わせます



3 タイマーツマミで時間を合わせます



4 スタートキーを押します



ピピピピッ と鳴ったら食品を取り出します

表示が「0」になり、加熱が終了します。



加熱中に温度を変えたいとき

- 温度・出力調節キーで温度を変えることができます。



ご注意

予熱なし[オープン]は、料理集に記載してあるメニューを作るときに使います。料理集以外の料理を作るときは、予熱あり[オープン]を使います。

レンジとオーブンの リレー加熱の使いかた **手動**

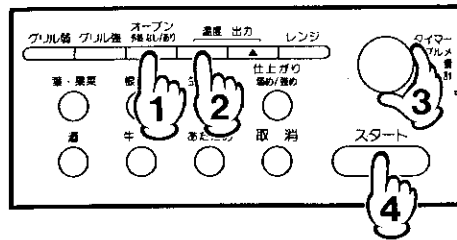
自動切換

付属の丸皿を使います。



操作の手順	表示窓の表示例
<p>1 食品を入れます</p> <p>■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。</p>	
<p>1 レンジキーを押し、温度・出力調節キーで出力を合わせます</p>	
<p>2 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>3 オープンキーを押し、温度・出力調節キーで温度を合わせます</p>	
<p>4 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>5 スタートキーを押します</p> <p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> <p>■[レンジ][出力6]はターボ機能が働きます。動作中は「ターボ」が点滅します。</p> <p>■加熱中、時間は変えられません。</p> <p>■[レンジ]加熱中、出力を変えられます。</p> <p>■[オープン]加熱中、温度を変えられます。</p>	<p>↓途中で変わる</p>
<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p> <p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

発酵の使いかた **手動**

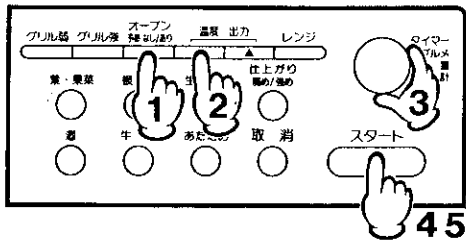


付属の丸皿、脚付き丸皿を使います。

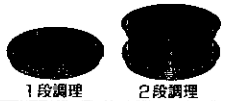


操作の手順	表示窓の表示例
<p>食品を入れます</p> <p>■食品は丸皿の上に置いてください。はみ出して置くと回転のさまたげになります。</p>	
<p>1 オープンキーを押します</p>	
<p>2 温度・出力調節キーで発酵に合わせます</p>	
<p>3 タイマーツマミで時間を合わせます</p>	
<p>4 スタートキーを押します</p> <p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して発酵が始まります。</p>	
<p>ビビビビッ と鳴ったら食品を取り出します</p> <p>表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	
<p>発酵のとき予熱は不要です</p> <p>[グリル][オープン]使用後で加熱室が熱くなっているときは、冷めるまで待ってから使ってください。</p>	

オープン(予熱あり)の使いかた 手動

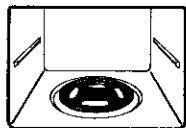


付属の丸皿、脚付き丸皿を 사용합니다。

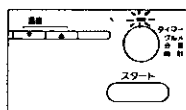


▼操作の手順

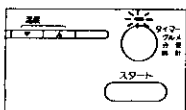
予熱をします



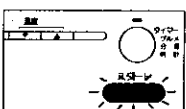
1 **オープン**キーを2度押します



2 温度・出力調節キーで温度を合わせます

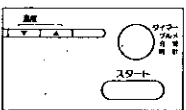


3 タイマーツマミで時間を合わせます



4 スタートキーを押します

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■予熱が始まると温度は変えられますが、時間は変えられません。



加熱室の温度を110℃から表示します。

▼表示窓の表示例

▼操作の手順

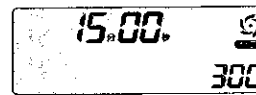
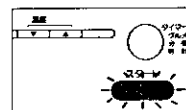
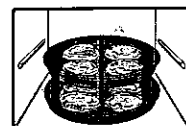
ビーンビーン...

と鳴り予熱が終了します

■セットした温度になるか、20分経過すると終了します。

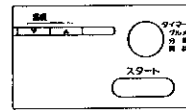
予熱が終わったら
すぐ食品を入れます

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間加熱し電源が切れます。



5 スタートキーを押します

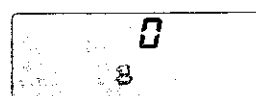
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■加熱中は、温度は変えられますが、時間は変えられません。



ビーンビーン...

と鳴ったら食品を取り出します

表示が"0"になり、加熱が終了します。



ご注意

オープンの温度が発酵の位置になっているときは、予熱ありに切り換わりません。

■**オープン**キーを1度押し、温度・出力調節キーで温度を合わせ、もう1度**オープン**キーを押します。予熱が表示され、予熱ありの状態になります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

1. **オープン**キーを1度押し、温度・出力調節キーで温度を合わせます。

予熱の表示が消え、予熱なしの状態になります。

2. 食品を入れ、タイマーツマミで時間を合わせ、スタートキーを押してください。

予熱中に温度を変えたいとき

■**オープン**キーを押すと、設定した温度が表示されます。温度・出力調節キーで温度を変えることができます。

焼きものの料理

焼きもの専科メニューキーで料理してみましょう。

- ステーキの作りかた……………50ページ
- マカロニグラタンの作りかた……52ページ
- あゆの塩焼きの作りかた……………54ページ



このファジィオープンレンジは、オープンで焼く、グリルで焼く、の2つの焼きかたで本格的な焼きものの料理ができます。「オープン焼き」は、熱風ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。「グリル焼き」は、炭火なみの強力なヒーターの直火焼きで食品の表面をこんがり焼き、中はやわらかく仕上げます。

■焼きもの専科メニューキーでこんな料理ができます。

専科メニューキー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
ステーキ	グリル	ステーキ(50)
バーベキュー	グリル	バーベキュー(92)
ハンバーグ	オープン	ハンバーグ(97)、かわりハンバーグ(97)、ミニがんもどき(124)
魚の姿焼き	グリル	あゆの塩焼き(54)、さんまの塩焼き(106)、鯛の姿焼き(107)、あじの塩焼き(107)
ぶりの照焼き	グリル	ぶりの照焼き(106)
グラタン	オープン	マカロニグラタン(52)、ハンガリアンポテト(115)、きのこのキッシュ(121)、グラタンいろいろ(140)、えびのドリア(141)、なすとトマトのチーズグラタン(141)

焼きものの料理のコツ

焼きかたに合わせて付属品を使い分けて

ステーキや焼き魚などのグリル料理は、角皿と角網を使います。ハンバーグやグラタンなどのオープン料理は丸皿を使います。

アルミホイルや塩を使ってこげめを加減して

材料の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻いたり、塩を多めにふったりしてこげめを加減します。

焼き魚は角網にサラダ油をぬって角網にサラダ油をぬって焼くと、網に皮がくっつかないできれいにできます。

グリル焼きは途中で裏返しを

加熱途中でプザーが鳴ったら裏返しをして両面を焼き、こげめをつけます。

焼き上がったらすく取り出して加熱が終了したら、焼き具合を見て、すく取り出します。そのままにして置くと、余熱でこげずぎてしまいます。

正しい使いかた 応用編

この応用編では、オートクッキングの専科メニューキーを使って、おそうざいやお菓子・パンの作りかたがマスターできます。

本格的なステーキやローストチキンそして簡単にボリューム満点のグラタン、いろいろなパーティー料理などおいしいメニューばかりです。また、火加減がむずかしい茶わん蒸しやおかゆも上手にできます。このファジィオープンレンジの充実した利用法がいっぱいです。

応用編の内容

焼きものの料理……………49～55ページ

煮もの・蒸しもの料理……………56～61ページ

パーティー料理……………62～67ページ

お菓子・パン……………68～75ページ

グルメ料理……………76～81ページ

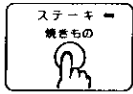
ステーキ

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの ステーキ	グリル	

▼操作の手順

予 熱

- 角皿を皿受棚に入れます。
- 「焼きもの」キーを押し、赤色ランプを「ステーキ」に合わせます。



- タイマーツマミで分量を合わせます。
1~6枚までできます。

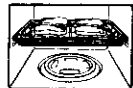


- スタートキーを押します。
予熱が始まります。

焼き上げ

「ピーピーピー」と鳴り、予熱が終わります。
■約15分経過すると予熱が終わります。

- 準備した食品を入れます。



- スタートキーを押します。
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■約10秒後に、加熱時間を表示します。

「ピーピーピー」と鳴り、音が点滅したら食品を裏返し、再度スタートキーを押します。

「ビビビビ」と鳴ったら取り出します。

カロリー サーロイン(1枚)約730kcal
ヒレ (1枚)約480kcal

材料(4人分)

- 牛ステーキ用肉(厚さ1.5~2cmで1枚約200gのもの).....4枚
- 塩、こしょう.....各少々
- サラダ油.....少々

作りかた

①肉の下ごしらえ

牛肉は全体を軽くたいて筋を切り塩、こしょうをして、サラダ油をぬった角皿に、盛りつけたとき下になる方を上にして、並べます。

②予熱をする

角皿にアルミホイルを敷き、皿受棚に入れ焼きもの「ステーキ」分量4で予熱をします。

③皿受棚に入れて焼く

「ピーピーピー」と鳴ったら角皿に①をのせ、皿受棚に入れて焼きます。



④裏返しをする

途中「ピーピーピー」と鳴り、音が点滅したら裏返しをして再び焼きます。焼き上がった後、すぐ取り出します。



コツとポイント

●「焼きもの」ステーキ キーは中まで火を温さないで焼き上げる「ーフ」ステーキ用です。

豚肉は「手動」**オープン** **300℃** **14~16分**、鶏肉は**グリル** **6種** **肉のつけ焼き** で焼きます。

●冷蔵庫から出したての肉を肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼けすぎになります。冷蔵庫から出したての冷たい肉を使います。

●肉は筋切りして焼き上がりの縮みを防ぎ、反りをなくして焼き上げるために大切です。脂肪と赤身の境目にある筋を包丁をだてて切ります。

●アルミホイルはぴったりとアルミホイルは角皿底面の大きさに切り、しわのないように底面にぴったりと敷きます。

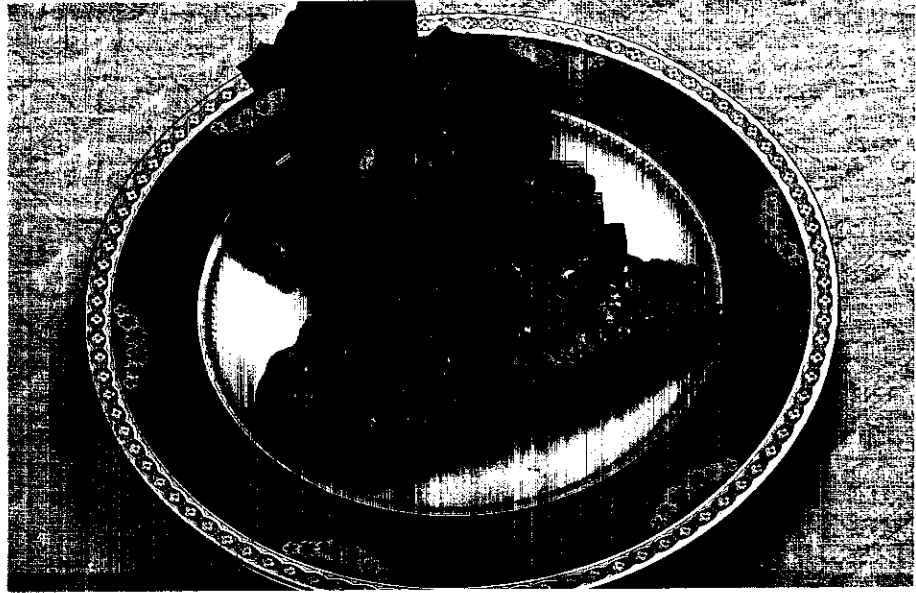
●必ず予熱をして表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、必ず予熱をして加熱室を熱くしてから焼きます。

●分量をセットして厚さ1.5~2cmで分量200g程度のものを1枚から6枚まで分量をセットして焼きます。

●肉に合わせて仕上がり調節を肉の厚さが1~1.5cmのときや分量が150g程度以下のときは焼けすぎになりますので「弱め」にします。

特に脂身の多い肉は脂が角皿にたまり燃えることがあります。このときは「取消」キーを押し、ドアを開けずに消えるのをまってください。(オープンレンジの性能には全く問題ありません。)

●薄い肉は手動クッキングで肉の厚さが1cm以下のものは「弱め」でも焼けすぎになりますので「手動」**グリル強** **10分** で予熱し、1枚は**手動** **グリル強** **3~4分**、4枚は**5~6分** 焼きます。



ソース いろいろ

青じそのごま風味ソース
カロリー約270kcal

- 材料
- しょうゆ.....大さじ4
 - ④ ありん、酒.....各大さじ2
 - だし汁.....大さじ1~2
 - 青じその葉(せん切り).....5枚
 - 白すりごま.....大さじ2

④を鍋でひと煮立ちさせ、冷ましてからしそとごまを加えます。

しょうゆマヨネーズ
カロリー約400kcal

- 材料
- マヨネーズ.....大さじ4
 - しょうゆ、レモン汁.....各小さじ4

混ぜ合わせます。



きのこソース
カロリー約120kcal

- 材料
- ④ しめじ(小別に分ける)..... $\frac{1}{2}$ パック
 - ④ しいたけ(薄切り).....4枚
 - マッシュルーム(薄切り).....6個
 - サラダ油.....大さじ $\frac{1}{2}$
 - にんにく(薄切り).....1片
 - ④ 酒.....大さじ2
 - ④ しょうゆ.....大さじ $\frac{1}{2}$
 - だし汁.....カップ1
 - 塩、こしょう.....各少々


フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて取り出し、④を炒め、④を加えてひと煮立ちして塩、こしょうをします。

野菜のクリームソース
カロリー約470kcal

- 材料
- にんじん、じゃがいも(各さいの目に切ったゆでたもの).....各100g
 - ブロッコリー(ゆでたもの).....80g
 - ④ ホワイトソース(作りかた53ページ参照).....カップ1
 - ④ スープ(固形スープ $\frac{1}{2}$ 個をとく).....カップ $\frac{1}{2}$
 - 塩、こしょう.....各少々

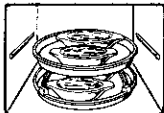
④を混ぜ合わせ、野菜を加えて「手動」**レンジ** **出力6** **約3分** 加熱し塩、こしょうをします。

マカロニグラタン

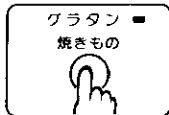
キー名	加熱方法	付属品
焼きもの グラタン	オーブン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 焼きものキーを押し、赤色ランプを「グラタン」に合わせます。



3. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■約10秒後に加熱時間を表示します。

ピピピピッ... と鳴ったら取り出します。

カロリー(1人分)約400kcal

材料(4人分)

マカロニ 100g
 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
 ④ 玉ねぎ(薄切り) 中彩量(約100g)
 マッシュルーム(スライス)が1缶(約50g)
 バター 25g
 (ホワイトソース)
 ⑤ 牛乳 カップ3
 小麦粉(薄力粉) 40g
 バター 50g
 塩、こしょう 各少々
 パン粉、粉チーズ 各適量
 バター 約20g
 塩、こしょう 各少々

作りかた

①マカロニをゆでる
 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。



②具の下ごしらえ

深めの容器に④を入れます。[手動][レンジ][出力6][約5分]加熱します。



コツとポイント

●分量は
 1~6人分まで作れます。1~3皿を焼く場合は1段で、4皿以上は2段にして一度に焼きます。また数人分を大きな皿にまとめて焼く場合は1段で焼きます。

●使える容器は
 グラタン皿は極端に軽い容器や重い容器は使わないでください。1人分のグラタン皿は、1皿あたり200~350gのものを。数人分をまとめて焼く大きな皿は500~800gの容器を使っ

てください。また冷凍品などに使われているアルミ皿は上手に焼けませんので、グラタン皿に移してから焼きます。

●焼く前の具の状態できょうりに差がでます

具が冷めていたり、粉チーズやとかしバターをまんべんなくふりかけていないと、でき上がりに差がでます。冷めてしまった場合は[手動][レンジ][出力6]であたためてから[焼きもの][グラタン]で焼きます。

③ホワイトソースを作る
 ⑤でホワイトソースを作ります。(53ページ参照)

④具をあえる

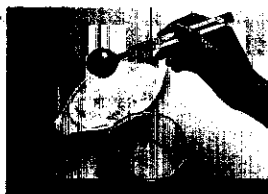
マカロニと具を合わせ、ホワイトソースの半量をあえます。

⑤グラタン皿に入れる

バター(分量外)をぬったグラタン皿に④を入れ、残りのホワイトソースを全体にかけます。上からパン粉と粉チーズをふります。

⑥とかしバターをかける

バターは容器に入れ[手動][レンジ][出力4][約1分30秒]加熱してとかし、⑤の上にもふりかけます。



⑦焼く

丸皿と脚付き丸皿に2皿ずつ並べ2段にして入れ[焼きもの][グラタン]で焼きます。



ホワイトソースの作りかた

作りかた

①牛乳をあたためる
 牛乳は容器に入れ[手動]で加熱します。

②小麦粉、バターを加熱する
 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[手動][レンジ][出力6]で加熱します。

③牛乳を加えて加熱する
 ②を泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらかき混ぜます。[手動][レンジ][出力6]で途中かき混ぜながら加熱します。

人数に合わせて作りましょう。

		1カップ分	2カップ分	3カップ分
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 牛乳をあたためる [牛乳]		[牛乳]	
	② 小麦粉、バターを加熱 [手動][レンジ][出力6]	約1分20秒	約2分	2分~2分30秒
	③ 牛乳を加えて加熱 [手動][レンジ][出力6]	5~6分	約8分	10~12分

(ひとくちメモ)

●牛乳をあたためたものを使います。
 ●料理によってソースの濃度が違います。
 グラタンに使うときはとろとろの状態に、コロッケにはかために、シチューやクリーム煮はやわらかめに料理に合わせ、加熱時間を調節して濃度を加減します。

あゆの塩焼き

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの	グリル	
魚の塩焼き(弱め)		

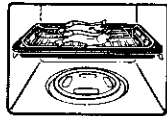
カロリー(1尾)約120kcal

材料(4尾)

あゆ(80~100gのもの).....4尾
塩、サラダ油.....各少々

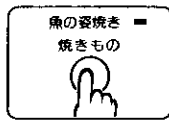
▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 「焼きもの」キーを押し、赤色ランプを「魚の塩焼き」に合わせます。

3. 仕上がり調節キーで「弱め」にセットします。



4. タイマーツマミで分量を合わせます。



5. スタートキーを押します。

扉内灯が点灯し、加熱が始まります。

■約10秒後に加熱時間を表示します。

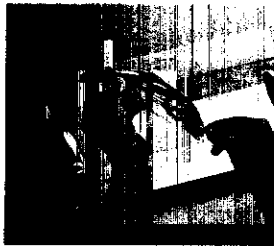
↓
■ピーピーピーピー...と鳴り○が点滅したら食品を裏返し、再度スタートキーを押します。

と鳴ったら取り出します。

作りかた

①魚の下ごしらえ

あゆは洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふり、金甲を落とすように刺します。



②塩をふる

背びれや尾びれに塩を多めにふり、形を整えます。さらに全体にも塩をふり、10~20分おき、尾の部分にアルミホイルを巻きます。

③角皿、角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬった角網をのせ、②を盛りつけたとき、下になる方を上にして並べます。



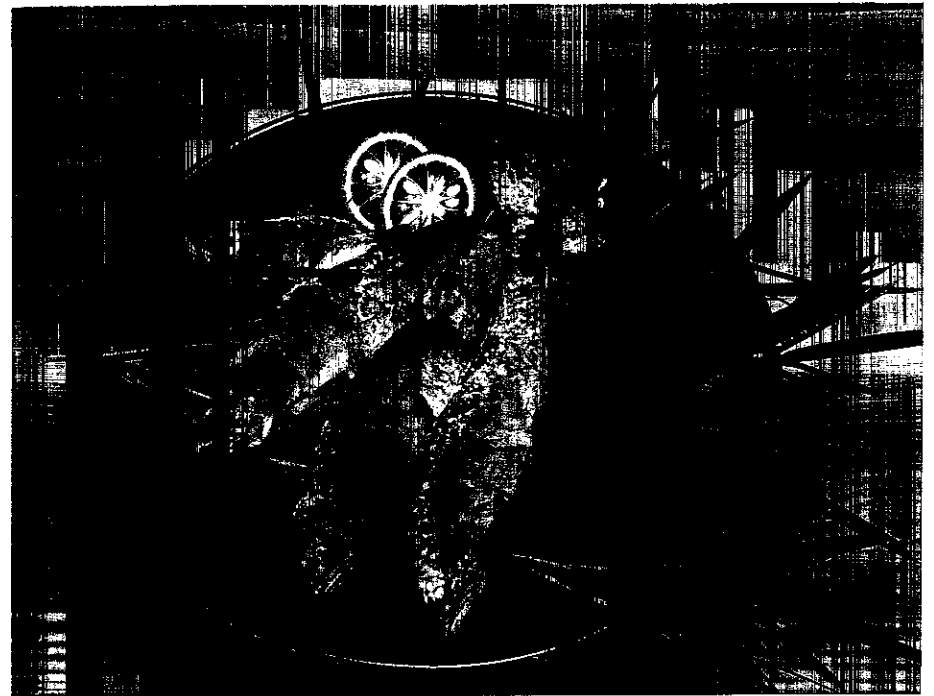
④皿受棚に入れて焼く

③を皿受棚に入れます。

焼きもの「魚の塩焼き」弱め 分量4で焼きます。

⑤裏返しをする

途中ピーピーピーピー...と鳴り、○が点滅したら裏返しをして、再び焼きます。



コツとポイント

●分量は

1~6尾まで分量をセットして焼くことができます。

●角網にサラダ油をぬって魚の身がつかないように角網にサラダ油をぬります。

●盛りつけたとき下になる方から先に焼きます

●途中で裏返しを焼いている途中でピーピーピーピー...と鳴り○が点滅したら裏返しをします。そのままにしておくとな片側だけが焼きすぎてしまいます。

●こげめのつき具合は

大きさや種類、脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって変わってきます。

●仕上がり調節でこげめを加減濃いめのこげめをつけたいときは「強め」に、薄めにしたときは「弱め」に調節します。

●化粧塩は

塩焼きにするとき、焼く前に尾や背びれ胸びれに指先で塩をすり込みます。ひれは広げるようにしてたっぷりつけます。

●尾にアルミホイルを巻いて尾はこげやすいのでアルミホイルを巻いてこげすぎを防ぎます。

●魚に塩をふったら塩をふってからあまり長くおくと、うま味が失われ、身がしまりすぎてまずくなります。さんまなどは5~10分、鯛やあじなどは20~30分おきます。

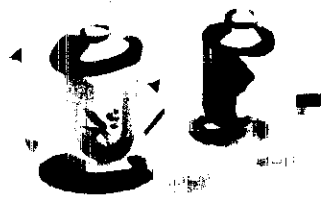
●金甲は熱いうちに回しておき冷めてから抜く焼きたては身がやわらかく、くずれやすいので、焼き上がった後熱いうちに串を回しておき、冷めて身がかたまってから抜きます。

煮もの・蒸しもの料理

煮もの・蒸しもの専科メニューキーで料理してみましよう。

- あさりのワイン蒸しの作りかた…57ページ
- 茶わん蒸しの作りかた…58ページ
- ロールキャベツの作りかた…60ページ

ふだんよく食べる煮もの料理をおいしく作るには意外に火加減がむずかしいものです。このむずかしい火加減をセンサーとマイコンの情報をもとにファジィ制御し、お料理の量や温度に合わせて上手にコントロールします。このため、味の浸透がよく煮くずれのないおいしい煮ものが簡単に作れます。また仕上がりの微妙な茶わん蒸しなどもインバーターとオープンで上手に仕上げます。



■煮もの・蒸しもの専科メニューキーでこんな料理ができます。

専科メニューキー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
茶わん蒸し	レンジ	茶わん蒸し(58)、牛乳入り茶わん蒸し(122)、中華風冷やし茶わん蒸し(122)、小田巻き蒸し(122)
卵豆腐	レンジ	卵豆腐(123)
煮豆	レンジ	大豆と昆布の煮もの(128)、黒豆(129)
煮込み	レンジ	ロールキャベツ(60)、豚バラ肉の梅煮(98)、ポークカレー(98)、肉じゃが(99)、鶏肉のピーナツシチュー(105)、鶏肉のワイン煮(105)、たこのトマト煮(111)、玉ねぎのファルシー(118)、大根といかの煮つけ(119)、筑前煮(119)、身欠きにしんの樺煮(126)
含め煮	レンジ	さといもの含め煮(118)、ひじきの煮もの(127)
酒蒸し	レンジ	あさりのワイン蒸し(57)、豚肉とキャベツの重ね蒸し(99)、鶏肉の酒蒸し(104)、鶏肉のあえもの(104)、さわらの冷製(109)

煮もの・蒸しもの料理のコツ

料理に合わせて下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをして。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めておくなど、あらかじめ下ごしらえをしてから煮込みます。

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、むらなくでじ上がります。
煮汁は多めに
煮汁は材料がかぶるぐらいの量にします。

落としふたをして
落としふたをして、煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、手近な平皿を使います。煮くずれしやすいものは硫酸紙を使います。
共ぶたやラップをして
蒸気や熱を逃がさないように必ずふたやおおいをします。

あさりのワイン蒸し

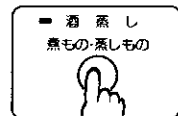
キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 酒蒸し(弱め)	レンジ	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 「煮もの・蒸しもの」キーを押し、赤色ランプを「酒蒸し」に合わせます。



3. 仕上がり調節キーで「弱め」にセットします。

4. スタートキーを押します。
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

ビセビセ... と鳴ったら取り出します。



作りかた

①砂をはかせる
あさりは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。

②下ごしらえをする
殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをします。

③加熱をする
②を丸皿にのせ「煮もの・蒸しもの」酒蒸し(弱め)で加熱し、蒸し上がりに「パセリ」をふります。



●分量は
量は多すぎても少なすぎても上手に仕上がらないことがあります。一度に加熱できる分量は300~500gです。

●使う容器は
極端に大きい容器や小さい容器は使わないでください。分量に合った大きさのものを使います。

●貝の口があけばでじ上がり
加熱しすぎると身がかたくなります。様子を見ながら加熱してください。

●加熱後そのまましばらくおいて
鶏肉や魚の酒蒸しは、加熱後そのまましばらくおくと味のしみ込みがよくなります。


●材料や分量に合わせて仕上がりの調節を
材料や分量に合わせて「強め」「弱め」を上手に使います。

●貝は必ず砂をはかせて
あさりやハマグリは3%の食塩水(水カップ1に塩小さじ1)に、しじみは真水につけて、それぞれ暗いところに3時間から半日くらいおきます。水の量は貝が半分つかう程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、穴をあけたアルミホイルカバーをかぶせておきます。

カロリー(1人分)約28kcal

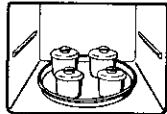
材料(4人分)	
あさり(殻つき)	400g
白ワイン	大さじ3
バター	適量
パセリ(みじん切り)	少々

茶わん蒸し

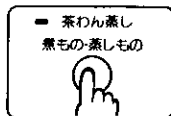
キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 茶わん蒸し	レンジ オープン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 煮もの・蒸しもの キーを押し、赤色ランプを茶わん蒸しに合わせます。



3. スタートキーを押します。

扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

ピピピッ... と鳴ったら取り出します。

カロリー(1人分)約90kcal

材料(4人分)

〈卵液(卵1にだし汁3の割合)〉

卵.....3個(約150cc)

① だし汁.....450cc

② しょうゆ、塩.....各小さじ1/2

みりん.....小さじ1

③ 鶏肉(そぎ切り).....約60g

酒.....少々

かまぼこ(薄切り).....8枚

生しいだけ(そぎ切り).....8枚

ゆでたごんなん.....8個

三つ葉.....適量

作りかた

①卵液を作る

ボールに卵を割り入れ、よくときほぐし、②を加えて混ぜ、裏ごしします。

②鶏肉の下ごしらえ

③を容器に入れ、おおいをして(手動)レンジ|出力6|約1分|加熱します。

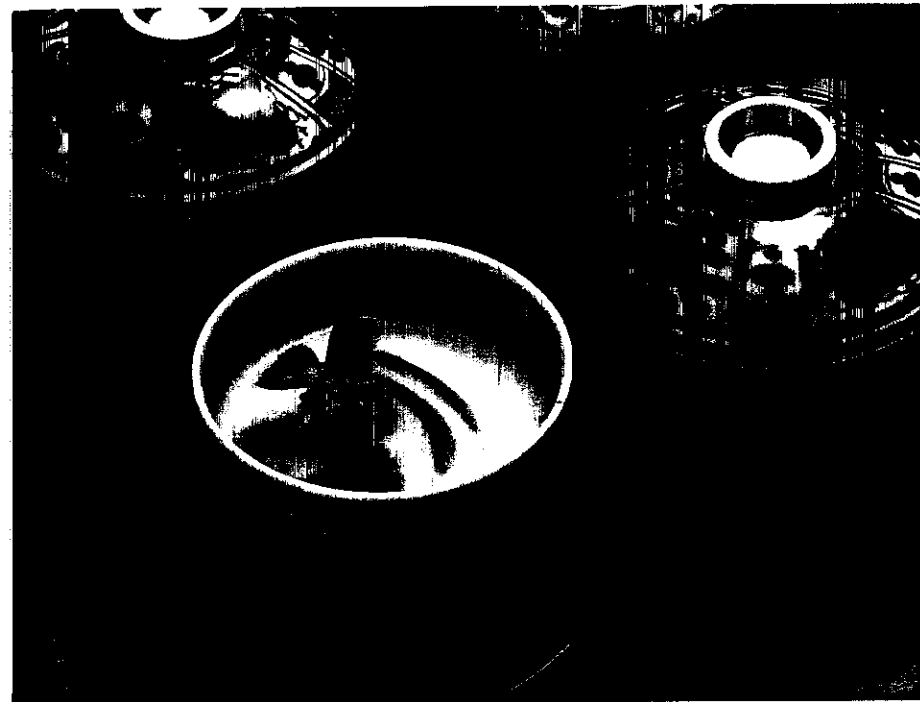
③器に入れて共ぶたをする

茶わん蒸し容器に②、かまぼこ、しいだけ、ごんなんを入れ、①を8分目くらいまでそぎ入れ共ぶたをします。

④加熱する

丸皿の周囲に等間隔に並べます。

煮もの・蒸しもの 茶わん蒸し で加熱します。でき上がったら、そのまましばらく蒸らして三つ葉を入れます。



コツとポイント

●分量は

1~6個まで作れます。

●使える容器は

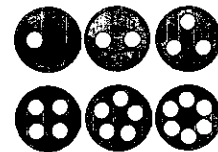
極端に大きくて重い容器や小さくて軽い容器はさけ、直径が約8cmくらいのふたつきのものを使います。

●卵とだし汁は1対3の割合で

卵液が薄いとかたまりにくく、卵液が濃いと加熱しずぎになります。卵とだし汁の割合は1対3にします。

●並べかたは

1個を作るときは丸皿の中心から少しずらして置き、2個以上を作るときは、丸皿の周囲に等間隔に並べます。



●鶏肉は下ごしらえをして

そのまま入れると火が通りにくいので、あらかじめ下ごしらえをしたものを使います。


●卵液の温度は20~25℃くらいのものを

卵液の温度が低いときは仕上がり調節キーで[強め]に、高いときは[弱め]に調節します。

●取り出すときは熱いので注意して

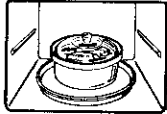
ヒーターの熱で丸皿や容器が熱くなっています。取り出すときは注意してください。

ロールキャベツ

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 煮もの・蒸しもの キーを押し、赤色ランプを「煮込み」に合わせます。



3. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中「ターボ」が点滅します。
■加熱途中から、残り時間を表示します。

と鳴ったら取り出します。

カロリー(1人分)約260kcal

材料(4人分)

キャベツ 8枚(約500g)
 ① 合びき肉 200g
 玉ねぎ(みじん切り) 中¼個(約50g)
 牛乳 大きじ3
 ② パン粉 30g
 卵 ¼個
 ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 スープ(器形スープ2個をとく) カップ2½
 ③ トマトケチャップ カップ½
 しょうゆ 大きじ1
 塩、こしょう 各少々
 玉ねぎ(薄切り) 中¼個(約50g)

作りかた

①キャベツの下ごしらえ

キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み【葉・果菜】で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。そいだ芯はみじん切りにします。

②材料を混ぜる

ボールに①と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。

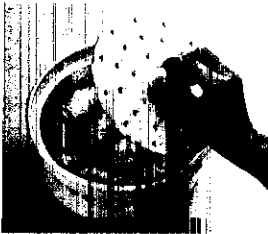
③具を包む

②を8等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包み、棚板でとめます。



④煮る

容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としふたとふたをします。【煮もの・蒸しもの煮込み】で加熱します。



コツとポイント

●容器は底が平らで深めのものを

材料が平らに並ぶように、底が平らで、沸とうしても煮汁がふきこぼれないような深めのものを使います。【煮込み】キーで調理するときは、容器の重さが1500～2000gのものを使います。別売りの炊飯・煮込み容器(N-5)を使うと便利です。



●材料は

形を整え、大きさをそろえて切ると仕上がりにむらがありません。根菜などは面とりをすると、煮くずれしにくくなります。



●料理に合わせて下ごしらえを

アツのある野菜や煮えにくい野菜は、下ゆでをしてから、こげめがほしいものはフライ/ンで炒めておくなど、あらかじめ下ごしらえをしてから煮込みます。【葉・果菜】根菜】で下ゆでするときは、仕上がり調節を【弱め】にします。



●煮汁は材料がかぶるくらいの量で

煮汁から材料が出ていると味のしみ込みが悪くなります。また、その部分だけ脱水したり、こげついたりすることがあります。材料の量にあわせて加減します。



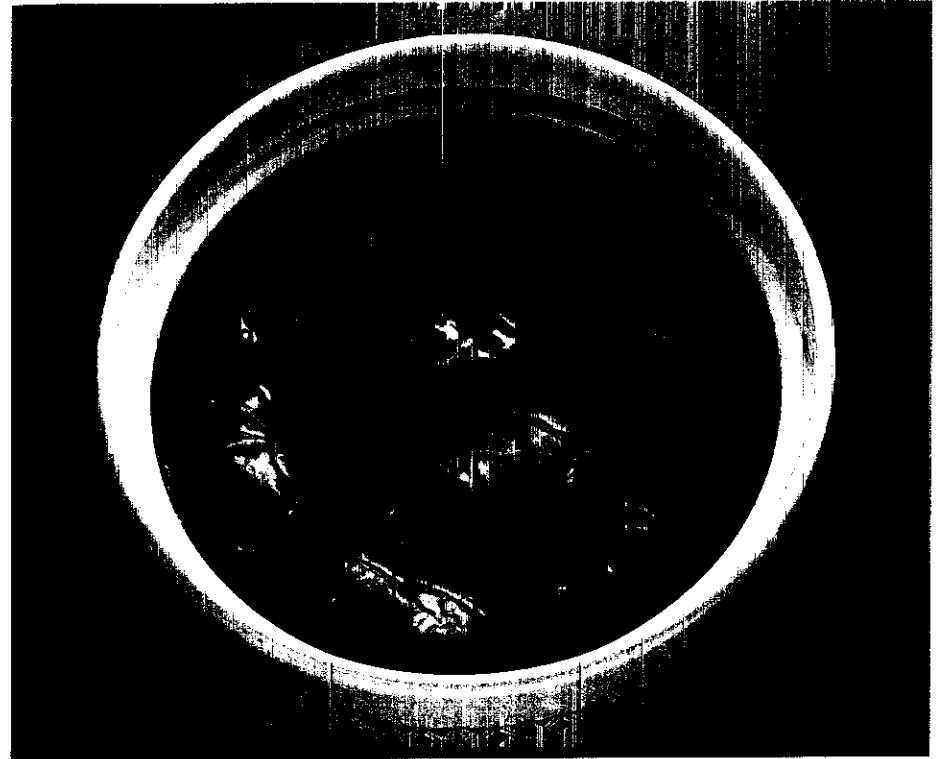
●落としふたをして

落としふたをすると煮汁が全体にゆきわたり、味のしみ込みがよくなります。落としふたがないときは、手近な平皿を使いますが、煮くずれしやすいものには穴をあけるか十字の切りめを入れた硫酸紙を使います。



●加熱後はそのまましばらくおいて

加熱後はそのまましばらくおいて味をなじませます。



パーティー料理

パーティー専科メニューキーで料理してみましょう。

- パエリアの作りかた……………63ページ
- ローストチキンの作りかた……………64ページ
- 2品2段調理の作りかた……………65ページ

家族とのふれあいや、やすらぎ、ときには親しい友人を招いてホームパーティーはいかがですか。豪華で本格的なローストチキンから一度にたくさん焼き上げる一ロサイズの料理まで多彩なレパートリーでいろいろなパーティー料理が楽しめます。



■パーティー専科メニューキーでこんな料理ができます。

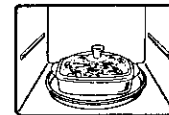
専科メニューキー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
ピザ	オーブン	ピザ(145)
ピラフ	レンジ オープン	パエリア(63)、鯛のハーブ風味ピラフ(136)、チキンピラフ(137)、きのこピラフ(137)
手作りハム	レンジ オープン	手作りハム(95)
ローストビーフ	レンジ オープン	ローストビーフ(90)、焼き豚(96)、スペアリブ(96)
ローストチキン	レンジ オープン	ローストチキン(64)、若鶏の詰めもの焼き(101)
2品2段	オープン	パーティー料理いろいろ(65)

パエリア

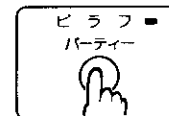
キー名	加熱方法	付属品
パーティー ピラフ	レンジ オープン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



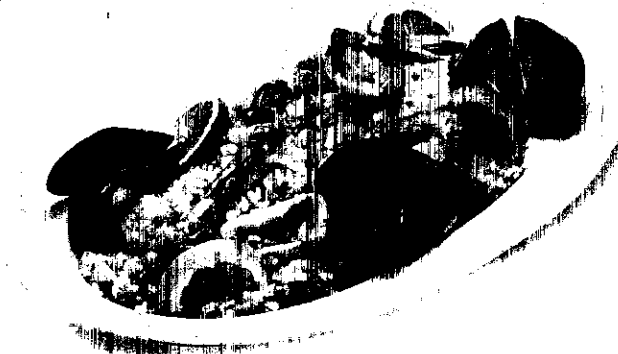
2. 「パーティー」キーを押し、赤色ランプを「ピラフ」に合わせます。



3. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■ターボ機能が働きます。動作中「ターボ」が点滅します。
■約10秒後に、加熱時間を表示します。

と鳴ったら取り出します。



作りかた

①米の水気をきる
米は洗ってざるにあげ、水気をきり、しばらくおきます。

②具の下ごしらえ
えびは尾と殻の一節を残して背わたを取り、いかは内臓を抜き輪切りにします。ムール貝は砂出しし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。ビーマンは4~6つのタテ切りにします。

③サフランのスープを作る
容器に⑤を入れて混ぜ(手動「レンジ」出力6)約3分加熱します。

④米と具を炒める
フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて色づくまで炒めます。玉ねぎを加え、しんなりしたら米を入れ、米がすき通るまで炒めます。

⑤スープを加える
④に③と⑥を加えてひと煮立ちさせます。

⑥加熱する
容器に⑤を移し、②を加えて混ぜ、ふたをします。「パーティーピラフ」で加熱します。

カロリー(1人分)約480kcal

材料(4人分)

- 米……………カップ2
- 大正えび(大きめのもの) ……8尾
- いか……………小1ぱい(約300g)
- ④ムール貝(またはあさり300g) ……8個
- ビーマン……………4個
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………中1個(約100g)
- オリーブ油(またはサラダ油) ……大さじ3
- ⑤スープ(器形スープ1器をとく) ……カップ1
- ⑥サフラン(またはカレー粉) ……小さじ1
- 水……………150~200cc
- ⑥塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々



コツとポイント


●容器は
大形で浅めのふたつき容器が上手に仕上がりますが、底が平らで深めの容器でも作れます。

●分量に合せて仕上がりを調節する
量が少ないとき(米カップ1)は「強め」で。量が多いとき(米カップ3)は

「強め」に調節します。

●バラツとしたピラフに仕上げのために
米は洗ってからざるにあげ、30分ほど水きりしてから使います。加熱後はよくかき混ぜて余分な水気をとばします。

ローストチキン

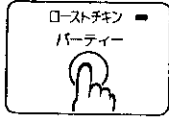
キー名	加熱方法	付属品
パーティー	レンジ	
ローストチキン	オープン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. [パーティー]キーを押し、赤色ランプを[ローストチキン]に合わせます。



3. スタートキーを押します。

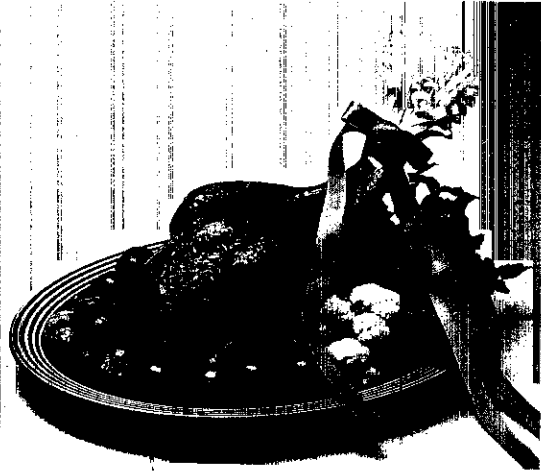
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■約10秒後に、加熱時間を表示します。

ビビビッ、と鳴ったら取り出します。

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50g
スープ(器形スープ½器をたく) カップ1



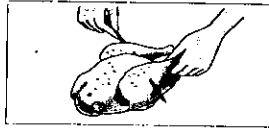
作りかた

①鶏の下ごしらえ

鶏は足先の関節の少し先で切り落とし、首は皮を残してつけ根から切り落とす。腹の中まで洗って水気をふき、レモンの切り口で全体をこすって臭みをとり、もう一度洗って水気をふいて腹の中まで全体に塩、こしょうをすり込みます。

②形を作る

手羽を背中程で組ませ、胸を上におき両足を胸に押しつけて竹串を1本通してとめ、木綿のたこ糸でしばります。



③丸皿にのせて焼く

全体にサラダ油をぬり、足先がこげないようにアルミホイルで巻きます。サラダ油をぬった丸皿に野菜を広げ②をのせます。

[パーティー][ローストチキン]で焼き、しばらくそのままおき、竹串とたこ糸をはずします。

グレイソースの作りかた
野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをしてソースを作り、添えます。



コツとポイント

●たこ糸は木綿のものを化せんのだこ糸はオープン加熱中にとけますので、必ず木綿のだこ糸を使ってください。


●焼き上がりは
鶏肉を竹串で刺してみてもすき通った肉汁が流れれば焼き上がりです。

●焼き不足のときは
焼き上がりに竹串で刺してみても肉汁がこぼれているときは、[レンジ][出力5]で様子を見ながら加熱します。

●焼き上げの最後に
上ヒーターが入り、加熱室が明るくなります。

2品2段調理

パーティー料理いろいろ

キー名	加熱方法	付属品
パーティー	オープン	
2品2段		

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. [パーティー]キーを押し、赤色ランプを[2品2段]に合わせます。

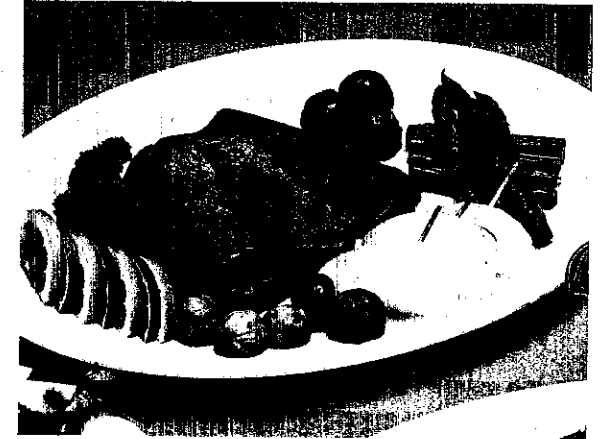


3. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■約10秒後に加熱時間を表示します。

ビビビッ、と鳴ったら取り出します。

2段調理はオープンの上段と下段で、それぞれ別の料理ができます。主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つのお料理ができ、しかも自動調理で手間がかりません。2品2段キーを上手に使って、ホームパーティーはいかがでしょうか。



まぐろのソテー

カロリー約1170kcal

材料(丸皿1枚分)

まぐろ(約100gのもの) 6枚
しょうゆ カップ½
④酒、みりん 各カップ¼
煎山しょう 小さじ1
木の芽 6枚
バター(小さく切る) 15g
サラダ油 少々

作りかた

①まぐろの下ごしらえ

まぐろは木の芽をのせて④につけ冷蔵庫に一晩おきます。

②焼く

サラダ油をぬった丸皿に①を並べ、バターをのせて焼きます。

野菜のオープン焼き

カロリー約240kcal

材料(丸皿1枚分)

グリーンアスパラガス 1束
ブロッコリー 200g
マッシュルーム(生) 12個
レモン汁 少々
玉ねぎ(5〜7mmの厚さに切る) ½個
プチトマト 12個
塩、こしょう 各少々
バター(小さく切る) 30g
サラダ油 少々

作りかた

①下ごしらえをする

グリーンアスパラガスは固い部分とはかまを取り除き、穂先と根元を交互にしてラップで包みます。ブロッコリーは小房に分け、ラップで包み、それぞれ[葉][果菜]で加熱し、水にとります。マッシュルームはレモン汁をふりかけます。

②焼く

サラダ油をぬった丸皿にアルミホイルで仕切りを作って①、その他の野菜を並べ、全体に軽く塩、こしょうをしてバターを散らして焼きます。

鶏肉のピリ辛焼き

カロリー 約1070kcal

材料(丸皿1枚分)

鶏もも肉(骨つきぶつ切り)	約500g
① にんにく(すりおろす)	1片
② しょうゆ、酒	各大さじ2
チリパウダー	小さじ1
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1強で作る)	適量
③ にんにく(みじん切り)	1片
塩、こしょう	各少々
サラダ油	少々

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ
鶏肉は②をよくもみ込み、半日から一晩つけておきます。

② 衣を作る

167ページを参照して衣を作り③を加えて混ぜます。

③ 焼く

①の鶏肉に②をまぶしつけて、サラダ油を薄くぬった丸皿に並べて焼きます。



鶏肉のチーズ焼き

カロリー 約1300kcal

材料(丸皿1枚分)

鶏肉(チューリップ)	8本
塩、こしょう	各少々
① 白ワイン	大さじ1
② しょうゆ	大さじ1
プロセスチーズ(1cm角切り)	20g
セロリ(1cm角切り)	20g
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1強で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ
鶏肉の中にチーズとセロリを詰め、塩、こしょうをして②を合わせてふりかけます。

② 衣を作る

167ページを参照して衣を作りま。

③ 焼く

①に小麦粉、卵、②の順につけ、サラダ油をぬった丸皿に並べて焼きます。

白身魚の一口フライ

カロリー 約670kcal

材料(丸皿1枚分)

白身魚(約100gのもの)	6切れ
塩、こしょう	各少々
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1強で作る)	適量
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
サラダ油	少々

作りかた

① 魚の下ごしらえ
白身魚は骨を抜き、半分にとって塩、こしょうをします。

② 衣を作る

167ページを参照して衣を作りま。

③ 焼く

①に小麦粉、卵、②の順につけ、サラダ油をぬった丸皿に並べて焼きます。

しいたけのチーズ焼き

カロリー 約310kcal

材料(丸皿1枚分)

しいたけ	大12枚分
おきえび	30g
白ワイン	大さじ1
クリームチーズ(室温にともす)	80g
万能ねぎ(みじん切り)	少々
パン粉、粉チーズ	各適量
バター	少々

作りかた

① 下ごしらえをする
しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつけます。

② 具を作る

クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分します。

③ 具をのせて焼く

しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふります。丸皿にアルミホイルを敷き、バターをぬって並べて焼きます。

たらのホイル焼き

カロリー 約720kcal

材料(丸皿1枚分)

たら(生で約100gのもの)	6切れ
塩、こしょう	各少々
白ワイン	1個
トマト	1個
① ビーマン(みじん切り)	大1個
② 玉ねぎ(みじん切り)	大2個
塩、こしょう、コーンスターチ、カイエンペッパー	各適量

作りかた

① 下ごしらえをする
たらは軽く塩、こしょうをします。トマトは皮を湯むきしてから輪切りにします。

② 具を分け入れる

薄くバター(分量外)をぬったアルミホイル(25×25cm)6枚に①と②を等分に入れ、塩、こしょう、コーンスターチ、カイエンペッパーをふりかけ、バターを散らします。

③ 焼く

アルミホイルの口を閉じ、丸皿に並べて焼きます。

ピーマンのひき肉詰め

カロリー 約830kcal

材料(丸皿1枚分)

ピーマン	6個
片栗粉	少々
合ひき肉	200g
マッシュルーム缶(みじん切り)	小1缶(約50g)
① 玉ねぎ(みじん切り)	80g
塩、こしょう	各少々
バター	15g
パン粉	大さじ3
牛乳	大さじ1½
② 卵	½個
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
サラダ油	少々

作りかた

① ビーマンの下ごしらえ
ピーマンはタテ2つに切って種を除き、内側に片栗粉をふります。

② 詰めものを作る

容器に①を入れて混ぜ(手動)レンジ出力6[約2分]加熱します。ひき肉と②を加えてよく練り混ぜ、12等分します。

③ 具を詰めて焼く

①に②を詰め、サラダ油をぬった丸皿に並べて焼き、好みでトマトケチャップをかけます。

いたけは石づきを取り、しめじとえのきだけは根を切って小房に分けます。

② 具を分け入れる

アルミホイル(25×25cm)6枚に薄くバター(分量外)をぬり、①を等分に入れ、塩、こしょうをします。

③ 焼く

アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べて焼き、レモンとしょうゆを添えます。

トマトファルシー

カロリー 約810kcal

材料(丸皿1枚分)

トマト	小6個
ツナの缶詰(水気をきり、ほぐす)	大1缶(150g)
① パン粉	大さじ4
② にんにく(すりおろす)	1片
トマトの中身	適量
パセリ、塩、こしょう	各少々
粉チーズ	小さじ3
バター(手動)レンジ出力4[約30秒]加熱してとがす	15g
サラダ油	少々
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

① トマトの下ごしらえ
トマトは上½を切り、中身をくり抜いて皮全体に竹串で穴をあけ、さかさにして水気をきります。中身を種を除き、細かくきざみ、水気をきります。

② 具を詰める

②をボールに入れて混ぜ合わせ、6等分して、①のトマトに詰め、上に粉チーズをふり、とろけバターをかけます。

③ 焼く

薄くサラダ油をぬった丸皿に並べて焼き、焼き上がりにパセリをふります。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

カロリー 約640kcal

材料(丸皿1枚分)

ほたて貝	12個
大正えび	6尾
塩	少々
酒	大さじ3
しいたけ	6枚
しめじ	1/2パック
えのきだけ	2袋
バター	30g
酒	大さじ2
塩、こしょう	各少々
レモン、しょうゆ	各適量

作りかた

① 下ごしらえをする
ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って塩と酒をふります。し

お菓子・パン料理

お菓子・パン専科メニューキーで料理してみましょう。

- バターロールの作りかた……………69ページ
- シュークリームの作りかた……………72ページ
- 型抜きクッキーの作りかた……………74ページ



熱風ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品の余分な水分を上手に逃がしながら、表面をこんがり焼き上げます。また、火加減、焼き上げ時間は、料理に合わせてマイコンが上手にコントロールします。クッキーやシュークリームなどは2段で一度にたくさん焼くお菓子・パン作りが楽しくできます。

■お菓子・パン専科メニューキーでこんな料理ができます。

専科メニューキー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
クッキー	オープン	型抜きクッキー(74)、はたて貝のスフレ(110)、クッキーいろいろ(146)、タルトレット(148)、甘食(148)、ごま＆チーズスティック(149)、和菓子(150)
シュークリーム	オープン	シュークリーム(72)、シュークリームいろいろ(156)、きのこのスープパイ包み焼き(161)
ケーキ	オープン	デコレーションケーキ(152)、キャロットケーキ(153)、シフォンケーキ(154)
チーズケーキ	オープン	パウンドケーキ(155)、スフレチーズケーキ(158)、カッテージチーズケーキ(159)、タルトチーズケーキ(159)
ロールケーキ	オープン	ロールケーキいろいろ(157)
バターロール	オープン	バターロール(69)、バターロールの生地を使ったパン(142)

お菓子・パン作りのコツ

材料は正確に計って

材料は正確に計り、小麦粉や砂糖などは、2～3回ふるったものを使います。

材料の大きさはそろえて

材料は大きさや分量をそろえると、むらなくでき上がります。

材料は間をあけて

材料がくっついたり、重なっていると、その部分が焼けにくくなりむらができます。

加熱中はドアを開けないで

加熱中にドアを開けると加熱室の温度が下がり、上手に仕上がりません。

焼き具合を確かめて

焼き上がりが薄めるときは、手動クッキングで様子を見ながら追加加熱をします。

焼き上がったらすぐ取り出して

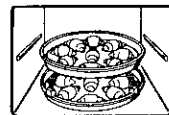
そのままにしておくと、余熱で焼きすぎになります。

バターロール

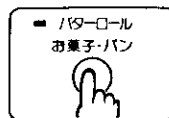
キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン バターロール	オープン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. **お菓子・パン** キーを押し、**赤色ランプ**を**バターロール**に合わせます。



3. **スタートキー**を押します。
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■約10秒後に加熱時間を表示します。
と鳴ったら取り出します。

ビビビビッ



バターロールは小形で生地も扱いやすく、パン作り入門として最適です。パン作りの3つのプロセス(生地をこねて1次発酵)〈形を作って2次発酵〉〈焼き上げ〉をここでマスターしましょう。あとはアイディア次第、いくらでもバリエーションが広がります。

作りかた

①材料を混ぜる

ボールに①を合わせてふるい入れ、ドライイーストを加えて混ぜます。混ぜ合わせた①を加えて手で軽く混ぜ、室温でやわらかくしたバターをちぎって加え、よく混ぜてひとまめにします。

③のし合に生地をたたきつける台にたたきつけてのぼしたり、半分折って押しだしながらこねます。打ちつける生地は面はそのつどかえて約15分こねます。



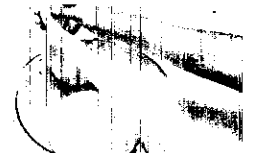
②ボールの中でこねる

生地が手にべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。



④1次発酵

生地を丸めてバター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、固く絞ったふきんをかけ、丸皿にのせます。**【手動】** **【オープン】** **【発酵】** **【50分～1時間】** 発酵させます。



カロリー(1個分)約130kcal

材料(18個分)

- 小麦粉(強力粉)……………400g
- 砂糖……………50g
- 塩……………5g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………9g
- ぬるま湯(約40℃)……………80～100cc
- 卵(ときほぐす)……………1個(約50cc)
- 牛乳(手動) **【レンジ】** **【出力6】** **【約2分】** 加熱し、約40℃に冷ます)……………120cc
- バター……………60g
- 〈つやだし用卵〉……………中卵
- 塩……………小さじ1/2

⑥フィンガーテスト

生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、クワミがそのまま残れば発酵は充分です。もどつてくるときは、発酵不足です。



⑥ガス抜き

ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



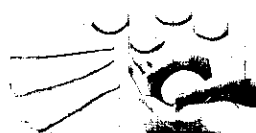
⑦等分に分割する

生地をスケッパー(または包丁)で18個分に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧丸める

生地のひとつひとつを手のひらか、のし台の上で表面がなめらかになるように丸めます。



⑨ベンチタイム

のし台に丸めた生地を並べ、固く絞ったふきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。



⑩三角形にのばす

生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



コツとポイント

●発酵の様子を見ながら

生地がもとの大きさの2~2.5倍くらいが目安です。イーストの種類や室温、季節によっても多少異なりますので、様子を見ながら発酵時間を加減してください。

●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。固く絞ったふきんをかけたり霧を吹いたりして湿気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらで軽く扱い、ひきちぎったり、形が悪くてもやり直さないことです。生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵はそっとめつて

手あらにすると生地がへこんだり、焼き上がったときにひび割れたり、ひきつれたりします。また、ぬりすぎて卵が丸皿にたれるとこげつきます。

●生地がくっついてしまうときは

のし台やめん棒に生地がくっついて

⑪バターロールの形に巻く

三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿と脚付き丸皿に巻き終りを下にして9個ずつ並べます。



⑫2次発酵

生地に霧を吹いて2段にして入れます。**【手動】**【オープン】**【発酵】**【約30分】**【発酵】**させます。



⑬つやだし用卵をぬって焼く

表面につやだし用卵を薄く塗っていきぬり、2段にします。**【お菓子・パン】****【バターロール】**で焼きます。



パン作りを知っておきたいこと

イーストについて

パンを作るのに必要なものです。砂糖と水を加え、適度な温度を加えると発酵して炭酸ガスとアルコールに変わります。炭酸ガスは生地をふくらとさせます。アルコールはパン特有の風味を作ります。

●イーストの種類と扱い
イーストにはドライイースト(顆粒状と粒状)と生イースト(粘土状)の3種類があります。

●ドライイースト(顆粒状)
ドライイースト(顆粒状)は予備発酵が不要でそのまま粉に混ぜて使います。このクレットガイドでは、このタイプを使用し、表示しています。残った場合、密封状態にして冷蔵庫なら3~6ヶ月間保存できます。

●ドライイースト(粒状)
ドライイースト(粒状)は、予備発酵が必要で、砂糖ひとつまみを加えたぬるま湯でもどしてから使います。使用量と保存のしかたは、顆粒状のものと同じです。



●生イースト(粘土状)

生イースト(粘土状)は、予備発酵の必要はありませんが砂糖ひとつまみを加えたぬるま湯にとかして使います。使用量はドライイーストの約2倍。保存は密封して、冷蔵庫で2~3週間です。



●イーストの予備発酵のしかた
器にぬるま湯(約40℃)と砂糖ひとつまみ(分量外)を入れ、イーストをふり入れてよくとき、表面が盛り上がりつつくるまで10分くらいおいて発酵させます。室温が低い場合や湯の温度が下がったときは、湯せん(80℃以下の湯)にします。



発酵について

●発酵のポイントは……

牛乳には発酵をさまたげるカゼインという成分が含まれています。必ず40℃まで加熱し、人肌(約40℃)まで冷ましてから使います。発酵の時間は、あくまで目安です。イーストの種類や保存状態によって、発酵のはやさが違います。室温や使用する容器、こね上げた生地の温度によっても違ってきますので、発酵の様子を見ながら加減します。もとの生地の大きさの2~2.5倍が目安です。

は25~27℃です。生地をこねるときは、この温度に保つことが大切です。加えるぬるま湯や牛乳は人肌(約40℃)のものを使いますが、夏場のように入室が高いときは、多少ぬるめの温度にします。生地のこね上げには、もちつき機が手軽でスピーディです。この場合、ぬるま湯(予備発酵が必要なら40℃)や牛乳は、20~25℃のものを使います。

●発酵しすぎた生地は

生地に弾力がなく、イースト菌が弱っているため、ふくらとしたパンにはなりません。ピザ生地や揚げパンに作りかえて使います。

●こね上げた生地の温度は
イーストが発酵するのに最適な温度

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれてからポリ袋に入れておきます。しっとりやわらかく一層おいしくなります。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷蔵庫で保存します。食べるときはラップをはずし、1個につき**【手動】****【レンジ】****【出力6】****【30~40秒】**加熱すれば、もとのふくらしたパンにもどります。

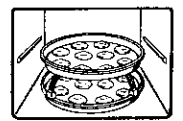
シュークリーム

カロリー(1個分)約120kcal

キーマ	加熱方法	付属品
お菓子・パン シュークリーム	オープン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 「お菓子・パン」キーを押し、赤色ランプを「シュークリーム」に合わせます。



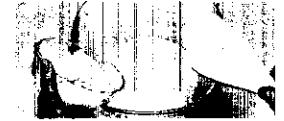
3. スタートキーを押します。
扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■約10秒後に加熱時間を表示します。

と鳴ったら取り出します。

材料(20個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …… 80g
バター(2cm角にきざむ) …… 80g
④ 水 …… 150cc
卵(ときほぐす) …… 大卵4個
カスタードクリーム(作りかたは73ページ参照) …… 適量
粉砂糖 …… 適量

作りかた
①バターと水を加熱する
深めの耐熱容器に④を入れ、分量の小麦粉のうち小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで【手動 レンジ 出力6】約4分30秒加熱します。

②小麦粉を加える
材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜ、【手動 レンジ 出力6】約1分30秒加熱します。



③とき卵を加える
卵を約1/2量を一度に加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



☺ コツとポイント

●バターと水を加熱するときには作りかた①の容器は深めの耐熱容器を使います。バターをかたまりのまま加熱すると飛び散ります。必ずきざんでから水と一緒に入れ、上から小麦粉小さじ1をふり入れて、おおいをしないで加熱します。

●粉を加えたら手早く混ぜて粉を加えてから手早くよく練り混ぜます。混ぜかたがたりないとふくらみが悪くなります。

●加える卵の量は加える卵の量によって、焼き色やふくらみが違います。卵の量が少なすぎると、ふくらみが悪く焼き色も濃くなります。また逆に卵の量が多いと、やわらかすぎてふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●卵は室温にもどして卵が冷めたいと生地の温度が下がり、混ぜりにくくなります。卵は室温にもどしたのを使います。

④生地のかたさを見る
残りの卵を少しずつ加えて、木しゃもじで生地を持ち上げたとき、ゆっくり落ちるくらいの固さになるまで充分練り混ぜます。



⑤絞り出す
直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬった丸皿と錫付き丸皿に、直径3~4cmに絞り出します。



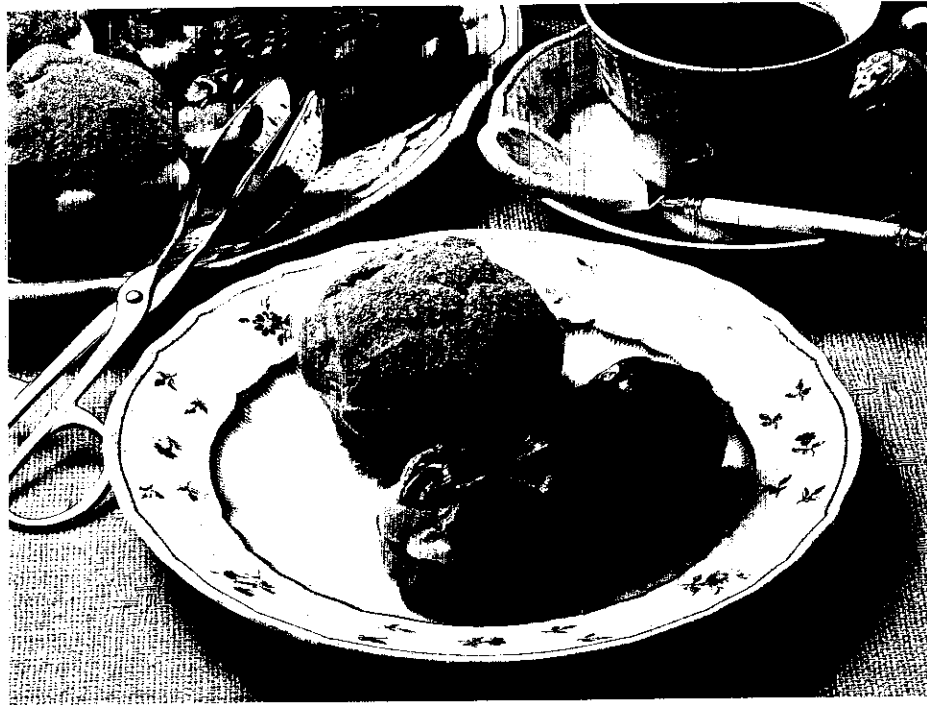
⑥霧を吹いて焼く
表面に霧を吹いて2段にして入れ「お菓子・パン/シュークリーム」で焼きます。

⑦クリームを詰める
焼き上がったすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切りめを入れてカスタードクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



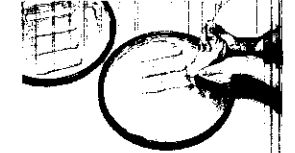
●生地に霧を吹いて焼き上げる前に霧を吹くのは、シュー皮をパリッと仕上げるためです。

●仕上がり調節キーで焼き色を加減
焼き色を濃めにしたときは【強め】に、薄めにしたときは【弱め】に調節します。



エクレーの作りかた(20個分)

シュークリームと同じ要領でシュー生地を作って焼きますが、形を7~8cmの棒状にそれぞれ10個ずつ絞り出します。焼き上がった後切りめを入れてカスタードクリームを詰め、上に171ページを参照して作ったカレショコレートを含みます。



カスタードクリームの作りかた

材料(シュークリーム20個分)
牛乳 …… カップ2
④ 砂糖 …… 80g
小麦粉(薄力粉) …… 40g
卵黄 …… 4個分
⑤ バター …… 25g
⑥ バニラエッセンス …… 少々


②粉類に牛乳を加える
深めの容器に④を合わせて入れ、①を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

③加熱する
途中かき混ぜながら【手動 レンジ 出力6】約8分加熱し、手早く卵黄を混ぜ込んで、再び【手動 レンジ 出力6】約1分加熱します。手早く⑤を混ぜて冷めます。

作り方

①牛乳をあたためる
牛乳は容器に入れ、【牛乳】で加熱します。

型抜きクッキー

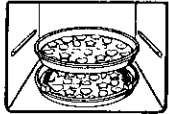
キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー	オーブン	

カロリー 約2050kcal

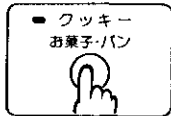
材料(丸皿2枚分)
 小麦粉(薄力粉) 220g
 バター(室温にもどす) 110g
 砂糖 80g
 卵黄 小2個分
 バニラエッセンス 少々

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. 「お菓子・パン」キーを押し、赤色ランプを「クッキー」に合わせます。



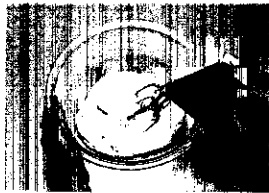
3. スタートキーを押します。

扉内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

ピピピッ... と鳴ったら取り出します。

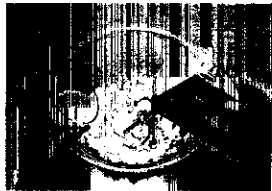
作りかた

①バターと砂糖を練る
 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。



②卵黄を加える

卵黄を加えてフリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。



③粉をさっくり混ぜる

小麦粉はふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。



④生地を休ませる
 生地をひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。



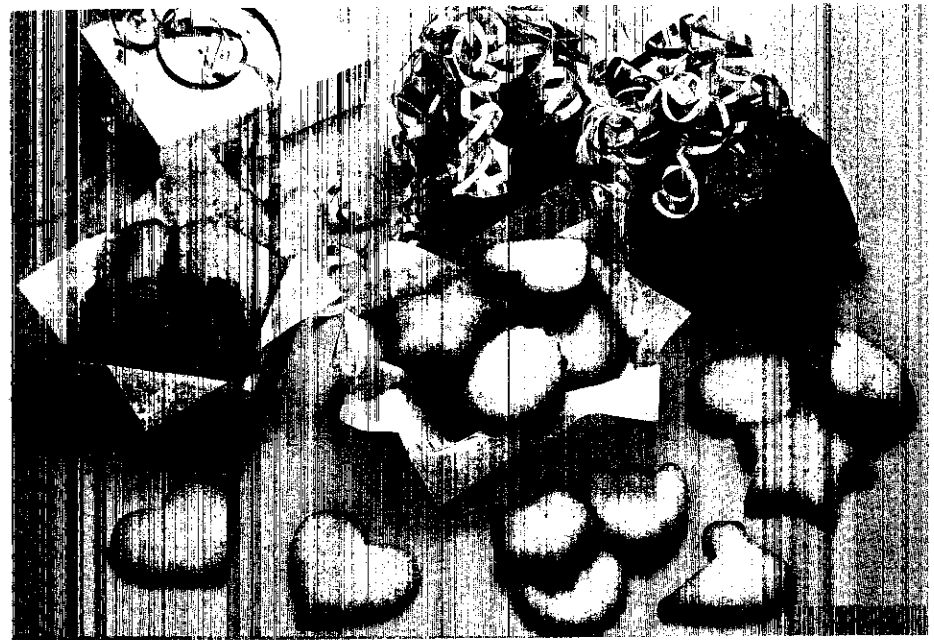
⑤型で抜く

打ち粉をした台に生地をのせ、めん棒で5mmの厚さにのばして抜き型で抜きます。



⑥焼く!

アルミホイルを敷いた丸皿と扉付き丸皿に並べ2段にして入れ「お菓子・パンクッキー」で焼きます。



コツとポイント

●バターと砂糖を混ぜるときは空気を十分に含ませるように混ぜると、サクサクとした歯ごたえのあるクッキーに仕上がります。

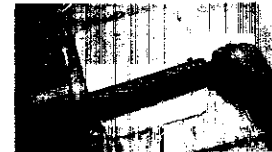
●小麦粉を混ぜるときはさっくりと

小麦粉を加えるとき、混ぜすぎると歯ごたえの悪い固いクッキーになります。小麦粉を加えたら切るようにさっくりと混ぜます。

●生地がやわらかすぎたり練りすぎたりしたときはバターがとけすぎでやわらかいときや小麦粉を入れてから練りすぎたときは、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。

●打ち粉はひかえめに生地がべたついて台にくっついてしまうときは、打ち粉を使うと扱いやすくなりますが、多すぎると生地が粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地のばしはラップを使うと便利
 ラップに打ち粉をし、生地をラップの裏にはさんでのばすと、上手にのばせて便利です。



●クッキー生地は冷凍しておく
 と便利
 生地は冷蔵庫で1週間、冷凍室なら1ヶ月くらいもちます。まとめて作り薄くのばしてラップに包んで保存しておくのが便利です。

●クッキーの大きさや厚みはそろえて
 生地の高さや厚みが違うと、焼き上がりにおろができません。できるだけ大きさや厚みはそろえるようにします。

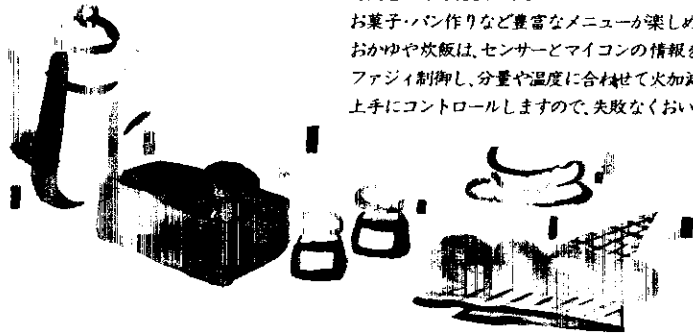
●仕上がり調節キーで焼き色を加減
 焼き色を濃くしたいときは「強め」に、薄くしたいときは「弱め」に、調節します。

グルメ料理

グルメ専科メニューキーで料理してみましょう。

- 白がゆの作りかた……………77ページ
- アップルパイの作りかた……………78ページ
- スポンジケーキの作りかた……………80ページ

身近なおそうざい作りから、ヘルシー料理や時間をかけて焼き上げるお菓子・パン作りなど豊富なメニューが楽しめます。おかゆや炊飯は、センサーとマイコンの情報をもとにファジィ制御し、分量や温度に合わせて火加減を上手にコントロールしますので、失敗なくおいしく仕上げます。



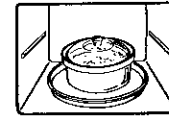
■グルメ専科メニューキーでこんな料理ができます。

専科メニューキー	加熱方法	応用メニューと記載ページ
1 アップルパイ	レンジ オープン	アップルパイ(78)、ミートパイ(160)
2 スポンジケーキ	レンジ オープン	スポンジケーキ(80)
3 イギリスパン	オープン	イギリスパン(143)
4 フランスパン	オープン	フランスパン(144)
5 牛タンの塩釜	オープン	牛タンの塩釜(93)、牛もも肉の塩釜(93)
6 鶏肉のつけ焼き	レンジ オープン	鶏肉の三味焼き(102)、鶏のもも焼き(102)
7 揚げもの	オープン	揚げものいろいろ(166)
8 おかゆ	レンジ	白がゆ(77)、おかゆいろいろ(132)
9 炊飯	レンジ オープン	ご飯(130)、牛乳入りキャロットライス(131)、あさりご飯(131)
10 赤飯	レンジ	赤飯(133)、山菜おこわ(133)、三色おはぎ(134)

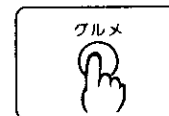
キー名	加熱方法	付属品
グルメ [8おかゆ]	レンジ	

▼操作の手順

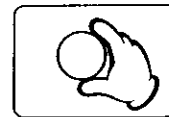
1. 準備した食品を入れます。



2. [グルメ]キーを押します。



3. タイマーツマミでメニュー番号8に合わせます。



4. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■加熱開始後約15分後にターボ機能が働きます。動作中、「ターボ」が点滅します。
■加熱途中から、残り時間を表示します。

ピピピッ…と鳴ったら取り出します。

白がゆ



カロリー(1人分)約70kcal

作りかた

材料(4人分)

米……………カップ $\frac{1}{2}$
水……………カップ $3\frac{1}{2}$
塩……………少々

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして[グルメ][8おかゆ]で加熱し、塩を加えます。



コツとポイント

●分量は $\frac{1}{4}$ ~1カップまで作れます。

●容器は大きくて深めのものを加熱の途中でふきこぼれないように、容器は大きくて深めのものを使います。[おかゆ]キーで調理するときは、容器の重さが1500~2000gのものを使います。別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。

●水の量は種類に合わせて全がゆ、七分がゆ、五分がゆなど種

類によって水量が違います。種類と水加減はつぎの通りです。

米 (カップ)	水(cc)		
	全がゆ	七分がゆ	五分がゆ
$\frac{1}{4}$	300	400	500
$\frac{1}{2}$	500	700	900
$\frac{3}{4}$	700	900	-
1	900	1100	-

●仕上がり調節キーを使って分量や好みによって[強め]または[弱め]に調節します。

白がゆを応用して

七草がゆ

作りかた カロリー(1人分)約80kcal
ゆでて細かく切った春の七草(適量)を白がゆに混ぜます。
*もちを加えたいときは切りもち(3切れ)を2cm角に切り、表示時間が20~30分になったら入れます。

卵がゆ

作りかた カロリー(1人分)約100kcal
卵(1個)に薄口しょうゆ(小さじ $\frac{1}{2}$)を加えてときほぐし、適当に切った貝割れ菜(適量)としらす(大さじ1)とともに白がゆに混ぜ、ふたをして卵が半熟になるまで(約5分)蒸らします。

コーンとアスパラガスのおかゆ
作りかた カロリー(1人分)約150kcal
容器にコーン(缶詰50g)、1cm角に切ったベーコン(2枚分)、ゆでて2cm厚さに切ったグリーンアスパラガス(50g)、バター(小さじ1)を入れ[手動][レンジ][出カ6][約1分30秒]加熱します。塩、こしょう(各少々)で味つけて白がゆに混ぜ、生クリーム(少々)を添えます。

明太子がゆ

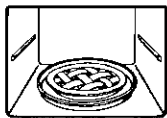
作りかた カロリー(1人分)約100kcal
辛子明太子(1個)の薄皮をとってほぐし、白がゆにのせ、小口切りのあさつき(少々)を散らします。

アップルパイ

キー名	加熱方法	付属品
グルメ	レンジ	
アップルパイ	オーブン	

▼操作の手順

1. 準備した食品を入れます。



2. グルメキーを押します。



3. タイマーツマミでメニュー番号1に合わせます。



4. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■約10秒後に加熱時間を表示します。

ピピピッ... と鳴ったら取り出します。

カロリー約2560kcal

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角切り、冷やしたもの).....140g
冷水.....90cc
りんごのプリザーブ(作りかたは79ページ参照).....適量
(つやだし用卵).....適量
{卵.....1/2個
塩.....小さじ1/4

作りかた

①材料を混ぜる
ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加え、指先で混ぜ、冷水を加えて、練らないように混ぜます。



②冷蔵庫で休ませる

バターの形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1時間くらい休ませます。



③生地をのばす

軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。



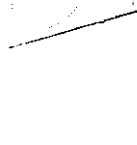
④生地を3つ折りにする

生地を3つ折りにして合わせめを下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



⑤生地を切り分ける

生地を3mm厚さの25×40cmの長方形にのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



⑥型に敷く
パイ皿に生地をのせてピタリと敷き、まわりの生地は切り落とします。



⑦穴をあける
底全体にフォークで穴をあけます。



⑧りんごを詰めテープを組む
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ぬり、テープを組んで蓋をします。



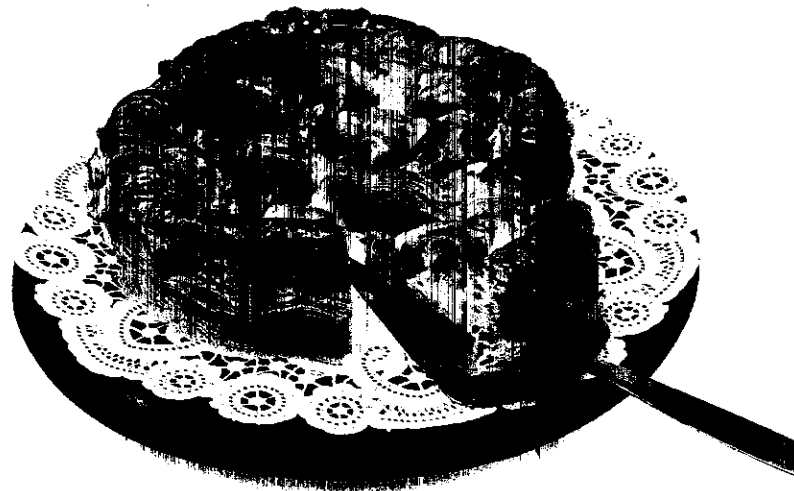
⑨つやだし用卵をぬる

周囲にもテープをのせ、フォークでおさえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。



⑩焼く

⑨を丸皿にのせ **グルメ** **1アップルパイ** で焼きます。



コツとポイント

●型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けませんのでさけてください。

●大きさは直径18cm、21cm、23cmが作れます。使う材料は21cmを基準にして、18cmは約1/2量で、23cmは約1.5倍量を使います。

●作りかた④で生地がやわらかすぎるときは

バターがとけだして生地がやわらかくなっているので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。21cmは3枚重ねて使います。

ます。

●プリザーブの汁気は充分きつたものを汁気が残っているプリザーブを使うと底の方の焼き上がりガリガリとしません。

りんごのプリザーブの作りかた

材料(直径21cmのパイ皿1枚分)
りんご(紅玉またはふじ).....3個
①砂糖.....120g
②レモン汁.....大さじ1
シナモン.....少々

作りかた

①りんごの下ごしらえ
りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形に切り、塩水につけて水気をきります。

②りんごを煮る

深めの耐熱容器に①と②を入れてかき混ぜ **手動** **レンジ** **出力6** **約15分** 加熱します。

③アクをとり煮つめる

アクをとって混ぜ、再び **手動** **レンジ** **出力6** **約10分** 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

(ひとくちメモ)

●シナモンは好みで加減します。
●りんごは出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。

スポンジケーキ

キー名	加熱方法	付属品
グルメ	レンジ	
2スポンジケーキ	オープン	

カロリー約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....130g
砂糖.....130g
卵.....4個
牛乳(室温にもどす).....小さじ4
バター.....25g
バニラエッセンス.....少々
ホイップクリーム.....適量
くだもの、アーモンドなど...各適量

④小麦粉を加える

小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜます。



⑤バターを加える

②のとかしバターを加えて手早く混ぜます。



⑥型に入れて焼く

⑤を型に一気に流し入れ、型を上から落として空気を抜き、丸皿のせまです。[グルメ] 2スポンジケーキ(または[お菓子・パン]ケーキ)で焼きます。

⑦焼き上がったら

型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎます。ふきんの上に戻して型から出し、硫酸紙をはがします。

⑧デコレーションをする

十分に冷めたら、全体にホイップクリームをぬり、絞り出ししたり、好みのフルーツなどを飾ります。

作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にピッタリと敷きます。

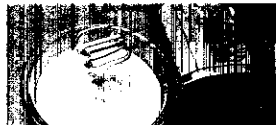


②とかしバターを作る

バターは容器に入れ(手動) [レンジ] [出力4] 約1分30秒加熱してとがします。

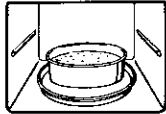
③卵を泡立てる

卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てて牛乳とバニラエッセンスを加えます。

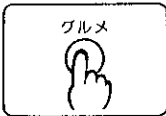


▼操作の手順

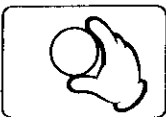
1. 準備した食品を入れます。



2. [グルメ]キーを押します。



3. タイマーツマミでメニュー番号2に合わせます。



4. スタートキーを押します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■約10秒後に加熱時間を表示します。

と鳴ったら取り出します。

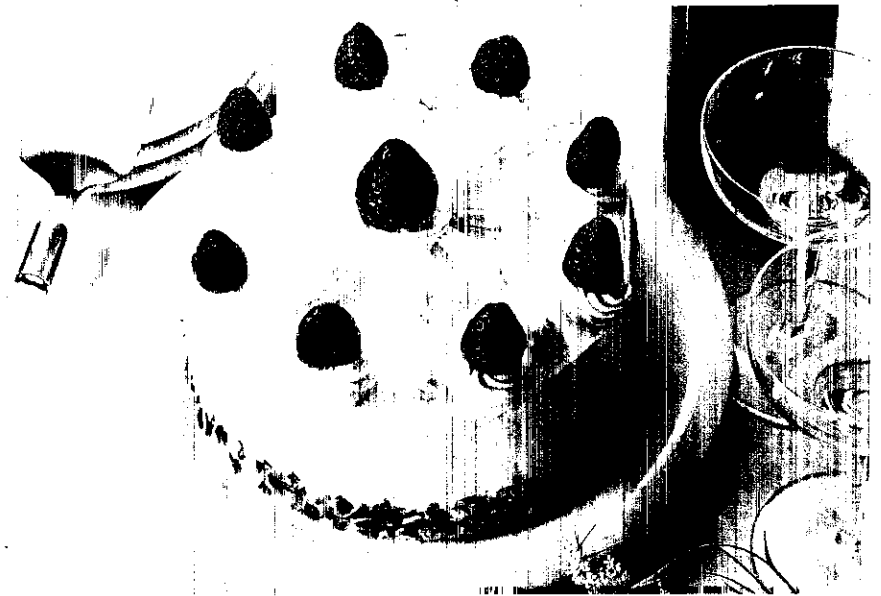
卵の泡立てには2つの方法があります

●共立て法 全卵をそのまま泡立てる方法で、ハンドミキサーを使うと手早くできます。(クレットガイドで表示している作りかたです)

●別立て法 卵を卵黄と卵白に分けます。卵黄に砂糖の分量を加え、白っぽくなるまで泡立てます。

卵白は軽く泡立ててから、残りの砂糖を2~3回に分けて加え、ツノがピンと立つまでしっかり泡立て、メレンゲを作ります。

泡立てたメレンゲに卵黄を加えて混ぜ、バニラエッセンスを加えます。スポンジケーキの作りかた④~⑥を参照して、焼き上げます。



コツとポイント

●サイズはいろいろ

直径15~30cmのケーキが作れます。大きさと材料は右の表を目安にしてください。

●型の大きさに合った分量で型の大きさに合った分量で作ります。型に対して生地が多すぎたり、少なすぎたりすると上手に仕上がらないことがあります。

●卵やボールはあたためて冷蔵庫から出したばかりの卵や冷えているボールを使う場合は満身に立てると泡立ちやすくなります。

●小麦粉を加えるときは粉はふるいながら加え、木しゃもじで練らないように、ボールを手前に回しながら底からすくいあげるようにして、さっくりと混ぜます。混ぜすぎると、生地がねばりが出て、おろ焼けになったり、泡がこわれてスポンジのふくらみが悪くなります。

大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm	直径24cm	直径27cm	直径30cm
材 料	小麦粉(薄力粉)	60g	100g	130g	180g	220g	280g
	砂糖	60g	100g	130g	180g	220g	280g
	卵	2個	3個	4個	6個	7個	8個
	バター	10g	20g	25g	30g	35g	40g
	牛乳	小さじ2	小さじ1	小さじ4	小さじ5	小さじ2	小さじ2
作りかた	② ⑥	約30秒	約1分10秒	約1分30秒	約1分50秒	約2分	約2分10秒
		[グルメ] 2スポンジケーキ					

●とかしバターは加えるとかしバターはあたたかいものを使います。

●ケーキの型はケーキの型は、底が取りはずしのできる、止め金などのないフラットなものを使います。厚手の金属製の型や耐熱ガラス製の型、耐熱性のプラスチック型などは上手に焼けないことがあります。

●熱風オープンのケーキの仕上げはケーキのまわりががたいことがあります。あら熱がとれたらラップで包むか、ポリ袋に入れてしばらくおくとやわらかくなります。

●表面がへこむときは型から出し、底を上にして冷ますとへこみません。

お手入れ

お手入れはすぐにごまめにごポイントです。

空焼き以外のお手入れは、差込プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

■外側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたくしぼったぬれふきんで、洗剤をよくふきとってください。

■加熱室、ドア

調理後は、そのつど早めに汚れや食品カスをふきとってください。

油汚れは中性洗剤をつけた布でふきとります。

そのままにしておきますと、汚れがとれにくくなり食品の臭いが残るとともに、さびや腐食の原因になります。

また、食品カスに電波が集中し、スパーク(火花)が出たり、側面のカバーがこげることがあります。

側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取りかえてください。

上面・後面には、セルフクリーニング処理がしてあります。オープンやグリル調理の油汚れは、調理中に分解されます。

(電子レンジ調理では分解されません)

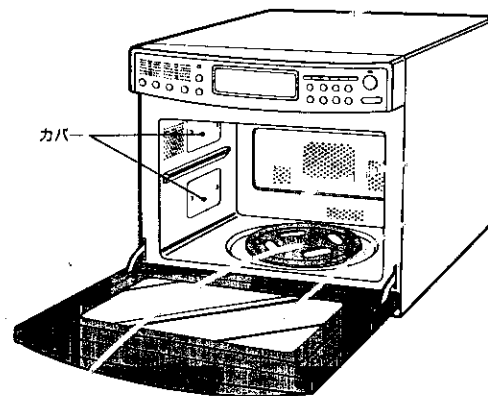
側面・底面には、フッ素樹脂処理がしてありますので汚れが容易にふきとれます。

セルフクリーニング効果を 長持ちさせるために……

■表面が油でひどくおおわれると、汚れが分解しにくくなりますので、油分の多い料理は連続して(4~5回)調理しないでください。

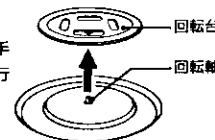
■セルフクリーニング処理面の油汚れは、脱臭キーで空焼きします。

■電子レンジ調理でセルフクリーニング処理面が汚れた場合は、食品カスや油滴をふきとり、脱臭キーで空焼きします。



■回転台、加熱室(底面)

底面のお手入れは、回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから行ってください。



油汚れは中性洗剤をつけた布でふきとります。

回転台は、食品カスや油がついたときは中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし水洗いしてください。

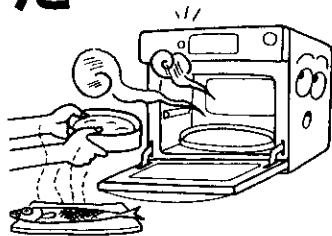
回転台に食品カスをついたままにしておくと電波が集中し、スパーク(火花)が出る場合があります。

回転軸部に食品カスなどが入らないようにしてください。

回転台は、お手入れするとき以外は回転軸にはめこんでおいてください。

脱臭キーの使いかた

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の臭いを軽減することができます。

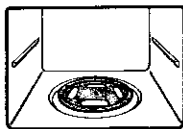


▼操作の手順

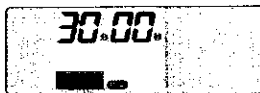
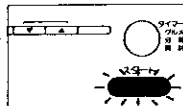
▼表示窓の表示例

1 回転台だけをセットします

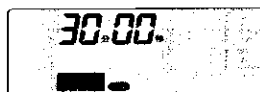
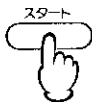
- 初めて使用するときの付属品の空焼きの場合には、丸皿、角皿、角網を入れます。
- 解凍用網、脚付き丸皿は絶対に入れないでください。



2 脱臭キーを押します



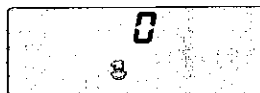
3 スタートキーを押します



■がらごから順に減っていく

ビビビビビ

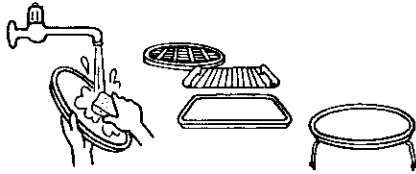
と鳴ったら脱臭が終了します



脱臭のしくみ

加熱室に残った臭いの成分を、ヒーターの高熱と触媒のはたらきで水と二酸化炭素に分解し加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスはとれませんので、あらかじめふきとってください。

- 丸皿 ■脚付き丸皿
- 角皿 ■角網 ■解凍用網

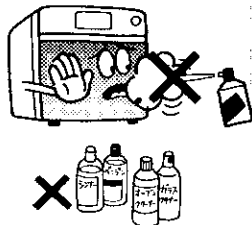


油や食品カスが付着したときは、中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気をふぎとります。

そのまましておきますと部分的に加熱されて破損したり、腐食の原因になります。

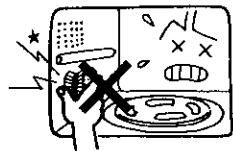
ご注意

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかないでください。



傷、変形の恐れがあります。

加熱室や付属品を金属ブラシや鋭利なもので、こすったりしないでください。また、加熱室はたわしなどがたいていものでこすらないでください。



表面を傷つけます。

★化学ぞうきんをご使用の際は、その注意書きに従ってください。

修理を依頼される前に

修理を依頼される前に、つぎのことを点検してください。

症状	点検
各機能共通 動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんとしまっていますか。 ●差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度ご確認ください。) ●分量センサーの「0点調節」をされましたか。(10ページ参照) ●壁と近づきすぎていませんか。(12ページ参照)
電子レンジ スパーク(火花)がでる	<ul style="list-style-type: none"> ●角皿、角網など誤って使用していませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具が触れていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。
オートクッキング スタートボタンを押すまで(○)表示のみが点滅する	<ul style="list-style-type: none"> ●分量センサーの「0点調節」をやりなおしてください。(10ページ参照)
<ul style="list-style-type: none"> 煮豆 煮込み 含め煮 酒蒸し おかゆ 炊飯 赤飯 でスタートボタンを押すと、他の表示が消え、(○)が点滅する	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室が熱い状態です。冷却してからご使用ください。(11ページ参照)

以上のことをお調べいただき、それでも不具合な場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い求め販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません。

■動作中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンが、電子レンジとヒーターなどの切り換えをするときのスイッチ音です。
■はじめてオープンを使ったとき、煙がでた	加熱室は防錆のために油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼きして油汚れをとってください。(8ページ参照)
■電子レンジ動作中、「ジージー」と音がする	インバーターの動作音です。
■前のヒーターは明るくなるが、後のヒーターは明るくならない	上ヒーターはクォーツヒーターとセラミックヒーターを使用しています。前のクォーツヒーターは明るくなりますが、後のセラミックヒーターは明るくなりません。
■オートクッキングで加熱中、加熱終了近くになると、加熱室が明るくなった	[ローストビーフ] [ローストチキン] [ロールケーキ] [チーズケーキ] で加熱すると、加熱終了の約1分前から上ヒーターが入り、加熱室が明るくなります。

アフターサービスと保証

★本体内部には高圧配線がしておりますので、ご家庭での修理はおやめください。



使用中に異常が生じたときは、「修理を依頼される前に」をもとにもう一度お調べください。それでも不具合な場合は、直ちに差込プラグを抜き、お買い求めの販売店に修理を依頼してください。

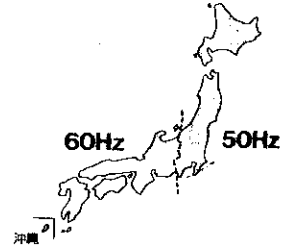
アフターサービスをお申し付けいただくとき、次のことをお知らせください。

1. 形名：MRO-AF1
2. 症状：できるだけ詳しく
3. 適順：付近の目印も

アフターサービスについてご不明の場合、その他お困りの場合は、お買い求めの販売店が別紙(黄色用紙「相談窓口一覧表」)のご相談窓口にお問い合わせください。

ご転居される場合は

このファジオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
(部品交換の必要はありません)
ご転居されたり、移動したりした場合には、必ずアースの取り付け直しを行ってからご使用ください。



保証について

- この商品は保証書付きです。
- 保証書は、販売店で所定事項を記入してお渡しいたしますから記載内容をご確認いただき、大切に保存してください。
- 保証期間はお買い上げの日から1年間です。(ただしマグネトロンは2年間です。)
- なお、保証期間内でも有料になることがありますので保証書をよくお読みください。

- 保証期間経過後の修理については販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料修理いたします。当社は、販売店からの注文により補修用性能部品を販売店に供給します。

補修用性能部品の保証期間について

- ファジオープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打切後8年です。この期間は通商産業省の指導によるものです。
- 性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

料理集

なつかしい味、しゃれた味、新しい味……
クレットはお料理の名パートナー。和・洋・中華からデザートまで手早く、おいしくクッキング。お料理作りは、幸せ作り。テーブルに家族の笑顔があふれます。基本をマスターしたら、あとはあなたのアイデアで。さあ、どれからはじめましょうか? 楽しいクレットクッキング。

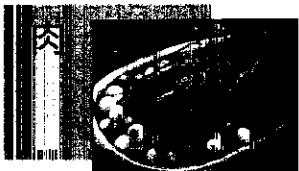
おいしく

楽しく

クッキング



料理集 もくじ



- ローストビーフ 90
 - 焼き上げたステーキを使って 91
 - 和風ステーキどんぶり / サイコロステーキ / ステーキサラダ
- バーベキュー 92
 - シーフードバーベキュー
- 牛タン 93
- 牛もも肉の塩釜 93
- ポトフ 94
- ビーフシチュー 94
- 手作りハム 95
- 焼き豚 96
- スペアリブ 96
- ハンバーグ 97
- かわりハンバーグ 97
- 豚バラ肉の梅煮 98
- ポークカレー 98
- 肉じゃが 99
- 豚肉とキャベツの重ね蒸し 99
- ベーコン巻きいろいろ 100
 - ウイナーソーセージ / レバー / さやいんげん / チーズ / かき
- 若鶏の詰めもの焼き (八宝鶏) 101
- 鶏肉の三味焼き 102
- 鶏のもも焼き 102
 - 焼きとり
- 鶏手羽の香味焼き 103
- 鶏肉の照り焼き 103
- 鶏肉の酒蒸し 104
- 鶏肉のあえもの 104
- 鶏肉のピーナッツシチュー 105
- 鶏肉のクリーム煮 105
- 鶏肉のワイン煮 105

魚介



- ぶりの照焼き 106
- さんまの塩焼き 106
- いかのつけ焼き 106
- 鯛の姿焼き 107
- あじの塩焼き 107
- さしみの盛り合わせ 108
- いかの三種盛り 108
- たらこ 108
- さわらの冷製 109
- えびのケチャップ煮 109
- ほたて貝のスプレ 110
- プイヤベース 111
- たこのトマト煮 111

野菜



- ほうれん草のおひたし 112
- キャベツの酢づけ 112
- もやしのナムル 112
- 野菜を使ったあえものいろいろ 113
 - なすのしょうがじょうゆ / 小松菜のピーナッツじょうゆ / 舞キャベツの辛子じょうゆ / さやいんげんのごまじょうゆ / 青やぎとわけぎの辛子酢みそ
- なすの中華風あえもの 114
- 酢ごぼろ 114
- きぬかつぎ 114
- 焼きとうもろこし 115
- 焼きいも 115
- 塩ハンガリアンポテト 115
- ポテトサラダ 116
- ホットサラダ 116

- つけあわせいろいろ 117
 - 粉ふきいも / さやいんげんのソテー / 小玉ねぎのグラッセ / ほうれん草のソテー / にんじんのグラッセ
- 玉ねぎのファルシー 118
- さといもの含め煮 118
- 大根といかの煮つけ 119
- 筑前煮 119

卵



- 卵料理いろいろ 120
 - チーズエッグ / 果ごもり卵 / ペーコンエッグ / えび入り卵
- いら卵 121
- ハム入りスクランブルエッグ 121
- 卵のこのキッシュ 121
- 牛乳入り茶わん蒸し 122
- 中華風冷やし茶わん蒸し 122
- 小田巻き蒸し 122
- 卵豆腐 123



- 厚揚げのたらこマヨネーズ焼き 124
- ミニがんもどき 124
- 豆腐の茶巾蒸し 125
- 豆腐のテリーヌ 125
- 身欠きにしんの棒煮 126
- 昆布巻き 126
- ひじきの煮もの 127
- ハリハリづけ 127
- 大豆と昆布の煮もの 128
- 金時豆 128
- 黒豆 129
- チリコンカーン 129

炊飯 もち グラタン



- ご飯 130
- ピースご飯 130
- 牛乳入りキャロットライス 131
- あさりご飯 131
- おかゆいろいろ 132
 - あずきがゆ / シーフードがゆ / 鶏がゆ
- 赤飯 133
- 山菜おこわ 133
- 焼きおにぎり 134
- 三色おはぎ 134
 - 雑炊
 - きのご雑炊 / キムチとわかめの雑炊 / トマトとツナの雑炊
- 鯛のハーフ風味ピラフ 136
- チキンピラフ 137
- さきのピラフ 137
- 手作りもち 138
 - みたらし団子 / 芋もち / フルーツ大福
- 切りもち 139
 - あべ川もち / いそべ巻き / 大福もち
- おもちのカナッパ 139
 - 梅かつおもち / いくらもち / スモークサーモンもち / チーズもち / ローストビーフもち / ハム＆マヨネーズもち
- グラタンいろいろ 140
 - 野菜のグラタン / うどんのグラタン / おからのグラタン
- えびのドリア 141
- 豚なすとトマトのチーズグラタン 141



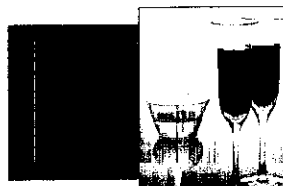
- バターロールの生地を使ったパン 142
 - あんパン / 動物パン
- イギリスパン 143
 - 胚芽入りイギリスパン / ミニイギリスパン
- フランスパン 144
- ピザ 145

はレンジ加熱 はレンジとオープンの併用
 はオーブン加熱 はレンジとグリルの併用
 はグリル加熱 ● はオートクッキングです

*本文中の料理写真は盛りつけ後のものです。カロリーは目安です。



- クッキーいろいろ 146
 - 絞り出しクッキー / チーズクッキー / アイスボックスクッキー (アーモンドココア / ラサ巻き / チェッカーボード) / アマンドサブレ
- タルトレット 148
- 甘食 148
- ごま＆チーズスティック 149
- プラウニー 149
- 和菓子 150
 - 栗まんじゅう / 黄金いも / じゃがいも君 / りんごっ子
- デコレーションケーキ 152
 - モカ / チョコレート
- 2段ケーキ 152
- ジャンボケーキ 153
- キャロットケーキ 153
- シフォンケーキ 154
 - プレーン / ココア / 宇治金時
- パウンドケーキ 155
 - マドレーヌ
- シュークリームいろいろ 156
 - リングシュー / パリプレスト / フチシュー / フチシューサラダ
- ロールケーキ 157
 - プレーン / モカ / 抹茶
- スフレチーズケーキ 158
- 塩カッターチーズケーキ 159
- タルトチーズケーキ 159
- ミートパイ 160
 - マロンパイ
- 餅のこのスープパイ包み焼き 161
- プリン 162
- コーヒーゼリー 162
 - あんタルト
- ベっこうあめ 163
- スイートポテト 163



- ジャムいろいろ 164
 - いちごジャム / かぼちゃジャム / キーウィジャム / マーメイド / にんじんジャム
- 果実酒 165
 - 梅酒 / レモン酒 / コーヒーリキュール
- 揚げもの 166
 - じゃがいもの一口ロケット / 一口カツ / クリームロケット / メンチカツ / ライスロケット
- お好み焼きいろいろ 168
 - いかとえび / たこねぎ / アスパラガスとベーコン
- 乾燥 169
 - せんべい / 塩 / 砂糖 / クルトン
- ぶりかけいろいろ 169
 - カルシウム / たらこ / 鮭
- 田作り 169
- つけもの 170
 - 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
- ミックスピクルス 170
- こんな使いかたも便利 171
 - 豆腐の水きり / にんにくの臭い消し / おしぼり＆蒸しタオル
- 薄せん 171
- バター / チョコレート / 黒砂糖 / はちみつ / 水あめ
- インスタント食品 172
- 標準計量カップ・スプーンの置き表 172
- オートクッキングメニューの加熱時間一覧表 173
- さくいん (アイウエオ順) 175



ローストビーフ

キー名	加熱方法	付属品
パーティー ローストビーフ	レンジ オーブン	

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
スープ(器形スープ器をとく)	
	カップ1

作りかた

① 下ごしらえをする

牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み木綿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 焼く

サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、野菜を広げ、上に牛肉をのせ **パーティー** **ローストビーフ** で焼きます。

③ 焼き上がったら

たこ糸をとって薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレイビーソースを添えます。

(ひとくちメモ)

- 500~1000gまで焼けます。
- グレイビーソースの作りかたは64ページを参照してください。
- 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。



焼き上げたステーキを使って

和風ステーキどんぶり

カロリー(1人分)約1090kcal

材料(4人分)

焼きだてのステーキ	4枚
焼きだてご飯	800g
焼きのり(細かくちぎる)	1枚
生しいたけ(2つに切る)	4枚
だし汁	カップ½
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
グリーンアスパラガス	1束
塩、こしょう	各少々

作りかた

① アスパラガスを炒める
アスパラガスはラップで包み **葉・栗菜** で加熱し、水にとります。半分に切り、サラダ油(分量外)を熱したフライパンで軽く炒め、塩、こしょうをします。

② しいたけを煮る

鍋にしいたけと合わせた④を入れ、汁が残る程度に煮ます。

③ 器に分け入れる

どんぶりにご飯を盛り分け、焼きのりを散らし、しいたけとアスパラガスを盛り、ステーキのをせ、まわりに②の煮汁をかけます。

サイコロステーキ

焼きだてのステーキ(適量)を一口大に切って皿に盛り、好みのソースをかけます。
ソースの作りかたは50ページを参照してください。

冷めてしまったステーキでステーキサラダ

ステーキ(適量)を一口大に切って野菜と盛り合わせ、好みのドレッシングやソースをかけます。



バーベキュー

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの バーベキュー	グリル	

カロリー(1串分)約290kcal

材料(4串分)

- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り).....300g
- にんじん(一口大に切り **【薬味】** で加熱).....小1本(約100g)
- 玉ねぎ(くし形切り).....大1/2個
- ピーマン(半分に切る).....2個
- なす(斜め半分に切り、塩水につける).....2個
- 生しいたけ.....4枚
- 塩、こしょう.....各少々

作りかた

① 下ごしらえをする

牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。

② 材料を串に刺す

材料を串に刺し、全体に塩、こしょうをして、サラダ油をぬった角網に並べます。

③ 予熱をする

角皿にアルミホイルを敷き、血受棚に入れ **【焼きもの】** **【バーベキュー】** **【分量4】** で予熱をします。

④ 血受棚に入れて焼く

ビービービービー・・・と焼いたら、角皿に②をのせ、血受棚に入れて焼きます。

⑤ 裏返しをする

途中ビービービービー・・・と焼いたら裏返しをして、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

●好みの野菜や魚介類を使ったり、たれにつけてから焼いてもよいでしょう。

肉類のたれ

- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....カップ1/2
- 白ワイン.....カップ1/2
- サラダ油.....大さじ1
- しょうが(すりおろす).....小さじ1
- レモン汁.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2

シーフードバーベキュー

カロリー(1串分)約110kcal

材料(4串分)

- ほたて貝.....4個
- 大正えび(尾を養って殻と青わたをとる).....3尾(約250g)
- マッシュルームまたは生しいたけ.....4個
- いか(3×6cmのたんざく切り).....4枚
- 玉ねぎ(くし形切り).....大1/2個(約120g)
- ピーマン(半分に切る).....2個
- 塩、こしょう.....各少々

バーベキューの要領で作りますが

【焼きもの】 **【バーベキュー】** **【弱め】** **【分量4】** で焼きます。

魚介類のたれ

- トマトケチャップ.....大さじ2
- にんにく(すりおろす).....小さじ2
- サラダ油.....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々

牛タンの塩釜

キー名	加熱方法	付属品
【グルメ】 【5牛タンの塩釜】	オーブン	

カロリー約2150kcal

材料

- 牛タン(かたまり).....約800g
- 黒こしょう、オールスパイス.....各適量
- 卵白.....4個分
- ④ 白ワイン.....50cc
- ⑤ 塩.....約3kg
- 白ワイン.....大さじ3
- セロリの葉.....適量

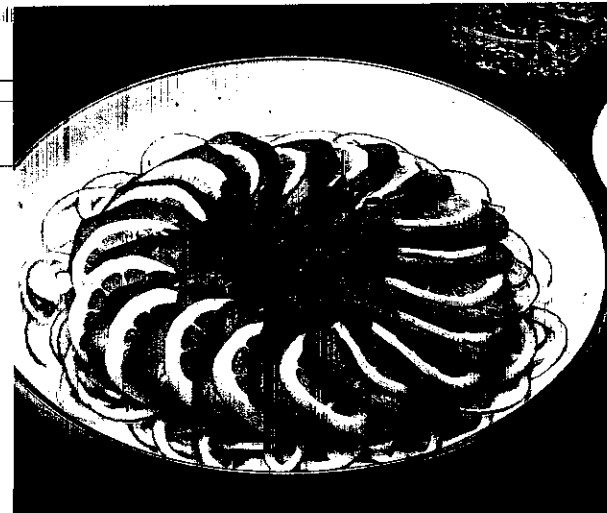
作りかた

① 下ごしらえをする

牛タンは皮をおき、黒こしょう、オールスパイスをまぶします。

② 塩と卵白を混ぜる

大きめのボールに卵白を入れ、四分立てに泡立て、④を加えて混ぜ合わせます。



③ 形を作り焼く

丸皿に②を1.5cmほど敷き、ワインとセロリの葉を散らし、上に①を置き、残りの塩で全体をおおい、表面にバレットナイフなどで形を作ります。**【グルメ】** **【5牛タンの塩釜】** で焼きます。

④ 焼き上がったら

そのまま充分に冷ましてから、塩を砕いて牛タンを取り出し、薄く切ります。



(ひとくちメモ)

- 丸皿にオープンシートを敷くと、塩釜が簡単に取りはずせます。
- そのままおつまみに、まだ好みのたれでいただいてもよいでしょう。

カロリー約920kcal

牛タンを牛もも肉に

かえて和風に /

牛もも肉の塩釜

材料

- 牛もも肉(かたまり).....約500g
- 粉山しょう.....少々
- 卵白.....3個分
- ④ 白ワイン.....50cc
- ⑤ 塩.....約2kg
- 白ワイン.....大さじ2
- だし汁.....カップ1/2
- 砂糖、みりん.....各小さじ1/2
- ⑥ 酒.....大さじ1
- しょうゆ、しょうが汁.....各大さじ1/2
- 塩.....少々
- 白ごま(あらくする).....大さじ1


作りかた

牛もも肉は粉山しょうを全体にすり込みます。牛タンの塩釜の作りかた②・③の要領で塩釜を作り**【グルメ】** **【5牛タンの塩釜】** **【弱め】** で焼きます。

焼き上がったら薄切りにし、⑥を合わせてひと煮立ちさせたたれと白ごまを添えます。

ポトフ

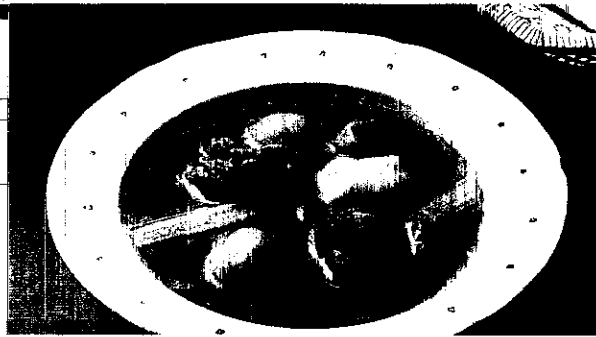
(牛肉と野菜のスープ煮)

キ一名	加熱時間	付属品
レンジ [出力6] [出力3]	約15分 約2時間30分	

カロリー(1人分)約170kcal

材料(4人分)

牛すね肉(かたまり)	約300g
水	カップ2
④ 香味野菜(セロリ、玉ねぎなど)	各少々
にんじん	小1本(約100g)
セロリ	小1本
小かぶ	4個
小玉ねぎ	8個(約150g)
⑤ スープ(固形スープ2個をとく)	カップ4½
塩、こしょう	各少々
ローリエ	3枚



作りかた

① 肉の下ごしらえ

すね肉は、一口大に切って容器に入れ、④を加えてふたをし(手動)レンジ[出力6]約15分加熱します。取り出して水で洗い、水気をきります。

② 野菜の下ごしらえ


にんじんは乱切り、小かぶは2つに切

ります。小玉ねぎは両端を切り落とし、セロリは筋をとり、大きめの乱切りにします。

③ 煮込む

容器に①と②を入れ合わせ⑤を加えてかき混ぜ落としふたとふたをします。(手動)レンジ[出力6]約15分、レンジ[出力3]約2時間30分加熱します。

ビーフシチュー

キ一名	加熱時間	付属品
レンジ [出力6] [出力4]	約10分 1時間30分 ~2時間	

カロリー(1人分)約390kcal

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)
④ バター	25g
小麦粉(薄力粉)	40g
⑤ スープ(固形スープ2個をとく)	カップ3
トマトビュレ	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 肉の下ごしらえ

牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。

② 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、①を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 ブラウンソースを作る

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ないようによくかき

混ぜ、ひと煮立ちさせます。

④ 煮込む

容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをします。(手動)レンジ[出力6]約10分、レンジ[出力4]1時間30分~2時間加熱します。好みで生クリームをかけます。

(ひとくちメモ)

- 市販のシチューの素(1箱約120g)を使うときは、98ページのポークカレーを参照して作ります。
- ブラウンソースは好みの色に仕上げます。



手作りハム

カロリー約1700kcal

材料(4~6人分)

豚ロース肉(かたまり)	約500g
④ 塩	大さじ2
砂糖	小さじ2
白ワイン	大さじ3
玉ねぎ、にんじん(各薄切り)	各20g
⑤ セロリの葉	少々
にんにく(薄切り)	1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローズ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ1

作りかた

① 豚肉をつけ込む

豚肉は表面をフォークで刺し、④をよ

くすり込み、⑤といっしょにポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じます。容器に入れて約500gの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込みます。



② 塩抜きをする

袋から出し、水を入れて容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きをします。

③ 焼く

水気をふき、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを全体にぬり、薄くサラダ

油をぬった丸皿にのせます。(パーティー)手作りハムで焼きます。

④ 焼き上がったら

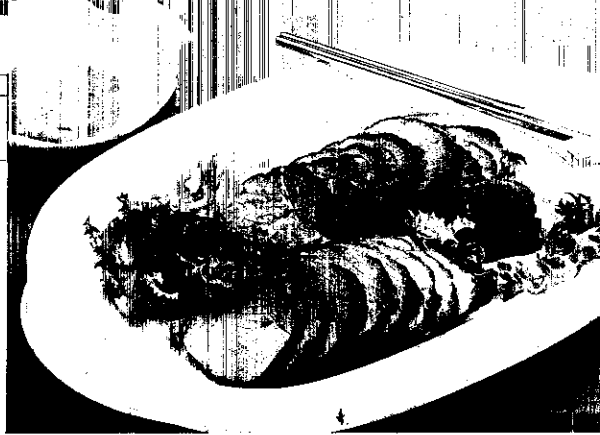
よく冷ましてからラップなどで包み、冷蔵庫で冷やしてから切ります。

(ひとくちメモ)

- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切る。切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。なるべく早く食べるようにしてください。
- かたまりのまま保存し、必要なだけ切り分けて食べるとうよいでしょう。
- 酒の肴などとしてそのまま食べるときは、塩抜きを一層殺します。
- 300gから1000gまで作れます。700g以上のときは、2等分して2本で焼きます。
- 豚肉は脂身の方を下にして丸皿にのせ、焼きます。

焼き豚

キーマ	加熱方法	付属品
パーティー ローストビーフ(弱)	レンジ オープン	



カロリー(1人分)約400kcal

材料

豚もも肉(かたまり)	約500g
しょうが(みじん切り)	1かけ
ねぎ(みじん切り)	1/2本
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
砂糖	大さじ1/2
赤みそ	大さじ1/2

作りかた

①つけ汁につけ込む

豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえ、④といっしょにポリ袋に入れ冷蔵庫で半日以上おきます。



②焼く

汁気をきってサラダ油(分量外)をぬった丸皿にのせます。

【パーティーローストビーフ(弱)】で焼きます。

③焼き上がったら

たこ糸をとって薄く切り、器に盛りつけます。

(ひとくちメモ)

●300~1000gまで焼けます。

スペアリブ

キーマ	加熱方法	付属品
パーティー ローストビーフ(弱)	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約420kcal

材料(4人分)

スペアリブ	約800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ5
赤ワイン	大さじ5
しょうゆ	大さじ5
④ サラダ油	大さじ1
豆板糖	小さじ1/2
にんにく(おろす)	小1片
塩	小さじ1/8
こしょう、ナツメグ	各少々



作りかた

①つけ汁につけ込む

スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おきます。

②焼く

サラダ油(分量外)をぬった丸皿に並べます。【パーティーローストビーフ(弱)】で焼きます。

ハンバーグ

キーマ	加熱方法	付属品
焼きもの ハンバーグ	オープン	

カロリー(1人分)約300kcal

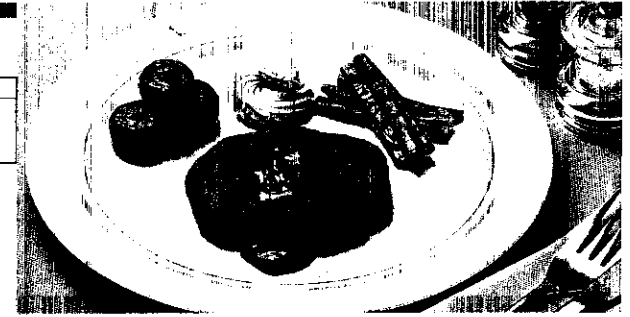
材料(4人分)

① 玉ねぎ(みじん切り)	中1個(約100g)
② パター	15g
③ 合ひき肉	300g
パン粉	カップ1/2
牛乳	大さじ3
卵(ときほぐす)	1個
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材料の下ごしらえ

容器に①を入れ【手動レンジ】出力6【約2分】加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく練り混ぜ4等分します。



②形を作る

手にサラダ油をつけ、生地を片手に数回たたきつけて中の空気を抜き、小判型にして中央をくぼませ、サラダ油をぬった丸皿に並べます。

③予熱をして焼く

【焼きものハンバーグ】で予熱をします。ビービービービー・・・と鳴ったら②を入れて焼きます。

④焼き上がったら

同量のケチャップとウスターソースを合わせ、ハンバーグにかけます。

(ひとくちメモ)

- 1人分(1個)から8人分(8個)まで焼けます。5人分(5個)までは1段で、6人分(6個)以上を焼くときは2段にして焼きます。
- 焼き加減は、仕上げ網面キーを使い、好みによって【強め】に調節します。
- 予熱をして加熱室を熱してから焼きますので、うらましの必要はありません。

かわりハンバーグ

キーマ	加熱方法	付属品
焼きもの ハンバーグ	オープン	

カロリー(1人分)約440kcal

材料(4人分)

トマトの薄切り(直径7cmで1cm厚さのもの)	8枚
片栗粉	少々
① 合ひき肉	300g
卵(ときほぐす)	大1個
プロセスチーズ(細かくきざむ)	40g
② 片栗粉	小さじ3
酒	小さじ1/2
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
③ 砂糖、酢	各大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
水	カップ1
片栗粉(水大さじ1/2でとく)	大さじ1/2
サラダ油	少々

作りかた

①材料の下ごしらえ

トマトの表面に片栗粉をまぶします。ボールに①を入れてよく練り混ぜ、8等分して丸く平らに形を作り、トマトの上のせ、肉が離れないように軽く押しながらいのばし、サラダ油をぬった丸皿と網付き丸皿に並べます。

②予熱をして焼く

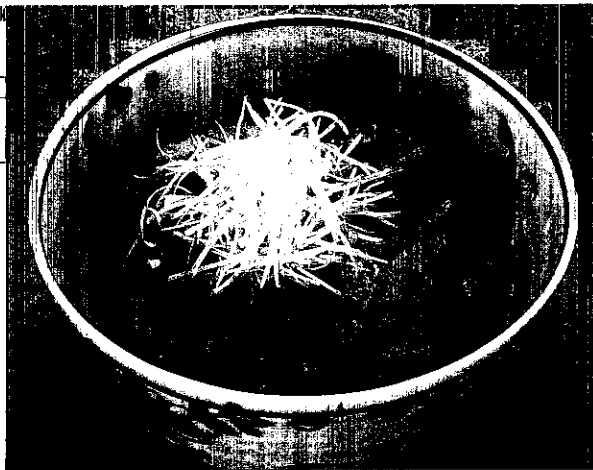
【焼きものハンバーグ】で予熱をします。ビービービービー・・・と鳴ったら②を2段にして焼きます。

③あんをかける

小鍋に③を入れてひと煮立ちしたら水どき片栗粉を加えて混ぜ、ハンバーグにかけ、好みの野菜と盛り合わせます。

豚バラ肉の梅煮

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	



カロリー(1人分)約810kcal

材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)	800g
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
酒	カップ½
梅干し(種をとりほぐす)	中3個(約50g)
① にんにく(みじん切り)	1片
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	カップ2

作りかた

① 肉を炒める
豚肉は軽く塩、こしょうをします。フライパンにサラダ油を熱し、焼き色がつかずまで炒めます。

② 煮込む

容器に①と④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして「煮もの・蒸しもの」で加熱します。

ポークカレー

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約320kcal

材料(4人分)

豚肉(角切りに塩、こしょうをする)	200g
じゃがいも(乱切り)	大1個(約200g)
④ 玉ねぎ(くし形切り)	中1個(約200g)
にんじん(乱切り)	小1本(約100g)
⑤ カレールー	1箱(約120g)
水	カップ2½~3
サラダ油	適量

作りかた

① 材料を炒める
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 ルーをとかす

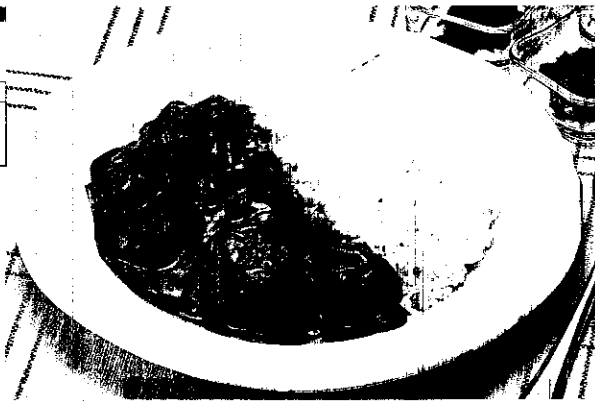
容器に⑤を入れ、ふたをして「手動」で加熱し、かき混ぜてルーをとかします。

③ 煮込む

②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをします。「煮もの・蒸しもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

- クリームシチューも同様にして作れます。
- 水の量は、使うルーによって加減します。
- 肉は鶏肉や牛肉でもよく、まだ好みの香辛料を加えてもよいでしょう。
- 仕上げにグリーンピースを散らすときれいです。



肉じゃが

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約350kcal

材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)	200g
① じゃがいも(乱切り) 中3個(約400g)	
にんじん(乱切り) 小1本(約100g)	
玉ねぎ(8つのくし形切り)	中1個(約200g)
干しいたけ	3枚
② だし汁	カップ2
しょうゆ	カップ½
酒、みりん、砂糖	各大さじ2

作りかた

① 下ごしらえをする
豚肉は3cm幅に切ります。しいたけはもどして石づきをとりず。

② 煮込む

容器に①と④を入れ、⑤を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをします。

「煮もの・蒸しもの」で加熱します。

(ひとくちメモ)

●豚肉のアクが気になるときは、軽く湯がいてから使うとよいでしょう。



豚肉とキャベツの重ね蒸し

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 酒蒸し(強め)	レンジ	

カロリー(½切れ)約450kcal

材料(直径20cmのどんぶり1器分)

キャベツ	5枚(約400g)
干しえび	大さじ1
水	カップ½
豚バラ肉(薄切り)	300g
酒	大さじ3
④ しょうゆ	大さじ1½
しょうが汁	大さじ½
⑤ だけのこの水(1cm角切り)	50g
にんじん(1cm角切り)	50g
⑥ さやえんどう(1cm長さ)に切る	10g
しめじ(小房に分け、2つに切る)	1パック(50g)
ねぎ(タテ半分1cm長さ)に切る	½本
サラダ油	適量
中華風だしの素	小さじ1
酒	小さじ1
⑦ 塩	小さじ½
水	カップ1½
片栗粉(水大さじ1でとく)	大さじ1

作りかた

① キャベツをゆでる

キャベツはラップで包み「蒸・葉菜」で加熱し、水気をきります。芯はそぎとり、みじん切りにします。

② 下ごしらえをする

干しえびは、水につけてもどし、みじん切りにしてつけ汁はとっておきます。豚肉は⑥に20分ほどつけてから、片栗粉(分量外)を全体にまぶします。

③ 形を作る

ラーメン用

どんぶりの

内側にキャ

ベツ2枚を

広げ、それ

ぞれ3等分

したキャベツの芯、干しえび、豚肉、キャベツの葉の順に3層にして重ね、残りのキャベツでおおいかぶせるように包み込みます。

④ 加熱する


③にえびのつけ汁をかけラップでおおひ「煮もの・蒸しもの」で加熱し、そのまましばらくおいてから器に返します。

⑤ ソースを作る

フライパンにサラダ油を熱し、⑦を炒め、容器に移し⑧を加えておおいをしめます。「手動」で加熱し、熱いうちに水どき片栗粉を加え、とろみをつけ④にかけます。



ベーコン巻き いろいろ

キー名	加熱時間	付属品
レンジ ^① 出力6	1分40秒 ~3分	

ウィンナーソーセージの ベーコン巻き

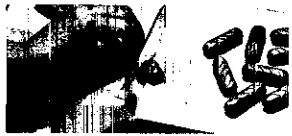
カロリー(1器分)約120kcal

材料

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ソーセージの下ごしらえ
ウィンナーソーセージは切りめを入れるか、フォークや竹串で穴をあけて半分に切ります。



②ベーコンで巻いて加熱

ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、橋杖でとめて皿に並べ^①レンジ^②出力6^③2~3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、紙にとるとよいでしょう。

レバーの ベーコン巻き

カロリー(1器分)約170kcal

材料

ベーコン(半分に切る) ……4枚
豚レバー(8つに切る) ……100g
しょうゆ ……小さじ1

作りかた

①レバーの下ごしらえ
レバーは塩水につけ、血抜きをします。皿に並べてしょうゆをかけ、おおいをして^①レンジ^②出力6^③約1分加熱します。

②ベーコンで巻いて加熱

レバーをベーコンで巻き、橋杖でとめて皿に並べ^①レンジ^②出力6^③約1分40秒^④加熱します。

さやいんげんとチーズの ベーコン巻き

カロリー(1器分)約110kcal

材料

ベーコン(半分に切る) ……4枚
さやいんげん ……4~5本
チーズ(日本の拍子木切り) ……40g

作りかた

①いんげんの下ごしらえ
さやいんげんはラップで包み^①レンジ^②出力6^③約30秒^④加熱し、水にとり、3cm長さに切ります。

②ベーコンで巻いて加熱

いんげんとチーズをベーコンで巻き、橋杖でとめて皿に並べ^①レンジ^②出力6^③約1分40秒^④加熱します。

かきの ベーコン巻き

カロリー(1器分)約110kcal

材料

ベーコン(半分に切る) ……4枚
かきのむき身 ……16個(約200g)
塩、レモン汁 ……各少々


作りかた

①かきの下ごしらえ
かきはざるに入れ、塩水でふり洗いし、皿に並べて塩、レモン汁をふりかけ、おおいをして^①レンジ^②出力6^③約1分加熱します。

②ベーコンで巻いて加熱

かきは2個ずつベーコンで巻き、橋杖でとめて皿に並べ^①レンジ^②出力6^③約1分40秒^④加熱します。

若鶏の詰めもの焼き (八宝鶏)

キー名	加熱方法	付属品
パーティー	レンジ	
ローストチキン	オフ	

材料 (4~6人分)

若鶏(約1.2kgのもの) ……1羽
もち米 ……カップ2
水 ……180~180cc
④ ふくらだけ(水煮、半分に切る) 30g
ロースハム(1cm角切り) ……30g
鶏もも肉(1cm切り) ……50g
⑤ 紋甲いか(1cm角切り) ……50g
ほだて貝柱(1cm角切り) ……50g
芝えび(小さめに切る) ……50g
⑥ 酒、しょうゆ ……各大さじ2
こしょう ……少々
ざんなん、グリーンピース ……各適量

(みそだれ)

⑦ テンメシジャン(甜面醬) ……大さじ3
トマトケチャップ ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ1
⑧ 砂糖 ……大さじ1
スープ(固形スープ少々をとく) ……大さじ2
ごま油 ……大さじ2
サラダ油 ……大さじ3
レモン ……1/8個
塩、こしょう ……各少々

作りかた

①鶏の下ごしらえ
若鶏は骨をタテに切り開いて骨を取り除き、レモンの切り口で全体をこすって臭みをとりまわす。薄塩水で洗い、水気をふきとり腹の中まで全体に塩、こしょうをすり込みます。

②詰めものを作る

もち米は洗い、水につけてから水気をきり分量の水と合わせて容器に入れ、④と⑤を加えてかき混ぜ、ふたをします。^⑥アルミ10蒸籠^⑦で加熱し、途中ピーピーピー…と鳴ったらかき混ぜ、再び加熱して、ざんなんとグリーンピースを加えて混ぜます。

③詰めて形を作る

若鶏に②を詰め込み、丸くなるように形をつくり、木綿のたこ糸で縫い合わせて形をととのえます。



④焼く

サラダ油をぬった丸皿に③をのせ、は

けで全体にサラダ油をぬります。

^①パーティー^②ローストチキン^③で焼きます。

⑤みそだれを作る

容器に⑧を入れて混ぜ合わせ、^①レンジ^②出力6^③約1分30秒^④加熱し、切り分けだまにかけます。

(ひとくちメモ)

●もち米の水の量は、具と調味料を加えて、ひだり程度になるように加減します。
●若鶏にサラダ油をまんべんなくぬるのがきれいに焼き上げるコツです。
●ふくらだけの代りにしいだけ4枚を使ってもよいでしょう。その他の具もお好みのものを使ってもよいでしょう。

鶏肉の三味焼き

キー名	加熱方法	付属品
グリル ⑥ 鶏肉のつけ焼き	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約290kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨なしで約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
 ④ 白すりごま……………大さじ2½
 しょうゆ……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ

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て水気をふきとります。

② つけ汁につけ込む

合わせた④といっしょにポリ袋に入れ、よくなじませてから3時間くらいつけ込みます。



③ 焼く

サラダ油をぬった丸皿に皮を上にして鶏肉を並べます。

グリル⑥で焼きます。

(ひとくちメモ)

- 200~300gまで同様に作れます。
- 分量センサーが働きます。皿などは使わないで丸皿に直接のせてください。

カロリー(1人分)約320kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで約200gのもの)

- ……………4本
 しょうゆ……………大さじ6
 ④ みるん……………大さじ2
 酒……………大さじ2
 しょうが汁……………少々

鶏のもも焼き



作りかた

下ごしらえをした鶏肉は、合わせた④に3時間くらいつけておき、鶏肉の三味焼きの要領で焼きます。

焼きとり

キー名	加熱時間	付属品
グリル強	12~16分	

カロリー(1本分)約60kcal

材料(12串分)

- 鶏もも肉(1枚250gのもの、一口大に切る)……………2枚
 ④ 白ねぎ(4~5cm長さに切る)……………2本
 ししとうがらし……………12本
 しょうゆ……………½カップ
 ④ みるん……………½カップ
 砂糖……………大さじ2
 サラダ油……………½カップ

作りかた

① たれにつけ込む

合わせた④の中に④をつけ込み、ときどき返しながらか30分~1時間おきます。

② 材料を串に刺す

①の材料を交互に串に刺します。

③ 血受棚に入れて焼く

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油

(分量外)をぬった角網のをせ、②を並べ、血受棚に入れます。[手動]グリル強④12~16分焼きます。

④ 裏返しをする

途中ピーピーピー…と焼いたら裏返しをし、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

- 材料は好みのものを使います。
- たれは市販のものを使うと便利です。



鶏手羽の香味焼き

キー名	温度	加熱時間	付属品
オーブン	260℃	22~25分	

カロリー(1人分)約440kcal

材料(4人分)

- 鶏肉(チューリップ)……………16本
 しょうゆ……………120cc
 ごま油……………大さじ1½
 ④ 砂糖……………大さじ4
 青ねぎ、しょうが(各みじん切り)……………各大さじ1½
 豆板醤……………小さじ2½

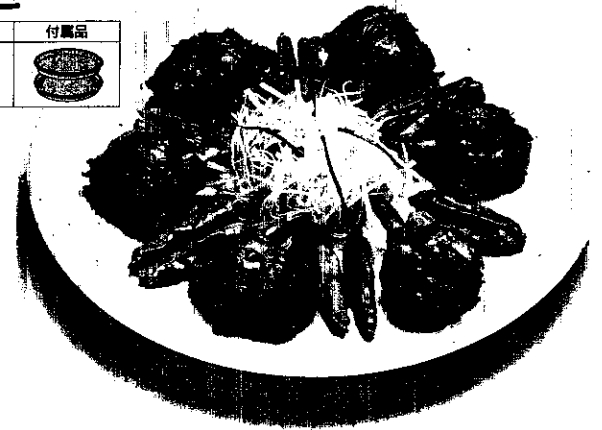
作りかた

① つけ汁につけ込む

混ぜ合わせた④に、鶏肉を1時間ほどつけ込みます。

② 焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と鶏付き丸皿に、薄くサラダ油(分量外)をぬり、重ならないように並べ2段にします。[手動]オーブン260℃22~25分焼きます。



鶏肉の照り焼き

キー名	加熱時間	付属品
レンジ[出力6] [出力6]	約4分 約1分30秒	

カロリー約530kcal

材料

- 鶏もも肉(骨なしで約250gのもの)……………1枚
 しょうゆ……………大さじ2
 ④ みるん……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 しょうが汁……………少々

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ


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。④といっしょにポリ袋に入れ、よくなじませてから30分くらいつけ込みます。

② 焼く

鶏肉は皮を下にして皿にのせます。[手動]レンジ[出力6]約4分加熱し、鶏肉を裏返し、はけで④をぬり再び[手動]レンジ[出力6]約1分30秒加熱します。



鶏肉の酒蒸し

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 酒蒸し	レンジ	

カロリー(1人分)約140kcal

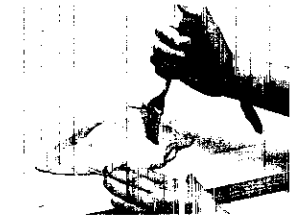
材料(4人分)

鶏手羽肉……………1枚(約200g)
塩、こしょう……………各少々
④酒……………大さじ1
しょうが汁……………少々
④練り辛子……………適量
しょうゆ……………適量
青じその葉、にんじん(せん切り)、
アルファルファ……………各適量

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ

鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをします。



② 加熱する

深めの皿に入れ、④をふりかけておおいをします。煮もの・蒸しもの酒蒸しで加熱し、そのままおいて冷まします。



③ 器に盛る

②をさしみ状に切り、つけ合わせの野菜とともに盛り合わせて④を添えます。

(ひとくちメモ)

- 【オーブン】【グリル】使用後で加熱室が熱いときは加熱室を冷ますか、急ぐときは【手動】調理をしてください。
- 使う容器は分量に合った大きさの容器を使います。
- 一度に加熱できる分量は200~600gです。

鶏肉のあえもの

カロリー(1人分)約330kcal

材料(4人分)

鶏肉の酒蒸し(細かくさく)……………2枚分
きゅうり(棒状に切る)……………2本
セロリ……………小1本(約100g)
にんじん(棒状に切る)……………小1本(約100g)
しょうゆ……………大さじ3
酢……………大さじ1½
ごま油……………大さじ1
④砂糖……………小さじ1
ラー油……………少々
おろしにんにく、またはしょうが汁……………少々

作りかた

① 野菜の下ごしらえ

セロリは筋をとり、ラップで包み、手動【レンジ】出力6【約1分】加熱し、棒

状に切ります。


にんじんはラップで包み【根菜】で加熱し、棒



② 器に盛る

材料全部をきれいに盛り、混ぜ合わせた④をかけます。

鶏肉のピーナッツシチュー

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約310kcal

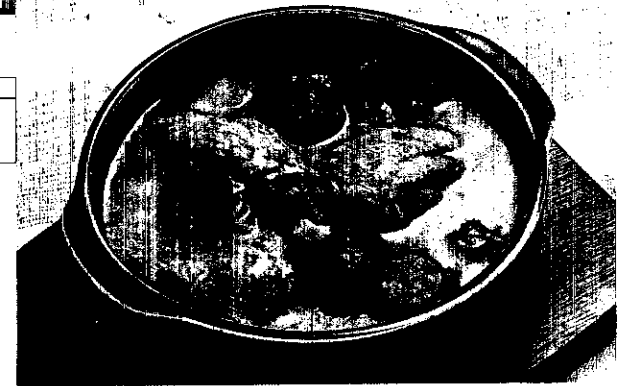
材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきのぶつ切り)……………400g
塩、こしょう……………各少々
ブロッコリー(小房に分け塩水につける)……………300g
小玉ねぎ……………12個(約300g)
プチトマト……………12個
にんにく(薄切り)……………1片
サラダ油……………大さじ1
スープ(固形スープ2個をとく)……………カップ3
④ピーナッツバター(無塩)……………60g
カイエンペッパー……………少々
塩……………小さじ½

作りかた

① 下ごしらえをする

鶏肉は塩、こしょうをします。ブロッコリーはラップで包み【根菜】で加熱し、水にとります。



② 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りがついたら取り出します。鶏肉にこげめがつくまで炒めて取り出し、小玉ねぎを軽く炒めます。

③ 煮込む


容器に②、プチトマト、④を加えて混ぜ、落としぶたをふたをします。煮もの・蒸しもの煮込みで加熱し、①のブロッコリーを加えます。

鶏肉のクリーム煮

クリームスープは、ホワイトソース2カップ(材料と作りかたは53ページホワイトソース参照)をスープ1½カップ(固形スープ1個をとく)で伸ばして作り、プチトマトの代わりに、にんじん、じゃがいも各150gとマッシュルーム100gを加えて煮込みます。

色どりに、さやいんげんを加えます。

鶏肉のワイン煮

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約390kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで約200gのもの)……………4本
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
小玉ねぎ……………12個(約300g)
マッシュルーム……………12個(約120g)
赤ワイン……………カップ1
スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ1
④トマトピューレ……………カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの葉などを束ねたもの)……………1束
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………少々

作りかた

① 鶏肉の下ごしらえ

鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩こしょうをします。

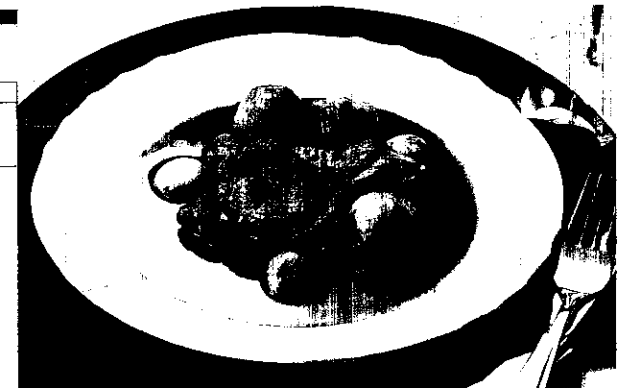
② 炒める

フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の


両面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

③ 煮込む

容器に②と混ぜ合わせた④を入れて、かき混ぜ、落としぶたをふたをします。煮もの・蒸しもの煮込みで加熱します。



ぶりの照焼き

キ一名	加熱方法	付属品
焼きもの ぶりの照焼き	グリル	

カロリー(1人分)約270kcal

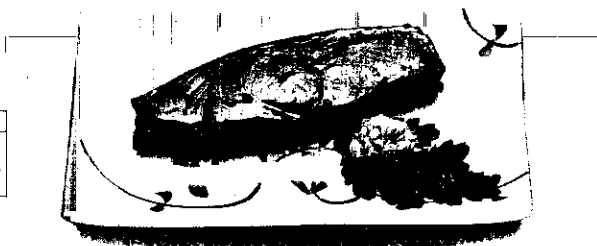
材料(4人分)

ぶりの切り身(約100gのもの)……4切れ
しょうゆ……………カップ½
④ みりん……………カップ½
サラダ油……………少々

作りかた

① たれにつけ込む

ぶりは水気をふきぬき30分～1時間つけます。



② 角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷きサラダ油をぬった角網をのせ、盛りつけたとき下になる方を上にして①を並べます。

③ 皿受棚に入れて焼く

②を皿受棚に入れ「焼きものぶりの照焼き」分量④で焼きます。

④ 裏返しをする


途中ビービービービー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

●1～6切れまで分量をセットして焼くことができます。

●さばの塩焼き、鮭の切り身も同じ要領で焼きます。

さんまの塩焼き

キ一名	加熱方法	付属品
焼きもの 魚の塩焼き	グリル	

カロリー(1人分)約230kcal

材料(4人分)

さんま(約150gのもの)……………4尾
塩……………少々
サラダ油……………少々

作りかた

① 塩をふる

さんまは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 角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬった角網をのせ、①を盛りつけたとき下になる方を上にして並べます。


③ 皿受棚に入れて焼く

②を皿受棚に入れ「焼きもの魚の塩焼き」分量④で焼きます。

④ 裏返しをする

途中ビービービービー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

いかのつけ焼き

キ一名	加熱時間	付属品
グリル類	12～18分	

カロリー約680kcal

材料

いか(約400gのもの)……………2はい
しょうゆ……………カップ½
④ みりん……………カップ½
サラダ油……………少々

作りかた

① いかの下ごしらえ

いかは足を抜いて内臓をとり、水洗い

して水気をきり、合わせたぬき30分～1時間つけてから、胸に足をつけて金串を縫うように刺します。

② 角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬった角網をのせ、①を並べます。

③ 皿受棚に入れて焼く

②を皿受棚に入れ「手動」グリル類④で

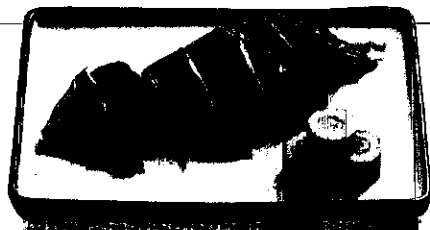
12～16分焼きます。

④ 裏返しをする


途中ビービービービー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

●みそづけ、かすづけ、みりんづけなどの切身魚も同じ要領で、4切れ「手動」グリル類④(14～18分)焼きます。



鯛の姿焼き

キ一名	加熱方法	付属品
焼きもの 魚の姿焼き	グリル	

カロリー(1人分)約450kcal

材料(4人分)

鯛(約250gのもの)……………4尾
塩……………少々

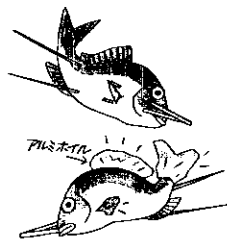
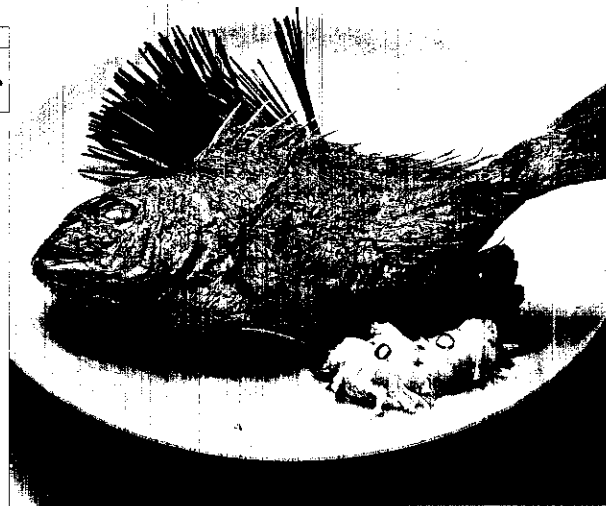
作りかた

① 鯛の下ごしらえ

鯛はうろこを取り、えらと一緒に内臓を取り出します。水で洗い水気をふきとり全体に軽く塩をふります。

② 金串を刺す

盛りつけたとき、裏になる方から刺します。



③ 塩をふる

全体と各ひれに化粧塩をし、尾と背ひれにアルミホイルを巻きます。

④ 角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬった角網をのせ、盛りつけたとき下になる方を上にして並べます。


⑤ 皿受棚に入れて焼く

④を皿受棚に入れて「焼きもの魚の姿焼き」分量④で焼きます。

⑥ 裏返しをする

途中ビービービービー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

あじの塩焼き

キ一名	加熱方法	付属品
焼きもの 魚の塩焼き	グリル	

カロリー(1人分)約130kcal

材料(4人分)

あじ(150～180gのもの)……………4尾
塩……………少々

作りかた

① あじの下ごしらえ

あじはせいご、えら、内臓を取り、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。

② 塩をふる

サッと洗って水気をふきとり、全体に塩をふり、尾にアルミホイルを巻きます。

③ 角網に並べる

角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油

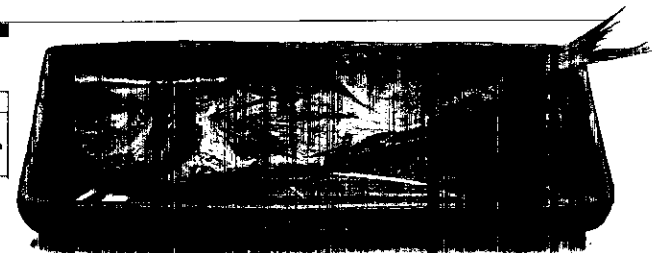
をぬった角網をのせ、②を盛りつけたとき下になる方を上にして並べます。

④ 皿受棚に入れて焼く

③を皿受棚に入れ、「焼きもの魚の塩焼き」分量④で焼きます。

⑤ 裏返しをする

途中ビービービービー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。



さしみの盛りあわせ

キー名	加熱方法	付属品
生解凍	レンジ	①

材料

冷凍のまぐろ、いか、平貝、甘えびなど
……………各適量
大根やきゅうりのけん、つま、
わさびなど……………各適量



作りかた

- ① 解凍する
それぞれ袋から出して解凍用網にのせ、
② 切る
好みの大きさに切り、けん、つま、わ
さびと一緒に器に盛ります。
③ 加熱する
それぞれ袋から出して解凍用網にのせ、
④ 切る
好みの大きさに切り、けん、つま、わ
さびと一緒に器に盛ります。

いかの三種盛り

キー名	加熱方法	付属品
生解凍	レンジ	①

材料 (4人分)

冷凍軟甲いか……………300g
(真砂あえ)
だらこ…………… $\frac{1}{2}$ 個(約50g)
酒……………少々
うに(あえ)
練りうに……………大さじ1
卵黄…………… $\frac{1}{2}$ 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
木の芽(きざむ)……………4枚



作りかた

- ① 解凍する
いかは袋から出して解凍用網にのせ、
② 切ってあえる
①をさっ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。
③ ソースをかける
④を(手動)レンジ(出力5) [約30秒] 加
熱し、合わせた⑤を加えてよく混ぜ、
⑥のものを(蒸しもの)酒蒸しで加熱し、そ
のまま冷やします。

たらこ

キー名	加熱時間	付属品
レンジ(出力5)	2分 ~2分30秒	①

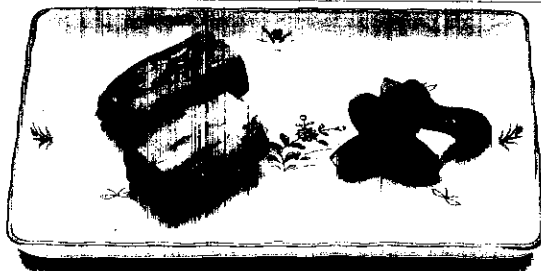
カロリー約90kcal

材料

たらこ……………1個(70~80g)

作りかた

たらこは皮に竹串などで全体に穴をあ
けて血にのせ、ラップでおおい(手動)
レンジ(出力5) [2分~2分30秒] 加熱し
ます。



(ひとくちメモ)

- 身がはじけず、きれいに焼き上がります。
- のりで巻いたり、おにぎり、細かくほくして
ふりかけなどと、いろいろにご利用ください。
●加熱時間を調節して、お好みの焼き加減に仕
上げてください。

さわらの冷製

キー名	加熱方法	付属品
凍も・蒸しもの 酒蒸し	レンジ	①

カロリー(1人分)約330kcal

材料 (4人分)

さわらの切り身(約100gのもの)……4切れ
玉ねぎ(薄切り)……………中 $\frac{1}{2}$ 個(約100g)
① 白ワイン……………カップ $\frac{1}{2}$
② セロリの葉、パセリの茎……………各適量
③ ローリエ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
④ 粉ゼラチン……………小さじ $\frac{1}{2}$
⑤ 水……………大さじ1
⑥ マヨネーズ……………カップ $\frac{1}{2}$
⑦ レモン汁……………大さじ1強
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ① さわらの下ごしらえ
さわらは塩水でサツと洗って身をしめ
て、水で洗って臭いをとり水気をふき
とります。



② 加熱する

容器に、玉ねぎを敷き①を並べ、混ぜ
合わせた②を加え、おおいをします。
凍も・蒸しもの酒蒸しで加熱し、そ
のまま冷やします。

③ ソースをかける

④を(手動)レンジ(出力5) [約30秒] 加
熱し、合わせた⑤を加えてよく混ぜ、
⑥のものを(蒸しもの)酒蒸しで加熱し、そ
のまま冷やします。

えびのケチャップ煮

キー名	加熱時間	付属品
レンジ(出力6)	約5分	①

カロリー(1人分)約120kcal

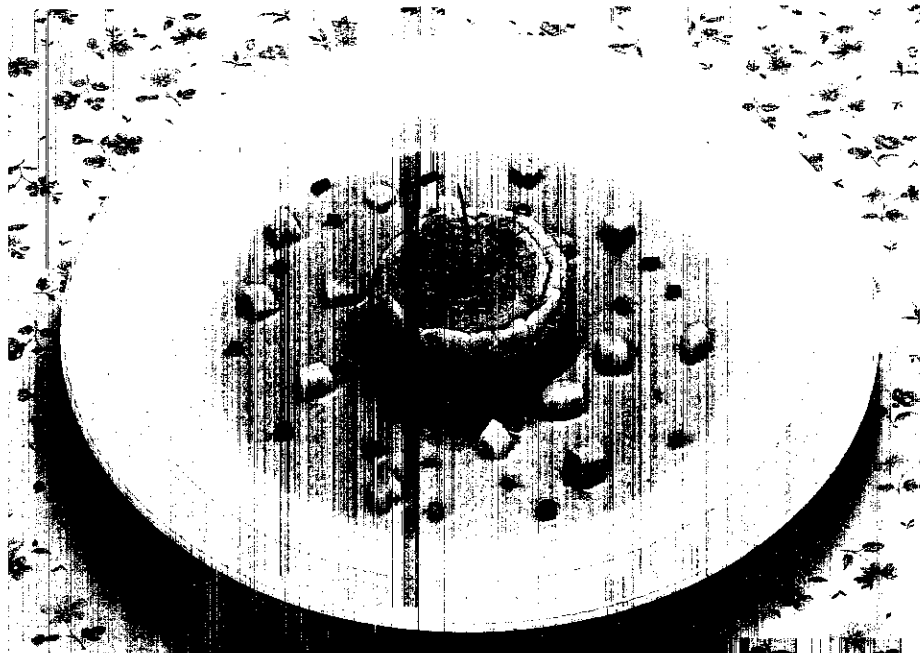
材料 (4人分)

大正えび(殻つき)……………200g
① 酒……………大さじ2
② 塩……………少々
片栗粉、サラダ油……………各大さじ1
ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
しょうが(みじん切り)……………1かけ
にんにく(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 片
トマトケチャップ……………大さじ4
酒……………大さじ3
豆板糖、砂糖……………各小さじ1
塩……………少々

作りかた

- ① えびの下ごしらえ
えびは尾と一節残して殻をむき、背わ
たを取って深皿に入れ、②で下味をつ
けます。
② 加熱する
①に残りの材料をすべて加えてよく混
ぜ、おおいをします。
(手動)レンジ(出力6) [約5分] 加熱し、炒
めた青菜などと一緒に盛り合わせます。
(ひとくちメモ)
●えびは冷凍ものを使ってもよいでしょう。





カロリー(1個分)約430kcal

ほたて貝のスフレ

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー(強め)	オープン	

作りかた

① 下ごしらえ

ほたて貝は貝柱とひもに分け、貝柱は角切りに、ひもは塩で軽くもみ、よく洗って水気をきります。

貝柱は白ワイン大さじ1(分量外)をかけ、軽く塩、こしょうをしておいをし(手動) [レンジ] [出力5] 約2分30秒 加熱します。

② スープを作る

鍋にバター(分量外)を熱し、エシャロットとひもを炒め、④の残りの材料を加えてアックをとりながら煮込みます。スープをこして約250ccに煮つめます。

③ クリームソースを作る

小鍋に⑤のバターをとかし、小麦粉を

材料 (直径8cm高さ5.5cmのスフレ型6個分)

ほたて貝	10個	卵白	4個分
エシャロット(みじん切り)	50g	塩	少々
白ワイン	カップ1	(ソース)	
④ チキンフィヨン(固形スープ)	1/2個をとく	トマト(果肉を角切り)	大2個
ローリエ	1枚	⑤ 玉ねぎ(みじん切り)	50g
小麦粉(薄力粉)	30g	生クリーム	150cc
バター	20g	うに(びん脂)	大さじ3
⑥ 卵黄	3個分	あさつき(小口切り)	大さじ1/2
生クリーム	40cc	小麦粉(薄力粉)	少々
タラゴン(みじん切り)	大さじ1/2強	塩、こしょう	各少々

軽く炒め、スープの1/2量を加えて煮ます。ボールに移してあら熱をとり、⑥の残りの材料を加えて混ぜ、塩、こしょうをします。

④ 生地を作る

ボールに卵白と塩を入れてハンドミキサーで固く泡立て、③と合わせさつくりと混ぜます。

⑤ 型に入れて焼く

スフレ型にバター(分量外)をたっぷりぬり、小麦粉をふるってから④を半量

ずつ分け入れ、貝柱を等分のにせ(飾り用に少量残す)、残りの④を入れて丸皿に並べ「お菓子・パン・クッキー」(強め)で焼きます。焼き上がったらすく型から取り出します。

⑥ ソースを敷いて盛る

鍋にバター大さじ1(分量外)をとかし、⑥と煮汁の残りを入れて煮つめてからこしてソースを作ります。ソースを敷いた器に⑤を盛り、あさつきのをせ、まわりに残りの貝柱とあさつきを散らします。

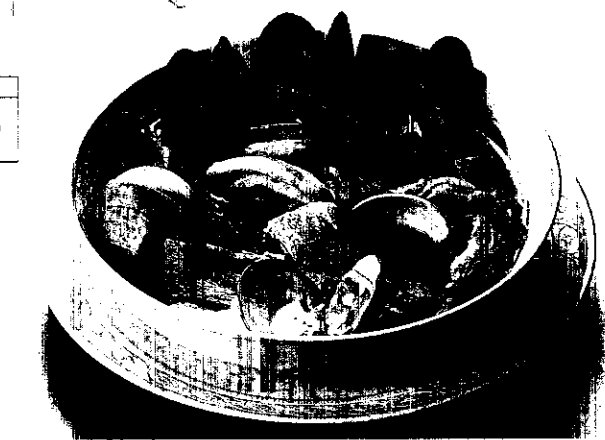
ブイヤベース

キー名	加熱時間	付属品
[レンジ] [出力6]	約12分	
[出力4]	約20分	

カロリー(1人分)約290kcal

材料 (4人分)

えび(約40gのもの、青わたをとる)	4尾
④ かき(塩水で洗う)	100g
はまぐり、ムール貝(殻をよく洗う)	各4個
いか	1ばい(約300g)
たら、きんめだい	各2切れ
⑤ 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
セロリ(みじん切り)	小1/2本(50g)
オリーブ油	大さじ2
トマト(湯むきして8つ割り)	1個(150g)
スープ(固形スープ2個をとく)	カップ2
⑥ サフラン	ひとつまみ
ローリエ	1枚
タイム	少々
トマトペースト	大さじ2
塩、こしょう	各少々



作りかた

① 下ごしらえ

いかは足を抜いて内臓を取り1cmの輪切りにし、足は2~3本ずつに切り分けま。たら、きんめだいは2つにそぎ切りにします。

② 野菜を加熱する

容器に⑤を入れ、オリーブ油をふりか

けて(手動) [レンジ] [出力6] 約5分 加熱します。

③ 煮込む

②に④、トマト、⑥を加え、ふたをして(手動) [レンジ] [出力6] 約12分、[レンジ] [出力4] 約20分 加熱し、塩、こしょうをします。

たこのトマト煮

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 蒸込み	レンジ	

カロリー(1人分)約310kcal

材料 (4人分)

たこ(ゆでたもの、一口大に切る)	500g
じゃがいも(一口大に切り、水にさらす)	大1個(約200g)
④ 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
にんにく(みじん切り)	少々
オリーブ油	大さじ1
トマトの水煎缶(汁ごとあらくささむ)	2缶(約400g)
⑤ オリーブ油	大さじ3
赤唐辛子(みじん切り)	1~2本
ローリエ	2枚
塩、こしょう	各少々
マッシュルーム缶(ホール)	小1缶(約50g)



作りかた

① 炒める

フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒めます。


② スープをひと煮立ち

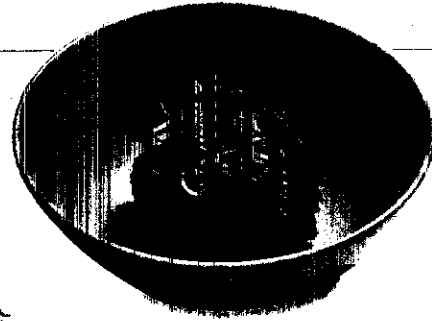
①にだこと合わせた⑤を加えてひと煮立ちさせます。

③ 煮込む

②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし、煮もの・蒸しもの[蒸込み]で加熱します。

ほうれん草のおひたし

キー名	加熱方法	付属品
葉・果菜	レンジ	



カロリー(1人分)約10kcal


材料(4人分)

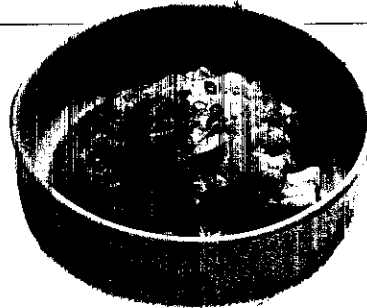
ほうれん草……………200g
糸がつお、しょうゆ……………各少々

作りかた

ほうれん草は葉先と根元を交互にしてラップで包み【葉・果菜】で加熱します。水にとってアツめにし、食べやすい長さに切り、器に盛り糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

キャベツの酢づけ

キー名	加熱方法	付属品
葉・果菜	レンジ	



カロリー(1人分)約20kcal

材料(4人分)

キャベツ(一口大に切る)……………200g
① 酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖、ごま油……………各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り)各少々


作りかた

① キャベツを加熱する
キャベツはラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水気をきります。

② キャベツをあえる

容器に①を含ませて入れ【手動】**レンジ**【出力6】**約30秒**加熱して冷まし、①のキャベツを入れて冷やします。

もやしのナムル

キー名	加熱方法	付属品
葉・果菜	レンジ	



カロリー(1人分)約40kcal

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1/2
① 砂糖、ごま油……………各小さじ1


作りかた

① 野菜を加熱する
もやしとピーマンは合わせてラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水気をきります。

② 材料をあえる

混ぜ合わせた①を②をあえます。

野菜を使ったあえものいろいろ

キー名	加熱方法	付属品
葉・果菜	レンジ	

なすのしょうがじょうゆ

カロリー(1人分)約10kcal

材料(4人分)

なす(皮をむき、塩水につける)……………中3個(約200g)
しょうゆ……………大さじ1
① あろししょうが……………少々
塩、みりん……………各少々
針しょうが、赤唐辛子(輪切り)……………各少々

作りかた

① なすを加熱する
なすはラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水にとり水気をきります。

② 材料をあえる

1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた①をかけ、針しょうが、赤唐辛子をのせます。

小松菜のピーナッツじょうゆ

カロリー(1人分)約20kcal

材料(4人分)

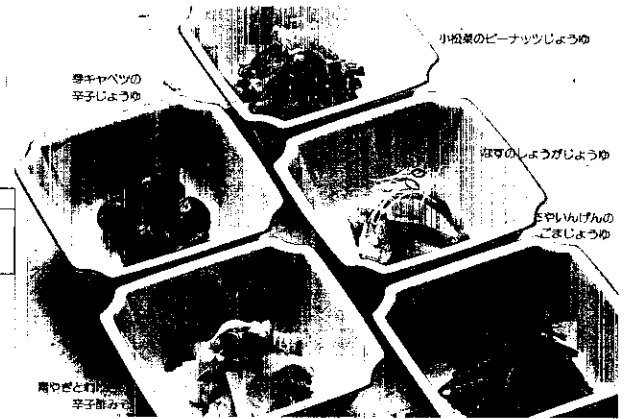
小松菜……………200g
ピーナッツ(あらみじん)……………200g
① だし汁……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
糸がつお……………少々

作りかた

① 小松菜を加熱する
小松菜は、葉先と根元を交互にしてラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水にとり水気をきります。

② 材料をあえる

2~3cmの長さに切り、混ぜ合わせた①をあえ、糸がつおをのせます。



芽キャベツの辛子じょうゆ

カロリー(1人分)約20kcal

材料(4人分)

芽キャベツ……………200g
① しょうゆ……………大さじ2
練り辛子……………大さじ1
塩……………少々

作りかた

① 芽キャベツを加熱する
芽キャベツは根元に十文字の切りめを入れ、ラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水にとり水気をきります。

② 材料をあえる

混ぜ合わせた①を②をあえます。

さやいんげんのごまじょうゆ

カロリー(1人分)約60kcal

材料(4人分)

さやいんげん……………200g
① 白ごま(半分すり)……………大さじ2
砂糖、しょうゆ……………各大さじ2
塩……………少々
のり(輪切り)……………少々

作りかた

① さやいんげんを加熱する
さやいんげんは筋をとり、ラップで包み【葉・果菜】で加熱し、水にとり水気をきります。

② 材料をあえる

食べやすい長さに切り、混ぜ合わせた①をあえ、のりをのせます。

青やぎとわけぎの辛子酢みそ

カロリー(1人分)約100kcal

材料(4人分)

わけぎ……………200g
青やぎ(塩水で洗う)……………150g
酒……………大さじ1
① 白みそ(甘口)……………大さじ2
酢、砂糖……………各大さじ4
練り辛子……………小さじ2
青やぎの蒸し汁……………約大さじ1
木の芽……………少々

作りかた

① 材料を加熱する
青やぎは梁めの皿に広げて酒をふり、ラップでおおい【手動】**レンジ**【出力6】**約1分30秒**加熱し、蒸し汁は冷ましておきます。

わけぎは半分に切り、葉先と根元を交互にしてラップで包み【葉・果菜】で加熱し、ぬめりは包丁の背でしごいてとり、3cmの長さに切ります。

② 材料をあえる

①を含ませ、混ぜ合わせた①をあえ、木の芽を飾ります。

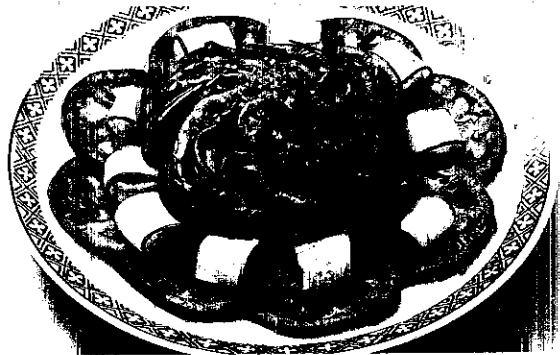
なすの中華風 あえもの

キー名	加熱方法	付属品
薬・果菜	レンジ	

カロリー(1人分)約40kcal

材料(4人分)

なす	小4~5個(約300g)
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油、砂糖	各小さじ1
にんにく、赤唐辛子(各みじん切り)	各少々
トマト(横切り)	中2個
きゅうり(そぎ切り)	1本



作りかた

① なすを加熱する
なすはタテ4つ割りにして皮に切りめを入れ、塩水につけてからラップで包み薬・果菜で加熱し、水にとり水気をきります。


② かけ汁につける

混ぜ合わせた④のかけ汁に①をつけて味をなじませてから野菜とともに盛り、残った④をかけます。

(ひとくちメモ)

●かけ汁は市販のごまだれなどを使うと手軽です。

酢ごぼう

キー名	加熱方法	付属品
根菜	レンジ	

カロリー(1人分)約90kcal

材料(4人分)

ごぼう(細めのもの)	200g
白ごま(すったもの)	大さじ3
酢	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ½
塩	少々
みりん	大さじ1
青のり粉	少々



作りかた


① ごぼうを加熱する
ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、5cm長さにとって酢水につけます。酢(分量外)をふりかけてラップで包み

薬菜で加熱し、塩少々(分量外)をふります。

② 合わせ酢をあえる

混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉をふります。

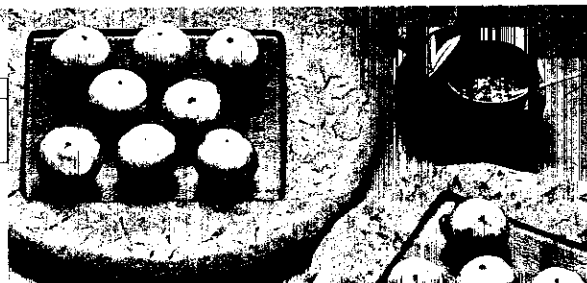
きぬかつぎ

キー名	加熱方法	付属品
根菜	レンジ	

カロリー約140kcal

材料

さといも	小10個(約300g)
ごま塩	少々




作りかた

さといもは皮のまま上から½くらいのところ

に包丁で浅く切りめを入れ、ラップで包み薬菜で加熱し、上½の皮をむき、好みてごま塩を振りま

焼きとうもろこし

キー名	加熱時間	付属品
グリル類	22~26分	

カロリー(1本分)約210kcal

材料(2本分)

生とうもろこし	2本
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

作りかた

① 角皿に並べる

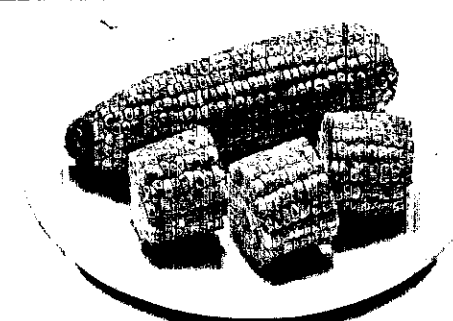
とうもろこしは皮とひげを取り除き、混ぜ合わせた④をはけで全体にぬり、アルミホイルを敷いた角皿に並べます。

② 皿受棚に入れて焼く


①を皿受棚に入れ手動グリル類22~26分焼きます。

③ たれをぬり裏返し

途中ピーピーピーと響いたら裏返し、全体に④をぬって再び焼きます。



焼きいも

キー名	加熱時間	付属品
レンジ(出力6)	10~12分	
グリル類	14~16分	

カロリー(1本分)約220kcal

材料(4本分)

さつまいも(約200gのもの)	4本
-----------------	----

作りかた

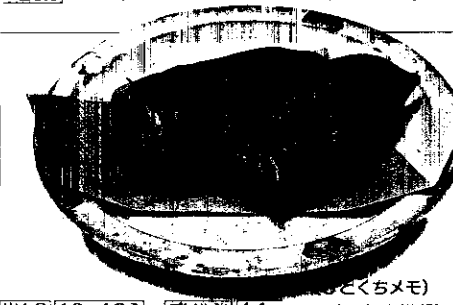
さつまいもは丸皿に並べ手動レンジ

出力6(10~12分)グリル類(14~


16分)焼きます。

ひとくちメモ)

●じゃがいも(約150gのもの4個)も同様にして焼くとベークドポテトに。



ハンガリアンポテト

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの グラタン	オーブン	

カロリー(1人分)約210kcal

材料(4人分)

じゃがいも	4個(約450g)
トマト(薄むきして1cmの角切り)	1個(約150g)
玉ねぎ(薄切り)	1個(約200g)
バター	80g
塩、こしょう	各少々
粉チーズ	適量

作りかた

① 下ごしらえ

じゃがいもは2~3mm厚さの横切りにし、水にさらしてラップで包み薬菜(弱め)で加熱します。

② 器に材料を重ねて焼く

容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、

じゃがいも、トマトの順に少量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを少量ちぎってのせます。残りも同様にして3層にし、粉チーズをふって丸皿にのせ焼きものグラタンで焼きます。



ポテトサラダ

キーマ	加熱方法	付属品
〔根菜〕	レンジ	〔根菜〕



カロリー(1人分)約180kcal

材料(4人分)

じゃがいも(1.5cm角切り、水にさらす)……………中2個(約300g)
 にんじん(1cm角切り)……………小1本(約100g)
 きゅうり(1cm角切り)……………1本
 塩、こしょう……………各少々
 マヨネーズ、サラダ菜……………各適量

作りかた

① 野菜を加熱する

じゃがいもとにんじんはそれぞれラップで包み、それぞれ〔根菜〕で加熱し、広げて冷まします。

② マヨネーズをあえる

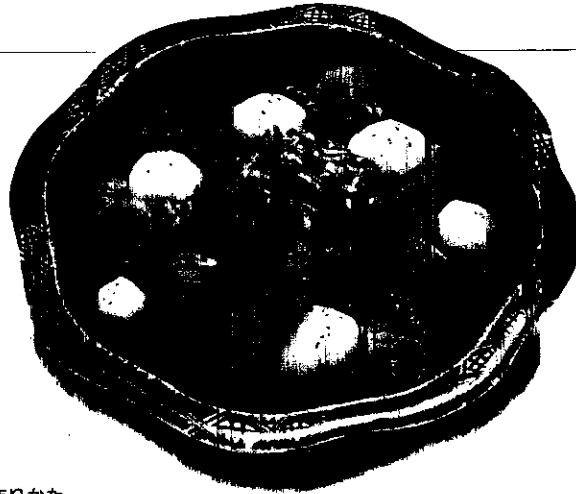
①ときゅうりを含ませ軽く塩、こしょうをしてマヨネーズをあえます。

(ひとくちメモ)

●さらし玉ねぎを加えてもよいでしょう。

ホットサラダ

キーマ	加熱方法	付属品
〔根菜〕 〔葉・果菜〕	レンジ	〔根菜〕



カロリー(1人分)約180kcal

材料(4人分)

じゃがいも(一口大に切り水にさらす)……………中2個(約300g)
 にんじん(2cm厚さの輪切り、面とりする)……………小1本(約100g)
 ブロッコリー(小房に分け塩水につける)……………100g
 ベーコン(細切り)……………40g
 サラダ油……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々

作りかた

① 野菜を加熱する

じゃがいも、にんじんはそれぞれラップで包み、それぞれ〔根菜〕で加熱します。ブロッコリーはラップで包み〔葉・果菜〕で加熱します。

② ドレッシングをかける

ベーコンは、皿に広げ〔手動〕レンジ

〔出力6〕1分30秒~2分)加熱し、野菜と①つしよに盛り合わせ、②をかける。

(ひとくちメモ)

●ドレッシングは市販のものなどでもよいでしょう。
 ●野菜はかぼちゃやカリフラワーなどお好みで。

つけあわせ
いろいろ

粉ふきいも

材料

じゃがいも……………中2個(約300g)
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

① 加熱する

じゃがいもは丸ごとラップで包み〔根菜〕で加熱し、熱いうちに皮をむき、4つ切りにします。

② 粉をふかせる

容器に入れて塩、こしょうをし、よくゆすって表面に粉をふかせます。

さやいんげんのソテー

材料

さやいんげん……………200g
 塩、こしょう、バター……………各少々

作りかた

① 下ごしらえをする

さやいんげんは筋をとってラップで包み〔葉・果菜〕で加熱し、5cm長さに切ります。

② 加熱する

①を容器に入れ塩、こしょうをし、バターをのせて〔手動〕レンジ〔出力6〕約1分)で加熱し、かき混ぜます。

小玉ねぎのグラッセ

材料

小玉ねぎ……………10個(約200g)
 塩、こしょう、バター……………各少々

作りかた

① 下ごしらえをする

小玉ねぎはラップで包み〔葉・果菜〕で加熱します。

② 加熱する

①を容器に入れ塩、こしょうをし、バターをのせて〔手動〕レンジ〔出力6〕約1分)加熱し、かき混ぜます。



粉ふきいも
カロリー約210kcal



ほうれん草のソテー
カロリー約50kcal



にんじんの
グラッセ
カロリー約110kcal

さやいんげんのソテー
カロリー約40kcal



小玉ねぎのグラッセ
カロリー約70kcal

ほうれん草のソテー

材料

ほうれん草……………200g
 塩、こしょう、バター……………各少々

作りかた

① 下ごしらえをする

ほうれん草は、葉先と根元を交互に重ねてラップで包み〔葉・果菜〕で加熱して水にとり、水気をきり、3~4cm長さに切ります。

② 加熱する

①を容器に入れ塩、こしょうをし、バターをのせて〔手動〕レンジ〔出力6〕約1分)加熱し、かき混ぜます。

にんじんのグラッセ

材料

にんじん……………大1本(約200g)
 砂糖……………大さじ1
 ④バター……………15g
 塩、こしょう……………各少々

作りかた


① 下ごしらえをする

にんじんは輪切りにして面とりし、ラップで包み〔根菜〕〔弱め〕で加熱します。

② 加熱する

①を容器に入れ、④を加えてかき混ぜ、〔手動〕レンジ〔出力6〕約1分30秒)加熱し、かき混ぜます。

玉ねぎのファルシー

キーマ	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約350kcal

材料(4人分)

玉ねぎ(約150gのもの)	8個
合びき肉	200g
くりぬいた玉ねぎ(みじん切り)	200g
マッシュルーム(みじん切り)	5個
④ パセリ(みじん切り)	大さじ1
んにく(みじん切り)	1片
卵	1/2個
塩、こしょう	各少々
ベーコン(だんざく切り)	2枚
スープ(固形スープ2個をとく)	カップ2
テミグラスソース	1/2缶(約150g)
⑤ 白ワイン	60cc
ローリエ	2枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
⑥ コーンスターチ	大さじ2
水	大さじ2
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

① 玉ねぎの下ごしらえ
玉ねぎは底を残し上1cmを切り取り、



ラップで包み(手動)レンジ(出力6)約13分加熱し、外側2~3枚くらいを強して中をくり抜きます。



② 具を詰める
ボールに④を入れてよく練り混ぜ、①に詰めます。


③ 煮込む
②を大きな浅めの容器に並べて混ぜ合わせた⑤を加え、ベーコンを散らしま

す。
中央に十文字の切れめを入れて硫酸紙の蓋としぶたとふたをし(煮もの・蒸しもの煮込み)で加熱します。



④ あんをかける
熱いうちに玉ねぎを取り出し、煮汁に合わせた⑥を加え(手動)レンジ(出力6)約5分加熱し、とろみをつけて玉ねぎにかけ、パセリを散らします。

さといもの含め煮

キーマ	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 含め煮	レンジ	

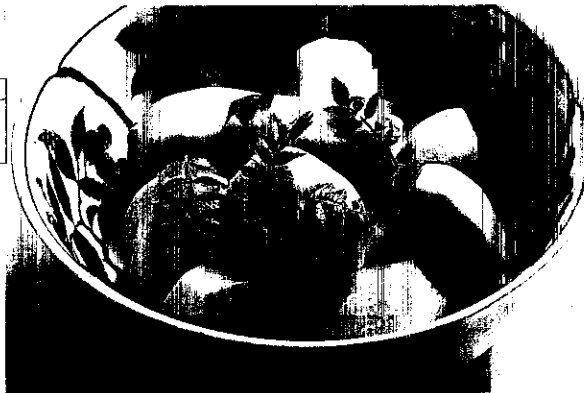
カロリー(1人分)約80kcal

材料(4人分)

さといも	500g
① だし汁	カップ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
② 砂糖	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2

作りかた


① さといもの下ごしらえ
さといもは一口大に切り、塩でよくもみ、水で洗ってぬめりをとります。



② 煮る
容器に①と合わせた②を入れて落としぶたとふたをし(煮もの・蒸しもの含め煮)で加熱します。

(ひとくちメモ)
●かぼちゃの含め煮も同様にして作れます。
●木の芽を散らして、季節感を添えてもよいでしょう。

大根と
いかの煮つけ

キーマ	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

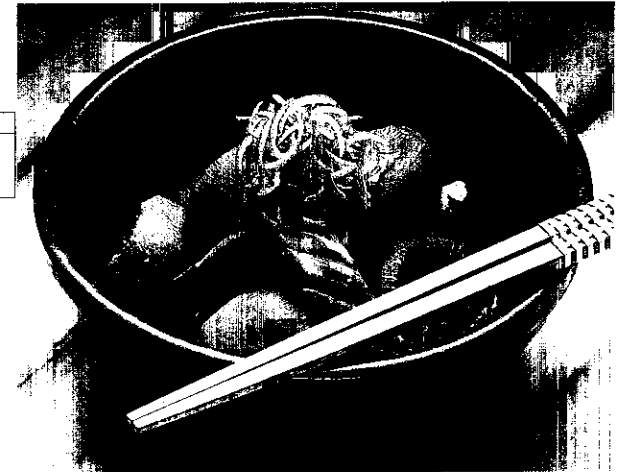
カロリー(1人分)約130kcal

材料(4人分)

大根	500g
ロールいか(皮をむき2cm幅のだんざく切り)	300g
だし汁	カップ2
しょうゆ	大さじ2
④ みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1

作りかた

① 大根の下ごしらえ
大根は2cm厚さの輪切りか、大きいものは半月切りにし、面とりをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み(根菜)弱め)で加熱します。




② 煮込む

容器に①を入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをします。(煮もの・蒸しもの煮込み)で加熱します。

(ひとくちメモ)

●いかは冷凍ものやすめいか、たこなどでよいでしょう。
●とてもやわらかく煮込めるので、お年寄りの方にも喜ばれます。
●ゆずの皮のせん切りを添えると、風味が一層増します。

筑前煮

キーマ	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮込み	レンジ	

カロリー(1人分)約230kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る)	約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
干しいたげ(もどしてざぶきをとる)	4枚
こんにゃく(一口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1 1/2
酒	大さじ5
④ 砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ1/2
サラダ油	少々

作りかた

① 炒める
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 煮込む

容器に①を入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをします。(煮もの・蒸しもの煮込み)で加熱します。

(ひとくちメモ)

●ゆでた青みの野菜を盛りあわせませう。



卵料理いろいろ

キーマ	加熱時間	付属品
レンジ 出力4	1分40秒 ～2分 (1個分)	

チーズエッグ

カロリー(1人分)約150kcal

材料(1人分)
卵……………1個
チーズ(三角形に切ったもの)…3枚(約20g)

作りかた

器に卵を割り入れてまわりにチーズをのせ、おおいをして【手動】レンジ【出力4】1分40秒～2分加熱します。

おねがい

- 必ず【レンジ】出力4で加熱してください。【レンジ】出力6や【レンジ】出力5で加熱すると、卵が破裂して危険です。
- ときほくさない卵を、卵だけで加熱すると破裂して危険ですので、他の材料と組み合わせて加熱してください。
- 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おおいをして使ってください。

巣ごもり卵

カロリー(1人分)約80kcal

材料(1人分)
卵……………1個
ほうれん草(ゆでたもの)…20g

作りかた

ほうれん草は食べやすく切って器に敷き、卵を割り入れておおいをします。【手動】レンジ【出力4】1分40秒～2分加熱します。

ベーコンエッグ

カロリー(1人分)約150kcal

材料(1人分)
卵……………1個
ベーコン(3つに切る)……………1枚

作りかた

ベーコンを器に敷き、卵を割り入れておおいをします。【手動】レンジ【出力4】1分40秒～2分加熱します。

えび入り卵

カロリー(1人分)約110kcal

材料(4人分)
卵……………4個
大正えび(殻と青わたをとり、小さく切る)……………4尾
アンチョビ(みじん切り)……………1枚
④ トマトの水漬缶(あらみじん切り)……………100g(約3個)
トマトの水漬缶の汁……………カップ½
⑤ 玉ねぎ(みじん切り)……………50g
バター……………10g
塩、こしょう……………各少々

作りかた

① ソースを作る
容器に④を入れ【手動】レンジ【出力6】約2分加熱し、⑤を加えてかき混ぜ、再び【手動】レンジ【出力6】約3分加熱して塩、こしょうをします。

② 加熱する

器4個に薄くバター(分量外)をぬり卵を1個ずつ割り入れて①のソースを分け入れ、おおいをして【手動】レンジ【出力4】約3分加熱します。

(ひとくちメモ)

- 1人分のときは【手動】レンジ【出力4】2分～2分20秒加熱します。

いり卵

カロリー(1人分)約90kcal

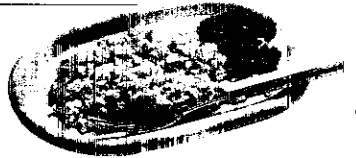
キーマ	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	50秒～1分	

作りかた

① 卵をときほくす
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 加熱する

【手動】レンジ【出力6】50秒～1分加熱してよくかき混ぜます。



(ひとくちメモ)

- 砂糖の量は好みで、またバター、牛乳などを加えてもよいでしょう。

ハム入りスクランブルエッグ

カロリー(1人分)約190kcal

材料(4人分)
卵(ときほくす)……………4個
バター……………大さじ1
④ ハム(5mm角に切る)……………100g
生クリーム……………カップ½(約50cc)
⑤ 塩……………小さじ½
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々

作りかた

① 卵と具を合わせる
深めの耐熱容器にバターを入れ【手動】レンジ

【出力4】約1分加熱してとかし、卵と④を加えてよくかき混ぜます。

② 途中かき混ぜて加熱

①を【手動】レンジ【出力6】約2分30秒加熱し、手早くかき混ぜ、再び【手動】

レンジ【出力6】約2分途中1～2度かき混ぜながら加熱します。

(ひとくちメモ)

- スイートコーンやミックスペスタブルを使ってもよいでしょう。



きのこのキッシュ

カロリー(1皿分)約970kcal

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)
しめじ(小房に分ける)……………150g
生しいたけ(薄切り)……………8枚
にんにく(みじん切り)……………1片
バター……………15g
塩、こしょう……………各少々
卵(ときほくす)……………3個
牛乳……………カップ1
植物性生クリーム……………カップ½
④ スープ(固形スープ½個をとく)
⑤ 塩、こしょう……………各少々
エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろす)……………各20g



作りかた


① きのこを炒める
フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。

② 卵液を作る

ボールに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、蒸ごしします。

- ③ 器に入れて焼く
②に①とチーズ分量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって丸皿ののせませす。【焼きもの】クラタン【弱め】で焼きます。

牛乳入り茶わん蒸し

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 茶わん蒸し	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約110kcal

材料(4人分)
(卵液)

卵(ときほぐす)……3個(約150cc)
スープ(固形スープ1個をとく)
④ ……カップ1½
牛乳 ……カップ1
塩 ……小さじ½
えび(殻を強して殻と背わたをとる)
……………小8尾
塩、酒 ……各少々
えのきだけ(2〜3つに切る) ½袋(50g)
ブロッコリー(小房に分ける) ……50g

作りかた

① 下ごしらえをする

えびは酒と塩で下味をつけます。
ブロッコリーはラップで包み(手動)
レンジ[出力6]約30秒加熱し、水に
とりまします。



② 卵液を作る
④を混ぜ合わせて蒸ごしします。

③ 器に入れて加熱
容器に①とえのきだけを分け入れ、②

の卵液をそそぎ入れ、共ぶたをします。
丸皿の両面に等間隔に並べ(煮もの・蒸
しもの茶わん蒸し)で加熱します。

中華風冷やし茶わん蒸し

カロリー(1人分)約120kcal


材料(4人分)
(卵液)

卵(ときほぐす)……3個(約150cc)
④ 水・缶汁(合わせたもの)……450cc
塩 ……小さじ½
ほたて貝の水蒸缶(貝柱と缶汁に分けあ
らこぼぐす) ……小1缶(65g)
ごま油・しょうゆ ……各大さじ1
あさつき ……少々

作りかた

牛乳入り茶わん蒸しの要領で作ります。
容器に貝柱の半量を分け入れ、卵液をそ
そぎ、共ぶたをして丸皿に並べ(煮もの・
蒸しもの茶わん蒸し)で加熱します。そのま
ま冷ましあら熱がとれたら冷蔵庫で冷や
し、残りの貝柱とあさつきをのせ、ごま
油としょうゆを合わせてかけます。

小田巻き蒸し

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 茶わん蒸し	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約130kcal

材料(4人分)
(卵液)

卵(ときほぐす)……3個(約150cc)
だし汁 ……450cc
④ しょうゆ、みりん ……各小さじ1
塩 ……小さじ1弱
うどん(ゆでたもの) ……1玉(約250g)
鶏肉(そぎ切り) ……60g
酒 ……少々
なると(薄切り) ……4枚
生しいたけ(石づきをとる) ……小4枚
さやえんどう ……8枚

作りかた

① 卵液を作る

ボールに④を入れて混ぜ合わせ、蒸ご
しします。



② 下ごしらえをする

さやえんどうはラップで包み(手動)
レンジ[出力6]約30秒加熱し、水にとり、
鶏肉は酒をふりおおいをして(手動)
レンジ[出力6]約1分加熱します。

③ うどんをあたためる

うどんは水通ししてから器に等分に入
れ、共ぶたをして(手動)レンジ[出力6]
約2分加熱します。

④ 加熱する

③に具を分け入れて①の卵液をそそぎ
入れ、共ぶたをして丸皿に並べます。
煮もの・蒸しもの茶わん蒸し)で加熱し
ます。

(ひとくちメモ)

●一度に作れる分量は1〜6個です。
●ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や
重い容器はさげましょう。


卵豆腐

材料(4人分)(14.5×13.0×4.5cmのステンレス型1個分)

(卵液(卵1にだし汁2の割合))

卵(ときほぐす) ……4個(約200cc)
④ だし汁 ……400cc
みりん ……小さじ2
薄口しょうゆ ……小さじ1
塩 ……小さじ½

だし汁 ……カップ½
みりん ……大さじ½
薄口しょうゆ ……小さじ½
塩 ……少々
片栗粉(水小さじ1でとく) ……小さじ1
しょうが(すりおろす) ……適量

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 卵豆腐	レンジ オープン	

作りかた

① 卵液を作る
ボールに卵を入れ、合わせた④を加
えて混ぜ、蒸ごしします。

② 型に入れる

水でぬらした型に①を入れ、硫酸紙
のまわりに水をつけて型にびつたり
とつけ、おおいをします。

③ 加熱する

丸皿に割り箸2本を並べその上に②を
のせます。(煮もの・蒸しもの卵豆腐)で
加熱し、そのまましばらくおいてから
冷やします。

④ あんをかける

小鍋に④を入れておいてと煮立ちしたら水
どき片栗粉を加えてあんを作り、切り
分けた③にかけ、しょうがをのせます。

コツとポイント

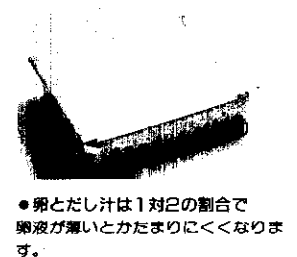
●分量は
½量から1.2倍量まで作れます。

●型は

流し型は表示している大きさと底が
取りはずせるステンレス製の型を使
ってください。ステンレス製でも大
きすぎたり小さすぎたりするときれ
いに仕上がらないことがあります。
ヒーターを併用しますのでホリプロ
ビレン製の型は使えません。

●必ず硫酸紙でおおって


表面に熱風が直接あたるときれいに
仕上がりにません。熱風が当たらない
ように硫酸紙でおおいをして加熱し
ます。



●卵とだし汁は1対2の割合で
卵液が薄いとかたまりにくくなりま
す。

●卵液の温度は20〜25℃のものを
卵液の温度が低いときは上がり調
節キーを(強制)に、卵液の温度が高い
ときは(弱め)に調節します。

厚揚げのたらこ
マヨネーズ焼き

キー名	温度	加熱時間	付属品
オーブン	280℃	16~18分	



カロリー(1人分)約290kcal

材料(4人分)

厚揚げ(湯通しして8つに切る)	3枚	たらこ	1籠(70~80g)
マヨネーズ	80g	しょうゆ	小さじ1/2
④ しその葉(みじん切り)	3枚	こしょう	少々
片栗粉	適量		

作りかた

① マヨネーズソースを作る
たらこは皮に楊枝などで穴をあけ、皿にのせてラップでおおい【手動】**レンジ**【出力5】**約2分30秒**加熱し、皮をはがして身をほぐし、④と混ぜ合わせます。


② ソースをぬる

厚揚げの片面に片栗粉をまぶし、その上に①のソースをぬり、サラダ油(分量外)をぬった丸皿と揚げき丸皿に12個ずつ並べます。

③ 焼く

②を2段にして入れ【手動】**オーブン**【280℃】**16~18分**焼きます。

ミニがんもどき

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの ハンバーブ	オーブン	

カロリー(1人分)約110kcal



材料(4人分)

木綿豆腐	1丁	むきえび(真わたをとる)	20g
鶏ひき肉	50g	さといも(すりおろす)	30g
④ 酒	大さじ1/2	④ 砂糖、しょうゆ	各小さじ1/2
④ 塩	小さじ1/2	④ にんじん(せん切り)	40g
④ 生しいたけ(せん切り)	2枚	④ さやえんどう(せん切り)	4枚
④ がんなん(半分に切る)	8個	塩、こしょう	各少々
サラダ油	適量	だし汁	カップ1/2
④ みりん	大さじ1/2	④ しょうゆ	小さじ1
④ 塩、しょうが汁	各少々	片栗粉(水小さじ1でとく)	小さじ1

作りかた

① 下ごしらえをする
豆腐は皿にのせ【手動】**レンジ**【出力6】**約2分**加熱し、ふきんで水気をとります。フライパンにサラダ油を熱し、④を炒め、塩、こしょうをします。

② すり身を作る

すり鉢にえびを入れてよくすり、ひき肉、さといも、①の豆腐、④を加えてすり混ぜ、①の野菜を混ぜます。

③ 形を作る

②を8等分し、手にサラダ油をつけて

丸く形を作り、中央をくぼませ、サラダ油をぬった丸皿に並べ、表面にサラダ油をかけます。


④ 予熱してから焼く

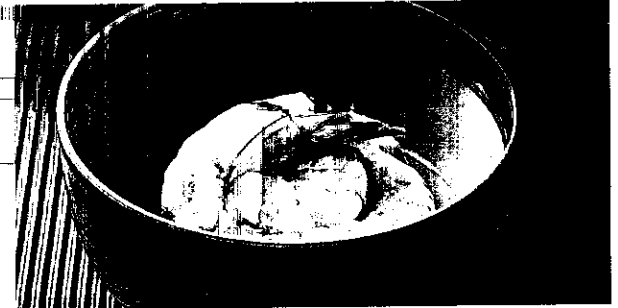
焼きもの**ハンバーブ**で予熱をし、ピーピーピー…と鳴ったら丸皿を入れて焼きます。

⑤ あんをかける

小鍋に⑤を入れ、ひと煮立ちしたら水どき片栗粉を加えてあんを作り、④にかけます。

豆腐の茶巾蒸し

キー名	加熱時間	付属品
レンジ【出力5】	約8分	



カロリー(1人分)約90kcal

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁	はんぺん	1枚(約100g)
④ 片栗粉	大さじ1/2	④ 砂糖	小さじ1
④ 塩、しょうゆ	各少々	大正えび	小4尾
④ 塩、酒	各少々	にんじん、さやえんどう(各せん切り)	各10g
生しいたけ(せん切り)	2枚	④ だし汁	カップ1/2
④ みりん	大さじ1/2	④ しょうゆ	小さじ1
④ 塩、しょうが汁	各少々	片栗粉(水小さじ1でとく)	小さじ1

作りかた

① 下ごしらえをする
えびは尾と一節残して殻をむき背わたを取って塩、酒をふります。野菜は合わせてラップで包み【手動】**レンジ**【出力6】**約40秒**加熱します。

② すり身を作る

豆腐は【手動】**レンジ**【出力6】**約2分**加熱して水きりをします。はんぺんはすり鉢ですりつぶし、豆腐を加えてすり混ぜ、④と①の野菜を混ぜます。

③ ラップで形作り

容器に大きめに切ったラップを敷き、

②を4等分して入れ、上に①のえびをのせ、ラップで形を作りたこ糸で軽くしばります。

④ 加熱する


丸皿に並べ【手動】**レンジ**【出力5】**約8分**加熱し、ラップをとります。

⑤ あんをかける

⑤を合わせて容器に入れ【手動】**レンジ**【出力6】**約3分**加熱し、水どき片栗粉を加えてあんを作り、④にかけます。



豆腐のテリーヌ

キー名	温度	加熱時間	付属品
レンジ【出力5】 オーブン	180℃	約10分 24~28分	

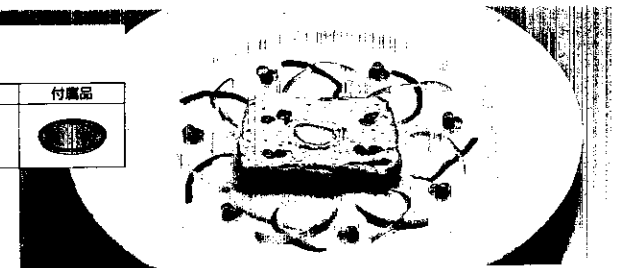
カロリー約1280kcal

材料(19.5×10×6cm耐熱ガラス製(ワンダ製)1個分)

油揚げ(湯通しする)	4枚	木綿豆腐	1丁
④ 豚ひき肉	200g	④ パン粉	カップ1/2
④ 卵	1個	④ しょうゆ、ごま油	各小さじ1
④ しょうが汁	小さじ1弱	④ 塩	少々
かにかまぼこ(7cm長さのもの)	3本	④ 焼きたての	8本

作りかた

① 型を用意する
油揚げは3方を切って広げ、型に敷きま



② 下ごしらえをする

さやいんげんはラップで包み【手動】**レンジ**【出力6】**約30秒**加熱し、水にとります。豆腐は【手動】**レンジ**【出力6】**約2分**加熱し、水きりをします。

③ すり身を作る

すり鉢に③と②の豆腐を入れてよくすり混ぜます。


④ 型に詰める

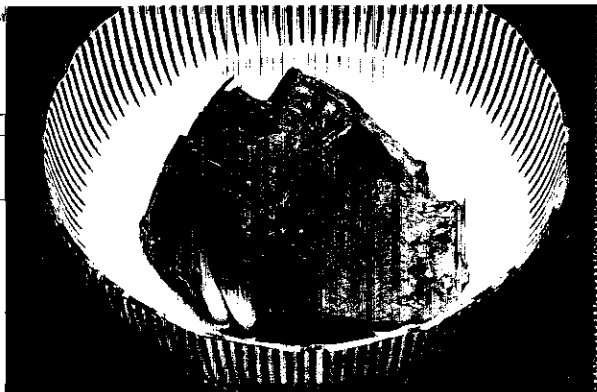
型に③の半量を入れ、②のいんげんを散らし、焼きたてで巻いたかまぼこが中心になるように並べます。その上に残りの③を入れて油揚げで包みます。

⑤ 焼く

④を丸皿にのせ【手動】**レンジ**【出力5】**約10分**、**オーブン**【180℃】**24~28分**焼きます。冷めてから切り分け、好みのソースを敷きます。

身欠きにしんの
棒煮

キ一名	加熱方法	付属品
煮もの・煮しもの 煮込み	レンジ	



カロリー(1人分)約270kcal

材料(4人分)

半乾きにしん	2本(約220g)
水	カップ2
しょうが(包丁の背でつぶす)	1かけ
だし汁	カップ1
酒	カップ1/4
しょうゆ、砂糖	各大さじ3

作りかた

① にしんの下ごしらえ

にしんは熱湯をかけて頭と背びれを切り取り、1本を2~3つに切ります。

② 水煮する

容器に①と水を入れ、落としぶたとふたをして(手動)レンジ(出力6)約10分加熱し、ゆで汁を捨てます。


③ 煮込む

②にしょうがと合わせた④を加え、落としぶたとふたをし(煮もの・煮しもの煮込み)で加熱します。

(ひとくちメモ)

●木の芽やみょうがの甘酢漬けなど、季節のものを色どりにします。

昆布巻き

キ一名	加熱時間	付属品
レンジ(出力6) 出力4	約12分 約1時間30分	



カロリー(1人分)約300kcal

材料(4人分)

昆布(5cm幅のもの)	約1m
半乾きにしん	2本(約220g)
かんぴょう(水で洗い、もどす)	2m
昆布のつけ汁	カップ3
砂糖	大さじ5
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4

作りかた

① 昆布の下ごしらえ

昆布はふきんで汚れをおとし、カップ4の水(分量外)に約10分つけて水気をきり、8枚に切ります。つけ汁はふきんでこし、④と合わせます。

② にしんの下ごしらえ

にしんは熱湯をかけ、頭と背びれ、中骨を除いてタテ半分に切り、さらに半分に切ります。


③ 昆布で巻く

にしんを芯にして昆布で巻き、かんぴょうでゆるく結びます。

④ 煮込む

容器に並べて④を加え、落としぶたとふたをします。
(手動)レンジ(出力6)約12分、レンジ(出力4)約1時間30分加熱します。

ひじきの煮もの

キ一名	加熱方法	付属品
煮もの・煮しもの 含め煮	レンジ	



カロリー(1人分)約60kcal

材料(4人分)

ひじき	20g
油揚げ(薄通しして、せん切り)	1枚
干しいだけ	3枚
④ こんじん(せん切り)	30g
こんじゃく(せん切り)	1/2枚
⑤ しいだけのもどし汁	大さじ2
しょうゆ、砂糖	各大さじ3
酒	大さじ2

作りかた


① 下ごしらえ

ひじきは洗ってからたっぷりの水に20分ほどつけてもどし、食べやすい長さに切ります。

干しいだけも水でもどしてせん切りにし、もどし汁はとっておきます。

② 煮る
容器に①を入れ、油揚げ、④、合わせ
た⑤を加えて混ぜ、落としぶたとふた
をします。煮もの・煮しもの(含め煮)で
加熱し、かき混ぜてそのまましばらく
おきます。
(ひとくちメモ)
●さつま揚げを使ってもよいでしょう。

ハリハリづけ

キ一名	加熱時間	付属品
レンジ(出力6)	約5分	

カロリー約310kcal

材料

切り干し大根	50g
ちりめんじゃこ	30g
こんじん(せん切り)	小1本(約100g)
④ しょうゆ、酢	各カップ1/2
砂糖	大さじ2
針しょうが	適量

作りかた

① 下ごしらえ

切り干し大根は水でもどし、水気をきって食べやすい長さに切ります。ちりめんじゃこは熱湯をかけて薄通しします。

② 加熱する

容器に①の大根、にんじん、合わせた④を入れてかき混ぜ、おおいをします。(手動)レンジ(出力6)約5分加熱し、ちりめんじゃこを針しょうがを加えて混ぜます。



大豆と昆布の煮もの

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮豆	レンジ	

カロリー(1人分)約260kcal

材料(4人分)

大豆……………カップ1(約150g)
 ④ 水……………カップ5
 砂糖……………100g
 しょうゆ……………カップ½
 だし昆布(5れをふき、1cm角切り)………20g

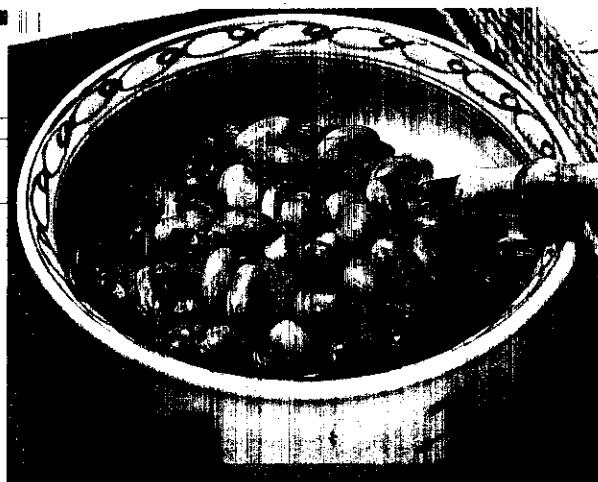
作りかた

① 調味料に一晩つける

大豆は洗って容器に入れ、④を加えて一晩おき、落としふたとふたをします。

② 煮込む

①を「煮もの・蒸しもの(煮豆)」で加熱します。



③ 途中で昆布を加える

表示時間が1時間になったら昆布を加えてさつとかき混ぜ、再び加熱します。

(ひとくちメモ)

●冷めてからの方が味を含みがよくなり、おいしく召し上がれます。

金時豆

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約10分	
出力3	20~30分	

カロリー(1人分)約230kcal

材料(4人分)

金時豆……………カップ1(約150g)
 水……………カップ2
 砂糖……………110g
 塩……………小さじ½

作りかた

① 水に一晩つける

金時豆は洗って容器に入れ、水カップ3(分量外)を加え、ふたをして一晩つけておきます。

② 水煮する

①を「手動|レンジ|出力6|約10分」加熱し、ゆで汁を捨て、分量の水を加えて落としふたとふたをします。

③ 煮込む

②を「手動|レンジ|出力6|約10分、レンジ|出力3|20~30分」加熱して、もう一度ゆで汁を捨てます。

④ 砂糖を加える

③に砂糖の半量を加えて約10分おき、残りの砂糖と塩を加え「手動|レンジ|出力6|3~5分」加熱します。

豆料理作りのポイント

- 豆は皮が壊ってつやがあり、粒のそろっているものを選びます。
- 一晩水につけてもどしますが、もどしすぎると皮がむけたり、夏場は臭みが出る場合があります。
- 加熱の途中でふきこぼれないように容器は大きくて深めのものを使います。
- 煮汁が多いときは、煮込み時間|レンジ|出力2を追加します。



黒豆

キー名	加熱方法	付属品
煮もの・蒸しもの 煮豆	レンジ	

カロリー(1人分)約280kcal

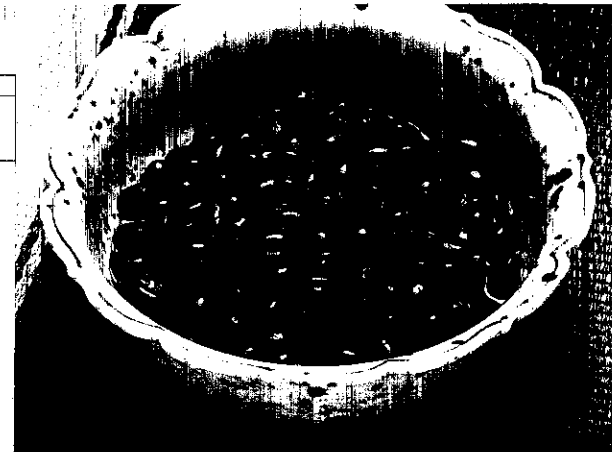
材料(4人分)

黒豆……………カップ1(約150g)
 砂糖……………120g
 塩……………小さじ½
 ④ しょうゆ……………大さじ1½
 醤油……………小さじ½弱
 水……………カップ5
 さびだ釘(洗って凍る)……………5~6本

作りかた

① 調味料に一晩つける

黒豆は洗って容器に入れ合わせた④と釘を入れてふたをし、一晩おきます。



② 釘を除いて煮込む

①の釘を取り出し、割れた豆を取り除いてから落としふたとふたをします。「煮もの・蒸しもの(煮豆)」で加熱します。

③ 加熱が終わったら

手早く1~2粒を取り出し、指でつまん

で軽くつぶれるようなら、ふたをしてそのまま一晩おきます。

(ひとくちメモ)

●熱いうちに冷たい空気にあてると、豆にしわができてしまいます。

チリコンカーン

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約8分	
出力3	約1時間	

カロリー(1人分)約440kcal

材料(4人分)

白いんげん豆……………カップ1(約150g)
 水……………カップ2
 豚(バラ肉(2cm角切り)……………200g
 ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
 ④ 玉ねぎ(1cm角切り)……………200g
 にんにく(すりおろす)……………1片
 バター……………大さじ1
 トマト(薄むきして1cm角切り)……………小1個(約100g)
 トマトピューレ、トマトケチャップ……………各カップ½
 ⑤ チリパウダー……………小さじ2
 パプリカ、クミン……………各小さじ½
 砂糖、塩……………各小さじ½
 こしょう……………少々

作りかた

① 水につけて一晩おく

白いんげん豆は洗って容器に入れ、水カップ3(分量外)を加え、ふたをして一晩つけておきます。

② 水煮する

①を「手動|レンジ|出力6|約10分」加熱して、ゆで汁を捨て、分量の水を加えて落としふたとふたをし、再び「手動|レンジ|出力6|約10分、レンジ|出力3|約30分」加熱します。

③ 炒める

フライパンにバターを熱し、④を炒めます。

④ 煮込む

②に③と合わせた⑤を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして「手動|レンジ|出力6|約8分、レンジ|出力3|約1時間」加熱します。



ご飯

キー名	加熱方法	付属品
アルメ ⑨炊飯	レンジ オープン	

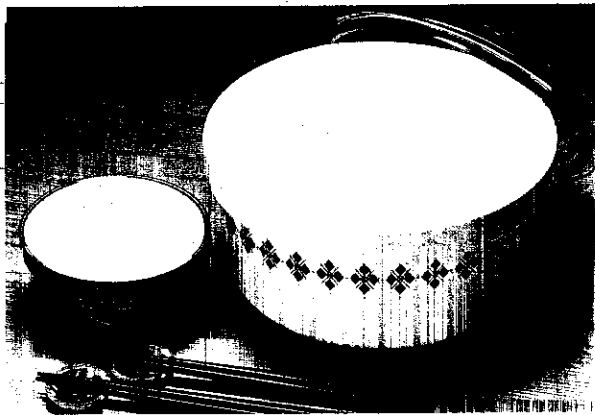
カロリー(1人分)約290kcal

材料(4人分)

米……………カップ2
水……………440~480cc

作りかた

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ます。**【アルメ⑨炊飯】**で加熱し、かき混ぜます。



ピースご飯の作りかた

グリーンピース(さやつきで200g)は、さやから出して塩(小さじ1)とともに加熱して加熱します。



コツとポイント

●分量は1~3カップまで炊けます。極端に量が多かったり、少なかったりすると上手に仕上がらないことがあります。

●容器は大きくて深めのものを加熱の途中でふきこぼれないように容器は大きくて深めのものを使用します。**【炊飯】**はヒーターを併用しますので、耐熱性のキャセロールで重量が1500~2000gのものを使ってください。

容器は別売りの炊飯・蒸込容器(N-5)を使用すると便利です。

●必ずふたをしてご飯をふっくらとむらなく仕上げるために、必ずふたをします。



●水の量は加減して米1カップなら多めに、3カップなら少なめに。また新米は少なめ、古米は多めに、下の表を参考に加熱します。

米の量	水の量
1カップ	240~260cc
2カップ	440~480cc
3カップ	640~700cc

●取り出すときは注意して加熱直後は、加熱室や容器が熱くなっています。オープン用手袋などを使って取り出します。特に**【炊飯】**はヒーターを併用しますのでご注意ください。

●つぎの場合は**【手動】**加熱をしてください
ポリプロピレン製の容器や共びだの代りにラップを使うとき。また耐熱性のプラスチック容器を使うときも**【手動】**加熱をしてください。

●**【手動】**加熱のコツは**【手動】**加熱では予熱炊きや追い炊きができません。必ず炊く前に分量の水

に1時間ほどつけて充分吸水させます。



加熱後はかき混ぜてふきんとふたをしてしばらく蒸らします。



●**【手動】**はつぎの加熱時間を目安にして加熱します。

米	方法	レンジ(約600W) → レンジ(約400W)
1カップ		約 8分~15分
2カップ		約10分~20分
3カップ		約12分~25分

牛乳入り キャロットライス

キー名	加熱方法	付属品
アルメ ⑨炊飯	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約320kcal

材料(4人分)

米……………カップ2
スープ(固形スープ1個をとく)……………200~220cc
牛乳……………200cc
④ にんじん(せん切り)……………100g
塩……………小さじ1弱
カレー粉(分量のスープ大さじ1でとく)……………大さじ1

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ④を加えてかき混ぜ、ふたをして**【アルメ⑨炊飯】**で加熱します。加熱後、かき混ぜます。



あさりご飯

キー名	加熱方法	付属品
アルメ ⑨炊飯	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約350kcal

材料(4人分)

米……………カップ2
あさりのむき身……………100g
にんじん(せん切り)……………小さじ1(約50g)
だし汁……………300cc
しょうゆ、酒……………各大さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2
針しょうが、木の芽……………各少々



作りかた

① 下ごしらえ
米は洗い、ざるにあげて水気をきっておきます。あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておきます。

② 加熱する

容器に①、にんじん、合わせた④を入れて混ぜ、ふたをします。**【アルメ⑨炊飯】**で加熱してかき混ぜ、針しょうが、木の芽などを散らします。



おかゆいろいろ

キーマ	加熱方法	付属品
グルメ [8おかゆ]	レンジ	

あずきがゆ

カロリー(1人分)約100kcal

材料(4人分)

米	カップ $\frac{1}{2}$
水	カップ $3\frac{1}{2}$
固ゆであずき(乾燥豆約30g)	カップ $\frac{1}{2}$
ごま塩	少々

作りかた

① 深めの容器に入れる
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて水、ゆであずきを加え、ふたをします。

② 加熱する

①を[グルメ][8おかゆ]で加熱し、ごま塩を添えます。

シーフードがゆ

カロリー(1人分)約170kcal

材料(4人分)

米	カップ $\frac{1}{2}$
スープ(固形スープ1個をとく) カップ3	
大正えび(殻つき)	100g
あさり(殻つき)	100g
ほどたて貝(4つに切る)	2個
バター	大さじ1
④ イクラ	大さじ2
④ パセリ(あらみじん切り)	少々
塩、こしょう	各少々

作りかた

① 貝の下ごしらえ
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り除く。あさは殻をむき、殻と殻をこすり合わせて洗います。

② 深めの容器で加熱する

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてスープを加え、ふたをし[グルメ][8おかゆ]で加熱します。

③ 途中で貝を加える

残り時間が10~15分になったら①、ほどたて貝、バターを加えて混ぜ、再び加熱します。塩、こしょうをして器に盛り、④をのせます。

鶏がゆ

カロリー(1人分)約150kcal

材料(4人分)

米	カップ $\frac{1}{2}$
スープ(固形スープ1個をとく)	カップ $3\frac{1}{2}$
鶏ひき肉	100g
しょうが汁、鶏白	各少々
塩、こしょう	各少々
④ 片栗粉	小さじ $\frac{1}{2}$
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
④ トマト	少々
クレソン、しらがねぎ、針しょうが	各少々

作りかた

① 肉だんごを作る
④を合わせてよく混ぜ、8等分して丸めます。

② 深めの容器で加熱する

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてスープを加え、ふたをし[グルメ][8おかゆ]で加熱します。

③ 途中で貝を加える

残り時間が5~10分になったら①と④を加えて混ぜ、再び加熱します。適当な長さで切ったクレソンを混ぜ、器に盛ってしらがねぎ、針しょうがを散らします。

赤飯

キーマ	加熱方法	付属品
グルメ [10赤飯]	レンジ	

カロリー(1人分)約320kcal

材料(4人分)

もち米	カップ2
ゆでささげ(乾燥豆約50g)	約100g
ささげのゆで汁	約320cc
水	
ごま塩	少々

作りかた

① 米はゆで汁につける
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 加熱する

ささげを加えてかき混ぜ、ふたをします。[グルメ][10赤飯]で加熱します。

③ かき混ぜる

途中ピーピーピーピー...と鳴ったらかき混ぜ、再び加熱し、しばらく蒸らしてごま塩を添えます。



ささげのゆで汁
ささげ(約50g)をひたひたの水で、強火でひと煮立ちさせてゆで汁を捨てます。水でサッと洗ってたっぷりの水(約400cc)で、ときどきかき混ぜながら汁が赤く色づくまで強火でゆでて、ゆで汁をこしとりませ(色づけ用)。新しい水を加え、沸とうまで強火で、その後は、弱火でやわらかくなるまでゆでます。

コツとポイント

● 容器は

[蒸籠]で加熱するときは、耐熱性のキャセロールで重量が500~2000gのものを使ってください。ポリプロピレン製の容器や共布たの代りにラップを使うとき、また耐熱性のプラスチック容器を使うときは[手動]加熱をします。

● 加熱途中でかき混ぜる

加熱の途中でかき混ぜるとむらなく上手に炊けます。[手動]加熱でのかき混ぜるタイミングは加熱時間の%ぐらいで行います。

● 水加減は

加熱するときの水の量はひたひた程度にします。多ければ捨てるなどして加減をします。

もち米カップ1水160~180cc
もち米カップ3水460~480cc

● [手動]はつぎの加熱時間を目安にして加熱します。

	1カップ	2カップ	3カップ
[レンジ]加熱	12分	18分	22分

● ささげの量は好みで加減しましょう。
● 短時間に炊けて色あざやかです。

山菜おこわ

キーマ	加熱方法	付属品
グルメ [10赤飯]	レンジ	

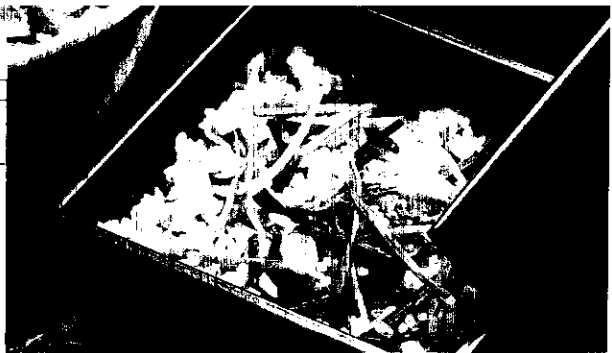
カロリー(1人分)約300kcal

材料(4人分)

もち米	カップ2
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	約320cc
④ 酒	大さじ1
④ しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
塩	少々

作りかた

① 米は水につける
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 貝を加えて加熱する

汁気をきった山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして[グルメ][10赤飯]で加熱します。

③ かき混ぜる

途中ピーピーピーピー...と鳴ったらかき混ぜ、再び加熱し、かき混ぜてしばらく蒸らします。

(ひとくちメモ)

● 容器は耐熱性のキャセロールをお使いください。

● 山菜はものによって塩味が違うので、味をみて塩を加減します。

● 山菜のつけ汁を加えるときは、その分だけ水の量をひかえます。

焼きおにぎり

キー名	加熱時間	付属品
グリル弱	14~16分	
グリル弱	6~8分	

カロリー(1人分)約160kcal

材料(4人分)

おにぎり(1個約100gのもの)……4個
 ④ { しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………小さじ2

作りかた

① 角網に並べる

サラダ油をぬった角網を角皿にのせ、おにぎりを並べます。

② 血受棚に入れ白焼き

①を血受棚に入れ(手動)グリル弱14~16分焼きます。

途中ピーピーピー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。



③ たれをぬって焼く

両面に合わせた④をぬり、血受棚に入れて(手動)グリル弱6~8分焼きます。

④ 裏返しをする

途中ピーピーピー…と鳴ったら裏返し、再び焼きます。

三色おはぎ

キー名	加熱方法	付属品
グリム 10蒸販	レンジ	

カロリー(1人分)約300kcal

材料(4人分)

もち米……………カップ1½
 うち米……………カップ½
 水……………カップ2
 つぶしあん……………適量
 きな粉(砂糖入り)……………適量
 すり黒ごま(砂糖入り)……………適量

作りかた

① 米は水につけてから加熱

米は合わせて洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけてからグリム10蒸販で加熱します。

② かき混ぜる

途中ピーピーピー…と鳴ったらかき混ぜ、再び加熱します。



③ つぶす

すりこぎですいて七分程度つぶし、12等分して丸めます。

④ あんをまぶす

つぶしあん、きな粉、黒ごまを全体にまぶし、3種類のおはぎを作ります。



雑炊

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約10分	

きのこ雑炊

カロリー(1人分)約100kcal

材料(4人分)

冷やご飯……………200g
 ④ 生しいたけ、しめじ、なめこなど合わせて……………200g
 だし汁……………カップ2
 みそ……………大さじ2
 酒……………大さじ1

作りかた

① ご飯はざるに入れて水で洗い、水気をきり、容器に入れて合わせた④を加えて混ぜ、ふたをします。

(手動)レンジ|出力6|約10分 加熱します。

(ひとくちメモ)

●生がきを使って同様に、かき雑炊も作れます。

キムチとわかめの雑炊

カロリー(1人分)約90kcal

材料(4人分)

冷やご飯……………200g
 白菜キムチ……………150g
 わかめ(もどして2cm長さに切る)……適量
 きゅうり(4つ割りの斜め切り)……中1本
 ④ スープ(固形スープ2個をとく)……………カップ2½
 しょうゆ、塩、こしょう……………各少々
 松の実または白ごま……………少々

作りかた

① 下ごしらえをする

ご飯はざるに入れて水で洗い、水気をきります。きゅうりは塩もみして水で洗い、水気を絞ります。

② 加熱する

容器にご飯、わかめ、④を入れて混ぜ、ふたをします。(手動)レンジ|出力6|約10分 加熱し、きゅうりと残りの具をのせます。

トマトとツナの雑炊

カロリー(1人分)約170kcal

材料(4人分)

冷やご飯……………200g
 トマトの水煮缶(汁ごと、1cm角切り)……………小1缶
 ツナ缶(ほぐす)……………小1缶
 ④ 玉ねぎ(薄切り)……小1個(約150g)
 マッシュルーム(半分に切る)……………5~6個
 バター……………20g
 スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ1½
 ⑤ ローリエ……………1枚
 塩、こしょう……………各少々
 パセリ(みじん切り)……………少々

作りかた

① 下ごしらえをする


ご飯はざるに入れて水で洗い、水気をきります。容器に④を入れて(手動)レンジ|出力6|約5分 途中かき混ぜながら加熱します。

② 加熱する

容器に①、トマトとツナ、⑤を入れて混ぜ、ふたをします。(手動)レンジ|出力6|約10分 加熱してパセリを散らします。



鯛のハーブ風味 ピラフ

キー名	加熱方法	付属品
パーティー ピラフ	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約490kcal

材料(4人分)

米(洗ってざるにあげる)……カップ2
 バター……………大さじ2
 鯛(400~500gのもの)……………1尾
 ローズマリー……………適量
 フェンネル……………適量
 グリンピース……………小1缶(約50g)
 トマト(薄切り)……………小1/2個(約150g)
 ブラックオリーブ……………8個
 オリーブ油(またはサラダ油)……小さじ1
 ④ スープ(固形スープ1個をとく)……………450cc
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

① 鯛の下ごしらえ

鯛はうろこを取り、腹に切りめを入れてえらと内臓を取り出し、水洗いして水気をふいて塩、こしょうをし、腹にハーブの半量を詰めます。

② 米を炒める

フライパンにバターを熱し、米がすき通るまで炒め、④を加えてひと煮立ちさせ、容器に移します。


③ 具を盛る

②にグリーンピースを加えて①の鯛のをせ、鯛の表面にオリーブ油をふりかけて残りのハーブのをせませ。まわりにトマトとオリーブを飾り、ふたをします。

④ 加熱する

③を丸皿にのせ「パーティーピラフ」で加熱し、トマトをくずさないようにさつくり混ぜます。

チキンピラフ

キー名	加熱方法	付属品
パーティー ピラフ	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約650kcal

材料(4人分)

米(洗ってざるにあげる)……カップ2
 鶏もも肉(骨つきで約200gのもの)……2本
 塩、こしょう……………各少々
 サラダ油……………大さじ1
 バター……………大さじ2
 玉ねぎ(みじん切り)……………中1/2個(約50g)
 ④ ベーコン(細切り)……………2枚
 マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)
 トマトケチャップ……………大さじ2
 トマトの水気缶(汁ごとあらくき缶)……………1/2缶(約160g)
 ④ スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ1/4
 ローリエ……………2枚
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

① 鶏肉を炒める

鶏もも肉は関節で2つに切り、塩、こしょうをします。フライパンにサラダ油を熱し、両面にこげめがつくまで炒めて取り出し、油は捨てます。

② 米と具を炒める

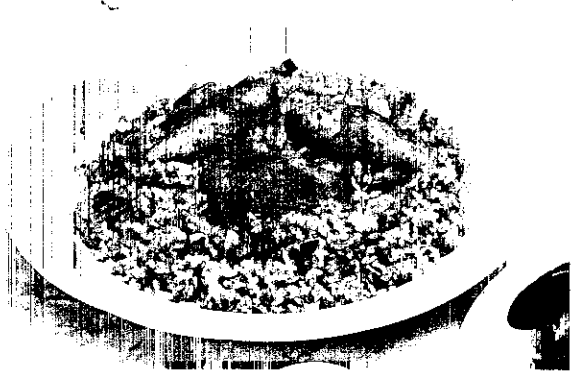
フライパンにバターを熱し、④を炒めます。さらに米を入れて米がすき通る

まで炒めます。


③ スープを加えてひと煮立ち
 ②に合わせた④を加えて混ぜ、こしょうをしてひと煮立ちさせます。

④ 加熱する

容器に③を入れ、①の鶏肉をうめ込み、ふたをして丸皿にのせ、「パーティーピラフ」で加熱し、軽く混ぜます。



きのこピラフ

キー名	加熱方法	付属品
パーティー ピラフ	レンジ オープン	

カロリー(1人分)約370kcal

材料(4人分)

米(洗ってざるにあげる)……カップ2
 バター……………大さじ1
 ④ 生しいたけ(一口大に切る)……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……………大さじ2
 グリンピース……………小1缶(約50g)
 スープ(固形スープ1個をとく)……………カップ2/4
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々

作りかた

① 具と米を炒める

フライパンにバター大さじ2を熱し、④を炒めて取り出し、バター大さじ1を加

えて熱し、米を入れてすき通るまで炒めます。

② スープを加えてひと煮立ち

米に炒めたきのこ、グリーンピース、スープを加えて塩、こしょうをし、ひと煮立ちさせます。


③ 加熱する

②を容器に移し、ふたをして丸皿にのせ「パーティーピラフ」で加熱し、軽く混ぜます。

(ひとくちメモ)

●好みでレッドペッパーを入れて加熱してもよいでしょう。

手作りもち

キ一名	加熱時間	付属品
レンジ[出力6]	約4分	

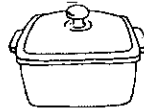
作りかた
① 米を水につける
もち米は洗って約
1時間水(分量外)
につけ、ざるにあ
げて水気をきりま
す。

② ミキサーで砕く
米と水を合わせ、
約2分ミキサーに
かけて米を砕きま
す。



③ 加熱する
②を容器に入れふ
たをします。
(手動)レンジ[出力6]
[約4分]加熱します。

④ 練り混ぜる
熱いうちに木しゃ
もじて練り混ぜま
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豆もちになります。
- 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、もち米を一度にカップ1以上かけないでください。

カロリー約570kcal

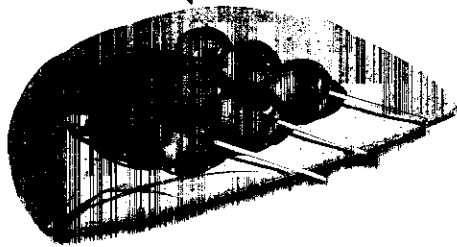
材料

もち米……………カップ1
水……………80~90cc

みたらし団子

材料・作りかた

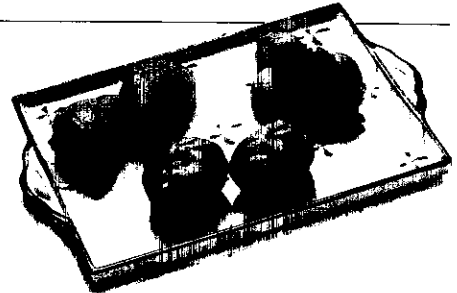
うるち米(カップ $\frac{3}{4}$)、もち米(カップ $\frac{1}{4}$)、水(90cc)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせて(手動)レンジ[出力6][約1分]加熱し、団子にからめます。



草もち

材料・作りかた

もち米(カップ $\frac{3}{4}$)、うるち米(カップ $\frac{1}{4}$)、水(80cc)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。



フルーツ大福


作りかた

手作りもち8等分し、手につかないように片栗粉をまぶしながらひろげ、上にあんとフルーツをのせて包み込みます。

材料(8個分)
(フルーツ) (それぞれ2等分する)
いちご(タテ半分に切る)……2個
バナナ(1.5cmの厚さに切る)……1本
…………… $\frac{1}{2}$ 本
キウイ(タテ半分に切り、4つに切る)…………… $\frac{1}{8}$ 個
真桃缶(4つに切る)……………1切れ
あん……………適量
片栗粉……………適量

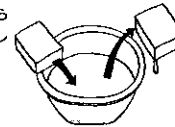


切りもち

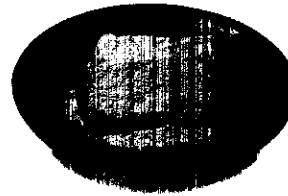
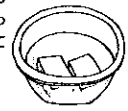
キ一名	加熱時間	付属品
レンジ[出力6]	40秒~1分	

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



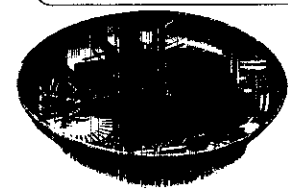
カロリー(1切れ)約130kcal

あべ川もち

もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ(手動)レンジ[出力6][40~50秒]加熱します。

(ひとくちメモ)

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



カロリー(1切れ)約120kcal

いそべ巻き

もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ(手動)レンジ[出力6][50秒~1分]加熱します。すぐにのりを巻きます。




カロリー(1切れ)約160kcal

大福もち

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ(手動)レンジ[出力6][50秒~1分]加熱します。ふくらんだもちの上に一口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

おもちのカナッペ

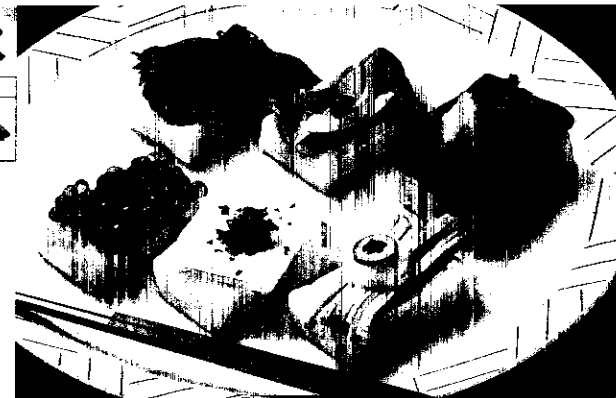
キ一名	加熱時間	付属品
グリル[弱]	10~12分	

材料(8個分)

市販の切りもち……………8個

作りかた

もちは角皿に並べ、角皿にのせて血受棚に入れます。(手動)グリル[弱][10~12分]焼き、途中ピーピーピーピー…と鳴ったら裏返して再び焼きます。



梅かつおもち

梅干し(大4個)は果肉をきざみ、糸がつか(6g)と酒(大さじ2)を加えて混ぜ、焼きもち8個にぬります。半分に切ったしその葉(4枚)をのせます。

いくらもち

焼きもちにいくらをたっぷりとのせ、木の芽を飾ります。

スモークサーモンもち

スモークサーモンの薄切り(8枚)と玉ねぎの薄切り(少々)を焼きもち(8個)にのせ、ケツパー(適量)で飾ります。

チーズもち

焼きもち(8個)にそれぞれチーズ(8枚)とアンチョビー(少々)をのせ、きざみパセリ(適量)をふります。

ローストビーフもち

焼きもち(8個)にわさびをぬり、ローストビーフの薄切り(8枚)をのせて大根おろし、クレソン(各適量)を飾ります。

ハム&マヨネーズもち

焼きもち(8個)にVのせん切り(8枚)をのせ、マヨネーズとスタッフドオリブの薄切りで飾ります。



グラタンいろいろ

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの グラタン	オーブン	

野菜のグラタン

カロリー(1人分)約310kcal

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)
ブロッコリー(小房に分け、塩水につける)
……………300g
① 玉ねぎ(薄切り) ……中1個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)
……………小2缶(約100g)
② バター……………20g
塩、こしょう……………各少々
ホワイトソース……………カップ3
(材料・作りかたは53ページ参照)
エメンタルチーズ、グリュイエールチ
ーズ(おろす)……………各10g

作りかた

① ブロッコリーを加熱する
ブロッコリーはラップで包み(葉・果菜
で加熱し、水にとります。

② 具を炒める

容器に①を入れ(手動) **レンジ** **出力6**
約3分加熱し、塩、こしょうをして、
ホワイトソースの1/2量を加えます。

③ 器に入れて焼く

薄くバター(分量外)をぬった容器に②
を敷き、ブロッコリーを並べます。残
りのホワイトソースをかけ、上からチ
ーズをふりかけ、丸皿にのせます。
焼きものグラタンで焼きます。

(ひとくちメモ)

●4等分して4皿に分け、2段調理にしてもよ
いでしょう。

うどんのグラタン

カロリー(1人分)約410kcal

材料(4人分)

うどん(ゆでたもの) ……2玉(約500g)
サラダ油……………少々
① 玉ねぎ(薄切り) ……小1個(約150g)
バター……………大さじ2
マッシュルーム缶(スライス)
……………小1缶(約50g)
② フィンナーソーセージ(小口切り)
……………4本
トマトケチャップ……………カップ2
ホワイトソース……………カップ2
(材料・作りかたは53ページ参照)
パン粉、粉チーズ、とろろバター各適量
塩、こしょう……………各少々

作りかた

① うどんの下ごしらえ
うどんはサラダ油をまぶし、ほぐして
おきます。

② 具を炒め合わせる

容器に①を入れ(手動) **レンジ** **出力6**
約3分加熱して、うどんと②を加えて混
ぜ、トマトケチャップであえ、塩、こ
しょうをします。

③ 器に入れて焼く

容器にバター(分量外)をぬったグラタン皿に
②を等分に入れ、上からホワイトソ
ースをかけ、パン粉と粉チーズをふり、
とろろバターをかけます。丸皿と脚付
き丸皿に2皿ずつ並べ、2段にして入れ
焼きものグラタンで焼きます。

おからのグラタン

カロリー(1人分)約400kcal

材料(4人分)

豚ひき肉……………100g
玉ねぎ(みじん切り)……………100g
にんにく(みじん切り)……………1片
生しいたけ(みじん切り)……………4枚
バター……………大さじ2
① 白ワイン……………大さじ1/2
牛乳……………大さじ4
塩、こしょう、ナツメグ……………各少々
パセリ(みじん切り)……………少々
おから……………200g
ホワイトソース……………カップ2
(材料・作りかたは53ページ参照)
卵黄……………1個分
グリュイエールチーズ(おろす)……………40g
粉チーズ……………適量

作りかた

① 具を炒める
フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、
にんにく、豚ひき肉、しいたけを順に
加えて炒め、①を加えて混ぜます。

② おからの下ごしらえ

容器におからとホワイトソースを合わ
せて入れ(手動) **レンジ** **出力6**
約3分加熱し、卵黄とグリュイエールチ
ーズを混ぜます。

③ 器に入れて焼く

容器にバター(分量外)をぬって②を半
量敷き、①をのせ、残りの②をかけ、
粉チーズをふり、丸皿にのせます。
焼きものグラタンで焼きます。

(ひとくちメモ)

●4等分して4皿に分け、2段調理にしてもよ
いでしょう。

えびのドリア

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの グラタン	オーブン	

カロリー(1人分)約440kcal

材料(4人分)

① むきえび(青むたをとる) ……200g
玉ねぎ(みじん切り)
……………中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……………カップ2
(材料・作りかたは53ページ参照)
冷やご飯……………400g
バター……………15g
粉チーズ……………適量

作りかた

① 具を炒める

深めの容器に①を混ぜ入れ(手動) **レ
ンジ** **出力6**
約5分加熱し、ホワイトソ
ースであえます。

② ご飯を炒める

大きめの容器にバターを入れ(手動) **レ**



ンジ **出力4**
約1分加熱します。ご飯を
入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分
量外)をして**あたため**で加熱します。

③ 器に入れて焼く

バター(分量外)をぬった容器に②を入
れ、上に①をかけ、粉チーズをふり、
丸皿にのせ**焼きものグラタン**で焼きま
す。

なすとトマトの チーズグラタン

キー名	加熱方法	付属品
焼きもの グラタン	オーブン	

カロリー(1人分)約420kcal

材料(4人分)

なす(7~8mm厚さに切り塩水につける)
……………中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)
……………中1個(約200g)
バター……………25g
塩、こしょう、ナツメグ……………各少々
エメンタルチーズ、グリュイエールチ
ーズ(おろす)……………各50g
粉チーズ……………大さじ2

作りかた

① 野菜の下ごしらえ

フライパンにサラダ油を熱し、なすと
トマトは薄くきし、7~8mmの薄切りにして
鹽を取ります。


② 材料を練る

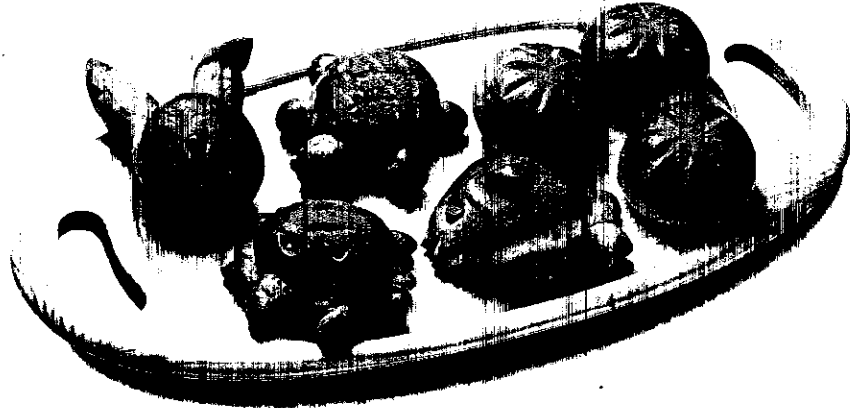
①を容器に入れて(手動) **レンジ** **出力6**
約3分加熱し、ひき肉と合わせてよく
練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグ
を加えて混ぜます。

③ 器に入れて焼く

容器にバター(分量外)をぬって②をき
つちり詰め、上になすとトマトを交互
に並べてチーズをふり、丸皿にのせて
焼きものグラタンで焼きます。

バターロールの生地を使ったパン

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン バターロール	オーブン	



あんパン

カロリー(1個分)約200kcal

材料 (18個分)

バターロール生地
(材料・作りかたは69ページ参照)
小豆あん……………600g
けしの実……………適量
(つやだし用卵)
卵…………… $\frac{1}{2}$ 個
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

① 生地を作る

バターロールの作りかた①～⑥を参照して生地を作り18個分に分割してベンチタイムをします。

② あんを包んで成形

あんを18個に丸めて生地で包み、バター(分量外)を薄くぬった丸皿と脚付き丸皿にとじ口を下にして並べます。

③ 2次発酵

バターロールの作りかた⑦を参照して2次発酵します。

④ 焼く

包丁の先で表面に浅く切り込みを入れてから、つやだし用卵をぬり、けしの実を散らし、2段に入れてお菓子・パン/バターロールで焼きます。

動物パン

カロリー(1個分)約190kcal

材料 (12個分)

バターロール生地
(材料・作りかたは69ページ参照)
ドライフルーツ、けしの実など……………各適量
(つやだし用卵)
卵…………… $\frac{1}{2}$ 個
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

① 生地を作る

バターロールの作りかた①～⑥を参照して生地を作り、12個分に分割してベンチタイムをします。

② 成形する

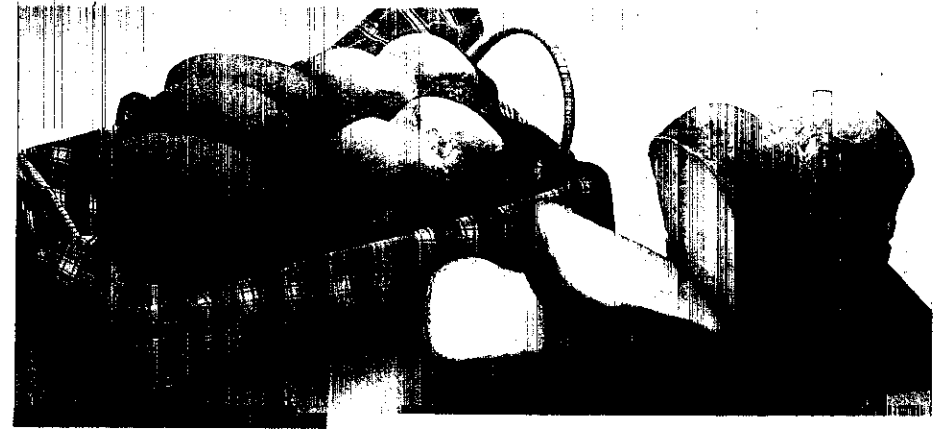
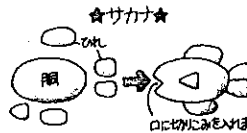
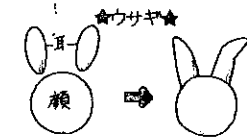
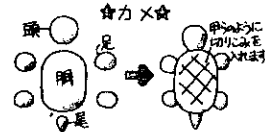
右のイラストを参照して好みの動物を作ります。生地1個分の $\frac{2}{3}$ で胴体を作り、残り $\frac{1}{3}$ で作った足や耳をつけ、薄くバター(分量外)をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

③ 2次発酵


バターロールの作りかた⑦を参照して2次発酵します。

④ 焼く

つやだし用卵をぬり、けしの実を散らしたりドライフルーツで目や口をつけ、2段に入れてお菓子・パン/バターロールで焼きます。



イギリスパン

キー名	加熱方法	付属品
クルメ 3イギリスパン	オーブン	

作りかた

① 生地を作り1次発酵

バターロールの作りかた①～④を参照してパン生地を作り(手動)オーブン発酵[約50分]1次発酵をします。

② 分割してベンチタイム

ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、のし台において固く絞ったふきんをかけて約20分ベンチタイムをします。

③ 成形して2次発酵

タテ10cm、ヨコ20cmの長方形のばし、タテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたいて形を整え、バター(分量外)をぬった型に並べて霧を吹きます。丸皿にのせ

カロリー(1個分)約1340kcal

材料

(19×10×8.5cm金網製のパンド型1個分)
小麦粉(強力粉)……………270g
砂糖……………45g
塩……………小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………6g
ぬるま湯……………カップ $\frac{1}{2}$
牛乳……………カップ $\frac{1}{2}$
バター……………10g



て(手動)オーブン発酵[約30分]2次発酵をします。

④ 焼く

生地に霧を吹いてクルメ3イギリスパンで焼きます。

胚芽入りイギリスパン

カロリー(1個分)約1300kcal

材料

(19×10×8.5cm金網製のパンド型1個分)
小麦粉(強力粉)……………270g
小麦胚芽(パン用)……………30g
砂糖……………45g
塩……………小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………6g
ぬるま湯……………カップ $\frac{1}{2}$
牛乳……………カップ $\frac{1}{2}$
バター……………10g

イギリスパンと同じ要領で焼きます。

ミニイギリスパン

カロリー(1個分)約480kcal

材料

(12×8×5cmの金網製パンド型3個分)
小麦粉(強力粉)……………270g
砂糖……………45g
塩……………小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………6g
ぬるま湯……………カップ $\frac{1}{2}$
牛乳……………カップ $\frac{1}{2}$
バター……………10g

作りかた

① 生地を作り1次発酵

バターロールの作りかた①～④を参照してパン生地を作り、1次発酵をします。

② 分割してベンチタイム

ガス抜きし、スケッパーで6等分して丸め、のし台において固く絞ったふきんをかけて約20分ベンチタイムをします。

③ 成形して2次発酵

ヨコ幅8cmくらいになるように長方形のばし、イギリスパンの要領で巻き、形を整え、バター(分量外)をぬった型に2個ずつ並べ、霧を吹きます。丸皿にのせ、イギリスパンの要領で2次発酵をします。

④ 焼く

生地に霧を吹いてクルメ3イギリスパン(弱め)で焼きます。



フランスパン

キ-名	加熱方法	付属品
クルメ 4フランスパン	オープン	

カロリー (プール1個分)約240kcal
(シャンピニオン1個分)約160kcal

材料

(プール4個、シャンピニオン6個分)

小麦粉(強力粉)	400g
小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	8g
塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	9g
ぬるま湯	320cc
レモン汁	小さじ1/2

作りかた

①生地を作り1次発酵

69ページ「バターロール」の作りかた①～④を参照してパン生地を作り(手動)オープン(発酵)約50分1次発酵します。

②分割してベンチタイム

ガス抜きし、スケッパーで2等分し、等分したひとつをプール用に4等分し、残

りの生地はシャンピニオン用に6等分し、それぞれ表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分ベンチタイムをします。

③成形して2次発酵

プールはまんじゅうのように丸めます。シャンピニオンは1個分の生地から1/4くらいを切りとり、それぞれを丸め直し切りとった生地をめん棒で直径4～5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふ



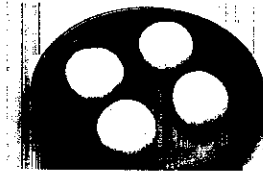
った面を下にしてのせたら、さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。

薄くバター(分量外)をぬった丸皿と脚付き丸皿にそれぞれ並べ、霧を吹き、2段にして入れます。

(手動)オープン(発酵)25～30分2次発酵します。

④焼く

プール生地の上にカミソリで切りめを入れます。



加熱室にたっぷりの霧を吹き、生地の表面にも霧を吹いて2段にして入れます。(クルメ4フランスパン)で焼きます。



カロリー(1枚分)約1460kcal

ピザ

キ-名	加熱方法	付属品
パーティー ピザ	オープン	

材料(直径30cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉)	300g
砂糖	約15g
塩	小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	6g
ぬるま湯	カップ1/2
牛乳	カップ1/2
バター	10g
ピザソース(市販品)	適量

④ 玉ねぎ(薄切り)	大1/2個(150g)
ベーコン(だんざく切り)	100g
サラミソーセージ(薄切り)	16枚
ピーマン(輪切り)	3個
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
スタッフドオリーブ	8個
ピザ用チーズ	200g
塩、こしょう	各少々

作りかた

①生地を作る

69ページ「バターロール」の作りかた①～⑤を参照して生地を作り、ガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。

②生地を丸皿に敷く

打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径30cmくらいにのばし、②の丸皿と脚付き丸皿にのせ、ピツツリ敷きます。

③丸皿にアルミホイルを敷く

丸皿と脚付き丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬります。

④具をのせて焼く

ピザソースをぬり、④を等分に並べ、軽く塩、こしょうをします。全体にチ

ーズをのせ、薄切りのオリーブを散らし、2段にして入れます。

(パーティーピザ)で焼きます。

(ひとくちメモ)

- 具は好みのものを使いましょう。
- 牛乳は(牛乳)で加熱します。

ピザ・クッキングの応用

市販のピザを利用して手早く仕上げたり、ピザソースまで手作りしてしまったり……その時に応じて楽しめるピザ・クッキング。あなた流のピザを作ってください。

★大きさのバリエーションは、9cmから23cmまで。お好きなサイズでお楽しみください。

大きさ・数	生地・具	焼きかた
9cm・10枚	ピザの生地と具を10等分	丸皿と脚付き丸皿に5枚ずつのせ、(パーティーピザ)で焼く。
12cm・8枚	ピザの生地と具を8等分	丸皿と脚付き丸皿に4枚ずつのせ、(パーティーピザ)で焼く。
21～23cm 2枚	ピザの生地と具を2等分	丸皿と脚付き丸皿に1枚ずつのせ、(パーティーピザ)で焼く。

市販のピザ・冷凍ピザ(9～23cm)

丸皿と脚付き丸皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬり、ピザをのせます。(パーティーピザ)⑥で焼きます。

手作りピザソース


材料

トマトの水漬缶(あらみじん切り)	カップ1/2	赤唐辛子(種をとる)	1～2本
にんにく(薄切り)	少々	サラダ油	大さじ3
パセリ(みじん切り)	少々	白ワイン	大さじ3
ローリエ	2枚	砂糖	小さじ2
		塩、こしょう	各少々

作りかた

鍋にサラダ油を熱してにんにく、ローリエ、赤唐辛子を炒めます。赤唐辛子を除去し、残りの材料を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

クッキーいろいろ

キ一名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー	オーブン	

絞り出しクッキー

カロリー約190kcal

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	200g
バター(室温にもどす)	120g
砂糖	60g
卵(とまほぐす)	大1個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ	適量

作りかた

① バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れてよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。

② 卵を加える

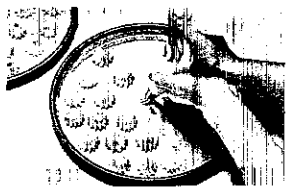
卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

③ 粉を混ぜる

小麦粉はふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。

④ 絞り出して焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に絞り出し、上に小さく切ったドライフルーツを飾り2段にして入れます。



お菓子・パンクッキーで焼きます。

★型抜きクッキーの材料・作りかたは74ページを参照します。



チーズクッキー

カロリー約170kcal

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	150g
② {ベーキングパウダー	小さじ%
バター(室温にもどす)、砂糖	各70g
卵(とまほぐす)	大1個
粉チーズ	90g

作りかた

① 生地を作る

絞り出しクッキー ①～③の要領で、エッセンスの代わりに粉チーズを混ぜ②を合わせてふるい入れ生地を作ります。

② 焼く

絞り出しクッキーの要領で絞り、お菓子・パンクッキー 弱めで焼きます。

アマンドサブレ

カロリー約2790kcal

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	280g
② {ベーキングパウダー	小さじ1
バター(室温にもどす)、砂糖	各170g
卵黄	90g
卵黄	大2個分
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド(あらくきどむ)	適量
ドライフルーツ	適量
卵白	適量

作りかた

① 生地を作る

絞り出しクッキー ①～③の要領で②を合わせてふるい入れ、生地を作ります。



② 形を作る

生地を4等分して棒状にし、1本を16等分します。
1個ずつ丸めて中央を指で押してクボミを作り、卵白をぬって、アーモンド

をつけ、ドライフルーツで飾ります。

③ 焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に並べ2段に入れてお菓子・パンクッキーで焼きます。

アイスボックス

(アーモンドココアクッキー)

カロリー約2130kcal

材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)	180g
② {ココア	45g
バター(室温にもどす)	110g
砂糖	80g
卵(とまほぐす)	小1/2個
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	45g

作りかた

① 生地を作る

絞り出しクッキー ①～②の要領で作る。②の最後にアーモンドを加えます。②を合わせてふるい入れて生地を作り、これを3等分して直径4cm程度の棒状にします。ラップで包み、冷蔵庫で約2時間休ませます。

② 焼く

5mm厚さに切り、アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に並べ2段に入れてお菓子・パンクッキーで焼きます。

アイスボックス

(うず巻きクッキー)

カロリー約2390kcal

材料(丸皿2枚分)

{バニラクッキー生地}	
小麦粉(薄力粉)	120g
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	60g
卵黄	大1個分
{ココアクッキー生地}	
小麦粉(薄力粉)	120g
② {ココア	大さじ1強
バター(室温にもどす)	80g
砂糖	60g
卵黄	大1個分
バニラエッセンス	少々
卵白	少々

作りかた

① 生地を作る

絞り出しクッキー ①～③の要領で2種類の生地を作ります。ココアクッキー生地は、②を合わせてふるったものを使います。

② 形を作る

それぞれの生地を4等分してラップの上で12×15cmにのばします。バニラ生地とココア生地を1枚ずつ重ね、図のように巻き、巻き終わりに卵白をぬって止め、ラップで包み、冷蔵庫で約2時間休ませます。



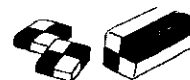
③ 焼く

5mm厚さに切り、アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に並べ2段に入れてお菓子・パンクッキーで焼きます。

アイスボックス

(チェッカーボードクッキー)

うず巻きクッキーの要領でクッキー生地を作り、10×16cmの長方形にのばしてひも状のものを8本ずつとり、図のように市松模様を組み合わせ、卵白をぬってはり合わせます。冷蔵庫で約2時間休ませてから、5mmの厚さに切り、同じ要領で焼きます。



タルトレット

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー	オーブン	

カロリー(1個分)約190kcal

材料(直径6.5cmの金属製タルトレット20個分)
小麦粉(薄力粉)……………220g
バター(室温にもどす)……………120g
砂糖……………70g
卵黄……………小2個分
バニラエッセンス……………少々
カスタードクリーム
(材料・作りかたは73ページ参照)…適量
ホイップクリーム……………適量
いちご、キウイなどのフルーツ…適量

作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬります。

②タルト生地を作る

ボールにバターを入れ、ハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜます。

卵黄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ます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。

③型に敷く

打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切り取ります。型にのせ、ピツタリ

と敷き、フォークなどで底全体に穴をあけます。

④焼く

丸皿と脚付き丸皿に並べて2段にして入れ、お菓子・パンクッキーで焼きます。熱いうちに型からはずし、冷めてからカスタードクリームを詰め、ホイップクリームやフルーツで飾ります。

甘食

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー	オーブン	

カロリー(1個分)約110kcal

材料(16個分)

小麦粉(薄力粉)……………230g
ベーキングパウダー……………小さじ1強
重曹……………小さじ1/2
砂糖……………120g
マーガリン……………30g
卵(ときほぐす)……………大1個
水……………50cc
コンデンスミルク……………大さじ1

作りかた

①マーガリンと砂糖を練る

ボールに①を入れ、ハンドミキサーで練り、卵を少しずつ加えて混ぜ、水、コンデンスミルクの順に混ぜ合わせます。



②粉を加えて練る

②を合わせてふるい入れ、木しゃもじでよく練り混ぜます。(このとき、よく練るほど、生地にコシが出てきます。)木しゃもじで生地を落とし、形がそのまま残るようになったら、生地を15分ほど休ませ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。

③絞り出して形を作る

丸皿と脚付き丸皿にアルミホイルを敷

き、薄くバター(分量外)をぬってから、直径5cmの皿をそれぞれ8個ずつ絞り出します。

指先を水でぬらしながら生地のとんがりを押えて形を整え、表面にサラダ油(分量外)をぬったナイフで十文字の切りめをなでるようにして入れます。

④焼く

2段にして入れ、お菓子・パンクッキーで焼きます。

ごま&チーズスティック

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン クッキー(詰め)	オーブン	

カロリー約180kcal

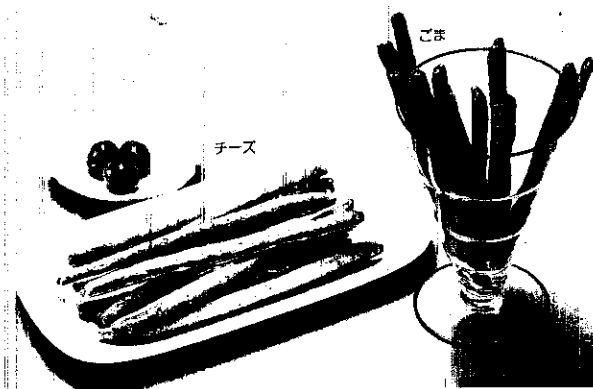
材料(丸皿2枚分)

小麦粉(薄力粉)……………140g
ベーキングパウダー……………小さじ1強
砂糖……………大さじ4
塩……………ひとつまみ
白ごま(煎ったもの)……………大さじ5
卵(ときほぐす)……………大1個
水……………小さじ2
サラダ油……………適量

作りかた

①生地を作る

ボールに①を合わせてふるい入れ、白ごまを加えます。卵と水を加えて練り混ぜ、もち状にしてひとまとめにし、ラップで包み、室温で20分ほど休ませます。



②のばして切る

打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mm厚さにのばし、細長い棒状(5mm×15cm)に切ります。

③焼く

丸皿と脚付き丸皿に薄くサラダ油をぬり、



②を並べ、表面にはけでサラダ油をぬり、2段に入れて入れます。

お菓子・パンクッキー(詰め)で焼きます。

(ひとくちメモ)

●ピリッと辛いチーズスティックも作れます。ごまの代わりに、粉チーズ(80g)、砂糖(30g)、一味唐辛子(少々)を加えて生地を作ります。

ブラウニー

キー名	温度	加熱時間	付属品
オーブン	200℃	32~36分	

カロリー約500kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………250g
ココア……………45g
ベーキングパウダー……………小さじ1強
砂糖……………250g
バター(室温にもどす)……………160g
卵(ときほぐす)……………4個
チョコレート……………100g
レーズン(ぬるま湯でもどす)……………100g
くるみ(あらみじん切り)……………100g
バニラエッセンス……………少々

作りかた

①丸皿に紙を敷く

丸皿にバター(分量外)を薄くぬり、丸皿よりひとまわり大きく切った硫酸紙を敷きます。

②チョコレートをとくす

チョコレートは砕いて容器に入れ、(手動)レンジ[出力4][4~5分]途中かき混ぜながら加熱してとくします。

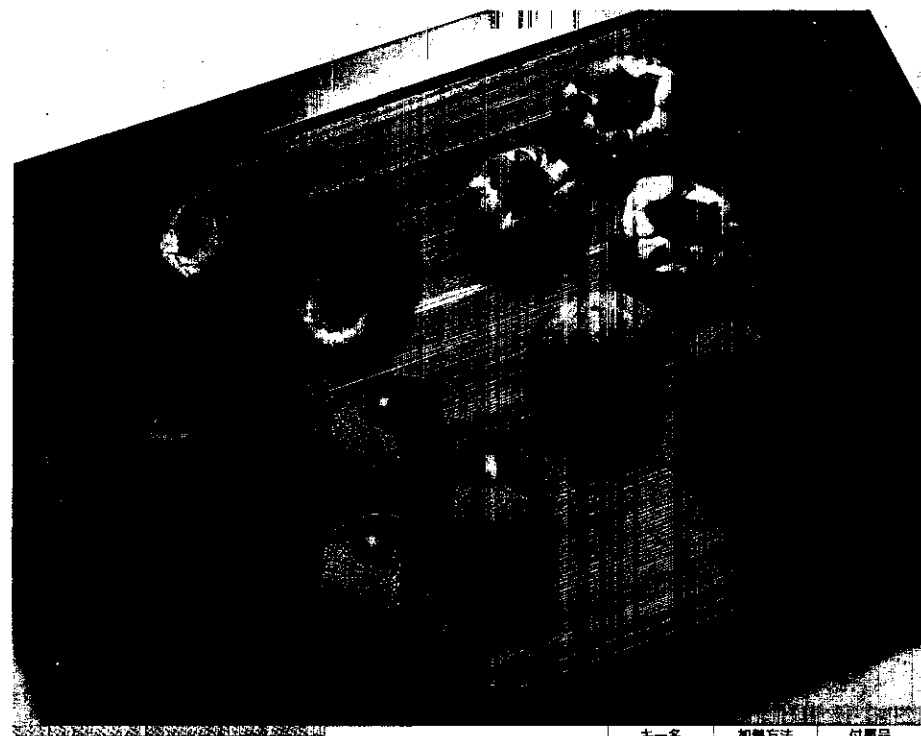
③生地を作る

ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜます。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと②を加えてさらに混ぜます。

③を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。

④丸皿に流して焼く

丸皿に流し入れ表面を平らにします。(手動)オーブン[200℃][32~36分]焼きます。



和菓子

栗まんじゅう

カロリー(1個分)約110kcal

材料 (20個分)	
小麦粉(薄力粉)	200g
砂糖	80g
バター(室温にものす)	大さじ2(約28g)
卵(ときほぐす)	1個
重曹(水小さじ1弱でとく)	小さじ1弱
白あん	300g
栗の甘露煮	20個
(つやだし用卵)	
卵	1/2個
みりん	小さじ1
けしの実	少々

作りかた

① 栗をあんて包む

白あんは20等分し、手のひらで平らにし、栗を1個ずつ包みます。

② 生地を作る

ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよくすり混ぜます。卵を少しずつ加えてよく混ぜ、水でといた重曹を加えます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで混ぜ、打ち粉をしだのし台にのせ、棒状にまとめます。

③ 形を作る

生地を20等分して手のひらで平らにし、①を包み、栗の形にまとめ、アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に、10個ずつ並べます。

④ 焼く

表面につやだし用卵をぬり、けしの実をふり、2段にして入れます。

お菓子・パンクッキーで焼きます。

(ひとくちメモ)

- 丸皿に並べるとき、まんじゅうの底に小麦粉をつけてから焼くと、きれいにはがれます。
- つやだし用卵を二度ぬりすると、こいめの栗色に焼き上がります。

キ一名	加熱方法	付属品
お菓子・パンクッキー	オープン	

黄金いも

カロリー(1個分)約130kcal

材料 (20個分)

さつまいも(ゆでて裏ごししたもの)	150g
白あん	300g
水あめ	30g
小麦粉(薄力粉)	300g
砂糖	150g
卵	1/2個
水あめ	15g
重曹(水小さじ1でとく)	小さじ1
シナモン	適量
黒ごま	適量

作りかた

① さつまあんを作る

④を合わせて練り混ぜ、10等分して袋形に丸めます。

② 生地を作る

④を混ぜ合わせ(手動)レンジ(出力4)約3分 途中かき混ぜながら加熱して冷まします。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、10等分します。

③ 形を作る

手粉をつけながらあんを生地で包み、さつまいもの形にして、シナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切ります。切り口に卵黄(分量外)をぬり、ごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつけます。



④ 焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に10個ずつ並べ、2段にして入れます。

お菓子・パンクッキーで焼きます。

じゃがいも君

カロリー(1個分)約120kcal

材料 (20個分)

じゃがいも(ゆでて裏ごししたもの)	400g
白あん	200g
卵黄(ゆでて裏ごししたもの)	2個分
砂糖	40g
バター	25g
水あめ	30g
卵	小1個
卵黄	小1/2個
砂糖	100g
バター	20g
はちみつ	10g
重曹(水小さじ1/2強でとく)	小さじ1/2強
小麦粉(薄力粉)	200g

作りかた

① じゃがいもあんを作る

容器に④を入れてよく練り混ぜ(手動)レンジ(出力6)約3分30秒 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから20等分します。

② 生地を作る

ボールに④を入れて混ぜ合わせ(手動)レンジ(出力4)約2分30秒 途中かき混ぜながら加熱して、冷まします。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、20等分します。

③ 形を作る

手粉をつけながらあんを生地で包み、表面に竹串で穴をあけ、じゃがいも風 に形を作り、底に軽く小麦粉(分量外)をつけます。



④ 焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に10個ずつ並べ、2段にして入れます。

お菓子・パンクッキーで焼きます。

りんごっ子

カロリー(1個分)約100kcal

材料 (18個分)

卵(ときほぐす)	1個
砂糖	50g
バター	15g
水あめ	10g
小麦粉(薄力粉)	150g
重曹(水小さじ1/2でとく)	小さじ1/2
(りんごあん)	
りんごのプリザーブ	
(材料・作りかたはページ参照)	約250g
水あめ	40g
白あん(固く練ったもの)	40g
レーズン	16粒
りんごのプリザーブ(崩り用)	少々

作りかた

① りんごあんを作る

水あめは(手動)レンジ(出力4)約20秒 加熱して、水気をきったりんごのプリザーブと白あんに混ぜ合わせ、16等分します。

② 生地を作る

ボールに卵、砂糖を入れて、よく混ぜ合わせ、バター、水あめを加えて(手動)レンジ(出力4)約2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷まします。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れ、さつまいもと混ぜ合わせ、冷蔵庫で1~2時間休ませてから16等分します。

③ 形を作る

手粉をつけながらあんを生地で包み、閉じ口を上にして中央にりんごのプリザーブとレーズンをのせ、底に軽く小麦粉(分量外)をつけます。

④ 焼く

アルミホイルを敷いた丸皿と脚付き丸皿に8個ずつ並べ、2段にして入れます。

お菓子・パンクッキー(弱め)で焼きます。



デコレーションケーキ

ケーキ名	加熱方法	付属品
お菓子・パン ケーキ	オーブン	

モカ

カロリー約1490kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)……………130g
砂糖……………130g
卵(ときほぐす)……………4個
② インスタントコーヒー(湯大さじ1で
とく)……………大さじ2½
バター(81ページを参照してとがす)
……………25g

作りかた

① モカ生地を作る
80ページ スポンジケーキの要領で生地を作り最後に合わせた②を混ぜ込みます。

② 型に入れて焼く
型に一気に流し入れ、型を上から落と

して空気を抜きます。

③ 焼き上がったら
80ページ スポンジケーキの要領で冷まします。

全体にホイップクリームをぬり、さらに絞りに出したり、好みで飾ります。

(ひとくちメモ)

●モカホイップクリームで飾ってもよいでしょう。

モカホイップクリームの作りかた
生クリーム(400cc)に砂糖(大さじ4)と薄(小さじ2)でよいインスタントコーヒー(大さじ1½)を加えて作ります。

チョコレート

カロリー約1530kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)……………130g
② ココア……………15g
砂糖……………130g
卵(ときほぐす)……………4個
牛乳(室温にもどす)……………小さじ4
バター(81ページを参照してとがす)
……………25g

作りかた

80ページ スポンジケーキの要領で生地を作りますが、小麦粉はココアと混ぜ合わせて使います。

デコレーションのしかた

スイートチョコレート300gを手動
② レンジ出力4[5~6分]遠くかき混ぜながらとかし、人肌よりやや低めに冷ましてから、スポンジ全体に一気に回しかけ、余分なチョコレートはパレットナイフなどで取ります。チョコレートが乾いたら、残りのとかししたチョコレートを紙で作った絞り出し袋に入れ、細い線を使ってデコレーションします。

2段ケーキ

作りかた

80ページ スポンジケーキの要領で丸型2個分のスポンジケーキ生地を一度に作ります。

生地は2個の型に同じ高さに流し入れ、丸皿と脚付き丸皿にのせて2段にして入れお菓子・パンケーキで焼きます。

2段ケーキの組み合わせ



③ グルメ[2スポンジケーキ]では作れません。

ジャンボケーキ

ケーキ名	温度	加熱時間	付属品
② オープン	180℃	26~30分	

カロリー約2620kcal

材料(直径30cmのケーキ1個分)

小麦粉(薄力粉)……………220g
砂糖……………220g
卵(ときほぐす)……………8個
牛乳(室温にもどす)……………大さじ2
バター(手動[レンジ]出力4[前2分10秒
でとがす])……………40g
バニラエッセンス……………少々
ホイップクリーム……………適量
好みのくだもの……………適量

作りかた

① 丸皿を用意する

丸皿と脚付き丸皿にバター(分量外)をぬり、丸皿よりひとまわり大きく切った硫酸紙を底と側面にぴったり敷きま

② 卵を泡立てる

ボールに卵を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまでさらに泡立て、牛乳とバニラエッセンスを加えて混ぜます。

③ 小麦粉、バターを加える

小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜ、とかしバターを加えて手早く混ぜます。

④ 丸皿に分け入れて焼く

③を丸皿と脚付き丸皿に分け入れ、2段にして入れます。
② 手動[オープン]180℃[26~30分]焼きます。

⑤ 焼き上がったら

それぞれふきんの上に返し、硫酸紙をはがして充分冷まし、ホイップクリームをぬり2枚を重ね、好みのくだもので飾ります。

(ひとくちメモ)

●小麦粉にココア(60g)を加えるとチョコレートケーキに。材料を等分して一方にココア(30g)を加えるとツートンケーキに。

キャロットケーキ

ケーキ名	加熱方法	付属品
お菓子・パン ケーキ	オーブン	

カロリー約2320kcal

材料(直径21cmの金属製リング型1個分)

小麦粉(薄力粉)……………150g
② ベーキングパウダー……………小さじ2
シナモン……………小さじ1
塩……………少々
にんじん(すりおろして軽く水気を絞ったもの)……………120g
卵(ときほぐす)……………2個
③ 砂糖……………120g
サラダ油……………120cc
粉砂糖……………適量

作りかた

① 型を用意する
型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦

粉(分量外)を軽くふっておきます。

② 生地を作る

ボールに②を入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜ合わせます。

④を合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜます。

③ 型に入れて焼く


②を型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにします。
お菓子・パンケーキで焼きます。

④ 焼き上がったら

型から出し、冷めたら粉砂糖をふりま



シフォンケーキ

キ-名	加熱方法	付属品
お菓子・パン ケーキ	オーブン	

カロリー約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①小麦粉(薄力粉)	100g
②ベーキングパウダー	小さじ2
卵黄	4個分
卵白	5個分
砂糖	100g
塩	ひとつまみ
水	70cc
サラダ油	60cc
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	1個分



プレーン

作りかた

①生地を作る

ボールに卵黄と砂糖を量強と塩を入れ、泡立て器かハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながらさらに混ぜ、②を合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

②卵白を泡立てる

ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから強りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ててメレンゲを作ります。

③型に入れて焼く

①に②の1/2量を加え、泡立て器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に流し入れ、型を上から落として大きな泡を抜き、丸皿にのせます。

お菓子・パン(ケーキ)で焼きます。

④焼き上がったら

型ごと10~20cmの高さから1回落とし、焼き縮みを防ぎます。型をさかさにしてそのまま冷まし、完全に冷めたら、パレットナイフなどを型とケーキの間にに入れて、型からはずします。

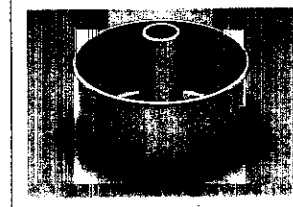
ココア

カロリー約1700kcal

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ2を加え、合わせてふるい入れます。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

(ひとくちメモ)

- ココアの量は好みで加減してください。



宇治金時


カロリー約1900kcal

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ2とベーキングパウダー小さじ2を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた③で泡抜きをしてから全体に散らします。水は90ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

(ひとくちメモ)

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。
- メレンゲは固く、しっかり泡立てましょう。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。

パウンドケーキ

キ-名	加熱方法	付属品
お菓子・パン チーズケーキ	オーブン	

カロリー約1730kcal

材料(10×8.5×6cm金属製パウンド型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
①ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	80g
バター(室温にちどす)	100g
卵(ときほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
②レーズン、アンゼリカ、チェリー(細かくきざらるう酒大さじ1につける)	60g
スライスアーモンド、あんずジャム	各適量

作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷きます。

②バターと砂糖を練る

ボールにバターを入れ、ハンドミキサ



ーで練り、砂糖を2回くらいに分けて加えよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。

③卵とフルーツを加える

卵を少しずつ加えながら混ぜ、②を入れて木しゃもじで混ぜ合わせます。

④粉を加える

②を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

⑤型に入れて焼く


型に入れて生地を中央をへこませるようにして表面をならし、丸皿にのせます。

お菓子・パン(チーズケーキ)で焼きます。

⑥焼き上がったら

型と硫酸紙をはがし、上にあんずジャムをぬって、煎ったアーモンドをのせます。

マドレーヌ

キ-名	温度	加熱時間	付属品
オーブン	180℃	26~30分	

カロリー(1個分)約170kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型12個分)

①小麦粉(薄力粉)	130g
②ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	100g
バター	130g
卵(ときほぐす)	2 1/2個
レモン汁	大さじ1強
レモンの皮(すりおろす)	1個分

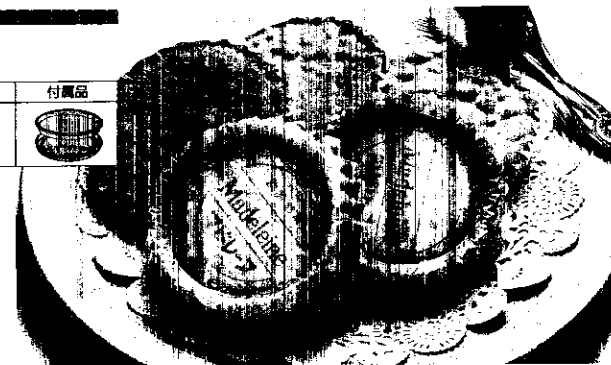
作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

②とかしバターを作る

バターは容器に入れ(手動)レンジ(出力4)約2分30秒加熱します。



③生地を作る

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ます。レモン汁、レモンの皮を加えてさらに混ぜ、②を合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

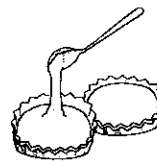
④型に入れて焼く

型に分け入れ、丸皿と脚付き丸皿に並

べ、2段に入れて(手動)オーブン(180℃)26~30分焼きます。

(ひとくちメモ)

- とかしバターはあたためたものを使います。



シュークリーム いろいろ

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン シュークリーム	オープン	

リングシュー

カロリー(1個分)約170kcal

材料(14個分)

(シュー生地)

小麦粉(薄力粉)	80g
バター	80g
水	150cc
卵	約大4個

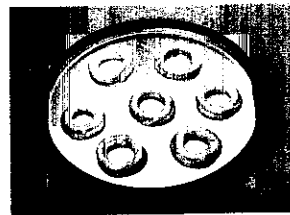
(カスタードクリーム)

(作りかたは73ページ参照)

牛乳	カップ2
砂糖	80g
小麦粉(薄力粉)	40g
卵黄	4個分
バター	25g
バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド、ホイップクリーム	各適量
粉砂糖	適量

作りかた

72ページ シュークリーム の作りかたの要領で生地を作ります。アルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に直径5cmくらいのリング状に7個ずつ絞ります。



霧を吹いてからスライスアーモンドをつけお菓子・パンシュークリームで焼きます。焼き上がったらずくにアルミホイルからははずし、十分に冷ましてから、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。



パリプレスト

カロリー約1190kcal

生地を丸皿と脚付き丸皿に直径20cmのリング状に絞り出しお菓子・パンシュークリームで焼きます。

ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

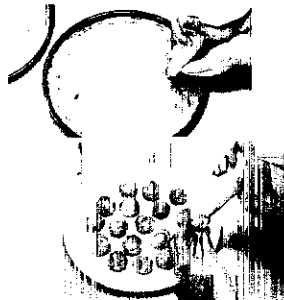


プチシュー

カロリー(1個分)約20kcal

生地を丸皿と脚付き丸皿に直径1.5cmの山を絞り出しお菓子・パンシュークリームで焼きます。

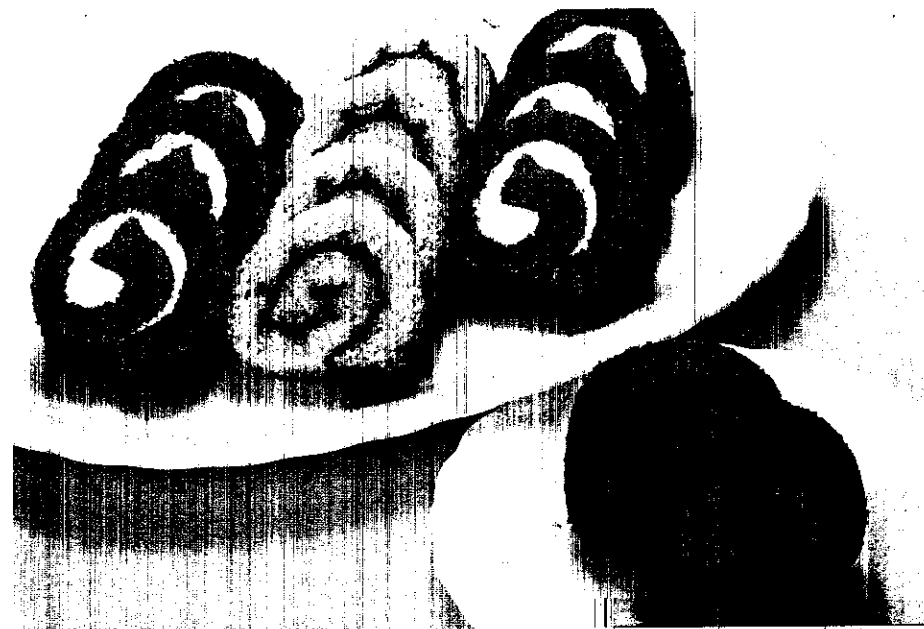
充分冷ましてから、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出し、詰めます。



プチシューサラダ

生地を丸皿と脚付き丸皿に直径2~2.5cmの山を絞り出しお菓子・パンシュークリームで焼きます。

充分冷ましてから、切りめを入れ、ポテトサラダ、カッテージチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



ロールケーキ

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン ロールケーキ	オープン	

ブレン

カロリー約1400kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	120g
砂糖	120g
卵(とまほぐす)	6個
⑥(牛乳)	大さじ1
⑥(バニラエッセンス)	少々
あんずジャム(酸のあるものは蒸らす)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

① 角皿に紙を敷く
角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙を敷きます。

② 生地を作る

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、さらに泡立て、⑥を加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさ

つくりと混ぜます。

③ 皿受棚に入れて焼く

角皿に②を流し込み、底を2~3回たたき、表面を平らにして皿受棚に入れます。

お菓子・パンロールケーキで焼きます。

④ 焼き上がったら

ふきんの上に角皿を返してケーキを出し、硫酸紙をはがして焼き色のついていない面を上にしてあら熱をとります。

⑤ 巻く

ナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、あんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。好みで仕上げに粉砂糖をふります。

(ひとくちメモ)

●冷蔵庫で冷やし、落ち着かせてから切ると、きれいに切れます。

モカ

カロリー約1390kcal

ロールケーキブレンの材料と作りかたを参照して作ります。

作りかた②の粉を加える手前で牛乳の代りにインスタントコーヒー(大さじ2½を濃大さじ1でとく)を加えて生地を作り、焼きます。

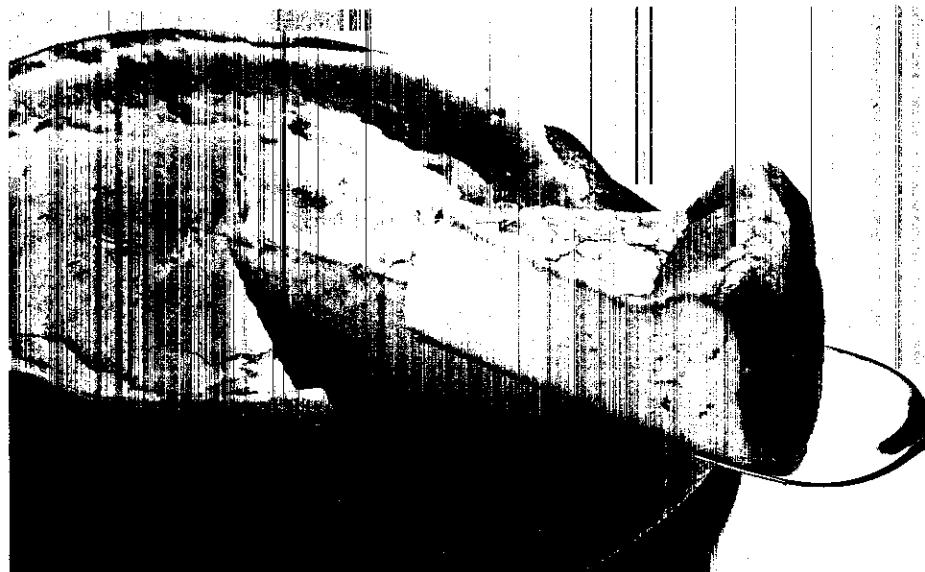
モカホイップクリームをぬって巻きます。

モカホイップクリームの作りかたは152ページを参照しますが、分量は½量で作ります。

抹茶

カロリー約1400kcal

ロールケーキブレンの材料と作りかたを参照して作ります。作りかた②の粉を加えるとき、抹茶(大さじ2)を合わせてふるい入れ、生地を作って焼きます。ホイップクリームをぬって巻きます。



スプレーズケーキ

キ-名	加熱方法	付属品
お菓子・パン チーズケーキ	オープン	

カロリー約2870kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ	400g
バター	50g
卵(卵黄と卵白に分ける)	4個
粉砂糖	100g
小麦粉(薄力粉)	40g
生クリーム	50cc
④(牛乳)	50cc
レモン(皮はあろし、汁と混ぜる)	1/2個分

作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にぴったりと敷きます。

②クリーム生地を作る

大きめの容器にクリームチーズを入れ(手動)【レンジ】出力4【7~8分】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1個ずつ加えて木しゃもじでよく混ぜます。

(手動)【レンジ】出力2【約1分20秒】加熱



してやわらかくしたバターを練り込み、粉砂糖の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合わせ、さらに合わせた④とレモンを加えます。



③卵白を泡立てる

ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、残りの粉砂糖を2~3回に分けて入れ、ツノが立つまで泡立てメレンゲを作ります。

④生地を作る

②にメレンゲを2~3回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤型に入れて焼く

④を型に一気に流し、型を上から落として表面を平らにし、丸皿にのせます。(お菓子・パン)【チーズケーキ】で焼きます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型からはずします。

(ひとくちメモ)

●牛乳と生クリームは室温にもどしたものを使うと生地になじみやすくなります。

カッタージ
チーズケーキ

キ-名	加熱方法	付属品
お菓子・パン チーズケーキ	オープン	

カロリー約1710kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

④(小麦粉(薄力粉))	60g
④(ベーキングパウダー)	小さじ1/2
カッタージチーズ(うらごしたもの)	200g
卵黄	4個分
卵白	4個分
バター(室温にもどす)	70g
砂糖	80g
レモン汁	大さじ2
あんずジャム(水大さじ1でとく)	
	大さじ2

作りかた

①型を用意する

型にバター(分量外)をぬり、硫酸紙を底と側面にぴったりと敷きます。



②バタークリームを作る

ボールにバターを入れて、ハンドミキサーで練り、砂糖の1/2量を加えてよく混ぜます。卵黄、カッタージチーズの順に加えて混ぜ、なめらかになったらレモン汁を加えます。④を合わせてふるい入れ、よく混ぜます。

③卵白を泡立てる

別のボールに卵白を軽く泡立て、残りの砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立ててメレンゲを作ります。

④型に入れて焼く

②にメレンゲを2~3回に分けて入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、型に流し入れ、型を上から落として空気を抜き、丸皿にのせます。(お菓子・パン)【チーズケーキ】で焼きます。

⑤焼き上がったら

あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、型からはずします。あんずジャムを(手動)【レンジ】出力6【約30秒】加熱して、チーズケーキの表面にぬります。

タルト
チーズケーキ

キ-名	加熱方法	付属品
お菓子・パン チーズケーキ	オープン	

カロリー約2630kcal

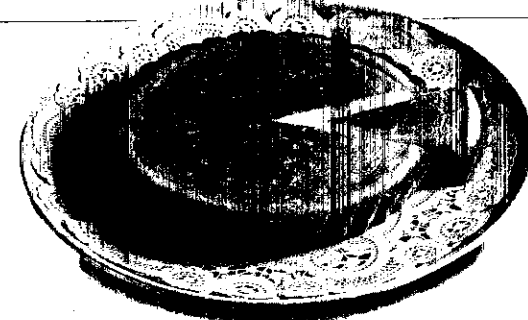
材料(直径22cmの金属製タルト型1個分)

〈タルト生地〉	
小麦粉(薄力粉)	100g
バター(室温にもどす)	50g
砂糖	大さじ2
卵黄	大1個分
レモンの皮(すりおろす)	小さじ1(中身)
クリームチーズ	180g
卵(とまほぐす)	2 1/2個
生クリーム	140cc
砂糖	60g
小麦粉(薄力粉)	20g
レモンの皮(すりおろす)	小さじ1強
レモン汁	大さじ1/2

作りかた

①タルト生地を作る

ボールにバターを入れてハンドミキサー



ーで練り、砂糖を加えてよく混ぜます。卵黄、レモンの皮の順に加えて練り混ぜます。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てからラップで包み、冷蔵庫で1時間くらい休ませます。

②中身を作る

大きめの容器にクリームチーズを入れ(手動)【レンジ】出力4【約2分30秒】加熱し、ハンドミキサーで練ります。卵を少しずつ加えながら混ぜ、砂糖、レモンの皮、レモン汁の順に加えてよく混ぜます。小麦粉をふるいながら加え、

木しゃもじで混ぜ込み、生クリームをさつと混ぜます。

③型に敷く

①の生地を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型の大きさまでのばしてから型にのせ、指先でおさえてピッタリと敷き、フォークで底全体に穴をあけます。

④型に詰めて焼く

②を③に流し込み、丸皿にのせます。(お菓子・パン)【チーズケーキ】で焼き、冷めてから型からはずします。

ミートパイ

キー名	加熱方法	付属品
① アップルパイ	レンジ オーブン	

カロリー約2000kcal

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
冷凍パイシート(室温にもどす)

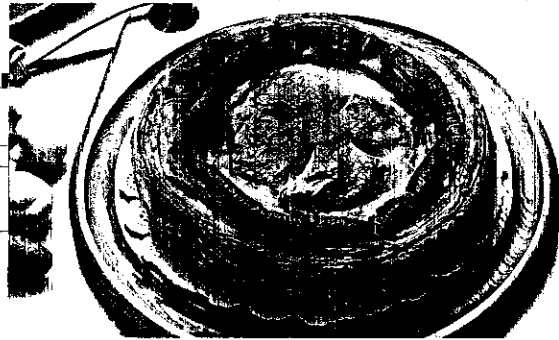
……………3枚(約300g)
牛ひき肉……………200g
玉ねぎ(みじん切り)……………100g
バター……………25g

④ マッシュルーム缶(みじん切り)……………小½缶(約25g)
ピーマン(みじん切り)1個(約40g)
にんじん(みじん切り)……………20g
トマトケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1
⑤ 粉チーズ……………大さじ1
塩、こしょう、ナツメグ、パプリカ、
タバスコ……………各少々
(つやだし用薬)
⑥ 卵……………½個
塩……………小さじ½

作りかた

① 具を炒める

フライパンにバターを熱し、玉ねぎが
ずき通るまで炒め、牛ひき肉と④を加
えてさらに炒めて、合わせた⑤で味つ



けて冷まします。

② 生地をのばす

冷凍パイシートは3枚を重ねて軽く打ち
粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mm厚
さで25×50cmにのばします。

③ 生地を切り分ける

78ページ アップルパイ の要領で、上
にパイ皿をふせて型よりひとまわり大
きめの円を2枚切り取り、残りでふち飾
り用のテープを切り取ります。

④ 型に敷き具を詰める

78ページ アップルパイ の要領で型に
生地を敷き、底全体にフォークで穴を
あけ①を詰めます。

⑤ 生地をかぶせる

つやだし用薬を生地の周囲にぬっても
う1枚の生地をかぶせ、まわりの生地は

切り落とし、周
囲にテープをの
せ、フォークで
おさえます。

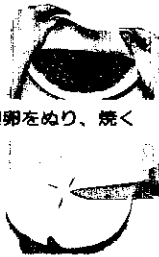
⑥ つやだし用薬をぬり、焼く

包丁の先で、表
面に4ヶ所の切
りめを入れ、全
体につやだし用
薬をぬり、丸皿
にのせます。

① アップルパイ で焼きます。

直径23cmのパイ皿の場合

冷凍パイシート……………4枚(約400g)
残りの材料……………約1.5倍量
時間……………作りかた⑥
① アップルパイ で焼きます。



マロンパイ

キー名	温度	加熱時間	付属品
① オープン	200℃	約38分	

カロリー(1個分)約210kcal

材料 (直径6cmの金属製プリンカップ8個分)
冷凍パイシート(室温にもどす)……………2枚
栗の甘露煮……………8個

④ 栗の甘露煮(裏ごししたもの)……………20個分
生クリーム……………大さじ1
ラム酒……………大さじ1

作りかた

① あんを作る

④を混ぜ合わせ、ペースト状に練りま
す。

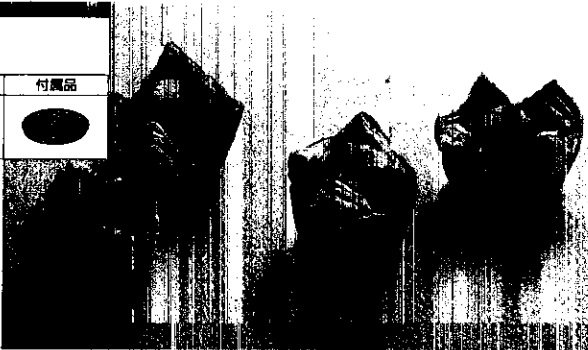
8等分して、栗の甘露煮を1個ずつ包み
形を作ります。

② パイ生地を包む

18×38cmにのばしたパイ生地を9cm角に
8枚切り、①を包んでプリンカップに
入れます。

③ 焼く

丸皿に並べ(手動)① オープン 200℃
約38分 で焼きます。



カロリー(1個分)約350kcal

きのこのスープ
パイ包み焼き

キー名	加熱方法	付属品
お菓子・パン ① シュークリーム ② 強め	オーブン	

作りかた

① クリームソースを作る

牛乳は(手動)① レンジ(出力⑥)約1分 加
熱します。

小麦粉とバターを容器に入れ(手動)
① レンジ(出力⑥)約1分 加熱してかき混
ぜながら牛乳を加え(手動)① レンジ(出力
⑥)約2分 加熱し、合わせた②を加えて
混ぜ、塩、こしょうをします。

② 炒める

フライパンにバターを熱し、③を入れ
弱火で炒め、ベーコンを加えてさらに
炒めます。④を加え、しんなりするま
で炒めたら⑤を加えます。

③ スープを作る

容器に①と②を合わせて入れ、お湯を
して(手動)① レンジ(出力⑥)約3分30秒
① レンジ(出力④)約6分 加熱します。

④ パイシートをのばす

パイシートは4枚重ねにし、軽く打ち粉
をしたのし台にのせ、めん棒で30×40
cmにのばし、スフレ型より3cmくらい大
きい円を6個切り取ります。

材料 (8.8×5.5cmスフレ型6個分)

冷凍パイシート(室温にもどす)……………4枚
マッシュルーム(石づきをとって薄切り)

④ 生しいたけ(石づきをとって薄切り)……………12個
……………8枚
しいたけ(ほぐす)……………100g

⑤ エシャロット(みじん切り)……………2本
⑥ 玉ねぎ(みじん切り)……………½個
ベーコン(細切り)……………2枚
バター……………15g

⑦ 白ワイン……………大さじ1
⑧ 塩……………小さじ½
こしょう……………少々

① クリームソース

小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
バター……………10g
牛乳……………カップ½
塩、こしょう……………各少々

② 牛乳……………カップ2
③ 生クリーム……………カップ½
(つやだし用薬)

④ 卵……………½個
⑤ 塩……………小さじ½

⑥ 焼く

ふた全体にもつやだし用薬をぬり丸皿
に並べます。

① お菓子・パン/シュークリーム(強め) で焼
きます。

(ひとくちメモ)

- スープをサラサラと仕上げたいときは、牛乳
をカップ1にして、スープをカップ1加えるこ
よいでしよう。
- 中に入れるきのこは好みでどうぞ。
- 残りのパイシートで木の葉を作ってもよ
いでしょう。
- スフレ型の側面とパイシートがきざんとつ
いていないとパイがふくらむとはずれしま
うことがあります。



プリン

キー名	加熱温度	加熱時間	付属品
オーブン	170℃	30~34分	

カロリー(1個分)約170kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
(カラメルソース)

④ 砂糖	60g
④ 水	大さじ2
水	大さじ1
(卵液)	
⑤ 牛乳	カップ2
⑤ 卵	4個
⑤ 砂糖	80~100g
⑤ パンエッセンス	少々

作りかた

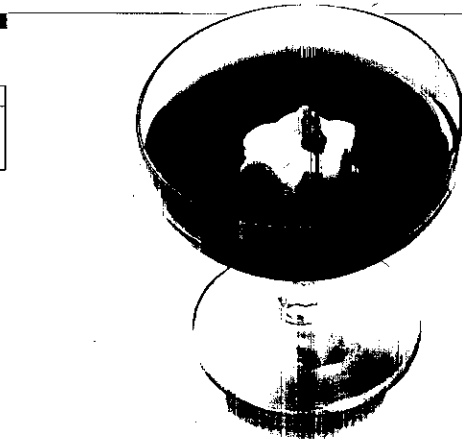
① カラメルソースを作る
耐熱容器に④を入れ【手動】**レンジ**【出力6】**4分30秒~5分30秒**加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますのでご注意ください。)

② プリン型に入れる
プリン型にバター(分量外)をぬり①を

小さじ1ずつ入れます。

③ 卵液を作る
容器に牛乳と砂糖を入れ【手動】で加熱し、砂糖をとがします。ときほぐした卵と合わせ、蒸ごしして、パンエッセンスを加えます。

④ 型に入れて蒸し焼き
②の型に流し入れ、水カップ1(分量外)をはった丸皿に並べます。【手動】**オーブン**【170℃】**30~34分**蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



コーヒーゼリー

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約2分	

カロリー約260kcal

材料(4人分)

④ 粉ゼラチン(水大さじ2でしらす)	約10g
④ インスタントコーヒー	大さじ2
④ 砂糖	60g
水	カップ2
ホイップクリーム	少々

作りかた

① 材料を加熱する
容器に④を入れて混ぜ合わせ、水を半量加えながらよく混ぜ【手動】**レンジ**【出力6】**約2分**加熱します。

② 型に流す
残りの水を加え混ぜたら、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにクリームを飾ります。

(ひとくちメモ)
●グラスなどに冷やし固める場合は、ゼラチンの量を1割程度ひかえ、やわらかめに作るようにしましょう。

あんタルト

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約2分	

カロリー(1本分)約540kcal

材料

練りこしあん	200g
卵黄	1個分
上新粉	小さじ2
卵白	1個分
サラダ油	少々

作りかた

① 生地を作る
ボールにあん半量と卵黄を入れて練り混ぜ、上新粉を加えて白っぽくなるまでよくかき混ぜます。固く泡立てた卵白を加えて軽く混ぜ合わせます。

② 加熱する

長方形の容器に薄くサラダ油をぬり、平らにしておおいをして【手動】**レンジ**【出力6】**約2分**加熱します。

③ あんを巻く

巻きすに固く絞ったふきんを広げて②を返し、残りのあんを棒状にまとめて



中央にのせます。巻きすごと持って端をつき合わせにし、クルリと巻きます。このまま少しおいて形を安定させ、好みの厚さに切ります。

べっこうあめ

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約3分	

カロリー約150kcal

材料

砂糖	大さじ4
水	大さじ1

作りかた

① アルミホイルを用意する
まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。

② 砂糖と水を加熱する

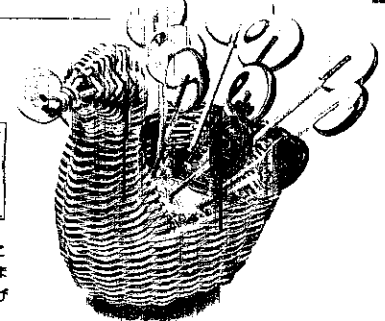
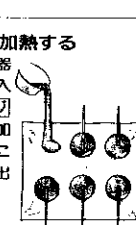
小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、【手動】**レンジ**【出力6】**約3分**加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。

③ 形を作る

熱いうちに①のアルミホイルの上に好みの大きさに流し、櫛歯をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

(ひとくちメモ)

●少し色づきはじめてたところで加熱をやめ



ると、ちょうどよいべっこう色になります。ピーナッツを加えてピーナッツタワーにしてもよいでしょう。

スイートポテト

キー名	加熱温度	加熱時間	付属品
オーブン	240℃	24~28分	

カロリー(1個分)約200kcal

材料(4個分)

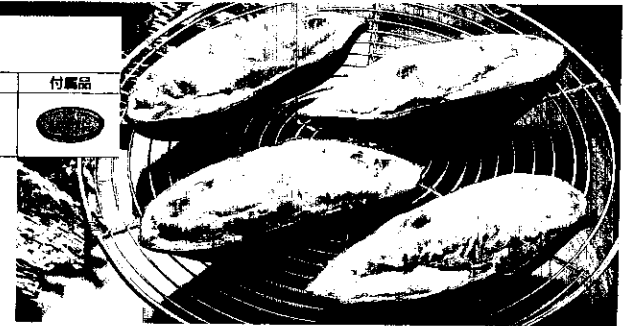
さつまいも(300gくらいのもの)	2本
④ 牛乳	カップ½
④ 砂糖、バター	各30g
④ 卵黄	½個

(つやだし用)

④ 卵	½個
④ 塩	小さじ½

作りかた

① 下ごしらえをする
さつまいもは丸のままラップで包み ②



② で加熱し、熱いうちにタテ半分に切り、皮を破かないように中身をスプーンでくり抜いて、裏ごしします。

③ 中身を作る

裏ごししたさつまいもと④を混ぜ合わせ【手動】**レンジ**【出力6】**約1分30秒**加

熱して練り混ぜます。

④ 皮に詰めて焼く

①の皮に③を詰めて、表面につやだし用卵をぬり、丸皿に並べます。

【手動】**オーブン**【240℃】**24~28分**焼きます。

ジャムいろいろ



いちごジャム

カロリー約550kcal

材料

いちご	200g
砂糖	100~150g
④ レモン汁	大さじ1
サラダ油	1~2滴

作りかた

① いちごを煮る
いちごはヘタを取り、 $\frac{1}{2}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えて混ぜ(手動)レンジ(出力6)約10分加熱します。

② アクをとって煮つめる

アクをとって混ぜ、再び(手動)レンジ(出力6)3~5分加熱します。

キーウイジャム

カロリー約960kcal

材料

キーウイ	5~6個(正味500g)
④ 砂糖	150~200g
レモン汁	$\frac{1}{2}$ 量分

作りかた

① キーウイを煮る

キーウイはヨコ半分に切り、身をスプーンでくり抜き、あらかじめじん切りにし、耐熱容器に入れ④を加えます。(手動)レンジ(出力6)約13分加熱します。

② アクをとって煮つめる

アクをとって混ぜ、再び(手動)レンジ(出力6)5~7分加熱します。

★りんごのプリザーブド材料・作りかたは79ページを参照しますが、シナモンは加えません。

かぼちゃジャム

カロリー約1190kcal

材料

かぼちゃ	正味500g
④ 三温糖	150~200g
はちみつ	大さじ2
バター	大さじ1
塩、オールスパイス	各少々

作りかた

① かぼちゃの下ごしらえ
かぼちゃは皮をむいて乱切りにし、ラップで包んで(根菜)で加熱し、熱いうちに裏ごしします。

② かぼちゃを煮る

耐熱容器に①と④を入れてよく混ぜます。(手動)レンジ(出力6)約8分加熱してかき混ぜ、再び(手動)レンジ(出力6)3~5分加熱します。

にんじんジャム

カロリー約870kcal

材料

にんじん(すりおろす)	300g
④ 砂糖	200g
レモン汁	1量分
シナモン	少々

作りかた

にんじんは耐熱容器に入れ④を加えます。(手動)レンジ(出力6)約10分加熱し、かき混ぜて再び(手動)レンジ(出力6)5~7分加熱し、シナモンを加えます。

マーマレード

カロリー約990kcal

材料

甘夏みかんの皮	2個分(約140g)
甘夏みかんの果肉(軽くつぶす)	正味300g
④ 砂糖	200~300g
レモン汁	$\frac{1}{2}$ 量分

作りかた

① 下ごしらえ

皮はスプーンで筋とわたを取り、塩水にしぼらつけてから水をきり、せん切りにします。容器に入れ水カップ2(分量外)を加えて(手動)レンジ(出力6)約15分加熱し、水にさらして固く絞ります。

② 煮る

深めの耐熱容器に①と果肉、④を入れて混ぜます。(手動)レンジ(出力6)約15分加熱します。

③ アクをとって煮つめる

アクをとって混ぜ、再び(手動)レンジ(出力6)8~10分加熱します。

(ひとくちメモ)

- 煮つめるので、おおいはいません。
- 固まりやすくするため、レモン汁を加えたり、ふきこぼれやすいものにはサラダ油を1~2滴加えます。
- 加熱後は汁気が多いようでもさめるのでロツとなつてくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖の量は好みで加減しますが、分量が少ないほど保存がききませんから、なるべく早く食べるようにしましょう。

果実酒

カロリー約1980kcal

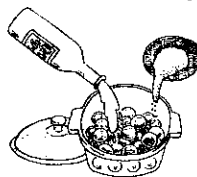
材料

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

① 下ごしらえ

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ます。



② 加熱する

(手動)レンジ(出力6)約6分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



③ ふたをして保存する

清潔な密封容器に入れ、ふたをきつちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。



レモン酒

カロリー約2160kcal

材料

レモン	5個
ホワイトリカー	カップ4 $\frac{1}{2}$
グラニュー糖	200g

作りかた

レモンは表皮だけをむき、白い部分を取って輪切りにし、レモンの皮1個分、残りの材料と合わせて(手動)レンジ(出力6)約6分加熱します。3日目レモンの皮を、1週間でレモンの輪切りを引き上げます。

コーヒーリキュール

カロリー約2040kcal

材料

コーヒー豆	70粒
ホワイトリカー	カップ4 $\frac{1}{2}$
グラニュー糖	200g
オレンジまたはレモンの皮	少々

作りかた

材料全部を合わせて(手動)レンジ(出力6)約6分加熱し、オレンジの皮だけを1週間くらいで引き上げます。オレンジの皮は表皮だけを使います。



揚げもの

キー名	加熱方法	付属品
グルメ 揚げもの	オープン	

じゃがいもの
一口コロッケ

カロリー約1470kcal

材料(丸皿2枚分)

じゃがいも	大3個(約600g)
鶏手羽肉(小さく切る)	50g
むきえび(背わたを取り、小さく切る)	50g
④ 玉ねぎ(みじん切り)	50g
マッシュルーム缶(みじん切り)	小1缶(約50g)
塩、こしょう	各少々
生クリーム	90cc
⑤ 塩	小さじ1/2
こしょう、ナツメグ	各少々
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 中身を作る
じゃがいもは丸のままラップで包み(極楽)で加熱し、皮をむいて裏ごしします。容器に④を入れて混ぜ合わせ(手動) [レンジ] [出力6] [約2分30秒] 加熱し、じゃがいもと合わせます。⑤を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やします。

② 衣を作る
167ページを参照して、衣を作ります。

③ 形を作る
①を一口大に丸め、小麦粉、卵、衣の順につけて、サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

④ 予熱をして焼く
[グルメ] [揚げもの] で予熱をします。ピーピーピーピー・・・と鳴ったら③を2段にして入れ、焼きます。

一口カツ

カロリー約1120kcal

材料(丸皿2枚分)

豚ヒレ肉(かたまり)	500g
塩、こしょう	各少々
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 豚肉の下ごしらえ
豚ヒレ肉は1.5cm厚さに切り、上下を包丁でたたいて塩、こしょうをします。

② 衣を作る
167ページを参照して、衣を作ります。

③ 形を作る
①に小麦粉、卵、衣の順につけて形を作り、サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

④ 予熱をして焼く
[グルメ] [揚げもの] で予熱をします。ピーピーピーピー・・・と鳴ったら③を2段にして入れ、焼きます。

クリームコロッケ

カロリー約1460kcal

材料(丸皿2枚分)

生しいたけ(あらみじん切り)	4枚
むきえび(背わたを取り小さく切る)	150g
④ 玉ねぎ(みじん切り)	小1個(約80g)
バター	10g
塩、こしょう	各少々
牛乳	カップ1/2
⑤ 小麦粉(薄力粉)	50g
バター	60g
塩、こしょう	各少々
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 具を作る
深めの容器に④を入れて混ぜ合わせ、(手動) [レンジ] [出力6] [約3分] 加熱します。

② クリームを作る
牛乳は[牛乳] で加熱します。
② クリームを作る
深めの容器に⑤を入れ(手動) [レンジ] [出力6] [約2分30秒] 加熱して泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加え、途中かき混ぜながら(手動) [レンジ] [出力6] [6~8分] 加熱します。

③ 中身を作る
①と②を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分ほど冷やします。

④ 衣を作る
167ページを参照して、衣を作ります。

⑤ 形を作る
③を一口大の球形に丸め、小麦粉、卵、衣の順につけて、サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

⑥ 予熱をして焼く
[グルメ] [揚げもの] で予熱をします。ピーピーピーピー・・・と鳴ったら④を2段にして入れ、焼きます。

メンチカツ

カロリー約1840kcal

材料(丸皿2枚分)

牛ひき肉	400g
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(約180g)
卵	大1個
④ パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ5
にんにく(すりおろす)	1片
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 中身を作る
④を合わせてよく練り混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やします。

② 衣を作る
167ページを参照して、衣を作ります。

③ 形を作る
①を一口大の小判形に作り、小麦粉、卵、衣の順につけて、サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

④ 予熱をして焼く
[グルメ] [揚げもの] で予熱をします。ピーピーピーピー・・・と鳴ったら③を2段にして入れ、焼きます。

ライスコロッケ

カロリー約1670kcal

材料(丸皿2枚分)

ご飯	500g
④ ケチャップ	大さじ4
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	50g
⑤ にんじん(みじん切り)	30g
ピーマン(みじん切り)	大1個
ベーコン(みじん切り)	2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)	50g
衣(パン粉50g、サラダ油大さじ1で作る)	適量
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(水大さじ1と合わせてとく)	1個
サラダ油	少々

作りかた

① 衣を作る
167ページを参照して、衣を作ります。

② 中身を作る
容器に④を入れて混ぜ合わせ(手動) [レンジ] [出力6] [約2分30秒] 加熱します。

③ 形を作る
②を加えてかき混ぜ、再び(手動) [レンジ] [出力6] [約4分] 加熱して、よく混ぜます。

④ 予熱をして焼く
②にチーズを加えて混ぜ、一口大に丸めます。小麦粉、卵、衣の順につけて、サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に並べます。

⑤ 予熱をして焼く
[グルメ] [揚げもの] で予熱をします。ピーピーピーピー・・・と鳴ったら④を2段にして入れ、焼きます。

パン粉の煎りかたと衣の作りかた

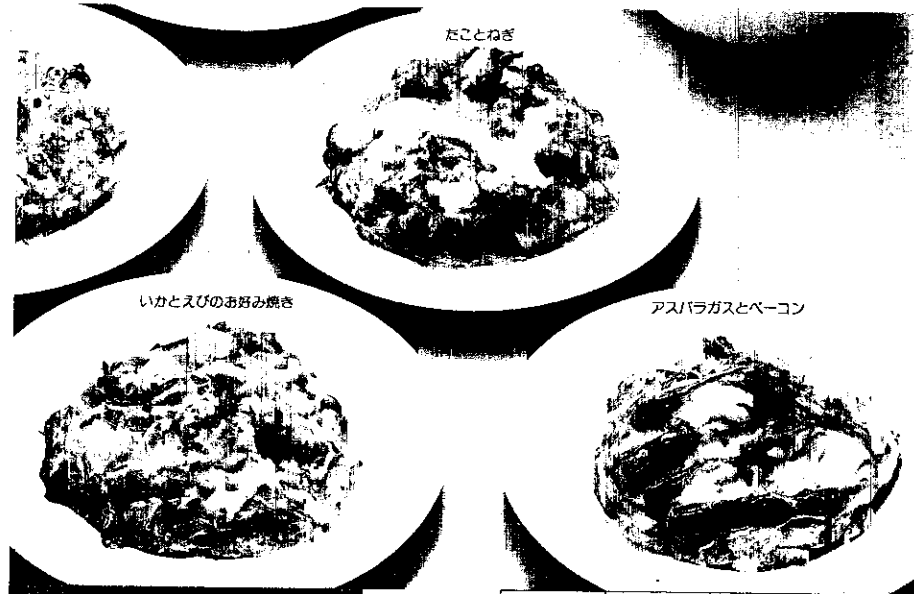
カロリー約320kcal

フライ/パンにパン粉を入れ、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、全体をさつね色に仕上げます。



サラダ油をまぶして衣を作ります。





お好み焼きいろいろ

いかとえびのお好み焼き

カロリー(1枚分)約140kcal

材料(8枚分)

① 小麦粉(薄力粉)	120g
② ベーキングパウダー	小さじ5g
卵	大1個
だし汁	80cc
塩、こしょう	各少々
③ キャベツ(せん切り)	120g
④ 揚げ玉	大さじ4
⑤ 削りがつお	6g
⑥ 大正えび(肩わたを取る)	8尾
⑦ いか(たんざく切り)	120g
サラダ油	少々
マヨネーズ	適量

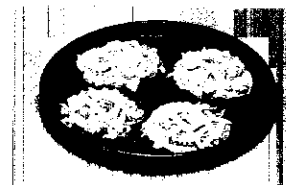
作りかた

① 生地を作る

卵を割りほぐし、だし汁を加えて泡立て器で混ぜ、②を含ませてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、塩、こしょうをします。

② 具を加えて丸皿に流す

①に③を加えて混ぜ合わせます。サラダ油をぬった丸皿と脚付き丸皿に4枚ずつ流し、表面にマヨネーズを絞ります。



③ 予熱をして焼く

【手動】**オープン**(2度押し) **300°C** [約15分] 予熱をします。ピーピーピー・・・と鳴ったら②を2段に入れて、焼きます。

たことねぎ

カロリー(1枚分)約190kcal

材料(8枚分)

① 万能ねぎ(小口切り)	1束
② 揚げ玉	大さじ5
③ 削りがつお	6g
④ たこ(そぎ切り)	300g
サラダ油	少々
マヨネーズ	適量

作りかた

生地の材料と作りかたは、いかとえびのお好み焼きを参照して作ります。

アスパラガスとベーコン

カロリー(1枚分)約180kcal

材料(8枚分)

① キャベツ(せん切り)	120g
② 揚げ玉	大さじ4
③ 削りがつお	6g
④ グリーンアスパラガス	小1束(約120g)
⑤ ベーコン(2cm幅に切る)	5枚
⑥ サラダ油	少々
⑦ マヨネーズ	適量

作りかた

① アスパラガスの下ごしらえ 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(蒸・果菜)で加熱し、水にとり、食べやすい長さに切ります。

② 予熱をして焼く

生地の材料と作りかたは、いかとえびのお好み焼きを参照して作ります。

(ひとくちメモ)

- 生地を平らに丸く流します。
- 生地が丸皿から取りやすいように、丸皿にぬるサラダ油(分量外)は多めにします。
- フライ返しなどを使って丸皿から取り出します。

乾燥

せんべいの乾燥

せんべい5枚(40g)は皿に並べて、様子を見ながら【手動】**レンジ** [出力4] [約1分] 加熱します。

砂糖の乾燥

砂糖(200g)を皿に広げて【手動】**レンジ** [出力4] [2~3分] 加熱すればもとのサラサラ状態に。固まりの具合で多少加熱時間は違ってきます。

(ひとくちメモ)

- 加熱後はやわらかですが、冷めるにつれてパリッとしてきます。
- もともと水分の少ないものだけに、加熱しすぎないようにしてください。加熱しすぎるとこげてしまいます。

塩の乾燥

塩(100g)を皿に広げて【手動】**レンジ** [出力4] [約2分] 加熱します。



クルトン

1cm角に切った食パン(30g)を、曇らないよう皿に広げ、途中かき混ぜながら【手動】**レンジ** [出力4] [6~8分] 加熱します。

ふりかけいろいろ

カルシウムふりかけ

材料・作りかた

① 皿に広げて加熱する 煮干し(120g)は内臓を取り、皿に広げ、【手動】**レンジ** [出力4] [5~6分] 途中かき混ぜながら加熱します。

② 砕く

冷めてからフッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味つけします。

(ひとくちメモ)

- 煮干しの種類や乾燥具合によって、加熱時間が違ってきます。様子を見ながら加熱します。

たらこのふりかけ

材料・作りかた

① 皿に広げて加熱する たらこ(小2匁・約100g)は薄皮を取り、皿に広げ【手動】**レンジ** [出力4] [約8分] 途中かき混ぜながら加熱します。

② 身をほぐす

冷めてからフッキングカッターかミキサーにかけます。

(ひとくちメモ)

- 加熱途中で、1~2度身をよくほぐすときれいに仕上がります。

鮭のふりかけ

材料・作りかた

① 鮭の下ごしらえ 塩鮭(2切れ・約120g)は大きめの皿に



のせ、酒少々をふりかけ【手動】**レンジ** [出力6] [約2分] 加熱します。

② 皿に広げて加熱する

皮と骨を除き、細かくほぐして皿に広げ【手動】**レンジ** [出力4] [約10分] 途中かき混ぜながら加熱します。

③ 身をほぐす

冷めてから、フッキングカッターまたはミキサーにかけ、身をほぐします。

田作り

キー名	加熱時間	付属品
レンジ [出力4]	約2分	
レンジ [出力6]	約3分	

カロリー約340kcal

材料

ごまめ	50g
① 砂糖	大さじ4
② しょうゆ	大さじ2
③ 酒	大さじ1
白ごま(煎ったもの)	少々

作りかた

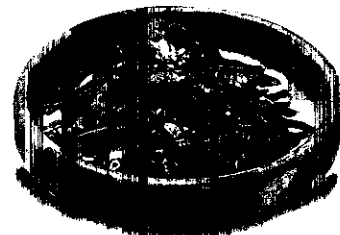
① 皿に広げて加熱する ごまめは重ならないように皿に広げ【手動】**レンジ** [出力4] [約2分] 加熱します。

② たれを作る

耐熱容器に②を入れて混ぜます。【手動】**レンジ** [出力6] [約3分] 加熱します。

③ 手早くからめる


手早く②に①を加えてからめ、器に盛って上からごまを撒らします。

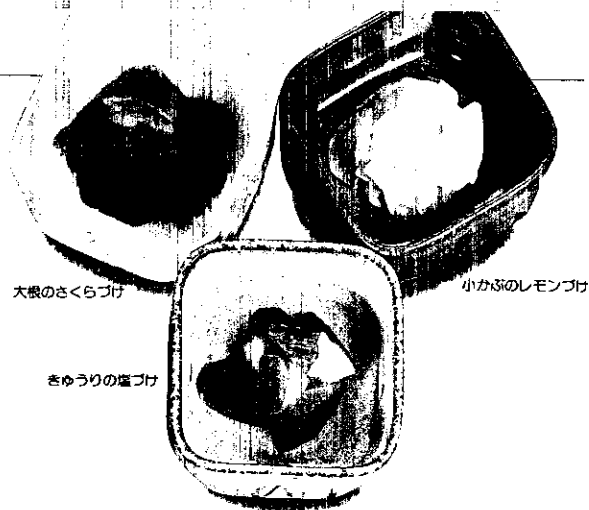


(ひとくちメモ)

- ごまめの乾燥具合で、加熱時間を調節してください。

つけもの

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約40秒	



大根のさくらづけ

小かぶのレモンづけ

きゅうりの塩づけ

大根のさくらづけ

カロリー約20kcal

材料

大根……………100g
塩……………少々
梅干しのつけ汁……………小さじ2

作りかた

① 大根の下ごしらえ

大根はたんざくに切るか、薄切りにして型で抜きます。

② 塩もみして加熱する

①を塩でもみ、梅干しのつけ汁を加えて混ぜ(手動|レンジ|出力6|約40秒)加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

カロリー約20kcal

材料

きゅうり(板ずりして、乱切り)……1本
塩……………少々

作りかた

きゅうりは塩もみします。(手動|レンジ|出力6|約40秒)加熱し、冷まします。

小かぶのレモンづけ

カロリー約40kcal


材料

小かぶ(薄切り)……………5個(約200g)
塩……………少々
レモン汁、レモンの皮(細切り)……各少々

作りかた

小かぶは塩もみします。(手動|レンジ|出力6|約40秒)加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁を振りかけてレモンの皮を散らします。

ミックスピクルス

キー名	加熱時間	付属品
レンジ 出力6	約3分	

カロリー約180kcal

材料

にんじん(乱切り)……中1本(約150g)
小玉ねぎ……………8個(約150g)
きゅうり(乱切り)……1本(約100g)
セロリ(乱切り)……1½本(約150g)
酢……………カップ1½
砂糖……………60g
塩……………小さじ1
ローリエ……………1~2枚
粒こしょう……………5~7粒
赤唐辛子……………1本

作りかた

① 野菜の下ごしらえ

野菜はそれぞれ塩もみします。にんじんと玉ねぎは別々にラップで包み(手動|レンジ|出力6|約1分30秒)ずつ加熱し、水にとります。きゅうりとセロリは合わせてラップで包み(手動|レンジ|出力6|約2分)加熱し、水にとります。

② つけ汁を加熱する

①に、にんじんと小玉ねぎを加えます。(手動|レンジ|出力6|約3分)加熱し、残りの野菜を加えてそのまま冷まします。

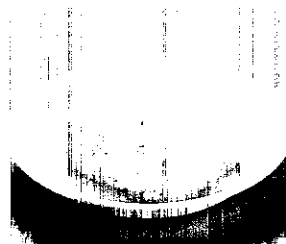


(ひとくちメモ)

●冷めたら食べられますが、1~2日おいた方がおいしくなります。材料別に作るのもよいでしょう。

こんな使いかたも便利

豆腐の水きり



まな板ではさんだり、重石をして20~30分もかかっていた水きりが、電子レンジならアツという間。豆腐(1丁)を皿にのせて(手動|レンジ|出力6|2~3分)加熱するだけで完了です。

(ひとくちメモ)

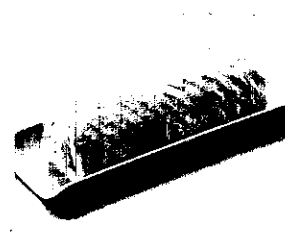
●加熱しすぎるとスガ入るので、加熱時間はひかえめに。

にんにくの臭い消し



料理の味のベースに大活躍のにんにく。あの臭いを気にして、あえてさせている方も多いようです。でもあの臭い、加熱すれば消えてしまうのをご存知でしたか。にんにく1片は薄皮のついたままラップで包み(手動|レンジ|出力6|20~30秒)加熱すればOKです。

おしぼり&蒸しタオル



水でぬらしたおしぼりやタオルは固く絞って形をととのえ、加熱するだけでホカホカになります。

おしぼり

(手動|レンジ|出力6|約30秒)

蒸しタオル

(手動|レンジ|出力6|約1分)

(ひとくちメモ)

●加熱しすぎると乾燥してこげることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

湯せん

お菓子やパン作りにバター

バター大さじ4(60g)を容器に入れ(手動|レンジ|出力4|1分30秒~2分)加熱してとがします。用途に応じて(出力)をかえ、とけ具合を加減します。



ケーキやアイスクリームにチョコレート

チョコレート(50g)は、細かく砕いて容器に入れ、途中かき混ぜながら(手動|レンジ|出力4|約3分)加熱してとがします。固さは牛乳や水を加えて加減します。



あんみつなどのミツに

黒砂糖

黒砂糖(90g)と水(カップ½)を容器に入れ(手動|レンジ|出力6|約2分30秒)加熱してとがします。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。





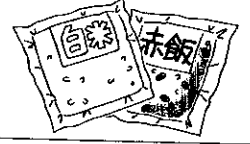
砂糖のかわりに

はちみつ・水あめ

固いはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ(手動|レンジ|出力4|約30秒)加熱します。びんごと加熱する場合は、ふたを取って加熱します。



インスタント食品

種類	コツ	加熱時間	ポイント
発泡スチロールや紙袋入り ラーメン・ヌードルなど 	袋や発泡スチロールの容器から出して別の容器に移しかえ、水約300ccを加え、おおいをします。	手動[レンジ]出力6 約5分	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後はよくかき混ぜます。 ●加熱時間は加える水の量によって加減します。
アルミバックのレトルト食品 雑炊・春雨など 	袋から出して少し大きめの容器に移しかえ、水は指示どおり加え、おおいをします。途中で卵を加えたり、ソースを加えたりして、再びおおいをして加熱します。	手動[レンジ]出力6 水300ccなら 約5分 水400ccなら 約6分 具を加えて 手動[レンジ]出力6 1分～1分30秒	<ul style="list-style-type: none"> ●具と水を最初からあわせて加熱します。 ●加熱後はよくかき混ぜます。 ●雑炊などは加熱後しばらくおくとやわらかくなりおいしさが増します。
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して別の容器に移し、よくほぐしてからおおいをします。	あだため	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは袋に2～3ヶ所穴をあけてから加熱します。

*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。

標準計量カップ・スプーンの重量表(単位g)

このフレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの重量はつぎの表のとおりです。

食品名	計量	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)	食品名	計量	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)
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		5	16	220
食塩		5	15	210	マヨネーズ		5	14	190
上白糖・片栗粉		3	9	110	粉チーズ		2	6	80
小麦粉(薄力粉)		3	8	100	生クリーム		5	15	200
小麦粉(強力粉)		3	8	105	油・バター・ラード		4	13	180
パン粉		1	4	45	ココア		2	6	80
粉ゼラチン		3	10	130	白米		-	-	160
トマトケチャップ		6	18	240	炊きたてご飯		-	-	120

加熱時間一覧表

オートクッキングの主なメニューを手動クッキングで調理する場合の加熱時間

メニュー名	標準分量	ページ	加熱方法と加熱時間	
ローストチキン	1羽分	64	[レンジ] 出力5 [約28分] → [オープン] 230°C [約40分]	
ローストビーフ	800g	90	[レンジ] 出力5 [約13分] → [オープン] 220°C [約30分]	
牛タンの塩釜	800g	93	[オープン] 140°C [約2時間]	
手作りハム	500g	95	[レンジ] 出力3 [約30分] → [オープン] 110°C [約1時間]	
焼き豚	500g	96	[レンジ] 出力5 [約12分] → [オープン] 220°C [約27分]	
スペアリブ	800g	96	[レンジ] 出力5 [約10分] → [オープン] 220°C [約25分]	
ハンバーグ	4個	97	[オープン] (予熱あり) 300°C [約16分]	
かわりハンバーグ	8個	97	[オープン] (予熱あり) 300°C [約20分]	
豚バラ肉の梅煮	4人分	98		
ポークカレー	4人分	98	[レンジ] 出力6 [約11分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
肉じゃが	4人分	99		
豚肉とキャベツの重ね煮し	4人分	99	[レンジ] 出力5 [約18分]	
若鶏の詰めもの焼き(八宝鶏)	1羽分	101	[レンジ] 出力5 [約28分] → [オープン] 230°C [約40分]	
鶏肉の三味焼き	250g2枚	102	[レンジ] 出力5 [約13分] → [オープン] 250°C [約10分]	
鶏肉の酒蒸し	200g1枚	104	[レンジ] 出力5 [約6分30秒]	
鶏肉のピーナッツシチュー	4人分	105	[レンジ] 出力6 [約11分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
鶏肉のワイン煮	4人分	105	[レンジ] 出力6 [約12分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
あゆの塩焼き	4尾	54	[グリル強] [約20分]	
あさりのワイン蒸し	4人分	57	[レンジ] 出力5 [約7分]	
ぶりの照焼き	100g4枚	106	[グリル強] [約14分]	
さんまの塩焼き	4尾	106		
鯛の姿焼き	4尾	107	[グリル強] [約26分]	
あじの塩焼き	4尾	107		
さわらの冷製	4人分	109	[レンジ] 出力5 [約14分]	
ぼたて貝のスプレ	6人分	110	[オープン] 200°C [約23分]	
たこのトマト煮	4人分	111	[レンジ] 出力6 [約10分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
ロールキャベツ	4人分	60	[レンジ] 出力6 [約15分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
ハンガリアンポテト	4人分	115	[オープン] 220°C [約39分]	
玉ねぎのファルシー	4人分	118	[レンジ] 出力6 [約12分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
さといもの釜め煮	4人分	118	[レンジ] 出力6 [約10分] → [レンジ] 出力3 [約25分]	
大根といかの煮つけ	4人分	119		
筑前煮	4人分	119	[レンジ] 出力6 [約12分] → [レンジ] 出力4 [約1時間]	
卵	きのこのキッシュ	1皿分	121	[オープン] 220°C [約29分]

メニュー名	標準分量	ページ	加熱方法と加熱時間
豆類・乾物・豆			
ミニがんもどき	4人分	124	オーブン(予熱あり) 300℃ 約14分
身欠きにしんの棒煮	4人分	126	レンジ 出力6 約8分 → レンジ 出力4 約1時間
ひじきの煮もの	4人分	127	レンジ 出力6 約8分 → レンジ 出力3 約25分
大豆と昆布の煮もの	4人分	128	レンジ 出力6 約12分 → レンジ 出力3 約2時間 レンジ 出力6 約1分 → レンジ 出力2 約2時間
黒豆	4人分	129	レンジ 出力6 約12分 → レンジ 出力3 約2時間 レンジ 出力6 約1分 → レンジ 出力2 約2時間
グラタン			
グラタンいろいろ	4人分	140	オーブン 220℃ 約40分
えびのドリア	4人分	141	オーブン 220℃ 約39分
なすとトマトのチーズグラタン	4人分	141	オーブン 220℃ 約42分
バターロール	18個	69	
あんパン	18個	142	オーブン 190℃ 約21分
動物パン	12個	142	
イギリスパン	1個	143	オーブン 170℃ 約52分
フランスパン	10個	144	オーブン 210℃ 約34分
ピザ(直径30cm)	2枚	145	オーブン 190℃ 約28分
シュークリーム	20個	72	オーブン 210℃ 約29分
型抜きクッキー	2皿分	74	オーブン 200℃ 約20分
スポンジケーキ(直径21cm)	1個	80	オーブン 150℃ 約58分
クッキーいろいろ	2皿分	146	オーブン 200℃ 約20分 (チーズクッキーは約16分)
タルトレット	20個	148	
甘食	16個	148	オーブン 200℃ 約20分
ごま&チーズスティック	2皿分	149	オーブン 200℃ 約16分
和菓子	20個	150	オーブン 200℃ 約20分 (りんごつ子は約16分)
デコレーションケーキ	21cm	152	オーブン 150℃ 約58分
キャロットケーキ(直径21cm)	1個	153	
シフォンケーキ(直径20cm)	1個	154	オーブン 150℃ 約1時間
パウンドケーキ	1個	155	オーブン 150℃ 約58分
リングシュー	2皿分	156	オーブン 210℃ 約29分
パリプレスト	2個	156	オーブン 210℃ 約32分
プチシュー	2皿分	156	オーブン 210℃ 約26分
プチシューサラダ	2皿分	156	オーブン 210℃ 約29分
きのこのスープパイ包み焼き	6個	161	オーブン 210℃ 約30分
2品2段調理	2皿分	65	オーブン 260℃ 約25分
揚げもの	2皿分	166	オーブン(予熱あり) 300℃ 約14分

さくいん

(アイウエオ順)

あ

- アーモンドココアクッキー 147
- アイスボックスクッキー 147
- 青じそのごま風味ソース 51
- 青やぎとわげの辛子酢みそ 113
- 揚げもの 166
- あさりご飯 131
- あさりのワイン蒸し 57
- あじの塩焼き 107
- アスパラガスとベーコンのお好み焼き 168
- あずきがゆ 132
- アップルパイ 78
- 厚揚げのたらこマヨネーズ焼き 124
- あべ川もち 139
- 甘食 148
- アマンドサブレ 146
- あゆの塩焼き 54
- あんタルト 163
- あんパン 142

い

- いかとえびのお好み焼き 168
- いかの三種盛り 108
- いかのつけ焼き 106
- イギリスパン 143
- いくらもち 139
- いそべ巻き 139
- いちごジャム 164
- いり卵 121
- インスタント食品 172

う

- ウィンナーソーセージのベーコン巻き 100
- うす巻きクッキー 147
- うどんのグラタン 140
- 梅かつおもち 139
- 梅酒 165

え

- エクレア 72
- えび入り卵 120
- えびのケチャップ煮 109
- えびのドリア 141

お

- お菓子・パン 68
- おかゆ 77
- おかゆいろいろ 132
- おからのグラタン 140
- お好み焼きいろいろ 168
- おしぼり蒸しタオル 171

- 小田巻き蒸し 122
- おもちのカナッペ 139

か

- かきのベーコン巻き 100
- カスタードクリーム 73
- 型抜きクッキー 74
- カッターチーズケーキ 159
- かぼちゃジャム 164
- かわりハンバーグ 97
- 乾燥(せんべい/塩/砂糖/クルトン) 169
- 果実酒 165

き

- キーウィジャム 164
- きぬかつぎ 114
- きのこのキッシュ 121
- きのこのスープパイ包み焼き 161
- きのこのソース 51
- きのこ雑炊 135
- きのこピラフ 137
- キムチとわかめの雑炊 135
- キャベツの酢づけ 112
- キャロットケーキ 153
- きゅうりの塩づけ 170
- 切りもち 139

く

- 金時豆 128
- 牛タンの塩釜 93
- 牛乳入りキャロットライス 131
- 牛乳入り茶わん蒸し 122
- 牛もも肉の塩釜 93
- 草もち 138
- クッキーいろいろ 146
- クリームコロッケ 167
- 栗まんじゅう 150
- 黒豆 129
- グラタンいろいろ 140
- グルメ料理 76

こ

- コービーゼリー 162
- コービーリキュール 165
- コーンとアスパラガスのおかゆ 77
- 小かぶのレモンづけ 170
- 小玉ねぎのグラッセ 117
- 粉ふきいも 117
- 黄金いも 151
- 小松菜のピーナッツじょうゆ 113
- 昆布巻き 126
- ご飯 130
- ごま忌チーズスティック 149

さ

- サイコロステーキ 91
- さしみの盛りあわせ 108

- さといもの含め煮 118
- さやいんげんとチーズのベーコン巻き 100
- さやいんげんのごまじょうゆ 113
- さやいんげんのソテー 117
- さわらの冷製 109
- 山菜おこわ 133
- 三色おぼろ 134
- さんまの塩焼き 106

し

- しいたけのチーズ焼き 66
- シーフードがゆ 132
- シーフードバーベキュー 92
- シフォンケーキ 154
- 絞り出しクッキー 146
- シュークリーム 72
- シュークリームいろいろ 156
- しょうゆマヨネーズソース 51
- 白がゆ 77
- 白身魚の一口フライ 67
- じゃがいもの一口コロッケ 166
- じゃがいも君 151
- ジャムいろいろ 164
- ジャンボケーキ 153

す

- スイートポテト 163
- 酢ごぼう 114
- 果ごもり卵 120
- ステーキ 50
- ステーキサラダ 91
- スフレチーズケーキ 158
- スペアリブ 96
- スポンジケーキ 80
- スモークサーモンもち 139

せ

- 赤飯 133
- ソースいろいろ 51
- 雑炊 135

た

- 鯛の姿焼き 107
- 鯛のハーブ風味ピラフ 136
- たこねぎのお好み焼き 168
- たこのトマト煮 111
- 田作り 169
- 卵がゆ 77
- 卵豆腐 123
- 卵料理いろいろ 120
- 玉ねぎのファルシ 118
- たらこ 108
- たらのホイル焼き 67
- タルトチーズケーキ 159
- タルトレット 148

大根といかの煮つけ	119
大根のさくらづけ	170
大豆と昆布の煮もの	128
大福もち	139
ち	
チーズエッグ	120
チーズクッキー	146
チーズもち	139
チェッカーボードクッキー	147
チキンピラフ	137
筑前煮	119
茶わん蒸し	58
中華風冷やし茶わん蒸し	122
チリコンカーン	129
つ	
つけあわせいろいろ	117
つけもの	170
て	
手作りハム	95
手作りもち	138
デコレーションケーキ	152
と	
豆腐の茶巾蒸し	125
豆腐のテリーヌ	125
豆腐の水きり	171
トマトとツナの雑炊	135
トマトファルシー	66
鶏がゆ	132
鶏手羽の香味焼き	103
鶏肉のあえもの	104
鶏肉のクリーム煮	105
鶏肉の酒蒸し	104
鶏肉の三味焼き	102
鶏肉のチーズ焼き	67
鶏肉の照り焼き	103
鶏肉のビーナッツシチュー	105
鶏肉のピリ辛焼き	65
鶏肉のワイン煮	105
鶏のもも焼き	102
動物パン	142
な	
なすとトマトのチーズグラタン	141
なすのしょうがじょうゆ	113
なすの中華風あえもの	114
七草がゆ	77
に	
肉じゃが	99
2段ケーキ	152
2段2段調理	65
煮もの・蒸しもの料理	56
にんじんジャム	164
にんじんのグラッセ	117

にんにくの臭い消し	171
は	
胚芽入りイギリスパン	143
ハム&マヨネーズもち	139
ハム入りスクランブルエッグ	121
ハリハリづけ	127
ハンガリアンポテト	115
ハンバーグ	97
バーベキュー	92
バターロール	69
バターロールの生地を使ったパン	142
パーティー料理	62
パウンドケーキ	155
バエリア	63
バリプレスト	158
ひ	
ひじきの煮もの	127
一口カツ	166
ビーフシチュー	94
ピースご飯	130
ビーマンのひき肉詰め	65
ピザ	145
ふ	
フランスパン	144
ふりかけいろいろ	
(カルシウム/たらこ/鮭)	169
フルーツ大福	138
ブイヤベース	111
豚肉とキャベツの重ね蒸し	99
豚バラ肉の梅煮	98
ブラウニー	149
ぶりの照焼き	106
ブチシュー	156
ブチシューサラダ	156
プリン	162
へ	
ベーコンエッグ	120
ベーコン巻きいろいろ	100
べっこうあめ	163
ほ	
ほうれん草のおひたし	112
ほうれん草のソテー	117
ほたて貝ときのこのホイル焼き	66
ほたて貝のスフレ	110
ホットサラダ	116
ホワイトソース	53
ポークカレー	98
ポテトサラダ	116
ポトフ	94
ま	
マーマレード	164
マカロニグラタン	52

まぐろのソテー	65
マドレーヌ	155
マロンパイ	160
み	
ミートパイ	160
身欠きにしんの棒煮	126
みたらし団子	138
ミックスピクルス	170
ミニイギリスパン	143
ミニがんもどき	124
め	
芽キャベツの辛子じょうゆ	113
明太子がゆ	77
メンチカツ	167
も	
もやしのナムル	112
や	
焼きいも	115
焼きおにぎり	134
焼きとうもろこし	115
焼きとり	102
焼き豚	96
焼きもの料理	49
野菜のオープン焼き	65
野菜のクリームソース	51
野菜のグラタン	140
野菜を使ったあえものいろいろ	113
ゆ	
湯せん(バター/チョコレート/ 黒砂糖/はちみつ・水あめ)	171
ろ	
ライスコロッケ	167
り	
リングシュー	156
りんごっ子	151
りんごのプリザーブ	79
れ	
冷凍ピザ	145
レバーのベーコン巻き	100
レモン酒	165
ろ	
ローストチキン	64
ローストビーフ	90
ローストビーフもち	139
ロールキャベツ	60
ロールケーキ	157
わ	
若鶏の詰めもの焼き(八宝鶏)	101
和菓子	150
和風ステーキどんぶり	91