

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

HITACHI
Inspire the Next



レッド(R)

ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

販促物

MRO-S7Z Webレシピ集 (印刷)



オートメニューをご紹介します。

作れるオートメニューはWebレシピ集にてご覧いただけます。



Webレシピ集

焼き物

オート014 ハンバーグ
オート015 鶏のハーブ焼き
オート017 焼きいも
オート021 塩ざけ
オート022 塩さば
オート023 冷凍鶏のから揚げ
オート026 ローストビーフ
オート027 豚のしょうが焼き
オート028 鶏の照り焼き
オート029 ぶりの照り焼き
オート030 あじの開き
オート031 焼き野菜
応用014 ビーフハンバーグ
応用017 ベークドポテト
応用022 さばの塩焼き
応用014 ピーマンの肉詰め
応用034 ホイコウロウ
手動 焼きとり
手動 ローストチキン
手動 さけのムニエル

グラタン・キッシュ

オート016 マカロニグラタン
応用016 えびのドリア
手動 ほうれん草のキッシュ
手動 ホワイトソース
手動 市販の冷凍グラタン

いため物

オート032 焼きそば
オート033 焼きうどん
オート034 チンジャオロウスー
オート035 豚肉とピーマンのみそそぼろ
オート036 なすのみそいため
オート037 にらレバいため
応用034 ゴーヤーチャンプルー

蒸し物

オート038 茶わん蒸し
オート039 蒸し野菜のベーコン巻き
オート040 鶏の簡単蒸し
オート041 あさりの酒蒸し
オート042 なすときのこの蒸しサラダ
応用038 手作り豆腐
応用040 鶏の酒蒸し

揚げ物(ノンフライ)

オート020 鶏のから揚げ
オート043 手羽先のから揚げ
オート044 豚のから揚げ
オート045 とんカツ
オート046 ヒレカツ
オート047 えびフライ
オート048 あじフライ
オート049 ポテトコロッケ
オート050 えびの天ぷら
オート051 魚介の天ぷら
オート052 野菜の天ぷら
オート053 チキン南蛮
オート054 さつま揚げ
応用020 鶏のしょうゆから揚げ
手動 チキンカツ
手動 くしカツ
手動 かき揚げ

煮物

オート055 ぶり大根
オート056 肉じゃが
オート057 筑前煮
オート058 簡単肉じゃが
オート059 かぼちゃの煮物
オート060 肉豆腐
オート061 さばのみそ煮
オート062 ふろふき大根
オート063 きんぴらごぼう
応用056 ロールキャベツ
応用059 里いもの煮物
応用060 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
手動 ビーフシチュー
手動 カレー(ポーク&ビーフ)

スープ・だし・汁物

オート064 かつお昆布だし
オート065 とん汁
応用064 煮干し昆布だし
応用065 けんちん汁

ゆで物

オート012 下ゆで葉・果菜
オート013 下ゆで根菜
応用012 ほうれん草のおひたし
応用013 イタリアンサラダ

スイーツ

- オート018 型抜きクッキー
- オート025 冷凍今川焼き
- オート066 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
- オート067 シフォンケーキ(プレーン)
- オート072 冷凍たい焼き
- 応用018 絞り出しクッキー
- 応用016 ラザニア
- 応用018 アーモンドクッキー
- 手動 スフレチーズケーキ
- 手動 ロールケーキ(プレーン)
- 手動 アップルパイ
- 手動 りんごのブリザード
- 手動 焼きりんご
- 手動 マドレーヌ
- 手動 マフィン

手動 柔らかプリン

手動 パウンドケーキ(プレーン)

手動 らくらくクッキー

手動 エクレア

手動 カスタードクリーム

パン・ピザ

オート019 トースト(裏返し)

オート000 簡単パン

オート069 ピザ(パン生地)

手動 山形食パン

手動 バターロール(ロールパン)

応用001 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたため

手動 市販のピザ

手動 トースト(裏返し)

ごはん物・麺

手動 炊飯(ごはん)

手動 赤飯(おこわ)

手動 山菜おこわ

手動 カルボナーラ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約2分30秒** で加熱する。
3. あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
4. 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
5. 取り外したテーブルプレートに、④を並べ、**中段**に入れ **人気メニュー** **14 ハンバーグ** で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

注意

- !** テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

関連するレシピ



ビーフハンバーグ



ビーマンの肉詰め

加熱の目安

約27分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

338kcal

塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 合びき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

1～2人分は

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

生地作りにフードプロセッサーを使うときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

鶏のハーブ焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
3. ②の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**人気メニュー** **15 鶏のハーブ焼き** で加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約29分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

258kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
A タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々	各少々	各少々

鶏のハーブ焼きのコツ

2人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

骨付き肉は

仕上がり調節 **強** で加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

マカロニグラタン



作りかた

1. マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
2. 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ** **600W** **約5分30秒** で加熱し、マカロニと合わせる。
3. ②に**ホワイトソース**の1/2量を加えてあえる。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**下段**に入れ**人気メニュー** **16 マカロニグラタン** で加熱する。

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する

加熱の目安

約25分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

530kcal

塩分

2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A 鶏もも肉（1cm角切り）	25g	50g	75g	100g
A 殻つきえび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	2尾（約20g）	4尾（約40g）	6尾（約60g）	8尾（約80g）
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g	75g	100g
A マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/4缶（約13g）	小1/2缶（約25g）	小3/4缶（約38g）	小1缶（約50g）
A バター	5g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	少々	少々	少々	少々
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ 1 1/2	カップ 2 1/4	カップ 3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

グラタンのコツ

容器は

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

1、2人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいいでしょう。

焼くときの皿の置きかたは

下図のように並べてください。



4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。

いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

関連するレシピ



えびのドリア



ラザニア



ホワイトソース



焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ 500W** で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

焼きむらが気になるときは

残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

冷凍グラタンは **16 マカロニグラタン** では焼けません

市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

オート
017

焼きいも



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
3. 取り外したテーブルプレートにさつまいもを **焼きいものコツ** を参照して並べ、**下段** に入れ **人気メニュー 17 焼きいも** で加熱する。
4. 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

関連するレシピ



ベークドポテト

加熱の目安

約59分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

350kcal

塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (2本)	3人分 (3本)	4人分 (4本)
さつまいも (1本約250gの物)	2本	3本	4本

焼きいものコツ

さつまいもの太さは直径4～5cmの物が適しています。

2人分は


仕上げ調節 **弱** で加熱します。

並べかたは





加熱の目安
予熱：約6分@加熱：約26分
1回に作れる分量
30個分

使用付属品
 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
32kcal	0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	30個分
小麦粉（薄力粉）	110g
バター（室温に戻す）	50g
砂糖	40g
卵（溶きほぐす）	1/2個
バニラエッセンス	少々

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違つるので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

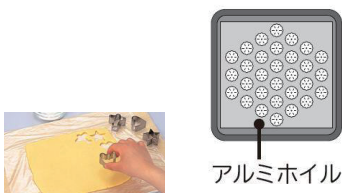
焼きむらが気になるときは
加熱時間の2/3～3/4が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



5. 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷いて並べる。



6. 食品を入れず「人気メニュー」18 型抜きクッキー で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴つたら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

関連するレシピ



絞り出しクッキー



アーモンドクッキー



作りかた

1. 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、**上段**にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し **人気メニュー** **19 トースト(裏返し)** で加熱する。
3. 加熱途中で裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。


注意

バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

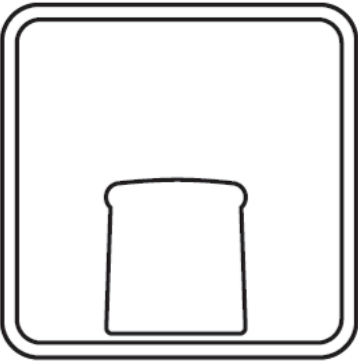
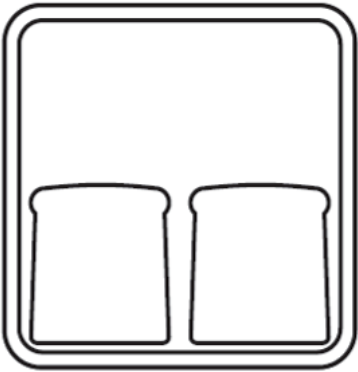
関連するレシピ

トースト(裏返し)



加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
加熱 : 8~9分	 テーブルプレート 上段	158kcal	0.8g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2枚			
材料	1枚分	2枚分	
食パン(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)	1枚	2枚	

トーストの並べかた

枚数	並べかた	19 トースト 加熱時間の目安	手動調理 加熱時間は目安 1回目 連続して焼くとき グリル 4~7分 グリル 2~3分 裏返して1分 裏返して1分 ~3分で焼く。 ~2分で焼く。
1枚		やや弱 約8分	
2枚		中 約9分	

トーストのコツ

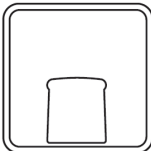
トーストで焼ける食パンは

厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は **グリル** で加熱します。

並べかたは

テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。

1枚



2枚



焼き色を変えたいときは

5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。

糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 **弱** または **やや弱** で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなる場合があります。焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。

焼きが足りなかったときは

焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。

オート
020

鶏のから揚げ



下ごしらえ

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、密閉する。
- 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

- 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ **冷凍から焼き物** **20 鶏のから揚げ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

注意

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

288kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）

から揚げ粉（市販の物）

2人分（6個）

1枚

大さじ2（約20g）

3人分（9個）

1・1/2枚

大さじ3（約30g）

4人分（12個）

2枚

大さじ4（約40g）

鶏のから揚げのコツ

仕上がり調節は



から揚げ粉（市販の物）はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。

から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①を行い、作りかた①で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ



テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

オート
021

塩ざけ



下ごしらえ

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 保存袋から塩ざけを取り出し、取り外したテーブルプレートに塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩ざけのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍から焼き物** **21 塩ざけ** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

加熱の目安

約23分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品

テーブルプレート 中段
 給水タンク 満水

カロリー

159kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）

2人分（2切れ）

3人分（3切れ）

4人分（4切れ）

2切れ

3切れ

4切れ

塩ざけのコツ

仕上がり調節は

弱	標準	強
1	2	3

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。

並べかたは
2人分 4人分



汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。
冷凍せずに焼くときは
作りかた②で生のままの塩ざけの水けをふき取り、並べます。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 022 塩さば





下ごしらえ

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

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 保存袋から塩さばを取り出し、取り外したテーブルプレートに塩さばの盛りつけたときに上になる方を上にして、**塩さばのコツ**を参照して並べる。
3. ②を**中段**に入れ、**冷凍から焼き物** **22** **塩さば** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

加熱の目安
約20分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品
 テーブルプレート 中段
 給水タンク 満水

カロリー	塩分
291kcal	1.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (2切れ)	3人分 (3切れ)	4人分 (4切れ)
塩さば (1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ

塩さばのコツ

仕上がり調節は

強	中	弱	OFF
22	21	20	19
22	21	20	19
22	21	20	19

加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

並べかたは



汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

冷凍せずに焼くときは

作りかた②で生のままの塩さばの水けをふき取り、並べます。

関連するコツ

	上手な冷凍保存(フリージング)のコツ
---	--------------------

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください

注意

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

関連するレシピ



さばの塩焼き

オート
023

冷凍鶏のから揚げ



作りかた

1. 冷凍鶏のから揚げの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を下段に入れ、冷凍食品/パリッと調理 23 冷凍鶏のから揚げ で、加熱する。


注意

- 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
 - 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないください
 - 開いたドアの上に置きます
 - 子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約15分
1回に作れる分量
1~3人分

使用付属品

	テーブルプレート 下段
---	-------------

材料	1人分	2人分	3人分
冷凍鶏のから揚げ（1個約40gの物）	3個(120g)	6個(240g)	9個(360g)

冷凍鶏のから揚げのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

1人分（3個）は
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

3人分（9個）は
仕上がり調節 **強** で加熱します。

小さいから揚げ（1個約20gの物）は
仕上がり調節 **弱** で加熱します。

オート
024

冷凍たこ焼き



作りかた

1. 冷凍たこ焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を **中段** に入れ **冷凍食品パリッと調理** 24 冷凍たこ焼き で、加熱する。

注意

- !** 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
 - 開いたドアの上に置きます
 - 子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約14分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート **中段**

材料

冷凍たこ焼き(1個約20gの物)

1人分

6個(120g)

2人分

12個(240g)

3人分

18個(360g)

冷凍たこ焼きのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

1人分(6個)は
仕上げ調節 **弱** で加熱します。

3人分(18個)は
仕上げ調節 **強** で加熱します。

大きいたこ焼き(1個約30gの物)は
仕上げ調節 **やや強** または **強** で加熱します。

オート
025

冷凍今川焼き



作りかた

1. 冷凍今川焼きの包装や容器（トレー）をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を **下段** に入れ **冷凍食品パリッと調理** 25 冷凍今川焼き で、加熱する。

注意

- !** 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
 - 開いたドアの上に置きます
 - 子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約12分

1回に作れる分量

2~5人分

使用付属品



テーブルプレート **下段**

材料

冷凍今川焼き(1個約80gの物)

2人分

2個(160g)

3人分

3個(240g)

4人分

4個(320g)

5人分

5個(400g)

冷凍今川焼きのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

2人分(2個)は
仕上げ調節 **弱** で加熱します。

5人分(5個)は
仕上げ調節 **強** で加熱します。

オート
026

ローストビーフ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②をのせる。
4. ③を**下段**に入れ**26 ローストビーフ**で加熱する。
5. 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約52分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

276kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
牛もも肉（かたまり）	400g	600g	800g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく（すりおろす）	1/2片	3/4片	1片
サラダ油	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

ローストビーフのコツ

肉は冷蔵庫から出したての物を
使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。
肉の直径は
4.5~5cm（2人分）、5~7cm（3人以上）の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。
2人分の場合
仕上がりが調節**弱**で加熱します。
形状が不ぞろいの場合
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
加熱終了後、焼きむらが気になるときは
テーブルプレートの前後を入れかえ、**オープン** **予熱無** **210℃**で様子を見ながら加熱します。
塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの0.8~1%、こしょうは肉の重さの0.3~0.4%が目安です。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**75 脱臭**で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート
027

豚のしょうが焼き



作りかた

1. 豚肉を合わせた**A**に15分程度つけておく。
2. 取り外したテーブルプレートに①を広げて並べ、**中段**に入れ**27 豚のしょうが焼き**で加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約20分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

289kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	2人分	3人分
豚ロース薄切り肉（厚さ2~3mmの物）	100g	200g	300g
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが（すりおろす）	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2

豚のしょうが焼きのコツ

1人分の場合
仕上がりが調節**弱**で加熱します。
焼きが足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**75 脱臭**で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

鶏の照り焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたAに15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
3. ②の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**28 鶏の照り焼き**で加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

275kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A みりん	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A しょうが汁	少々	少々	少々

鶏の照り焼きのコツ

市販のたれは
好みでAのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
2人分の場合
仕上がり調節**弱**で加熱します。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**75 脱臭**で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

ぶりの照り焼き



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ぶりは水けをふき取り、合わせたAに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
3. ②の盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
4. ③を**中段**に入れ**29 ぶりの照り焼き**で加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約21分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

302kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

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

ぶりの照り焼きのコツ

2人分の場合
仕上がり調節**弱**で加熱します。
加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
並べかたは
中央に寄せて並べます。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**75 脱臭**で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参照し、取り外したテーブルプレートに並べる。
3. ②を中段に入れ30 あじの開きで加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

131kcal

塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

あじの開き (1枚100~120gの物)

1人分 (1枚)

1枚

2人分 (2枚)

2枚

あじの開きのコツ

1人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

干物 (1枚) が70g以下のときは

グリル で様子を見ながら加熱します。

並べかたは

1人分



2人分



加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

手動調理 **スチームグリル** で加熱するときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れて、**スチームグリル** で様子を見ながら加熱します。

焼き色は

魚に含まれる脂の量や塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 取り外したテーブルプレートに①を広げてのせる。
3. ②を中段に入れ31 焼き野菜で加熱する
4. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

加熱の目安

約25分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

97kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて

1人分

140g

2人分

270g

3人分

400g

A アンチョビ (みじん切り)

小さじ1/3

小さじ2/3

小さじ1

A スタッフォリーブ (みじん切り)

1個

2個

3個

A オリーブ油

大さじ1/3

大さじ2/3

大さじ1

A 白ワインビネガー

小さじ2/3

小さじ1・1/3

小さじ2

A レモン汁

小さじ1/3

小さじ2/3

小さじ1

A 塩、こしょう

各少々

各少々

各少々

焼き野菜のコツ

1人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

3人分の場合


仕上がり調節 **強** で加熱します。

焼きそば



作りかた

1. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を置き **32 焼きそば** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約8分	 テーブルプレート 底面	416kcal	4.3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物）	1袋	2袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
野菜ミックス	125g	250g
塩、こしょう	各少々	各少々


いため物のコツ
容器は 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

焼きうどん



作りかた

1. ポリ袋（市販）に合わせたAとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
2. 肉に塩、こしょうする。
3. 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き **33 焼うどん** で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約8分	 テーブルプレート 底面	309kcal	3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
うどん（ゆでた物、1袋約200gの物）	1玉	2玉
野菜ミックス	125g	250g
A 水	大きじ1/4	大きじ1/2
A しょうゆ	大きじ1/4	大きじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	25g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々

いため物のコツ
容器は 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



作りかた

1. 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. ポリ袋（市販）に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き「34 チンジャオロウスー」で加熱し、かき混ぜる。

関連するレシピ



ゴーヤーチャンプルー



ホイコウロウ

加熱の目安

約6分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

409kcal

塩分

5.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
牛もも肉（細切り）	75g	150g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
A ピーマン（種を取り、タテに細切り）	2個(約60g)	4個(約120g)
A たけのこ水煮（細切り）	25g	50g
B しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
B オイスターソース	大さじ1/2	大さじ1
B 酒	大さじ1/2	大さじ1
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
B 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1/2	小さじ1
B 片栗粉	小さじ1/2	小さじ1

いため物のコツ

容器は


少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

豚肉とピーマンのみそそぼろ



作りかた

1. ポリ袋（市販）に豚肉とピーマン、合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
2. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き「35 豚肉とピーマンのみそそぼろ」で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約5分	 テーブルプレート 底面	182kcal	1.8g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
豚ひき肉	50g	100g
ピーマン（種を取り、5mm幅に切る）	1・1/2個(約45g)	3個(約90g)
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
A みそ	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
A みりん	大さじ1/4	大さじ1/2
A 和風だしの素	ひとつまみ	ひとつまみ
白ごま	適量	適量

いため物のコツ

容器は


少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

なすのみそいため



作りかた

1. なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
2. ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
3. ポリ袋（市販）に①と②、合わせたAを入れて、混ぜ合わせる。
4. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
5. ④をテーブルプレートの中央に置き「36 なすのみそいため」で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約8分	 テーブルプレート 底面	91kcal	1.9g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
なす	2本(約200g)	3本(約300g)
ピーマン	1/2個(約15g)	1個(約30g)
A みそ	大さじ1	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1

いため物のコツ


容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



作りかた

1. 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたAにつけこみ15分程度おく。
2. ポリ袋（市販）に汁けをかるく切った①と合わせたB、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿に2/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き [37 にらレバいため] で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約8分	 テーブルプレート 底面	170kcal	2.6g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
豚レバー（ひとくち大に切る）	70g	140g
にら（5cm長さに切る）	30g	60g
A 酒	小さじ1	小さじ2
A しょうが汁	小さじ1	小さじ2
A 片栗粉	小さじ1	小さじ2
B しょうが	小さじ1	小さじ2
B にんにく	小さじ1	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1	小さじ2
B オイスターソース	小さじ1	小さじ2
B 酒	小さじ1/2	小さじ1
B 砂糖	小さじ1/3	小さじ2/3
B 塩	少々	少々
B ごま油	小さじ1/3	小さじ2/3
玉ねぎ（薄切り）	20g	30g
黄パプリカ（薄切り）	20g	30g
もやし	30g	60g



いため物のコツ

容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
3. 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして [レンジ] [200W] [2~3分] で加熱する。
5. 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
6. ⑤を取り外したテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ [38 茶わん蒸し] で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分蒸らす。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約45分	 テーブルプレート 底面  給水タンク 満水	93kcal	1.3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
2~4人分			

材料	2人分	4人分
卵	1個(約50g)	2個(約100g)
A だし汁	175~200mL	350~400mL
A しょうゆ、塩	各小さじ1/4	各小さじ1/2
A みりん	小さじ1/2	小さじ1
鶏もも肉（そぎ切り）	20g	40g
酒	少々	少々
えび（殻つき）	小2尾(約20g)	小4尾(約40g)
かまぼこ（薄切り）	4枚	8枚
干しいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）	1枚(4切れ)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	4個	8個
三つ葉	適量	適量

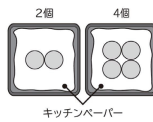
茶わん蒸しのコツ

容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
 卵液の温度は20~25℃の物を
 卵液の温度が低いときは仕上がり調節 **強** で、卵液の温度が高いときは **弱** に調節します。
2人分の場合
 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
 卵液は器の7分目くらいまで
 茶わん蒸しの容器の置きかたは
 容器のすべり止めのために、テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。

関連するレシピ



手作り豆腐



キッチンペーパー

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、75 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

オート
039

蒸し野菜のベーコン巻き



加熱の目安

約5分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

293kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分 (4個)	2人分 (8個)	3人分 (12個)
ベーコン	4枚	8枚	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけ など合わせて	65g	130g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **39 蒸し野菜のベーコン巻き** で加熱する。



作りかた

1. 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **40 鶏の簡単蒸し** で加熱する。
3. 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

関連するレシピ




鶏の酒蒸し



香味ソース



梅肉ソース

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約7分	 テーブルプレート 底面	132kcal	0.7g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1/2枚	1枚
酒	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1/2	小さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	50g	100g

鶏の簡単蒸しのコツ

切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。

皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

加熱後は


冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

あさりの酒蒸し



作りかた

- あさりの殻と殻をごすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **41 あさりの酒蒸し** で加熱する。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約5分	 テーブルプレート 底面	60kcal	1.4g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
あさり（殻つき、砂抜きをした物）	150g	300g
酒	大さじ1・1/2	カップ1/4
バター	小さじ1/2	小さじ1

ひとくちメモ


あさは3%の食塩水（分量外）に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさが半分つかう程度です。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

なすときのこの蒸しサラダ



作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- A**のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合わせた**C**をポリ袋（市販）に入れ、合わせた**B**と**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した**③**を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④**をテーブルプレートの中央に置き **42 なすときのこの蒸しサラダ** で加熱し、かき混ぜる。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約8分	 テーブルプレート 底面	141kcal	0.7g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
1~2人分			

材料	1人分	2人分
A なす	1本(約100g)	2本(約200g)
A ししとうがらし	3本(約15g)	6本(約30g)
A えのきだけ	25g	50g
A まいたけ	25g	50g
A 油揚げ(1cm幅の細切り)	1/2枚(約15g)	1枚(約30g)
B 塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1
B しょうが(するおろす)	小さじ1/3	小さじ1/2
C レモン汁	小さじ1	小さじ2
C お好みでオリーブ油	大さじ1/3	大さじ1/2

ひとくちメモ

冷やして食べても良いでしょう。

手羽先のから揚げ



作りかた

1. 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Aにつけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、中段に入れ43 手羽先のから揚げで加熱する。

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

220kcal

塩分

1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏手羽先（1本約60gの物）	4本	6本	8本
A 片栗粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 塩	少々	小さじ1/2弱	小さじ1/2
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A 酒	大さじ1/2	大さじ1/2強	大さじ1
A みりん	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A にんにく（すりおろす）	1/2片	1片	1片
A 長ねぎ（みじん切り）	5g	7.5g	10g
A 七味とうがらし	少々	少々	少々

手羽先のから揚げのコツ

2人分の場合

仕上がりに調節弱で加熱します。

豚のから揚げ



作りかた

1. 豚肉は1.5~2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
2. 取り外したテーブルプレートの中央に①を寄せて並べ、中段に入れ44 豚のから揚げで加熱する。

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

428kcal

塩分

1.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ肉	200g	300g	400g
から揚げ粉（市販の物）	大さじ2（約20g）	大さじ3（約30g）	大さじ4（約40g）

豚のから揚げのコツ

2人分の場合

仕上がりに調節弱で加熱します。

から揚げ粉の量は

まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。

から揚げ粉の量は

表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

オート
045

とんかつ



作りかた

1. 豚肉に塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ**45 とんかつ**で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

加熱の目安

約22分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

347kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）	1枚	2枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	30g	60g

とんかつのコツ

1人分は

仕上がり調節**弱**で加熱します。

3人分の場合

仕上がり調節**強**で加熱します。

オート
046

ヒレカツ



作りかた

1. 豚肉は1cm厚さの8等分に切り、塩、こしょうをする。
2. ①に小麦粉、卵、**煎りパン粉**の順につける。
3. 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ**46 ヒレカツ**で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

加熱の目安

約26分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

214kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分（8個）	3人分（12個）
豚ヒレ肉（かたまり）	200g	300g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

ヒレカツのコツ

3人分の場合

仕上がり調節**強**で加熱します。

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。

オート
047

えびフライ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
3. ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、**下段**に入れ **47 えびフライ** で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

加熱の目安

約22分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

160kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (8本)	3人分 (12本)
殻つきえび	8尾	12尾
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

えびフライのコツ

1人分は

仕上がりが調節 **弱** で加熱します。

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。

オート
048

あじフライ



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
3. 取り外したテーブルプレートに②を並べ、**下段**に入れ **48 あじフライ** で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

216kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (4枚)	3人分 (6枚)
あじ (3枚におろした物)	2尾分 (4切れ)	3尾分 (6切れ)
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

あじフライのコツ

1人分は

仕上がりが調節 **弱** で加熱します。

まぶす小麦粉は


まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は**煎りパン粉**を使います。



加熱の目安
約23分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品
 テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
239kcal	0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (4個)	3人分 (6個)	4人分 (8個)
じゃがいも	150g	250g	300g
豚ひき肉	75g	120g	150g
玉ねぎ (みじん切り)	50g	75g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個	1個
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量	適量
煎りパン粉	適量	適量	適量

作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして13分下ゆで根菜仕上げり調節弱で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れレンジ600W約5分で加熱し、加熱後ほぐす。
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れ49ポテトコロケで加熱する。

ポテトコロケのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。
油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

関連するレシピ

煎りパン粉の作りかた



オート
050

えびの天ぷら



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
4. 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
5. 取り外したテーブルプレートの中央に④を寄せて並べ、**下段**に入れ **50 えびの天ぷら** で加熱する。

加熱の目安

約22分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

202kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

殻つきえび

2人分 (8本)

8尾

3人分 (12本)

12尾

小麦粉（薄力粉）

適量

適量

卵（溶きほぐす）

1/2個

1個

天かす

30g

60g

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は天かすを使います。

材料の大きさ、厚さはそろえて

大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

冷めた天ぷらのあたためは

あたためるいろ 9 揚げ物のあたため で加熱します。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。

オート
051

魚介の天ぷら



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、**下段**に入れ **51 魚介の天ぷら** で加熱する。

加熱の目安

約22分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

きす：174kcal@いか：192kcal@あなご：281kcal

塩分

きす：0.4g@いか：0.7g@あなご：0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

〈きすの天ぷら〉以下のものから1種類選択
きす（開いてある物、1枚約20g）

2人分

6枚

3人分

9枚

〈いかの天ぷら〉いか（生食用、1.5cm幅の輪切り）

6個

9個

〈あなごの天ぷら〉あなご（煮あなご、1切れ約20gの物）

6切れ

9切れ

小麦粉（薄力粉）

適量

適量

卵（溶きほぐす）

1/2個

1個

天かす

30g

60g

天ぷらのコツ

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。

油は使わない

衣は天かすを使います。

材料の大きさ、厚さはそろえて

大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

冷めた天ぷらのあたためは

あたためるいろ 9 揚げ物のあたため で加熱します。

加熱が足りなかったときは



オープン **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。

野菜の天ぷら



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かくくだく。
3. 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、**下段**に入れ **52 野菜の天ぷら** で加熱する。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約22分	 テーブルプレート 下段  給水タンク 満水	かぼちゃ：199kcal@さつまいも：238kcal@れんこん：179kcal	0.3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
2~3人分			

材料	2人分	3人分
〈かぼちゃの天ぷら〉 以下のものから1種類選択 かぼちゃ（7mm厚さの薄切り）	8枚	12枚
〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 れんこん（7mm厚さの輪切り）	8枚	12枚
〈れんこんの天ぷら〉 小麦粉（薄力粉）	適量	適量
卵（溶きほぐす）	1/2個	1個
天かす	30g	60g

天ぷらのコツ


まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3~4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためるいろい 9 揚げ物のあたため で加熱します。
加熱が足りなかったときは
オープン **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。

チキン南蛮



作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、**A**につけ込み、15分程度おく。
2. 耐熱容器に**B**を入れ **レンジ** **600W** **約2分** で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
3. 耐熱容器に卵を入れ **レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、**C**を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
4. ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
5. ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **53 チキン南蛮** で加熱する。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約24分	 テーブルプレート 中段	440kcal	3.1g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
2~4人分			

材料	2人分 (6個)	3人分 (9個)	4人分 (12個)
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大きじ1/2	大きじ3/4	大きじ1
A 酒	大きじ1/2	大きじ3/4	大きじ1
A しょうが（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大きじ1・1/2	大きじ2・1/4	大きじ3
〈甘酢ダレ〉 B しょうゆ	大きじ1	大きじ2	大きじ2
〈甘酢ダレ〉 B 酢	大きじ1	大きじ2	大きじ2
〈甘酢ダレ〉 B 砂糖	大きじ3/4	大きじ1・1/2	大きじ1・1/2
〈甘酢ダレ〉 B 赤とうがらし（乾燥、小口切り）	1/4本	1/2本	1/2本
〈タルタルソース〉 卵（溶きほぐす）	1/2個	1個	1個
〈タルタルソース〉 C ピクルス（みじん切り）	1/2個	2個（約40g）	2個（約40g）
〈タルタルソース〉 C マヨネーズ	大きじ2	大きじ4	大きじ4
〈タルタルソース〉 C 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

チキン南蛮のコツ

2人分は
仕上がり調節 **弱** で加熱します。
骨付きの鶏肉は
仕上がり調節 **強** で加熱します。
汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

6. 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

オート
054

さつま揚げ



作りかた

- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらAを入れてさらに混ぜる。
- ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ4等分する。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- 取り外したテーブルプレートに③を並べる。
- ④を中段に入れ54 さつま揚げ で加熱する。

加熱の目安

約23分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

181kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分 (2個)	2人分 (4個)
いわしのすり身	65g	130g
にんじん(せん切り)	25g	50g
枝豆(ゆでた物)	25g	50g
塩	少々	小さじ1/4
A 砂糖	小さじ1	小さじ2
A しょうゆ	少々	小さじ1/3
A みりん	小さじ1/3	小さじ2/3
A 酒	小さじ1/3	小さじ2/3
A しょうが汁	小さじ1/3	小さじ2/3
A 卵白	1/3個分	2/3個分

さつま揚げのコツ

1人分は

仕上げ調整弱で加熱します。



作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み「解凍・下ゆで」13 下ゆで根菜」で加熱し、水にさらす。
- ぶりは1切れ3等分になるようにして熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたAを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「55 ぶり大根」で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

約32分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

233kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
大根(2cm厚さの半月切り)	2個(約70g)	4個(約130g)	6個(約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2/3切れ	1・1/2切れ	2切れ
A 水	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A 砂糖	大さじ1・1/3	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2弱	大さじ2弱	大さじ2・2/3
A みりん	大さじ2/3	大さじ2/3	大さじ1
A しょうが(薄切り)	2/3かけ	2/3かけ	1かけ

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がりに調節「やや弱」で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

「レンジ」200Wで様子を見ながら加熱します。



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「56 肉じゃが」で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安

約58分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	120g	150g
A ジャガイモ(乱切りにして水にさらす)	150g	230g	300g
A にんじん(乱切り)	小1/2本(約50g)	小3/4本(約75g)	小1本(約100g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	50g	75g	100g
A 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分切る)	3枚	4枚	6枚
B だし汁	カップ1	カップ1・1/2	カップ1・1/2
B しょうゆ	大さじ1・1/2	大さじ3	大さじ3
B 酒	大さじ3	カップ1/2	カップ1/2
B 砂糖	大さじ1・1/2	大さじ4	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がりに調節「やや弱」で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート
057

筑前煮



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる
- ①とAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としふた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き 57 筑前煮 で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

加熱の目安

約50分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	100g	150g	200g
にんじん(乱切り)	50g	75g	100g
ごぼう(乱切りにし、酢水につける)	50g	75g	100g
こんにゃく(ひとくち大に切る)	50g	75g	100g
干しいたけ(戻して石づきを取り、4つに切る)	2枚	3枚	4枚
A だし汁	カップ1・1/2強	カップ1	カップ1・1/4
A 酒	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A しょうゆ	カップ1/6	カップ1/4	カップ1/3
A 砂糖	大さじ2	大さじ3	大さじ4
サラダ油	適量	適量	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 やや弱 で加熱します。

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、むらなくで上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート
058

簡単肉じゃが



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- オープンシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [58 簡単肉じゃが](#) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

260kcal

塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

材料	1人分	2人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	40g	80g
A ジャがいも（3cm角に切る）	50g	100g
A にんじん（5mmの半月切り）	40g	75g
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
A 生しいたけ（石づきを取り、4つに切る）	1枚	2枚
B めんつゆ（市販の物）	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2
B みりん	小さじ1/2	小さじ1
B 水	大さじ3/4	大さじ1・1/2

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 [やや弱](#) で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

オート
059

かぼちゃの煮物



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [59 かぼちゃの煮物](#) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

関連するレシピ



里いもの煮物

加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

141kcal

塩分

1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

材料	2人分	3人分	4人分
かぼちゃ（3cm角に切る）	250g	375g	500g
A だし汁	カップ1/2弱	カップ1/2強	カップ3/4
A しょうゆ	大さじ3/4	大さじ1強	大さじ1・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 [やや弱](#) で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえたり、深さをそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としがたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) [200W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して、①とAを並べて入れる。
- ②に合わせたBをかけ、オープンシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [60 肉豆腐](#) で加熱してかき混ぜる。

関連するレシピ



鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

415kcal

塩分

2.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
A 牛バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	100g	150g	200g
A 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）	20g	40g	70g
A えのきだけ（石づきを取り、ほぐす）	30g	60g	100g
A 糸こんにゃく	30g	60g	100g
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	1/2丁（約150g）	1丁（約300g）
B 砂糖	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
B しょうゆ	大さじ1	大さじ2	大さじ3
B 酒	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1
B だし汁	カップ1/4	カップ1/4	カップ1/2

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がりが調節 [やや弱](#) で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) [200W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたAを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
3. オープンシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、テーブルプレートの中央に置き [61 さばのみそ煮](#) で加熱する。

加熱の目安

約27分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
さばの切り身（1切れ約100gの物）	1切れ	2切れ	3切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）	1/6本	1/3本	1/2本
A しょうが（薄切り）	1/6かけ	1/3かけ	1/2かけ
A 水	カップ1/6	カップ1/6	カップ1/4
A みそ	大さじ1・2/3	大さじ1・2/3	大さじ2・1/2
A 砂糖	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A 酒	大さじ2	大さじ2	大さじ3

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 [やや弱](#) で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさをよほどとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) [200W](#) で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
2. ①を重ねないように広げてラップに包み [レンジ](#) [800W](#) [約1分](#) で加熱しラップをしたまま約5分おく。
3. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2のだし汁を入れる。
4. オープンシートで落としぶた（[煮物のコツ](#)参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [62 ふろふき大根](#) で加熱する。
5. 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたAをかけて、ゆずの皮を散らす。

加熱の目安

約9分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
大根	200g	400g
だし汁	カップ1	カップ2
A みそ	大さじ1・1/2	大さじ3
A 砂糖	大さじ1	大さじ2
A みりん	大さじ1	大さじ2
A 酒	大さじ1/2	大さじ1
ゆずの皮（せん切り）	少々	少々

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 [やや弱](#) で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえて切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさをよほどとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

[レンジ](#) [200W](#) で様子を見ながら加熱します。



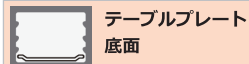
作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜる。
2. オープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、テーブルプレート中央に置き**63 きんぴらごぼう**で加熱する。
3. 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

加熱の目安

約9分
1回に作れる分量
2~3人分

使用付属品



カロリー

68kcal

塩分

2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
ごぼう（せん切りにし、酢水につける）	70g	100g
ピーマン（せん切り）	15g	25g
にんじん（せん切り）	20g	30g
A 砂糖	大さじ 3/4	大さじ1強
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ3/4
A 塩	小さじ1/6	小さじ1/4
A 酒	大さじ1	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1/3	大さじ1/2
A ごま油	小さじ1/2	小さじ3/4

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は
仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに水と昆布を入れ、30分おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き「64 かつお昆布だし」で加熱する。
3. 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

関連するレシピ

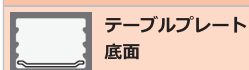


煮干し昆布だし

加熱の目安

約25分
1回に作れる分量
2~4カップ

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

30kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	5g	8g	10g
かつおぶし	15g	25g	30g

だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえたり、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としふたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。

加熱が足りなかったときは

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスポウルにAを入れ、合わせたBを加える。
2. ①にオープンシートで落としふた（だし・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き「65 とん汁」で加熱する。
3. 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

関連するレシピ

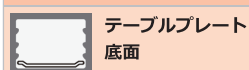


けんちん汁

加熱の目安

約17分
1回に作れる分量
2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
A 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	70g	100g
A 大根（5mm厚さのいちょう切り）	1/12本(約70g)	1/8本(約100g)
A にんじん（5mm厚さの半月切り）	1/6本(約25g)	1/4本(約40g)
A ごぼう（2mm厚さのナメ切りにし、酢水につける）	1/4本(約35g)	1/3本(約50g)
A りいも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	1・1/3個(約65g)	2個(約100g)
A 干しいたけ（戻して石づきを取り1枚を4つに切る）	1・1/2枚	2枚
B だし汁	カップ2	カップ3
B みそ	大きじ2	大きじ2・2/3
長ねぎ（5mm厚さのナメ切り）	2/9本(約20g)	1/3本(約30g)

だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえたり、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としふたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。

加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

オート
066

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 型にバター（分量外）を塗ってケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。Aを合わせレンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす。（直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照）
3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）



4. 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

加熱の目安

約43分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

1021kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

小麦粉（薄力粉）
砂糖
卵（卵黄と卵白に分ける）
バニラエッセンス
A 牛乳（室温に戻す）
A バター
ホイップクリーム
くだもの（いちごなど）

1個分

90g
90g
3個
少々
小さじ2
15g
適量
各適量

共立て法の作りかた

常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑥から同様にする。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い	●ふくらみが悪い	●表面に目立つシワがある	●部分的に目の詰まったところがある

- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてきっかりと混ぜ、溶かしたAを加えて手早く混ぜる。
- ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、取り外したテーブルプレートにのせ下段に入れ66 スポンジケーキで、加熱する。
- 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出してケーキ用型紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

原因	●全体にきめ（目）が詰まっている	●ぼそぼそしている	●全体にきめがあらいい	●ふくらみやきめにむらがある
	●かたくしまっている	●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●中央部が沈む	
	●卵の泡立てかたが足りない	●小麦粉の混ぜかたが足りない	●きちんと空気抜きをしていない	●溶かしバターが均一に混ぜていない（バターが熱いうちに混ぜること）
	●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●小麦粉をふるっていない	●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる）	
	●生地を長時間放置した		●小麦粉の量が少なかった	
	●砂糖の量が少なかった		●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	

スポンジケーキのコツ

直径15～21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作り方	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	66 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約39分	約43分	約47分

ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 160℃ で様子を見ながら加熱します。

表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

手動調理で焼くときは

大きさ	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間
				予熱有
直径15cm	テーブルプレート・下段	オープン	150℃	35～45分
直径18cm				40～50分
直径21cm				40～50分

シフォンケーキ(プレーン)



作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れず「67 シフォンケーキ」で予熱する。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、テーブルプレートにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

加熱の目安

予熱：約6分
加熱：約55分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

1663kcal

塩分

2.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

材料	1個分
A 小麦粉(薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
B 水	70mL
B レモン汁	大さじ1
B レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	
	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約49分	中 約55分

ボウルやハンドミキサーはきれいな物を

ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

シフォン型はバターを塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

シフォン型は



アルミ製の物を使います。

生地の空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

手動調理で焼くときは

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間
				予熱有

シフォンケーキ(プレーン)

直径20cm

テーブルプレート・下段

160℃

45~55分

焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

オート
000

簡単パン



加熱の目安

約27分

1回に作れる分量

8個分

使用付属品

テーブルプレート
中段

給水タンク 満水

カロリー

85kcal

塩分

0.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

A 小麦粉(強力粉)

A 砂糖

A 塩

ドライイースト

水

バター

8個分

150g

9g

2g

3g

カップ1/2(約100mL)

12g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



- ④を約10分十分にこねる。

簡単パンのコツ

使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。

発酵の時間は様子を見て加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分

生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の丸めかた(成形)は

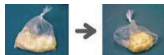
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

パンの表面につやを出したいときは

焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

こねあげの目安は

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



発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少異なります。

6. ⑨を2〜3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、**スチームレンジ発酵** **8〜12分** 仕上がり調節 **中** で1次発酵をする。



7. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

8. 生地をスクッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9. 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。



10. ⑩を加熱室底面にセットし、**スチームレンジ発酵** **8〜12分** 仕上がり調節 **中** で2次発酵をする。

11. 発酵後、⑩を**中段**に入れ **68 簡単パン** で加熱する。

- 1次発酵は生地が1.2〜1.5倍になり、のぼしたときに網目状になるのが目安です。



- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。

オート
069

ピザ(パン生地)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ポリ袋（市販）にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
3. ②にBを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
4. ③を2〜3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き、**スチームレンジ発酵** **約10分** 仕上がり調節 **中** で発酵をする。
5. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
6. 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（パンチタイム）


加熱の目安

予熱：約8分
加熱：約18分

1回に作れる分量

1枚分

使用付属品

 **テーブルプレート**
下段

 **給水タンク 満水**

カロリー

1613kcal

塩分

9.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1枚分
A 小麦粉（強力粉）	100g
A 小麦粉（薄力粉）	50g
A 砂糖	10g
A 塩	2g
ドライイースト	2g
B 水	100mL
B オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
C 玉ねぎ（薄切り）	75g
C ベーコン（たんざく切り）	50g
C サラミソーセージ（薄切り）	8枚
C ピーマン（輪切り）	2個
C マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ピザ用チーズ	100g

ピザ(パン生地)のコツ

焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

- 取り外したテーブルプレートにオープンシートを敷き、⑥をのせて直径約24cmの円形にのぼし、生地全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
- 食品を入れずに「69 ピザ (パン生地)」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ、加熱する。

焼きが足りなかったときは

「オープン」予熱無「200℃」で様子を見ながら焼きます。

冷凍ピザは

市販のピザを参照して焼きます。

関連するレシピ



市販のピザ

オート
070

冷凍チャーハン



作りかた

- 冷凍チャーハンの包装や容器（トレー）をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
- ①を下段に入れ「冷凍食品パレットと調理」70「冷凍チャーハン」で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

●取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください

開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約13分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート 下段

材料

冷凍チャーハン

1人分

300g

2人分

600g

冷凍チャーハンのコツ

皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

分量と仕上がり調節の使いわけ

分量

2人分 500～600g

1.5人分 400～500g

1人分 300～400g

0.5人分 200～300g

仕上がり調節

強

やや強

中

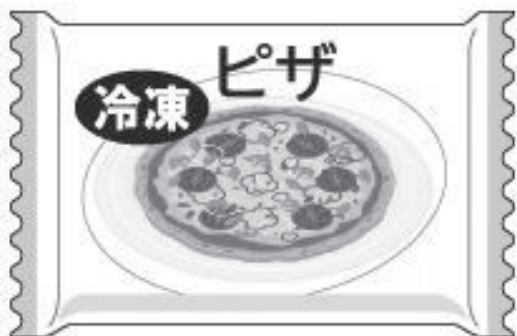
やや弱

チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは
冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。



オート
071

冷凍ピザ



作りかた

1. 冷凍ピザの包装や容器(トレー)をすべて外し、オープンシートを取り出したテーブルプレートにのせ、食品を中央に置く。
2. ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」71「冷凍ピザ」で、加熱する。

注意

- ⚠ 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
 - 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
 - 開いたドアの上に置きます
 - 子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約16分

1回に作れる分量

1枚分(100~300g)

使用付属品



テーブルプレート 下段

材料

冷凍ピザ

1枚(約100g)

1枚(約100g)

1枚(約200g)

1枚(約200g)

1枚(約300g)

1枚(約300g)

冷凍ピザのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
分量と仕上がり調節の使い分け

分量(1枚あたり)

200~300g

150~200g

100~150g

仕上がり調節

強

やや強

中

オート
072

冷凍たい焼き



作りかた

1. 冷凍たい焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
2. ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」72「冷凍たい焼き」で、加熱する。

注意

- ⚠ 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
 - 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
 - 開いたドアの上に置きます
 - 子供や幼児が触れないように気をつけてください

加熱の目安

約12分

1回に作れる分量

2~5人分

使用付属品



テーブルプレート 下段

材料

冷凍たい焼き(1個約80gの物)

2人分

2個(160g)

3人分

3個(240g)

4人分

4個(320g)

5人分

5個(400g)

冷凍たい焼きのコツ

皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。

2人分(2個)は
仕上がり調節「弱」で加熱します。

5人分(5個)は
仕上がり調節「強」で加熱します。



作りかた

1. ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



2. 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



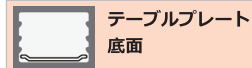
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **解凍・下ゆで** | 12 **下ゆで葉・果菜** | で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

4. 器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

加熱の目安

約2分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品



カロリー

14kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ほうれん草	100g	150g	200g
糸がとお、しょうゆ	各適量	各適量	各適量

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する皿などは使いません。

関連するレシピ



焼きいも



作りかた

1. さやいんげんは筋を取り、レンジ 600W 約2分20秒 で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
2. ジャがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。



3. ②をテーブルプレートの中央に置き 解凍・下ゆで 13 下ゆで根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
4. ボウルにAを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
5. 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

関連するレシピ

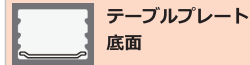


下ゆで根菜

加熱の目安

約8分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品



カロリー

403kcal

塩分

2.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
さやいんげん	100g	150g	200g
ジャがいも (1個約200gの物)	1個	1・1/2個	2個
サラミソーセージ (薄切り)	6枚	9枚	12枚
プロセスチーズ (1cm角切り)	30g	45g	60g
スタッフドオリーブ (薄切り)	6個	9個	12個
A アンチョビ (みじん切り)	4枚	6枚	8枚
A 玉ねぎ (みじん切り)	25g	37g	50g
A パセリ (みじん切り)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A レモン汁	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	カップ1/4	カップ1/2	カップ1/2
レモン (くし形切り)	適量	適量	適量

ゆで物のコツ

料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する皿などは使いません。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
- あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- 取り外したテーブルプレートに④を並べ、中段に入れ、人気メニュー 14 ハンバーグ 仕上がり調節 弱 で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

注意



テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

関連するレシピ



ハンバーグ



ビーマンの肉詰め

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段



給水タンク 満水

カロリー

346kcal

塩分

3.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
A 玉ねぎ（みじん切り）	50g	75g	100g
A バター	7g	10g	15g
B 牛ひき肉	150g	225g	300g
B パン粉	15g	25g	カップ3/4(約30g)
B 牛乳	大さじ1・1/2個	大さじ2・1/4	大さじ3
B 卵（溶きほぐす）	1/2個	3/4個	1個
B 塩	小さじ1/4弱	小さじ1/2弱	小さじ1/2弱
B こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量	各適量

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

1～2人分は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。

生地作りにフードプロセッサーを使うときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 75 脱臭 で加熱してください

臭いが気になるときは、換気扇を回してください

ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ **レンジ** **600W** **約4分** で加熱し、**ホワイトソース** であえる。
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分** で加熱し、溶かす。
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして **レンジ** **600W** **約1分30秒** で加熱する。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**下段** に入れ **人気メニュー** **16 マカロニグラタン** で加熱する。

関連するレシピ



マカロニグラタン



ラザニア



ホワイトソース

加熱の目安

約25分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

448kcal

塩分

1.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A むきえび（背わたを取る）	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ（薄切り）	1枚	2枚	3枚	4枚
A バター	5g	15g	20g	25g
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
冷やごはん	100g	200g	300g	400g
バター	5g	8g	10g	15g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

ドリア・ラザニアのコツ

容器は

金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います

ホワイトソースは

市販の物を使ってもらいましょう。

焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

加熱室は冷ましてから

オープン、**グリル**、**75 脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

冷凍ドリアは **16 マカロニグラタン** では焼けません

アルミケースのままテーブルプレートに並べ（**市販の冷凍グラタン**の並べかたを参照）、**下段** に入れ **オープン** **予熱無**

210℃ **35~45分** で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません

容器変形の原因になります。

1、2人分は

仕上がりが調節 **弱** で加熱します。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 取り外したテーブルプレートにじゃがいもを並べて、**下段**に入れ **人気メニュー** **17 焼きいも** で加熱する。

関連するレシピ



焼きいも

加熱の目安

約59分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

114kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (2個)	3人分 (3個)	4人分 (4個)
じゃがいも (1個約150gの物)	2個	3個	4個



作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. **③**を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. 取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷き、**④**を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
6. 食品を入れず **人気メニュー** **18 型抜きクッキー** で予熱する。
7. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**⑤**を**中段**に入れ加熱する。

加熱の目安

予熱：約6分@加熱：約26分

1回に作れる分量

30個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

27kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	30個分
小麦粉 (薄力粉)	90g
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	30g
卵 (溶きほぐす)	大きじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3~3/4が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

関連するレシピ



型抜きクッキー



アーモンドクッキー

応用
020

鶏のしょうゆから揚げ



作りかた

1. 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分程度おく。
2. ①の汁けをかるく切ってポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
3. ポリ袋から取り出した②の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
4. ③を上段に入れ「人気メニュー」20「鶏のから揚げ」で加熱する。

関連するレシピ



鶏のから揚げ

加熱の目安

約24分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
上段

カロリー

281kcal

塩分

1.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分（6個）	3人分（9個）	4人分（12個）
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚	1・1/2枚	2枚
A しょうゆ	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A 酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1・1/2
A しょうが（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A にんにく（すりおろす）	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/2
A こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

鶏のしょうゆから揚げのコツ

2人分の場合

仕上がりを調節「弱」で加熱します。

焼き色を濃く仕上げたい場合

仕上がりを調節「やや強」で加熱します。

汚れが気

になるときは、オープンシートを敷きます。

加熱が足りなかったときは

「グリル」で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10分程度おく。
3. さばの水けをふき取り、取り外したテーブルプレートに②の皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
4. ③を中段に入れ人気メニュー 22 塩さばで加熱する



注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

関連するレシピ



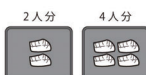
塩さば

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約21分	 テーブルプレート 中段	247kcal	2.3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
2~4人分	 給水タンク 満水		
材料	2人分 (2切れ)	3人分 (3切れ)	4人分 (4切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ	3切れ	4切れ
塩	適量	適量	適量

さばの塩焼きのコツ

加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
焼き色は
塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

並べかたは



お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 75 脱臭で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩（分量外）をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞る、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに入れ **レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、よくかき混ぜる。
- 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **34 チンジャオロウスー** で加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

関連するレシピ

チンジャオロウスー




ホイコウロウ

加熱の目安

約6分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー

119kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
ゴーヤー	2/3本（約130g）	3/4本（約150g）	1本（約200g）
木綿豆腐	100g	125g	150g
卵（溶きほぐす）	2/3個	3/4個	1個
豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）	35g	40g	50g
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	35g	40g	50g
A しょうゆ	小さじ2/3	小さじ3/4	小さじ1
A 塩	少々	小さじ1/4	小さじ1/3
A 酒	小さじ2	小さじ3/4	小さじ1
A 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）	各小さじ2/3	各小さじ3/4	各小さじ1
A 片栗粉	少々	小さじ1/2	小さじ1

いため物のコツ

容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
3. 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
4. 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れ 38 茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
5. 小さめの鍋にAを入れて煮立て、合わせたBを加え、とろみをつける。
6. ④に⑤のあんをかける。

関連するレシピ



茶わん蒸し

加熱の目安

約39分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

63kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）	250mL	375mL	500mL
にがり	10mL~20mL	20mL~30mL	30mL~40mL
<あん> A だし汁	カップ1/4	カップ3/8	カップ1/2
<あん> A みりん	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2
<あん> A しょうゆ	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん> A 塩	少々	少々	少々
<あん> B 片栗粉	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
<あん> B 水	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1

ひとくちメモ

でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸しのコツ

容器は

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

卵液の温度は20~25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 で、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

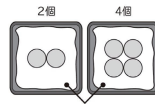
2人分の場合

仕上がり調節 弱 で加熱します。

卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

容器のすべり止めのために、テーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に図のように並べます。



加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、75 脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。



作りかた

1. 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
2. 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き「40 鶏の簡単蒸し」で加熱する。

関連するレシピ

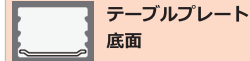


鶏の簡単蒸し

加熱の目安

約7分
1回に作れる分量
1~2人分

使用付属品



カロリー

152kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉（1枚約200gの物、4等分に切る）	1/2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
酒	大さじ1/4	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々

鶏の簡単蒸しのコツ

切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。

皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

加熱後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。



作りかた

1. 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「解凍・下ゆで」12分下ゆで「葉・果菜」で加熱して水けを切る。
2. ①の芯をを薄くそいでみじん切りにし、Aと合わせて入れ、よくねり混ぜる。
3. ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
4. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたBを加え、オーブンシートで落としぶた（「煮物のコツ」参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に「56 肉じゃが」で加熱する。

関連するレシピ

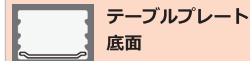


肉じゃが

加熱の目安

約58分
1回に作れる分量
2~4人分

使用付属品



カロリー

235kcal

塩分

1.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分	4人分
キャベツ	4枚(250g)	6枚(375g)	8枚(500g)
A 合びき肉	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	40g	50g
A 牛乳	大さじ1	大さじ2・1/4	大さじ3
A パン粉	15g	20g	30g
A 卵(溶きほぐす)	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B スープ(固形スープの素)	カップ3/4(1個を溶く)	カップ1・1/4(1・1/2個を溶く)	カップ1・1/2(2個を溶く)
B トマトケチャップ	大さじ2	大さじ3	大さじ4
B しょうゆ	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
B 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ(薄切り)	25g	35g	50g

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がりが調節「やや弱」で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。

応用
059

里いもの煮物



加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

96kcal

塩分

0.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

里いも（ひとくち大に切る）

1人分

2人分

A だし汁

カップ1/4

カップ1/4

A しょうゆ

小さじ2

小さじ2

A 砂糖

大さじ1

大さじ1

A 酒

大さじ1/2

大さじ1/2

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえたり、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **59 かぼちゃの煮物** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

関連するレシピ



かぼちゃの煮物

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



作りかた

- 豆腐は水切りをして6等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたAを入れてかき混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた（**煮物のコツ**参照）をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**60 肉豆腐**で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

関連するレシピ



肉豆腐

加熱の目安

約10分

1回に作れる分量

1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

185kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分	3人分
木綿豆腐	1/3丁（約100g）	2/3丁（約200g）	1丁（約300g）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）	100g	150g	200g
A 大根おろし	100g	150g	200g
A しょうが（すりおろす）	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1
A だし汁	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4
A しょうゆ	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A みりん	小さじ2	大さじ1/2	大さじ1
A 酒	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2
A 砂糖	小さじ1	小さじ1	大さじ1/2
A 塩	少々	少々	少々
あさつき（小口切り）	適量	適量	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節 **やや弱** で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ **200W** で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き「64 かつお昆布だし」で加熱する。
3. 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

関連するレシピ



かつお昆布だし

加熱の目安

約25分

1回に作れる分量

2~4カップ

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

31kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2カップ	3カップ	4カップ
水	カップ2・1/2	カップ4	カップ5
昆布	3g	4g	5g
煮干し（頭と内臓を取る）	20g	25g	35g

だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としふたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

金属製の物は使わないでください。

加熱が足りなかったときは

レンジ「500W」で様子を見ながら加熱します。



作りかた

1. 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「解凍・下ゆで」18 下ゆで根菜」で加熱する。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としふた（だし・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き「65 とん汁」で加熱する。

関連するレシピ



とん汁

加熱の目安

約19分

1回に作れる分量

2~3人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

332kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分	3人分
大根（5mm厚さのいちよう切り）	85g	130g
にんじん（5mm厚さの半月切り）	30g	50g
ごぼう（2mm厚さのナメ切りにし、酢水につける）	40g	65g
A 木綿豆腐（ひとくち大に切る）	85g	130g
A 里いも（3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）	2個（約100g）	3個（約150g）
A 干しいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）	2枚	3枚
A こんにゃく（アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	40g	65g
B だし汁	カップ1・2/3	カップ2・1/2
B しょうゆ	小さじ2	小さじ1・1/3
B 塩	小さじ1/3	小さじ1/2
B 酒	小さじ1	小さじ1・1/2
B みりん	小さじ1	小さじ1・1/2

だし・汁物のコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさをそろえ、むらなくでき上がります。

オープンシートで落としふたをする



オープンシート

煮汁が全体にゆきわたるようにします。
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。

加熱が足りなかったときは

レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

応用
014

ピーマンの肉詰め



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ 600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める
- 取り外したテーブルプレートに④を並べ、中段に入れ、人気メニュー 14 ハンバーグ で加熱する。

注意



テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

関連するレシピ

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約27分	 テーブルプレート 中段  給水タンク 満水	261kcal	1.3g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
4人分			
材料		4人分	
ピーマン		6個	
A 玉ねぎ(みじん切り)		130g	
A バター		大きじ1(12g)	
B 豚ひき肉(または合びき肉)		260g	
B パン粉		20g	
B 卵(溶きほぐす)		1個	
B 塩		小さじ1/2	
B こしょう		各少々	
小麦粉(薄力粉)		適量	

ハンバーグのコツ

生地の作りかたは

ねならないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

1~2人分は

仕上がり調節 弱 で加熱します。

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

焼きが足りなかったときは

グリル で様子を見ながら焼きます。

お願い

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは 75 脱臭 で加熱してください



ハンバーグ



ビーフハンバーグ

臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

応用
016

ラザニア



作りかた

- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3〜4段に重ね、チーズを散らす。
- 取り外したテーブルプレートに②を並べ、下段に入れ人気メニュー 16 マカロニグラタンで加熱する。

関連するレシピ



マカロニグラタン



えびのドリア

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分
約25分	テーブルプレート 下段	544kcal	2.9g
1回に作れる分量		※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	
3〜4人分			
材料	3人分	4人分	
ラザニア(乾めん)	4・1/2枚 (約75g)	6枚 (約100g)	
ミートソース(缶詰)	3/4缶 (約225g)	1缶 (約300g)	
ホワイトソース	カップ2・1/4	カップ3	
ピザ用チーズまたは粉チーズ	90g	120g	

ドリア・ラザニアのコツ

容器は
金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います

ホワイトソースは
市販の物を使ってください。

焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

加熱室は冷ましてから
オープン、グリル、75 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

冷凍ドリアは 16 マカロニグラタン では焼けません
アルミケースのままテーブルプレートに並べ（市販の冷凍グラタンの並べかたを参照）、下段に入れ オープン 予熱無 210℃ 35〜45分 で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

1、2人分は
仕上がりを調節 弱 で加熱します。



ホワイトソース

応用
018

アーモンドクッキー



作りかた

1. バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2. 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、スライスアーモンドを加える。
3. Aを合わせてふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
4. ③を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いたテーブルプレートに並べる。
5. 食品を入れず **人気メニュー** **18 型抜きクッキー** で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **中段** に入れ加熱する。

関連するレシピ

加熱の目安

予熱：約6分@加熱：約26分

1回に作れる分量

30個分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

27kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

A 小麦粉（薄力粉）

A ベーキングパウダー

バター（室温に戻す）

砂糖

卵（溶きほぐす）

スライスアーモンド

30個分

100g

小さじ1/3

35g

35g

20g

50g

クッキーのコツ

小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3～3/4が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。



型抜きクッキー



絞り出しクッキー

応用
034

ホイコウロウ



作りかた

1. 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
2. ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き「34 チンジャオロウスー」で加熱し、かき混ぜる。

関連するレシピ



チンジャオロウスー




ゴーヤーチャンプルー

加熱の目安

約6分
1回に作れる分量
1~2人分

使用付属品

 テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
216kcal	2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1
A キャベツ(ひとくち大に切る)	50g	100g
A にんじん(薄切り)	25g	50g
A ピーマン(種を取り、乱切り)	1個(約30g)	2個(約60g)
A 長ねぎ(5mmのナナメ切り)	25g	50g
B みそ	大さじ1/2	大さじ1
B 酒	大さじ1	大さじ2
B 砂糖	小さじ1/2	小さじ1
B 豆板醤(トウバンジャン)	少々	小さじ1/2
B 片栗粉	少々	小さじ1/2

いため物のコツ

容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

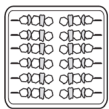
手動

焼きとり



作りかた

1. 合わせたAの中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返ししながら20分程 度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
2. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**中段**に入れ**グリル** **17~22分** で加熱し、裏返して**グリル** **6~11分** で加熱する。



焼きとりの並べかた

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

手動

グリル

加熱：17~22分 裏返して6~11分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

384kcal

塩分

4.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)

長ねぎ(3~4cm長さに切る)

ししとうがらし(へたと種を取る)

A しょうゆ

A みりん

A 砂糖

A サラダ油

4人分(12本)

2枚

2本

12本

カップ1/2

カップ1/4

大さじ2~3

大さじ1

ひとくちメモ

お好みでAのかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
汚れが気になるときは、テーブルプレートにオープンシートを敷きます。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**75 脱臭**で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動

ローストチキン



作りかた

1. 鶏肉はよく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
2. 手羽を背中て組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
3. 取り外したテーブルプレートにオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
4. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **210℃** **80~90分** で予熱する。
5. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を **下段** に入れ、加熱する。

注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

手動

オープン

210℃

加熱：80~90分

予熱：約9分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

塩分

2072kcal

13.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1羽分
若鶏（内臓抜き、約1.2kgの物）	1羽分
塩	小さじ1
こしょう	少々
にんじん（輪切り、1cm幅に切る）	100g
玉ねぎ（輪切り、1cm幅に切る）	100g
セロリ（葉を取り除き、4~5cm幅に切る）	100g
サラダ油	適量

ローストチキンのコツ

首のついた若鶏は皮を残してつけ根から切り落とします。
くさがりになる場合はレモン1/2個(分量外)の切り口で全体をこすると良いでしょう。

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動

さけのムニエル



作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒** で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. 取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き②を並べ、全体に①をふりかける。
4. ③を **中段** に入れ **オープン** **予熱無** **200℃** **23~28分** で加熱する。

注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

手動

オープン

200℃

加熱：23~28分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

塩分

177kcal

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分（4切れ）
生さけの切り身（1切れ約100gの物）	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大きじ3
バター	20g

お願い

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **75 脱臭** で加熱してください
臭いが気になるときは、換気扇を回してください
ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動

ほうれん草のキッシュ



作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み 解凍・下ゆで 12 下ゆで葉・果菜 で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、バター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- 取り外したテーブルプレートの中央に④のをせ、下段に入れ オープン 予熱 無 210℃ 25~30分 で加熱する。

手動
オープン
210℃
加熱：25~30分

使用付属品
テーブルプレート 下段

カロリー	塩分
1018kcal	5.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	(直径21cmの焼き皿1皿分)
ほうれん草	1束(約200g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	大さじ1(約12g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
A 牛乳	130mL
A 植物性生クリーム	70mL
A スープ(顆粒スープの素小さじ1/2を溶く)	30mL
A 塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズまたは粉チーズ	60g

キッシュのコツ

加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、75 脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

臭の状態によって焼き色が違う

生クリームやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません

容器変形の原因になります。

手動

ビーフシチュー



作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とAを入れ、かるくラップをし、レンジ 600W 約6分30秒 で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とBを入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 6~10分、レンジ 200W 60~70分 でリレー加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

手動
レンジ
600W
加熱：6~10分

使用付属品
テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
440kcal	1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
牛シチュー用肉(1.5~2cm厚さ、3cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
A じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
A にんじん(乱切り)	中本(約150g)
A 玉ねぎ(くし形切り)	200g
A バター	大さじ1
B デミグラスソース(缶詰)	290g
B 水	カップ1
B トマトピューレ	大さじ2
B 赤ワイン	大さじ3
B 塩	小さじ1/3
B こしょう	少々
B ローリエ	2枚
生クリーム	適量

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさをひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

手動

カレー(ポーク&ビーフ)



作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とA、バターを入れ、かるくラップをし、レンジ 600W 約5分 で加熱し、かき混ぜる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにBを入れて、レンジ 600W 約5分30秒 で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートに中央に置き、レンジ 600W 約6~10分、レンジ 200W 30~40分 でリレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

手動

レンジ

600W

加熱：6~10分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

塩分

ポーク：373kcal@ビーフ：
351kcal

3.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5~2cm厚さ、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ1
A ジャがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	200g
A にんじん(乱切り)	小1/2本(約100g)
B カレールー	小1箱(約120g)
B 水	カップ2・1/2
B インスタントコーヒー	お好みで小さじ1/2
B はちみつ	お好みで小さじ1/2

煮物のコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

肉じゃがの2人分は

仕上げ調節「やや弱」で加熱します。

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさをひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

カレー（ポーク&ビーフ）のコツ

カレールーは

固形の物を使います。

お好みで

インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

手動

スフレチーズケーキ



作りかた

1. 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
2. 耐熱ガラスボウルにAを入れ、レンジ 200W 2~3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
3. ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
4. ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
5. テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱有 150℃ 55~65分 で予熱する。
6. 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

手動

オープン

150℃

加熱：55~65分

予熱：約6分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

2016kcal

塩分

2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
A クリームチーズ	150g
A バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

ひとくちメモ

裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物を表面に塗ってもよいでしょう。熱いうちに型から出すとくずれてしまいます

- ④に⑥を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑦を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、テーブルプレートにキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯（カップ1/2・分量外）をテーブルプレートに注ぎ、⑧をのせ下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

手動

ロールケーキ(プレーン)



作りかた

- Aを合わせて **レンジ** **200W** **1~2分** で加熱し、溶かす。
- 取り外したテーブルプレートに、薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170℃** **18~22分** で予熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、①を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を**中段**に入れ、加熱する。

手動

オープン

170℃

加熱：18~22分

予熱：約7分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

954kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻す)	4個
バニラエッセンス	少々
A 牛乳	大さじ1・1/2
A バター	大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

ロールケーキのコツ

生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、**共立て法の作りかた**(スポンジケーキの作りかたを参照してください)を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てください。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

テーブルプレートに敷く型紙は

端を折り込むか、ねじってとめると型紙の形が安定します。より整った型紙を作りたいときは、端を折り込んでホチキスでとめるとよいでしょう。

紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

周りのかたさが気になるとき

ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

ホイップクリームを塗るときは

向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3~3/4が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

8. 焼き上がったらふきんの上にテーブルプレートを返し、硫酸紙をはがして、あら熱をとる。

9. 生地にナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

手動

アップルパイ



作りかた

1. ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



2. ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

手動

オープン

190℃

加熱：35~45分

予熱：約8分

使用付属品



テーブルプレート
下段

カロリー

2549kcal

塩分

2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	100g
バター（2cm角に切る、冷たい物）	140g
冷水	90~110mL
りんごのプリザーブ	適量
<つやだし用卵> 卵（溶きほぐす）	1/2個
<つやだし用卵> 塩	小さじ1/4

アップルパイのコツ

型は金属製の物を

耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。

生地が扱いにくいときは

バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

冷凍パイシートを使うと便利

直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

焼きむらが気になるときは

残り時間10~15分でパイ皿の前後を入れかえます。



3. ②をかるく打ち粉（薄力粉・分量外）をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

4. ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返す。



5. 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



6. パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



7. 底全体にフォークで穴をあける。



8. りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



9. 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、取り外したテーブルプレートにのせる。



10. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **190℃** **35〜45分** で予熱する。

11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を**下段**に入れ、加熱する。

関連するレシピ



りんごのプリザーブ

手動

りんごのプリザーブ



作りかた

1. りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
2. 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ **レンジ** **600W** **7~9分** で加熱する。
3. ②のアクを取って混ぜ、再び **レンジ** **600W** **5~7分** で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

関連するレシピ



アップルパイ

手動
レンジ
600W
7~9分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

774kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
りんご（紅玉またはふじ）	3個
A 砂糖	80~120g
A レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

手動

焼きりんご



作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、食品を入れず **オープン** **予熱有** **60~70分** で予熱する。
2. りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
3. Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、テーブルプレートにのせる。
4. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を**下段**に入れ、加熱する。
5. 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動
オープン
180℃
加熱：60~70分
予熱：約7分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

774kcal

塩分

0g

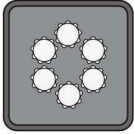
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

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



作りかた

1. 型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
2. バターは容器に入れて **レンジ** **200W** **3~4分** で加熱する。
3. 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。**A**を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、**B**を加えて手早く混ぜる。
4. **C**を型に分け入れ、取り外したテーブルプレートに図のように並べる。



5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **160℃** **25~30分** で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**D**を**下段**に入れ、加熱する。

手動

オープン

160℃

加熱：25~30分

予熱：約6分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

169kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分
小麦粉（薄力粉）	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵（溶きほぐす）	1・1/2個
A レモン汁	大さじ1
A レモンの皮（すりおろす）	1/2個分

手動

マフィン



作りかた

1. バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
2. 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. Aをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
4. ③をマフィン型に分け入れ、取り外したテーブルプレートに並べる。
5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **160℃** **35~45分** で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を**下段**に入れ、加熱する。

手動

オープン

160℃

加熱：35~45分

予熱：約6分

使用付属品

テーブルプレート
下段

カロリー

295kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	直径6cmのマフィン型7個分
A 小麦粉（薄力粉）	170g
A ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	70g
バター（室温に戻す）	100g
卵（溶きほぐす）	1・1/2個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々

手動

柔らかプリン



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 耐熱容器にAを入れ **レンジ** **500W** **4~5分** で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
3. 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
4. 別の耐熱容器にBを合わせて入れ **レンジ** **500W** **2~3分** で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
5. 取り外したテーブルプレートに厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4（分量外）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ

手動

スチームオープン

140℃

加熱：40~45分

使用付属品

テーブルプレート
下段

給水タンク 満水

カロリー

213kcal

塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	6個分
<カラメルソース> A 砂糖	40g
<カラメルソース> A 水	大きじ1・1/2
<カラメルソース> 水	大きじ1/2
<卵液> B 牛乳	カップ1・1/4
<卵液> B 生クリーム	100mL
<卵液> B 砂糖	50g
<卵液> 卵黄（溶きほぐす）	4個分
<卵液> バニラエッセンス	少々

柔らかプリンのコツ

加熱する前の卵液の温度は

35~40℃にします。

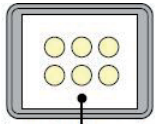
加熱室は冷ましてから

オープン、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **140℃** で様子を見ながら加熱します。

る。



キッチンペーパー

6. ⑤を下段に入れ「スチームオープン 予熱無 140℃ 40~45分」で加熱する。
7. あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

手動

山形食パン



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ「スチームオープン発酵 予熱無 40℃ 50~80分」で1次発酵をする。
5. 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみても、指の穴がそのまま残る状態。）

手動

オープン

190℃

加熱：45~50分

加熱：約8分

使用付属品



テーブルプレート
下段



給水タンク 満水

カロリー

944kcal

塩分

2.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	19×10cm、高さ8.5cmの金属製 パウンド型1個分
A 小麦粉（強力粉）	220g
A 砂糖	12g
A 塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯（約40℃）	140mL
バター（室温に戻す）	10g

山形食パンのコツ

こね上げた生地の温度は

25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

発酵温度は

山形食パンは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30~45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きかけます。

生地の扱いはいいいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。

焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは

表面にアルミホイルをのせます。

焼きむらが気になるときは

残り時間5~9分で型の前後を入れかえます。



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



7. 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約130g）に切り分けて丸め、ラップかかたく絞っためれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
8. 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
9. バター（分量外）を塗った型に⑥を並べ、型をテーブルプレートに図のようにのせて下段に入れ、スチームオープン発酵 予熱無 40℃ 50～80分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば発酵は十分。



10. 発酵後、テーブルプレートを取り外し食品を入れずに オープン 予熱有 190℃ 45～50分 で予熱をする。
11. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

手動

炊飯(ごはん)



作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートの中央に置き レンジ 600W 9～10分、レンジ 200W 20～25分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

関連するレシピ



赤飯(おこわ)



山菜おこわ

手動

レンジ

600W

加熱：9～10分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

286kcal

塩分

0g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

米

水

4人分

カップ2 (320g)

440～480mL

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱) レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1 (160g)	240～260mL	約6分 → 約15分
カップ1・1/2 (240g)	440～480mL	約13分 → 約30分

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL=1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1	40g	160～180mL	約10分

(160g)			
カップ1・1/2 (240g)	60g	240~260mL	約13分

手動

赤飯(おこわ)



手動

レンジ

600W

加熱：14~16分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

318kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

もち米

ゆでささげ

ささげのゆで汁、水

ごま塩

4人分

カップ2 (320g)

80g(乾燥豆約40g)

合わせて280~320mL

少々

ひとくちメモ

ささげの量はお好みで加減します。
赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

作りかた

1. もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
2. 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
3. ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 14~16分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
4. 器に盛り、ごま塩を添える。

関連するレシピ



炊飯(ごはん)

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱) レンジ 600W → レンジ 200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約6分 → 約15分



山菜おこわ

カップ1・1/2 (240g)	440~480mL	約13分 → 約30分
--------------------	-----------	-------------

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL = 1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間
レンジ	600W		
カップ1 (160g)	40g	160~180mL	約10分
カップ1・1/2 (240g)	60g	240~260mL	約13分

手動

山菜おこわ



手動

レンジ

600W

加熱：14~16分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

298kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
山菜（びん詰またはパック入り）	120g
水	280~320mL
A 酒	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の2/3が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）に、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(リレー加熱)
レンジ	600W →	レンジ 200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約6分 → 約15分
カップ1・1/2 (240g)	440~480mL	約13分 → 約30分

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 14~16分** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

関連するレシピ



炊飯(ごはん)



赤飯(おこわ)

赤飯（山菜おこわ）の水の量と加熱時間（1mL = 1cc）

米の量	ささげ	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	40g	160~180mL	レンジ 600W 約10分
カップ1・1/2 (240g)	60g	240~260mL	約13分

手動

カルボナーラ



作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約6分**、**レンジ 200W 4~6分** でリレー加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたBを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

手動

レンジ

600W

加熱：約6分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

1119kcal

塩分

2.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1人分	2人分
パスタ（太さ1.6mmの物）	80g	160g
ベーコン（1cm幅に切る）	50g	100g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
B 生クリーム	カップ1/4	カップ1/2
B 顆粒スープの素	小さじ1/2	小さじ1
B バター	3g	5g
B 卵黄（溶きほぐす）	1個分	2個分
B 粉チーズ	大さじ1	大さじ2
粉チーズ	少々	少々
黒こしょう	少々	少々

パスタのコツ

容器は

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル（約1.0kg）を使います。

パスタは

なるべく水に浸るよう方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

市販のソースは

好みで材料Bのかわりに使ってもよいでしょう。

オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター（2人分20g）にかえてもよいでしょう。

手動

チキンカツ



作りかた

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **25～30分** で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

1回に作れる分量

2～4人分

手動

オープン

190℃

25～30分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

163kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (6個)	3人分 (9個)	4人分 (12個)
鶏ささみ	3本	5本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個	1個
煎りパン粉	30g	60g	60g

チキンカツのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。
油は使わない
衣は**煎りパン粉**を使います。

手動

くしカツ



作りかた

- 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、取り外したテーブルプレートの中央に並べる。
- ③を**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **190℃** **25～30分** で加熱する。

関連するレシピ



煎りパン粉の作りかた

1回に作れる分量

2～3人分

手動

オープン

190℃

25～30分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

386kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (4本)	3人分 (6本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚	3枚
長ねぎ (3～4cmの長さに切る)	1/2本	1本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個	1個
煎りパン粉	30g	60g

くしカツのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きじ3～4です。
油は使わない
衣は**煎りパン粉**を使います。

手動

かき揚げ



作りかた

1. さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
2. **A**をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. **B**をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
4. 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
5. 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **210℃** **10~15分** で予熱する。
6. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **下段** に入れ加熱する。

1回に作れる分量

2人分
手動
オープン
210℃
加熱：10~15分
予熱：約9分

使用付属品



カロリー	塩分
386kcal	0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	2人分 (4枚)
A むきえび (背わたを取り1cmに切る)	40g
A さつまいも (1cmさいの目切り)	30g
A にんじん (5mm角切り)	30g
A ごぼう (細切り)	30g
A 三つ葉 (2cm幅に切る)	20g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2/3
B 小麦粉 (薄力粉)	大さじ1・1/3
B 片栗粉	小さじ2/3
B ベーキングパウダー	小さじ1/3
B 水	15mL

かき揚げのコツ

まぶす小麦粉は
まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大きさ3~4です。
油は使わない
衣は天かすを使います。
材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ **9 揚げ物のあたため** で加熱します。

手動

パウンドケーキ(プレーン)

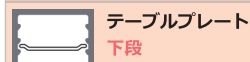


作りかた

1. 型にバター (分量外) を塗ってケーキ用型紙を敷く。
2. ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
4. ③に**A**を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
5. ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、取り外したテーブルプレートに図のようにのせる。

手動
オープン
160℃
加熱：55~65分
予熱：約6分

使用付属品



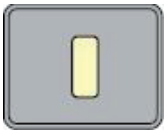
カロリー	塩分
1745kcal	2.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	1個分
A 小麦粉 (薄力粉)	100g
A ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

パウンドケーキのコツ

バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。



- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **160℃** **55～65分** で予熱する。
- 予熱終了音が 鳴ったら、やけどに注意して、**⑤**を **下段**に入れ、加熱する。

手動

らくらくクッキー



作りかた

- プレーン味、ココア味を選び、材料をポリ袋（市販）に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ポリ袋から取り出した**①**を5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- 取り外したテーブルプレートにオープンシートを敷き、**②**を並べる。
- 食品を入れずに **オープン** **予熱有** **140℃** **15～25分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、**③**を **中段**に入れて加熱する。

手動

オープン

140℃

加熱：15～25分

予熱：約6分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

275kcal

塩分

0.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	5個分
プレーン味かココア味のどちらか一方を選んで作ります。	
〈プレーン味〉牛乳	小さじ1
〈プレーン味〉ホットケーキミックス	45g
〈プレーン味〉無塩バター(室温に戻す)	15g
〈プレーン味〉コンデンスミルク	15g
〈ココア味〉牛乳	小さじ1
〈ココア味〉ホットケーキミックス	45g
〈ココア味〉ココア	小さじ1/2強
〈ココア味〉無塩バター(室温に戻す)	15g
〈ココア味〉コンデンスミルク	15g



作りかた

- 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないでレンジ 600W 3〜4分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ 600W 約1分 で加熱する。
- 卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。テーブルプレートにアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、約10cmの棒状に6個絞り出す。



アルミホイル

- 食品を入れずにオープン 予熱有 180℃ 35〜40分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレート塗る。

注意



バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
 バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります
 深めの耐熱容器を使い、バターは3〜4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

関連するレシピ



カスタードクリーム

手動

オープン

180℃

加熱：35〜40分

予熱：約7分

使用付属品



テーブルプレート

下段

カロリー

427kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	6個分
小麦粉（薄力粉、ふるっておく）	40g
A バター（3〜4個に切る）	40g
A 水	100mL
卵（溶きほぐす）	2〜3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート（溶かしておく）	適量

エクレアのコツ

バターと水は十分に沸とうさせる

沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

加える卵の量は

少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）

生地に霧を吹く

予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

焼きむらが気になるときは

残り時間8〜10分でテーブルプレートの前後を入れかえます。

バターロール(ロールパン)



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
3. 生地がべつつかなくなり、ボウルからくんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
4. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、取り外したテーブルプレートにのせて下段に入れ **スチームオープン発酵** **予熱無** **40℃** **50～60分** で1次発酵をする。
5. 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。）



6. 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



7. 生地をスクッパー（または包丁）で9個（1個約42g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



8. 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）



9. 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



10. 三角形の底辺からクルクルと巻き、オープンシートを敷いたテーブルプレートに巻き終わりを下にして並べ、テーブルプレートを下段に入れ **スチームオープン発酵** **予熱無** **40℃** **35～45分** で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具

手動

オープン

170℃

加熱：20～30分

予熱：約7分

使用付属品

テーブルプレート
下段

給水タンク 満水

カロリー

116kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	9個分
A 小麦粉（強力粉）	200g
A 砂糖	22g
A 塩	3g
ドライイースト	2.5g
B ぬるま湯（約40℃）	30mL
B 卵（溶きほぐす）	1/2個
B 牛乳（室温に戻す）	70mL
バター（室温に戻す）	30g
〈つやだし用卵〉 卵（溶きほぐす）	1/2個
〈つやだし用卵〉 塩	少々

バターロールのコツ

こねあげた生地の温度は

25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。

発酵温度は

バターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30～45℃（5℃単位））を使い分けます。

発酵の仕上げ具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショットで水分を補ってください。

ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

つやだし用卵は薄くていいに

なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。

焼きむらが気になるときは

加熱時間の2/3～3/4 が経過してから黒皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。

手動調理で焼くときは

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間 予熱有
バターロール(ロールパン)	10個	テーブルプレート・下段	170℃	20～30分

加熱が足りなかったときは

オープン **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱します。

合を確認し、2~2.5 倍になれば、発酵は十分。



オープンシート


11. 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **170℃** **20~30分** で予熱をする。
12. ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていぬいに塗る。
13. 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を **下段** に入れ、加熱する。

応用 001 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたため

作りかた

1. パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップする。
2. ①をテーブルプレートの中央に置き **あたためいろ** **1** **おかず** 仕上げ調節 **中** または **やや強** であたためる。
3. あたためた後、よくかき混ぜる。

注意

 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない@手動調理 **レンジ** **500W** 以下で加熱時間20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

関連するレシピ



おかず

加熱の目安

1分20秒~1分40秒(200g)

1回に作れる分量

100~600g

使用付属品



テーブルプレート 底面

ひとくちメモ

おかゆなどは、加熱後1~2分おくと柔らかくなります。
いかやえび、丸ごとマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。)

おかずのあたためのコツ

テーブルプレートの中央に置く

1個



2個(中央に寄せる)



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



作りかた

1. 牛乳をマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **あたため** いろいろ **4 飲み物・牛乳** であたためる。

関連するレシピ



飲み物・牛乳のあたため

加熱の目安

約1分30秒(200mL)

1回に作れる分量

150~800mL

使用付属品



テーブルプレート 底面

飲み物のあたためのコツ

食品の置き方(テーブルプレートの中央に置く)



容器の種類と飲み物の入れかた

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

汁物やとろみのある物はあたためられません

レンジ **600W** または **レンジ** **500W** で様子を見ながらあたためます。

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

警告



禁止

飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない

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

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します



禁止

加熱直後は上からのぞき込まない



禁止

加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない



禁止

飲み物は 1 おかず で加熱しない



作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. ごはんをラップなどのおおいをしなでテーブルプレートの中央に置き **あたため** いろいろ **7 スチームあたため** であたためる。

関連するレシピ



スチームあたため



お総菜のあたため(スチーム)

加熱の目安

約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

ごはん 1~4杯分(150~600g)

使用付属品



テーブルプレート 底面

給水タンク 満水

ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

スチームあたためのコツ

あためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。

冷凍のお惣菜はうまくあたためません

5 解凍あたため を使ってください。

冷凍のごはんはうまくあたためません

3 冷凍ごはん を使ってください。

1 おかず より加熱時間は長くなります

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

作りかた

1. 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
2. 食品をラップなどのおおいをしなでテーブルプレートの中央に置き **あたため** いろいろ **7 スチームあたため** であたためる。

関連するレシピ



スチームあたため



ごはんのあたため(スチーム)

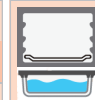
加熱の目安

約1分40秒(150g)

1回に作れる分量

お総菜 100~500g

使用付属品



テーブルプレート 底面

給水タンク 満水

ひとくちメモ

取扱説明書の**あたためのワンポイント**に記載があるものはあたためられません。

スチームあたためのコツ

あためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。

冷凍のお惣菜はうまくあたためません

5 解凍あたため を使ってください。

冷凍のごはんはうまくあたためません

3 冷凍ごはん を使ってください。

1 おかず より加熱時間は長くなります

お願い

詳しい使いかたやコツは取扱説明書を確認してください。

手動

ホワイトソース



作りかた

1. 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** **600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2. 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ** **600W** で途中かき混ぜながら加熱する。
3. 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

手動

レンジ

600W

加熱：9～11分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

314kcal

塩分

0.6g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

ホワイトソースの作り方

分量		カップ1	カップ2	カップ3	
作りかた	①	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	②	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

手動

市販の冷凍グラタン

作りかた

1. アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、取り外したテーブルプレートに下図のように中央に寄せて並べて、**下段**に入れ **オープン** **予熱無** **予熱無** **200℃** **25～35分** で加熱する。



手動

オープン

200℃

加熱：25～35分

使用付属品



テーブルプレート 下段

材料	1個分	2個分	3個分	4個分
市販の冷凍グラタン	1個 (約240g)	2個 (約480g)	3個 (約720g)	4個 (約960g)

ひとくちメモ

アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）

香味ソース

作りかた

1. 容器に材料を入れよく混ぜる。

関連するレシピ



鶏の簡単蒸し

カロリー	塩分
183kcal	7.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	標準量
長ねぎ（あらめのみじん切り）	1/2本分
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
ラー油	大さじ1/2

梅肉ソース

作りかた

1. 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

関連するレシピ



鶏の簡単蒸し

カロリー	塩分
35kcal	7.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	標準量
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ（みじん切り）	適量

煎りパン粉の作りかた



材料	標準量
パン粉	適量

作りかた

1. フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。



関連するレシピ



とんカツ

ヒレカツ



えびフライ



あじフライ



ポテトコロッケ

手動

カスタードクリーム



作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
2. ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ** **600W** **4分～6分** で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く **B** を加えて混ぜ、冷ます。

関連するレシピ




エクレア

手動

レンジ

600W
4分～6分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー

118kcal

塩分

0.1g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料	7個分
牛乳	カップ1
A 小麦粉（薄力粉）	大さじ1
A コーンスターチ	大さじ1
A 砂糖	40g
卵黄（溶きほぐす）	2個分
B バター	25g
B バニラエッセンス	少々

ひとくちメモ

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

手動

市販のピザ

作りかた


1. ピザをテーブルプレートにのせ、**下段**に入れ、冷凍・冷蔵によって**市販のピザのコツ**を参照して時間をかえ **オープン** **200℃** で様子を見ながら加熱する。

手動

オープン

200℃
表を参照

使用付属品

 テーブルプレート **下段**

材料	1枚分
市販のピザ	1枚

市販のピザのコツ

加熱時間の目安

冷凍・冷蔵によって下表を参照して、様子を見ながら加熱します。

	予熱有
冷凍	10～18分
冷蔵	10～15

トースト(裏返し)



作りかた

1. 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、**上段**にセットする。
2. 食パンの枚数に応じて下表を参照し**グリル**で加熱する。
3. 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

注意


バター・ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

関連するレシピ



トースト(裏返し)

手動
グリル
加熱：5～10分

使用付属品
 テーブルプレート 上段

カロリー	塩分
158kcal	0.8g
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。	

材料	1枚分	2枚分
食パン(6枚切りの厚さ1.5～3cmの物)	1枚	2枚

トーストの並べかた

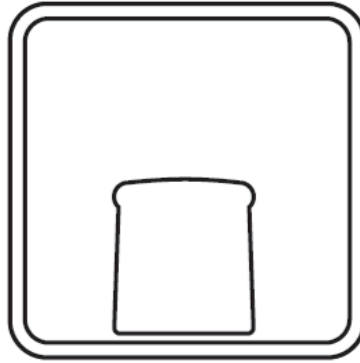
枚数 並べかた

19 トースト
加熱時間の目安

手動調理 加熱時間は目安
1回目 連続して焼くとき

グリル **4～7** **グリル** **2～3**
分 裏返して **1** 分 裏返して **1**
～**3**分 で焼く。 ～**2**分 で焼く。

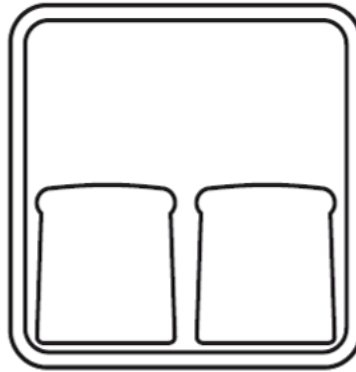
1枚



やや弱
約8分

2枚

中
約9分



トーストのコツ

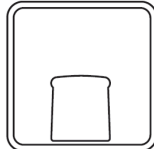
トーストで焼ける食パンは

厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は**グリル**で加熱します。

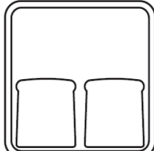
並べかたは

テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。

1枚



2枚



焼き色を変えたいときは

5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。

糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 **弱** または **やや弱** で加熱します。

冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によっては、焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなる場合があります。焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。

焼きが足りなかったときは

焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。