

SHARP

HEALSIO

ヘルシオ

RECIPE BOOK

メニュー集



タンドリーチキン P12



トマトスープ P32



カラフル野菜の
マスタードあえ P24

メニュー集もくじ

5ページの「メニュー集の料理をお作りになる前に」をまずお読みください。

おだけ Grill

●【自動メニュー】5メニュー 【掲載】5メニュー

● から揚げ* & 焼き野菜	8	● 鶏と野菜の焼きびたし	
● 塩ざけ* & じゃがいものあえ物		● ボークステーキの焼き野菜添え	9
		● 厚揚げのおろしポン酢かけ	

お料理

●【自動メニュー】25メニュー 【掲載】36メニュー

フライに関する「よくあるご質問」	10	● 焼きそば	19
● から揚げ(鶏もも肉)		● 焼きいも	
ポテトコロッケ		● トースト	20
こんがりパン粉*	11	モーニングセット	
● 鶏の照り焼き		● トースト* & ベーコン巻き&目玉焼き	20
タンドリーチキン	12	● りんごトースト&ソーセージ & かぼちゃのチーズ焼き	21
焼き豚		お弁当用おかず	
● ハンバーグ	13	● 鶏そぼろ	22
スペアリブ		● いり卵	
● マカロニグラタン	14	● エリンギのベーコン巻き	
● ドリア	15	● チンゲン菜のじゃこあえ	
ホワイトソース		● セサミチキン	
● 塩ざけ		● ウインナーのマヨネーズ焼き	23
● 塩さば	16	● かぼちゃサラダ	
● あじの開き		● 冷凍ハンバーグ	
● さんまの開き		● 冷凍春巻き	
ぶりの照り焼き			
さわらのみそ漬け	17		
さばの塩焼き			
● 茶わん蒸し	18		
● ゆで卵			

らくチン 1 品

●【自動メニュー】28メニュー 【掲載】28メニュー

らくチン！ベジ	
●カラフル野菜のマスタードあえ	24
●小松菜のおかかあえ	
●大根とえのきのサラダ	25
●なすのピリ辛あえ	
らくチン！煮物	
●かぼちゃの煮物	26
●さつまいもの甘辛煮	
●なすとししとうの煮物	27
●大根とベーコンの煮物	
らくチン！中華	
●チンジャオロースー	28
●ホイコーロー	
●麻婆豆腐	29
●麻婆春雨	
らくチン！カレー	
●キーマカレー	30
●野菜カレー	
●きのこカレー	31
●シーフードカレー	

お菓子・パン

「お菓子作り」のコツとポイント	38
●ロールケーキ	39
●スポンジケーキ	40
シフォンケーキ	41
シュークリーム	42
エクレア	43
カスタードクリーム	
型抜きクッキー	44
プリン	45

らくチン！スープ	
●野菜のコンソメスープ	32
●トマトスープ	
●スープ春雨	33
●みそ汁	
らくチン！リゾット	
●チーズリゾット	34
●かぼちゃリゾット	
●トマトリゾット	35
●和風リゾット	
らくチン！パスタ	
●ナポリタン	36
●あさりのパスタ	
●えびとアスパラのクリームパスタ	37
●ペンネアラビアータ	

●【自動メニュー】4メニュー 【掲載】13メニュー

「パン作り」のコツとポイント	46
ロールパン	47
●カンタンパン	48
ピザ（レギュラー）	49
ピザ（クリスピー）	50
【ツナマト*／たらこ*／キムチ*】	
【生ハムとルッコラ*／アンチョビと野菜*】	51
●ピザ（市販品）	

カタログなどに記載の自動メニュー数およびメニュー集掲載メニュー数について

◆自動メニュー数72メニューとは、下記の合計数です。

- ・自動加熱の牛乳、酒、ゆで葉菜、ゆで根菜、冷凍食品あたため、中華まんあたため、全解凍、サックリ解凍、揚げたてサックリ、焼きたてパンふんわりの10メニュー
- ・もくじのメニュー名に●印が付いている62メニュー

◆メニュー集掲載メニュー数82メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー（※印）は含んでいない数字です。

お
く
だ
け
グ
リ
ル

お
料
理

ら
く
チ
ン
1
品

お
菓
子
・
パ
ン

加
熱
早
見
表

加熱早見表

をご覧ください ➔ 52~59ページ

あたためる

コンビニ弁当、
冷凍ごはん 他



➔ 52~57ページ

天ぷら、
うなぎのかば焼き、
市販品 他



生ものを 解凍する

肉類、魚介類



➔ 58~59ページ

野菜を ゆでる

野菜、いも



➔ 58~59ページ

メニュー番号一覧

レンジ / スチームあたため

- | | |
|--------|------------|
| 1 牛乳・酒 | 4 冷凍食品あたため |
| 2 ゆで葉菜 | 5 中華まんあたため |
| 3 ゆで根菜 | |

解凍 / らくチン1品 / おくだけグリル

- | | |
|------------|--------------|
| 6 全解凍 | 11 らくチン！カレー |
| 7 サックリ解凍 | 12 らくチン！スープ |
| 8 らくチン！ベジ | 13 らくチン！リゾット |
| 9 らくチン！煮物 | 14 らくチン！パスタ |
| 10 らくチン！中華 | 15 おくだけグリル |

ヘルシオあたため(おいしさ復元) / お料理 / お菓子 / パン

- | | | | |
|---------------|------------|-------------|------------|
| 16 揚げたてサクリ | 21 グラタン | 26 トースト | 31 ロールケーキ |
| 17 焼きたてパンふんわり | 22 塩ざけ・塩さば | 27 モーニングセット | 32 カンタンパン |
| 18 から揚げ | 23 ゆで卵 | 28 お弁当用おかず | 33 ピザ(市販品) |
| 19 鶏の照り焼き | 24 茶わん蒸し | 29 焼きいも | |
| 20 ハンバーグ | 25 焼きそば | 30 スポンジケーキ | |

メニュー番号1~7、16、17の詳しい操作方法は、
取扱説明書を参照してください。

メニュー集の料理をお作りになる前に

お料理写真について

盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

- メニュー集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障するおそれがありますのでご注意ください。
- このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。
- 角皿にアルミホイルを敷いて加熱をするお手入れがラクになります。
※アルミホイルは必ず角皿に密着させて敷いてください。

ご注意

角皿にクッキングシートを敷くときは、庫内壁面に触れないように敷いてください。長時間加熱すると焦げることがあります。

材料

分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

計量

1カップ=200mL、
大さじ1=15mL、
小さじ1=5mL
を使用しています。
※1mL=1ccです。

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と*印の分量が自動でできます。

この場合、2人分を作るときは、全材料を半量にします。

- メニューにより、仕上がりの「弱」、「強」に合わせるものがあります。



鶏の照り焼き

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
下段・角皿		約24分	
材料(4人分)	約258kcal	塩分1.4g	
鶏もも肉	2枚(500g)		
たれ			
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
酒	小さじ2		
砂糖	小さじ1		

*2人分も自動でできます。

- 水タンクに水を入れる。
- 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に分ける。
- ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返ししながら約30分つけこむ。
- 鶏肉の皮を上にしてアミにのせる。

19 鶏の照り焼き
[19 4人分]に合わせる

スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

手動ですときは

手動調理ですときの目安です。様子を見ながら加熱してください。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と手動ですときはの内容が異なる場合があります。
※手動調理でできないメニューは記載していません。

- 自動加熱など、加熱が足りないときは「延長」または「手動ですときは」を参考に加熱を追加してください。

加熱時間の目安

自動加熱(この場合

19 鶏の照り焼き)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
※予熱の目安時間は、自動加熱と手動調理で、異なる場合があります。
※食材の温度、分量、容器等によって目安時間とは異なる場合があります。

水タンク

水を使う加熱です。

水を水タンクのMAX水位まで入れてください。
(取扱説明書「水タンクの使いかた」参照)

カロリー・塩分

- 特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。
- ☆印のついてるカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
- 「塩分」は食塩相当量のことです。
お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、ミノンなどをお使いください。

／ おくだけグリル ／

好みの材料を



重ならないように並べて



分量の目安

◎500～600g

※調理例(8～9ページ)の加熱前
写真を参考にしてください。

食材と準備

◎冷蔵・常温のものが使えます。

◎肉や魚単品でも、野菜と組み合わせても
加熱できます。

肉類

- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開く
- 鶏もも肉・むね肉は、1枚を半分または
ひと口大に切る
- 豚肉は、とんかつ用など厚み1～1.5cmのもの
- たれにつけ込んだものも焼けます



豚肉



鶏肉(ひと口大)



鶏肉(たれつけ)

魚類

- 切り身魚、干物(あじの開き、
さんまの開き)など



切り身魚

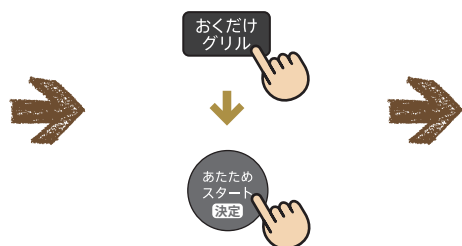
その他

- 厚揚げ・さつま揚げやチキンナゲットも
焼けます
- 卵をアルミホイルに包んでのせれば
ゆで卵もできます
※卵は室温にしばらくおいてから使います

組み合わせ自在！

おうちにある食材を“おくだけ”で、後はキーを押すだけ。
ヘルシオが分量に合った加熱時間に自動でコントロール、
量が変わってもちょうどよく仕上げます。

キーを押して
スタートするだけ！



できあがり！
後は盛り付けるだけ！



から揚げ&焼き野菜

食材の並べかた

- ◎アミに食材が重ならないように並べます。
- ◎角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れがラクです。

野菜類

- 根菜・いも・かぼちゃは、厚さ1cm以下に切る
- その他の野菜（パプリカ、なすなど）は、2～3cm幅の縦切りや長さ4～5cmのくし切りにする
- 緑の野菜（アスパラガス、ししとう、オクラなど）、きのこ類、もやしなどは、アルミホイルに包む
- アミに直接並べる野菜は、サラダ油をまぶしてから焼きましょう



操作方法

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを使います
	下段:角皿	約 25 分	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アミに食材を並べる。
- 3 おくだけグリルを押して、スタートを押す。

- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって加熱時間や仕上がりが変わります。
- 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「弱」、「強」に合わせます。

目安時間

「弱」:20～25分
「強」:25～30分

調理例

- から揚げや鶏の照り焼き、塩ざけ、塩さばを単品で焼くときは、それぞれ、自動加熱の **18 から揚げ**、**19 鶏の照り焼き**、**22 塩ざけ・塩さば**でも、焼くことができます。

から揚げ&焼き野菜



から揚げ粉を
まぶした鶏肉。

両端の空いたスペースに
好みの野菜をのせて。

パプリカは、
1個を8等分位に。

きのこは
アルミホイルで包む。

＼から揚げのみでもOK！／



厚さ1cmに
切ったかぼちゃ。

塩ざけ&じゃがいものあえ物



切り身魚の他、
魚の開きなどでもOK。

じゃがいもは厚さ1cmに切る。
加熱後バターとしょうゆで味付けします。



- 調理例の詳しいレシピは、「COCORO KITCHEN レシピサービス」(裏表紙参照)に掲載されていますのでご覧ください。
- 加熱前写真の中で、アルミホイルで包むメニューは、中身がわかるように開けていますが加熱するときは、アルミホイルを閉じてください。

鶏と野菜の焼きびたし



加熱後、熱いうちにつけだれに絡めてつけこむ。

ししとうはアルミホイルで包む。

鶏肉は半分に切り、下味につける。



アミに直接のせる野菜は油をまぶしましょう。

ポークステーキの焼き野菜添え



厚さ7〜8mmに切ったにんじん。

小房に分けたしめじ
加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



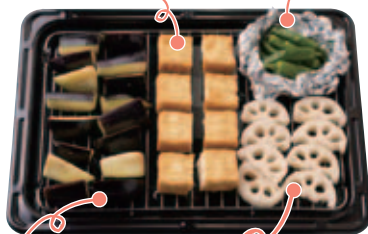
塩、こしょう、オリーブ油をまぶした豚肉。

厚揚げのおろしポン酢かけ



厚揚げと野菜は食べやすい大きさに切る。

加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



野菜は、加熱前に油をまぶしましょう。



から揚げ(鶏もも肉)



材料(4人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉.....2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの).....適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。空気をいれて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
- 4 3の余分な粉を払って、粉が湿らないうちにアミに皮を上にして並べる。

18 から揚げ

「18 4人分」に合わせ

スタート

手動ですときは：ウォーターグリップ・予熱なし
で約24分(2人分は約21分)

冷凍したものを解凍せずに焼けます

- から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

フライに関する「よくあるご質問」

Q1. 『ノンフライ調理』では、何ができますか？

- A. ・から揚げは油を使わずに、コロッケや春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も楽です。
・「天ぷら」を揚げることはできません。

Q2. 白いパン粉がついたフライは、できますか？

- A. 白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉(右ページ)を使います。
(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)

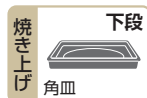
Q3. 冷凍もののフライはできますか？

- A. ・ご家庭で作って冷凍したものは、**から揚げ(鶏もも肉)**(上記)を参照ください。
・市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)などは、**16 揚げたてサクリ**(取扱説明書「揚げたてサクリ」ページ参照)が便利です。





ポテトコロッケ



材料(4人分) 約438kcal☆ 塩分0.3g

こんがりパン粉
 パン粉.....60g
 サラダ油.....大さじ3
 ジャがいも.....4個(600g)
 玉ねぎ(みじん切り).....1個(200g)
 A 牛ひき肉(ほぐす).....100g
 バター.....10g
 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
 マヨネーズ.....大さじ1
 薄力粉、溶き卵.....各適量

1 こんがりパン粉(右記)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ジャがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

3 ゆで根菜 [スタート]

仕上がりの▶強 30秒以内に合わせる

[手動ですときは: レンジ600Wで10~11分]

加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らす。

3 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

[手動調理] [レンジ600W] [決定]

[約5分] [スタート]

5 加熱後、3に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

6 5を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

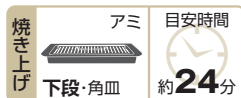
[手動調理] [オープン(予熱なし)] [決定]

[220℃] [決定]

[22~23分] [スタート]



鶏の照り焼き



材料(4人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉.....2枚(500g)
 たれ

しょうゆ.....大さじ2
 みりん.....大さじ1
 酒.....小さじ2
 砂糖.....小さじ1

*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に分ける。

3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分つけこむ。

4 鶏肉の皮を上にしてアミにのせる。

19 鶏の照り焼き

[19 4人分]に合わせる

[スタート]

[手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)]

こんがりパン粉の作りかた

- こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。お好みのきつね色に仕上げてください。
- こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

材料:パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体にきつね色になるまで加熱する。

レンジ加熱で作る場合

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)

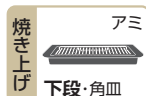
[手動調理] [レンジ600W] で約2分加熱する。

2 加熱後、混ぜてから[延長]で約50秒加熱する。加熱後、混ぜて、全体にきつね色になるまで[延長]で更に40~50秒加熱する。

※加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れず様子を見ながら仕上げます。



タンドリーチキン



材料(4人分) 約254kcal 塩分2.1g

鶏手羽元12本(1本60g)
たれ

カレー粉小さじ2
ヨーグルト大さじ4
ケチャップ大さじ4
おろしにんにく小さじ4
塩小さじ2/3
こしょう少々

1 水タンクに水を入れる。

2 ビニール袋にたれを入れ、よく混ぜ合わせる。手羽元を入れてよくもみこんでから、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間つけこむ。

<アドバイス>

一晩つけこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。

3 汁気をきった肉をアミに並べる。

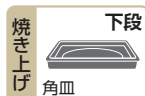
【手動調理】

ウォーターグリル(予熱なし) 決定

28~30分 スタート



焼き豚



材料(6人分) 約292kcal 塩分2.9g

豚肩ロースかたまり肉600g
たれ

しょうゆ1/2カップ
砂糖、酒各大さじ3
ねぎ(みじん切り)少々
おろししょうが、おろしにんにく各少々

たこ糸

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 豚肉にたこ糸を巻きつけて、厚みが6cm以下になるようしぼり、形をととのえる。

3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間つけこむ。

4 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った肉をのせる。
(たれは残しておく)

【手動調理】

ウォーターオーブン(予熱なし) 決定

170℃ 決定

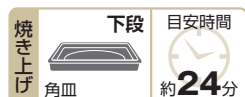
1時間~1時間5分 スタート

5 加熱後、庫内で5~10分蒸らす。肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れば、たこ糸を取り、薄切りにする。

6 残しておいたたれをひと煮立ちさせ、肉にかける。



ハンバーグ



材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)
 バター.....15g
 パン粉.....30g
 牛乳.....大さじ3
 合びき肉.....400g
 塩.....小さじ2/3
 A 溶き卵.....M1/2個分
 こしょう、ナツメグ.....各少々
 アルミホイル

*2人分も自動でできます。

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ600W** **決定**

約3分 **スタート**

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。

4 パン粉は牛乳で湿らせておく。

5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

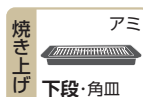
<ポイント>

生地をたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

生地中央の厚みは、約1.5cmがおすすめです



スペアリブ



材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(長さ10cmのもの).....600g
 たれ

しょうゆ.....大さじ2
 酒.....大さじ1 1/2
 トマトケチャップ.....大さじ1
 砂糖、サラダ油.....各大さじ1/2
 玉ねぎ(すりおろす).....50g
 おろしにんにく.....小さじ1/2
 おろししょうが.....10g

アルミホイル

1 水タンクに水を入れる。

2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分つけこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷いてアミをのせ、汁気をきった2をのせる。

※アルミホイルは角皿に密着させます。

手動調理

ウォーターオープン(予熱なし) **決定**

210℃ **決定**

30~35分 **スタート**

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、**延長**で加熱を追加してください。

20 ハンバーグ

[20 4人分]に合わせる

スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)



マカロニグラタン

焼き上げ

下段

角皿

目安時間

約**24**分

水タンクを
使います

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース

..... 2カップ分(15ページを参照して作る)

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく) 80g

えび(殻、尾、背ワタを取る) 200g

玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)

マッシュルーム(缶詰・スライス) 50g

白ワイン 大さじ2

バター 20g

塩、こしょう 各少々

ピザ用チーズ 80g

パセリ(刻む) 適量

*2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ 600W** **決定**

約4分 **スタート**

- 2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 3 水タンクに水を入れる。

- 4 **1**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、**2**のホワイトソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れる。残りのソースを等分にかけて、ピザ用チーズを散らす。

<ポイント>

ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ 600W** で人肌程度まであたためてから焼いてください。

※チーズは焼く前に散らします。

- 5 角皿の中央寄りに**4**を並べる。

21 グラタン

「21 4人分」に合わせる

スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なし
で約24分(2人分は約21分)

- 6 加熱後、パセリを散らす。



ドリア

焼き上げ
角皿

下段
目安時間
約24分

水タンクを
使います

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

ホワイトソース

-1カップ分(右記を参照して作る)
- A 鶏もも肉(ひと口大に切る).....200g
 玉ねぎ(薄切り).....1/2個(100g)
 マッシュルーム(缶詰・スライス).....50g
 白ワイン.....大さじ1
 生クリーム.....1/2カップ
 ごはん.....250g
- B トマトケチャップ.....大さじ3
 塩、こしょう.....各少々
 ピザ用チーズ.....80g

*2人分も自動でできます。

- 1** 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定
約5分 スタート

- 2** 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 3** 水タンクに水を入れる。

- 4** 1の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

- 5** 角皿に4を並べる。

21 グラタン
「21 4人分」に合わせる スタート

手動するときには：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

ホワイトソース

加熱

付属品は
入れません

材料(2カップ分) 約308kcal(1カップ) 塩分0.6g

- 薄力粉、バター.....各30g
 牛乳.....2カップ
 塩、こしょう.....各少々

- 1** 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定
約1分 スタート

- 2** 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 3** 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定
約6分30秒 スタート

途中2~3度取り出してかき混ぜ、

スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は「とりけし」は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- 4** 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

<ポイント>

泡立器の筋が残るくらいの固さが適当です。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

1カップ分を作る場合の目安時間です。様子を見ながら加熱してください。

1: 約40秒 3: 約3分



塩ざけ

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約26分	

材料(4人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の表側を上にして油をぬったアミの中央に並べる。

22 塩ざけ・塩さば

「22 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし
で22~26分(2人分は20~24分)

塩さば

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約26分	

材料(4人分) 約291kcal 塩分1.8g

塩さば.....4切れ(1切れ100g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の表側を上にして油をぬったアミの中央に並べる。

22 塩ざけ・塩さば

「22 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし
で22~26分(2人分は20~24分)



あじの開き

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約26分	

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の皮を上にして油をぬったアミに並べる。

22 塩ざけ・塩さば

「22 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし
で22~26分(2人分は20~24分)



バリエーション

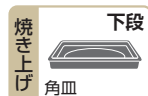
さんまの開き

3枚(1枚120g)
も同じように加
熱できます。





ぶりの照り焼き



材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり 4切れ(1切れ80g)
たれ

しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
酒 小さじ2
アルミホイル

- ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながらか約30分つけこむ。

<ポイント>

素材をつけるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も楽です。

- 角皿にアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

手動調理 グリル(予熱なし) 決定

約18分 スタート

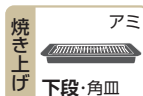
バリエーション

さわらのみそ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



さばの塩焼き



材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば 4切れ(1切れ100g)
塩または砂糖塩(下記「焼き魚のポイント」参照)
..... 適量

- 水タンクに水を入れる。
- 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
- 魚の表側を上にして油をぬったアミに並べる。

手動調理

ウォーターグリル(予熱なし) 決定

22~24分 スタート

焼き魚のポイント

- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。
※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 「砂糖入りの塩」
塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- 冷凍した魚を解凍せずに焼けます。切り身魚の塩焼きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。凍っていない魚を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、**延長**で4~5分追加します。冷凍するときは、上記「砂糖入りの塩」をふって約10分おき、いったん洗って水気をふき、塩がいきわたるようそのまま20~30分おいてから冷凍します。



茶わん蒸し

加熱

 角皿

下段

 角皿

目安時間
 約**35分**
 (蒸らし
10分含む)

水タンクを
使います

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす) かまぼこ……………4切れ
 ……………2枚 ぎんなん(缶詰) ……8粒
 干しいたけのもとし汁 卵液
 ……………大さじ2 卵……………M2個
 A しょうゆ…大さじ1 だし汁…………2カップ
 砂糖…………大さじ1 塩……………少々
 ささ身……………100g 薄口しょうゆ…小さじ1
 酒、薄口しょうゆ…各少々 みりん…………小さじ2
 えび……………4尾 みつ葉……………適量

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせず庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ600W** **決定**

約1分10秒 **スタート**

- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 5 蒸し茶わんにみつ葉以外の具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
 ※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。



ゆで卵

加熱

 下段・角皿

アミ

 アミ

目安時間
 約**25分**

水タンクを
使います

材料 約83kcal(1個) 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの) ……M2~4個 アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵をアルミホイルで包み、アルミホイルの2目を上にしてアミにのせる。
 ※卵にひびが入っていると、破裂する場合がありますので、必ずアルミホイルで包みます。

23 ゆで卵 **スタート**

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの230℃で約25分

- 3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。
 ※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。
 ※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 6 角皿に5を中央寄りに並べる。

24 茶わん蒸し **スタート**
 「24 4人分」に合わせる

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの150℃で約25分(2人分は約23分)。加熱後、庫内で約10分蒸らす

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶きかたが足りないと卵液をこした際、ザルに卵白が残りがちで固まらないことがあります。はしをボウルの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。



焼きそば

焼き上げ 下段 目安時間
角皿 約**23**分

水タンクを
使います

材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)

.....4玉(1玉150g)

もやし.....1/2袋(100g)

キャベツ(3cm角切り).....200g

ピーマン(細切り).....2個

にんじん(短冊切り).....50g

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....150g

クッキングシート

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にクッキングシートを敷く。
- 3 2の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。

※めんは、ほぐす必要はありません。

※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。

※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。

25 焼きそば

「25 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの220℃で約23分(2人分は約21分)

- 4 加熱後、よく混ぜる。



焼きいも

焼き上げ 下段 目安時間
角皿 約**40**分

水タンクを
使います

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)

.....4本(1本250g)

*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのを防げます。
- 3 角皿に2を並べる。

29 焼きいも スタート

※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの250℃で40~45分



トースト



材料

食パン(常温または冷凍6枚切り)

..... 2枚

*1~4枚まで自動でできます。

1枚は「26 2枚」に、

3枚は「26 4枚」に合わせます。

*冷凍のときは、[冷凍]を表示させます。

1 水タンクに水を入れる。

2 角皿に食パンを並べる。



26 トースト

「26 2枚」に合わせる

スタート

手動でするときは(常温の場合):
ウォーターグリル・予熱なしで11~12分
(4枚は12~13分)

※パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けかたが異なるため様子を見ながら焼いてください。

モーニングセット

トーストとおかずが同時に加熱できるので、忙しい朝でもカンタンに朝食が完成します。



1 水タンクに水を入れる。

2 材料を準備し、角皿に並べる。



27 モーニングセット スタート

手動でするときは：ウォーターオープン・予熱なしの250℃で約15分



トースト&ベーコン巻き& 目玉焼き

材料(2人分)
約359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・6枚切り).....	2枚
ベーコン巻き	
アスパラガス.....	4本
ベーコン(半分に切る).....	2枚
目玉焼き	
卵.....	M2個
アルミケース.....	6枚

*1人分も自動でできます。
スタート後、**仕上がり**の「弱」に合わせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さに切り、ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。
- 4 3に食パンと2を並べる。



りんごトースト&ソーセージ &かぼちゃのチーズ焼き

材料(2人分)
約522kcal 塩分2.0g

りんごトースト	
りんご(皮つきのまま5mmの薄切り).....	1/2個(150g)
バター.....	10g
砂糖(または、はちみつ).....	適量
食パン(常温・6枚切り).....	2枚
バター.....	適量
シナモン(お好みで).....	適量
ソーセージ	
ソーセージ.....	適量
かぼちゃのチーズ焼き	
かぼちゃ(薄切り).....	60g
ピザ用チーズ.....	20g
クッキングシート、アルミケース	

*1人分も自動でできます。
スタート後、**仕上がり**の「弱」に合わせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルで型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 3 クッキングシートにかぼちゃを少しずつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に2、3、アルミケースに入れたソーセージ、食パンを並べる。
- 5 加熱後、トーストにバターをぬり、りんごをのせる。お好みでシナモンをふってもよいでしょう。

お弁当用おかず

好みの組み合わせで、彩りも栄養もバランスのとれたお弁当ができます。



- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に好みのメニューをのせる。
28 お弁当用おかず (スタート)

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの250℃で19~20分



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんののせると「2色ごはん」ができます。

鶏そぼろ

材料(1人分)
約121kcal
塩分1.4g

鶏ひき肉.....50g
A 砂糖.....小さじ2
酒、しょうゆ.....各小さじ1 1/2

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後すぐに、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当箱に詰めたごはんの上にのせる。

いり卵

材料(1人分)
約153kcal
塩分1.9g

卵.....M2個
A 牛乳.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
塩.....少々

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後すぐに、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当箱に詰めたごはんの上にのせる。

お弁当用おかずのポイント



- 4品以上で、角皿にのれば、どの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 材料は重ならないように入れてください。
- 22~23ページで紹介している以外にも同時に作れるメニューがあります。「COCORO KITCHEN レシピサービス」(裏表紙)を参照し、「お弁当」で検索してください。

エリンギの ベーコン巻き

材料(1人分)
約88kcal
塩分0.5g



エリンギ.....1/2本
ベーコン.....1~2枚
塩、こしょう.....各少々

- 1 エリンギは縦半分に切り、塩、こしょうをす。ベーコンは半分の長さに切る。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

チンゲン菜の じゃこあえ

材料(1人分)
約16kcal
塩分0.8g



チンゲン菜(ざく切り).....50g
ちりめんじゃこ.....5g
しょうゆ.....適量
アルミホイル

- 1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
- 2 加熱後、混ぜる。

セサミ チキン

材料(1人分)
約138kcal
塩分0.2g



鶏もも肉.....60g
塩、こしょう.....各少々
白ごま、黒ごま.....各適量
アルミケース

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶす。
- 2 アルミケースに鶏肉の皮を上にして重ならないように入れる。

ウインナーの マヨネーズ焼き

材料(1人分)
約128kcal
塩分0.6g



ウインナー(斜め半分に切る).....2本
玉ねぎ(厚さ5mmの半月切り).....10g
マヨネーズ.....適量
アルミケース

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

かぼちゃ サラダ

材料(1人分)
約130kcal
塩分0.4g

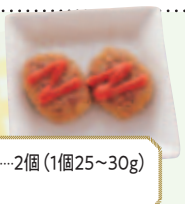


かぼちゃ.....50g
ツナ.....大さじ1
マヨネーズ.....大さじ1/2
コーヒーフレッシュ.....1個分
塩、こしょう.....各少々

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

冷凍ハンバーグ

材料(1人分)
約112kcal 塩分0.6g



市販のお弁当用冷凍ハンバーグ.....2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。
※付属のソースなどは、加熱後かけてください。

冷凍春巻き

材料(1人分)
約146kcal 塩分0.6g



市販のお弁当用冷凍春巻き.....2個(1個25~30g)
アルミケース

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

センサー検知で
1~4人分が
自動でできる!

らくチン!ベジ

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

8らくチン!ベジ

スタート

ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、野菜の水気をきり、調味料であえます。



カラフル野菜のマスタードあえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 3分 (4人分は約7分)

材料(2人分) 約212kcal 塩分1.3g

黄パプリカ(3cm角に切る)	1/2個(80g)
ブロッコリー(小房に分ける)	150g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
塩、ブラックペッパー	各少々
ブチトマト(くし切り)	4個
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2

- 1 耐熱容器に**A**以外の材料を材料表の順に入れる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

手動ですときは:レンジ600Wで約3分
(4人分は約7分)

小松菜のおかかあえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 3分30秒 (4人分は約7分)

材料(2人分) 約53kcal 塩分1.2g

小松菜(長さ4cmに切る)	150g
しめじ(小房に分ける)	50g
ちくわ(細切り)	2本
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
かつお節	1/2袋(2.5g)

- 1 耐熱容器に**A**以外の材料を入れる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気を軽く絞り、**A**を加えて混ぜ合わせる。

手動ですときは:レンジ600Wで約3分30秒
(4人分は約7分)



大根とえのきのサラダ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 3分 (4人分は約6分)

材料(2人分) 約116kcal 塩分0.9g

A	大根(5mm角の拍子木切り).....	150g
	えのきだけ(半分に切る).....	50g
	塩、こしょう.....	各少々
	酒.....	大さじ1/4
	かにかまぼこ(ほぐす).....	50g
	貝割れ菜(半分に切る).....	1/2パック
	マヨネーズ.....	大さじ1 1/2
	いりごま.....	小さじ1/2

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
- 2 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。

手動ですときは:レンジ600Wで約3分
(4人分は約6分)



なすのピリ辛あえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 4分30秒 (4人分は約8分)

材料(2人分) 約82kcal 塩分3.5g

A	なす.....	2本(200g)
	エリンギ.....	50g
	パプリカ(赤).....	1/2個(80g)
	しょうゆ.....	大さじ2
	砂糖、酢.....	各大さじ1
	トウバンゲンソ 豆板醤、みりん.....	各大さじ1/2

- 1 なすは長さを半分に切って、それぞれ縦に12等分する。エリンギは長さを半分に切って、それぞれ縦に4~6等分にする。パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。

手動ですときは:レンジ600Wで約4分30秒
(4人分は約8分)

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

24~25ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

<分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(右記参照)	200g	400g
水	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々

ポイント

- 野菜は、葉・果菜(小松菜、ブロッコリー、なす等)、根菜(大根やにんじん等)、きのこ類、もやし等が使えます。
- 野菜の1/4量位をベーコンやちくわなど火の通りやすい食材に置きかえることもできます。
- 切りかた: 葉・果菜は長さ4~5cmやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
- 味付け: 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえます。

センサー検知で
1~4人分が
自動でできる!

らくチン! 煮物

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

9らくチン! 煮物

スタート

ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませます。



かぼちゃの煮物

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約7分

(4人分は約12分)

材料(2人分) 約173kcal 塩分0.7g

かぼちゃ	300g
砂糖、みりん、酒	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ2

*1人分をするときは、2人分と同じ調味料にします。
3~4人分をするときは、材料を作る人数分に
合わせて準備しますが、水は大さじ3にします。

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に**1**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
- 3 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動ですときは:レンジ500Wで約7分
(4人分は約12分)



さつまいもの甘辛煮

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約8分

(4人分は約11分)

材料(2人分) 約144kcal 塩分0.9g

さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り)	小1本(200g)
水	50mL
砂糖	小さじ2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動ですときは:レンジ500Wで約8分
(4人分は約11分)



なすとししとうの煮物

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約8分 (4人分は約12分)

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.3g

なす	2本(200g)
ししとう	8本
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
かつお節	適量

- 1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に1とAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

手動でするときは:レンジ500Wで約8分
(4人分は約12分)



大根とベーコンの煮物

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約9分 (4人分は約16分)

材料(2人分) 約119kcal 塩分1.4g

大根(厚さ1cmのいちょう切り)	300g
ベーコン(2cm幅に切る)	2枚
水	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	60mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動でするときは:レンジ500Wで約9分
(4人分は約16分)

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

26～27ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

<分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(右記参照)	200g	400g
めんつゆ(ストレート)	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1/2	大さじ1

ポイント

- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 切りかた: 大きさをそろえて切ります。
かぼちゃは3～4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。

センサー検知で
1~4人分が
自動でできる!

らくチン!中華

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

10らくチン!中華

スタート

ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 食材は、手順に記載の順番で容器に入れてください。
- 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませます。



チンジャオロースー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 8 分 (4人分は約13分)

材料(2人分) 約218kcal 塩分1.6g

牛肉.....150g	しょうが.....1/2かけ
A - しょうゆ、酒.....各小さじ1/2 - 片栗粉.....小さじ1	B - しょうゆ.....大さじ1 - 砂糖、ごま油.....各小さじ1 - こしょう.....適量
ピーマン.....4個(120g)	
たけのこの水煮.....100g	

- 1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。
- 2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
- 3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。
- 4 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

ホイコーロー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 8 分 (4人分は約13分)

材料(2人分) 約279kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉.....100g	A - 赤みそ、砂糖.....各小さじ2 - しょうゆ.....小さじ1 - トウバンジャン - 豆板醤.....小さじ1/2 - ごま油.....小さじ1/2 - 酒.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1	
キャベツ.....200g	
ピーマン.....2個(60g)	
にんにく.....1かけ	

- 1 豚肉は2~3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 耐熱容器に**2**の1/3量を入れ、**1**の豚肉をほぐして入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの**2**を入れる。
- 4 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

レンジ加熱で、チンジャオロースーや麻婆豆腐などの
中華メニューが作れます



麻婆豆腐

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 9分 (4人分は約16分)

材料(2人分) 約298kcal 塩分1.9g

豆腐	300g
豚ひき肉	100g
片栗粉	大さじ1/2
白ねぎ	1/4本(25g)
みそ、酒	各大さじ1
砂糖、ごま油	各大さじ1/2
A 鶏がらスープの素、豆板醤、 おろしにんにく、おろししょうが	各小さじ1

- 1 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
- 2 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、1の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせたAをまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



麻婆春雨

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 12分 (4人分は約19分)

材料(2人分) 約235kcal 塩分1.6g

緑豆春雨(乾燥)	50g
豚こま切れ肉	100g
たけのこの水煮、大根	各50g
にんじん	1/4本(50g)
きくらげ(水にもどす)	2枚
しょうゆ、オイスターソース、酒、 鶏がらスープの素	各大さじ1/2
A トウバンジャン 豆板醤	小さじ1/2
水	250mL
ごま油	適量

- 1 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
- 2 耐熱容器にAを入れ、半分に切った春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。スタート後、30秒以内に仕上がり「強」に合わせる。
- 4 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。

市販の合わせ調味料を使って作ることもできます！

ポイント

- 使える市販の合わせ調味料は、チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨です。
- 1箱(袋)分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- 耐熱容器には次の順に入れます。(食材はメニューにより異なります)
水や野菜・豆腐の1/3量→肉(広げて入れる)→合わせ調味料→残りの野菜・豆腐
※麻婆春雨は、分量の水と調味料、春雨を最初に入れます。
- 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませます。
- とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、
〔手動調理〕 **レンジ500W** で約2分加熱してください。

センサー検知で
1～4人分が
自動でできる!

らくチン!カレー

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

11らくチン!カレー

スタート

ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1～4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせます。
※ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。



キーマカレー

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **12分**

(4人分は約20分)

材料(2人分) 約319kcal 塩分2.5g

玉ねぎ.....1/2個(100g)	水.....100mL
なす.....1/2本(50g)	おろしにんにく.....小さじ1/2
パプリカ.....1/2個(80g)	おろししょうが.....小さじ1
合びき肉.....150g	市販のカレールウ...2～3皿分

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5～2cm角に切る。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 上記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



野菜カレー

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **14分**

(4人分は約22分)

材料(2人分) 約307kcal 塩分2.5g

じゃがいも.....1個(150g)	水.....200mL
玉ねぎ.....1/2個(100g)	おろしにんにく.....小さじ1/2
にんじん.....1/4本(50g)	おろししょうが.....小さじ1
合びき肉.....100g	市販のカレールウ...2～3皿分

- 1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 上記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



きのこカレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 14 分 (4人分は約23分)

材料(2人分) 約344kcal 塩分2.8g

好みのきのこ(しめじ、 エリンギ、まいたけなど)	水	200mL
250g	おろしにんにく	小さじ1/2
玉ねぎ 1/4個(50g)	おろししょうが	小さじ1
豚バラ薄切り肉 100g	市販のカレールウ	2~3皿分

- 1 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分に切り、8等分にする。しめじ、まいたけは小房にわけ、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



シーフードカレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 13 分 (4人分は約23分)

材料(2人分) 約208kcal 塩分2.9g

玉ねぎ 1/2個(100g)	水	150mL
なす 1/2本(50g)	白ワイン	大さじ1/2
マッシュルーム 50g	おろしにんにく	小さじ1/2
冷凍シーフードミックス	おろししょうが	小さじ1
1/2袋(150g)	市販のカレールウ	2~3皿分

*1人分をするときは、材料を半量にしますが、水は150mLにします。

- 1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

30~31ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

<分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜 (切りかたは右記参照)	300~400g	600~800g
薄切り肉 またはひき肉	100g	200g
A	カレールウ	2~3皿分
	水	200mL
	おろししょうが	350~400mL
	おろしにんにく	各適量

ポイント

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 切りかた: じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや小さめの乱切りにします。
- 肉は豚バラ肉や合びき肉がおすすめです。
- 薄切り肉は、3cm幅位に切ります。
- 耐熱容器には次の順に入れます。
野菜の1/3量→肉(広げて入れる)→残りの野菜→A
※ルウは、中央をあけてのせてください。
- 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせます。

センサー検知で
1~4人分が
自動でできる!

らくチン!スープ

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。
- 2 落としラップをして(右記ポイント参照)
庫内中央に置く。(角皿は入れません)



らくチン1品

12らくチン!スープ

スタート

ポイント

- 容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。33ページの容器サイズ参照。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。このラップのかけかたを作りかたの中では「落としラップ」と記載しています。



野菜のコンソメスープ

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **15**分

(4人分は約24分)

材料(2人分) 約88kcal 塩分1.0g

キャベツ(ざく切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
じゃがいも(薄切り)	1/4個(40g)
にんじん(薄切り)	1/4本(50g)
ウインナー(1cm幅の輪切り)	2本
コンソメ(顆粒)	小さじ2
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
水	300mL

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 上記手順の2と同じようにして加熱する。



トマトスープ

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **14**分

(4人分は約21分)

材料(2人分) 約168kcal 塩分1.4g

トマトジュース(無塩)	1缶(190g)
水	110mL
セロリ(1cm角に切る)	15g
玉ねぎ(1cm角に切る)	1/4個(50g)
じゃがいも(1cm角に切る)	1/4個(40g)
にんじん(厚さ2~3mmのいちょう切り)	1/4本(50g)
プチトマト(半分に切る)	4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
マカロニ(8~9分ゆでタイプ)	15g
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	各少々

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 上記手順の2と同じようにして加熱する。



スープ春雨

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 15 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約146kcal 塩分1.6g

A	鶏がらスープの素	小さじ2
	しょうが(せん切り)	1/2~1かけ
	水	300mL
	緑豆春雨(乾燥)	20g
B	鶏もも肉(ひと口大に切る)	75g
	大根(厚さ1cmのいちよう切り)、 しめじ(小房に分ける)、生しいたけ(薄切り)、 小松菜(ざく切り)	合わせて125g
	塩、こしょう	各少々

- 1 耐熱容器にAを入れ、春雨を食べやすい長さに切って加える。
- 2 1にBを加え、左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。



みそ汁

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 15 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.2g

豆腐(角切り)、にんじん(薄切り)、 しめじ(小房に分ける)、白ねぎ(輪切り)	合わせて200g
みそ	20g
だし汁	300mL

* 具は、お好みでアレンジしてください。

- 1 耐熱容器に全材料を入れる。
- 2 左記手順の2と同じようにして加熱する。

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

32~33ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

<分量の目安と食材>

材料	1人分	2人分	4人分
具材(右記参照)	100g	200g	400g
水	約150mL	約300mL	約600mL
容器サイズ	1L以上	1.5L以上	2.5L以上

ポイント

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 切りかた: じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや厚さ1cm以下に切ります。
きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐の他、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8~9分ゆでるのがおすすめです。

センサー検知で
1～4人分が
自動でできる!

らくチン!リゾット

手順

- 1 米は洗って水(分量外)に15～30分つけておく。
- 2 ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。
残りの材料を加え、全体を混ぜる。
※チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

13らくチン!リゾット

スタート

ポイント

- 容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。35ページの容器サイズ参照。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1～4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、全体を混ぜます。
- 吸水時間や米の種類によりかたさの仕上がりが異なります。気になる場合は3分程度延長してください。



チーズリゾット

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 16 分 (4人分は約17分)

材料(2人分) 約217kcal 塩分1.1g

米	1/2合 (75g)	
エリンギ(5~7mm角に切る)	80g	
白ワイン	大さじ2	
コンソメ(顆粒)	小さじ1	
水	270mL	
A	スライスチーズ(刻む)	2枚
	粉チーズ	適量

* 2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは450mL、1人分のときは230mLにします。

- 1 上記手順の1～3を参照し、A以外の材料を耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。

かぼちゃリゾット

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 16 分 (4人分は約17分)

材料(2人分) 約233kcal 塩分1.0g

米	1/2合 (75g)
かぼちゃ(1.5cm角に切る)	100g
バター	10g
塩	小さじ1/3
水	270mL
牛乳	60mL

* 2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは400mL、1人分のときは240mLにします。

- 1 上記手順の1～3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

ご注意

牛乳は分量の水に対して1～2割までにしてください。牛乳の量が多くなるとふきこぼれることがあります。



トマトリゾット

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約17分

(4人分は約19分)

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.2g

米	1/2合 (75g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
ブロックベーコン(1cm角に切る)	60g
プチトマト(半分に切る)	50g
バター	10g
おろしにんにく	小さじ1/2
トマトジュース(無塩)	1/2缶 (95g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	200mL

*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは300mL、1人分のときは200mLにします。

1 左記手順の1~3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

※ベーコンの種類によっては、加熱の途中ではじけることがあります。



和風リゾット

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約15分

(4人分は約16分)

材料(2人分) 約156kcal 塩分1.5g

米	1/2合 (75g)
まいたけ(ほぐす)	100g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
水	270mL
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2

*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水、めんつゆは、下記分量にします。
4人分 水450mL、めんつゆ大さじ3
1人分 水230mL、めんつゆ大さじ1

1 左記手順の1~3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

34~35ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

<分量の目安と食材>

1合=150g

材料	1人分	2人分	4人分
米	1/4合	1/2合	1合
好みの具材 (右記参照)	50g	100g	200g
加熱前に加える水 (右記参照)	250~ 270mL	300~ 330mL	500~ 520mL
容器サイズ	1.5L以上	2.5L以上	2.5L以上

ポイント

- 掲載メニューで使用している具材の他、さつまいもやブロッコリーなどの野菜や、ウインナーなども使えます。
- 具材の切りかたは、掲載メニューを参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 「加熱前に加える水」は、白ワインやめんつゆ、牛乳など液体調味料も含めた水分量になります。

センサー検知で
1~4人分が
自動でできる!

らくチン! パスタ

手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。
(角皿は入れません)



らくチン1品

14 らくチン! パスタ

スタート

ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 1人分のスパゲティを作るときは、水の量を180mLにします。
- 材料は、手順に記載の順に容器に入れてください。
- 加熱後、すぐにフォークなどを使って底からほぐして混ぜ合わせます。



ナポリタン

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **16**分

(4人分は約21分)

材料(2人分) 約591kcal 塩分2.7g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの) 160g
 パプリカ(乱切り) 1/2個(80g)
 トマトケチャップ 100g
 厚切りベーコン(厚めの短冊切り) 50g
 好みのきのこ(しめじ、エリンギなど・小房に分ける) 50g
 A [水 300mL
 オリーブオイル 大さじ2
 塩、こしょう 各少々
 にんにく(みじん切り)、コンソメ(顆粒) 各小さじ1/2

- 1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、残りの材料を材料表の順に加える。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐす。

あさりのパスタ

加熱

付属品は
入れません

目安時間

約 **16**分

(4人分は約21分)

材料(2人分) 約447kcal 塩分2.5g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの) 160g
 あさり(塩水につけて砂を出す) 200g
 A [水 300mL
 オリーブオイル 大さじ2
 塩 小さじ1/4
 おろしにんにく 小さじ1
 B [青ねぎ(小口切り) 適量
 白ワイン(お好みで) 適量

- 1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、あさりを加える。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。



えびとアスパラのクリームパスタ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 17 分 (4人分は約22分)

材料(2人分) 約637kcal 塩分1.5g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの) …… 160g	
えび(殻をむいて背ワタを取る) …… 150g	
塩、こしょう …… 各少々	
アスパラガス(斜め切り) …… 4本	
A	水 …… 300mL
	オリーブオイル …… 大さじ2
	塩 …… 小さじ1/4
	生クリーム …… 75mL
B	粉チーズ …… 15g
	ブラックペッパー …… 少々

- 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを加える。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。



ペンネアラビアータ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 19 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約463kcal 塩分0.8g

ペンネ(12分ゆでタイプ) …… 150g	
A	水 …… 150mL
	オリーブオイル …… 大さじ2
	塩 …… 小さじ1/4
	砂糖 …… 小さじ1
	おろしにんにく …… 小さじ1
B	トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる) …… 1缶(400g)
	赤とうがらし(輪切り) …… 適量
	ブラックペッパー(お好みで) …… 適量
	粉チーズ(お好みで) …… 適量

- 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、ペンネを入れ、**B**を加える。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がり**の「強」に合わせる。
- 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

市販のパスタソースを使って作ることもできます！

材料の目安(2人分)

- スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mm) 160g
- 好みの野菜(玉ねぎ、きのこ等) 150gまで
- A

水300mL	塩少々
オリーブオイル大さじ1	
- 市販のパスタソース 2人分

〈パスタの
入れかた〉



ポイント

- パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものでご使用ください。
- スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れます(左記写真参照)。
- 耐熱容器には次の順に入れます。
Aを入れて混ぜる→スパゲティ→野菜→パスタソース
- 野菜は入れなくても、調理できます。
- 加熱後、すぐにフォークでほぐすように混ぜます。
- 1人分の場合は、バスタ皿(直径20cm位の深皿)で直接作ることもできます。水の量は180mLにします。
- ソースの種類により、ふきこぼれる場合があります。

お菓子・パン



スポンジケーキ 40ページ参照

「お菓子作り」のコツとポイント

● 準備はきちんと

- 最初に材料をきちんと量り、道具もそろえておきます。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。



● ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。
ハンドミキサーがあれば便利です。

- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

ご注意 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいので、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

● バターの有塩・無塩は、好みで

● 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

- かたまりを取り除き、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



● 生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



● 焼き上がりについて

- クッキーやシュークリームなどの生地の高さや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の高さや分量はそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後を入れ替えてください。



● 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このメニュー集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照) また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

● このメニュー集以外のレシピで作るときは

- 市販の本などのレシピで作るときは、このメニュー集の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。



ロールケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 10 分	水タンクを 使います
焼き上げ	下段 角皿	目安時間 約 20 分	

材料(1本分) 約269kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

薄力粉.....90g	ホイップクリーム
卵.....M5個	生クリーム
砂糖.....100g	200mL
バニラエッセンス	砂糖.....大さじ2
.....少々	バニラエッセンス、
バター.....20g	プランデー...各少々
牛乳.....大さじ1	好みのフルーツ...適量
	クッキングシート

1 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のふちから2cm高くなるように敷く。

※クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

薄力粉はふるっておく。

2 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。

3 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、温かいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかけるぐらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。

4 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ200W** **決定**

30秒~1分 **スタート**

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

■自動加熱の場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。
手動調理の場合は、水は使いません。

5 水タンクに水を入れる。

6 予熱する。(付属品・食品は入れません)

31 ロールケーキ **スタート**

7 **3**に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をつぶさないようにへらでサクリと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は、粉が残っているぐらいの状態、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をへらですくうとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるぐらいを目安にする。



※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

8 **4**の牛乳とバターを溶かしたものに、**7**の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地と**4**をなじませてから、**7**に加え、手早く混ぜ合わせる。

9 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

10 予熱が完了すれば、**9**を入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは: オープン・予熱ありの160℃で約20分

11 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

12 ホイップクリームの作りかた(40ページの**13**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

13 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、クリームをぬって巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にもぬれぶきをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の手端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

14 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

スポンジケーキ

予熱 付属品は入れません

予熱目安時間
約**10分**

水タンクを使います

焼き上げ 下段 目安時間
約**37分**

角皿

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)
約256kcal(1/g切れ) 塩分0.1g

スポンジケーキ生地

- 薄力粉.....90g
- 卵.....M3個
- 砂糖.....90g
- バニラエッセンス.....少々
- バター.....15g
- 牛乳.....大さじ1
- ホイップクリーム
 - 生クリーム.....200mL
 - 砂糖.....大さじ2
 - バニラエッセンス、ブランデー.....各少々
- 好みのフルーツ(いちごなど).....適量
- クッキングシート

*15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。
15cmは「30 15cm」に、
21cmは「30 21cm」に合わせます。
材料は、サイズ別材料表(41ページ)を参照ください。

- 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。
<ポイント> 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



- 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたまったら取り出して白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



- 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

- 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

<ポイント>

混ぜかたが足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

- 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

【手動調理】

レンジ200W **決定**
30秒~1分 **スタート**

バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

- 加熱後、ヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

<ポイント>

溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60℃のものが早く生地に混ざります。

- 水タンクに水を入れる。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

30 スポンジケーキ **スタート**
「30 18cm」に合わせる

- 1の型に**7**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンたたいて空気抜きをする。

<ポイント>

高い位置から流し入れると泡が均一になります。



- 予熱が完了すれば、角皿の中央に**10**のせ、**スタート**を押す。

手動でするときは:オープン・予熱ありの150℃で35~40分
(15cmは30~35分、21cmは40~45分)

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

- 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cmの高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

- ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながらかき立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。筋がつくくらいの七分立てにする。

- フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。



シフォンケーキ

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 10分	焼き上げ 下段 角皿
----	---------------	------------------------	------------------

材料(直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)
約166kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

卵白.....	M4個分	牛乳.....	60mL
砂糖.....	80g	サラダ油.....	50mL
卵黄.....	M3個	薄力粉.....	80g

* 型は、アルミ製のものをお使いください。
フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、
うまく焼けないことがあります。

- 1** 卵白をツノがおじぎする程度まで泡立て、砂糖の2/3の量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



- 2** 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



- 3** 2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

- 4** 3に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

- 5** 予熱する。(付属品・食品は入れません)

【手動調理】

【オープン・予熱あり】 **【決定】**

170℃ **【スタート】**

- 6** 4に1の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの1を加えてへらで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

- 7** 何もぬっていない型に6を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

- 8** 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをせる。

【約30分】 **【スタート】**

- 9** 加熱後、**すぐに型をさかさまにして冷ます。**
完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキははずす。

<アドバイス>

さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



■スポンジケーキのサイズ別材料表

材料	15cm	21cm
直径		
薄力粉	60g	120g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4

仕上がりチェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのって形もよい。		
固く、キメがつまっていたりふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

■自動加熱の場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。
手動調理の場合は、水は使いません。



シュークリーム

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ 角皿
		約 11分	

材料(7個分) 約229kcal(1個) 塩分0.1g

シュー生地

水	60mL
バター	30g
薄力粉	30g
卵	M1~2個

カスタードクリーム2カップ分

(43ページを参照して作る)

アルミホイル

- 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ 600W** **決定**
約2分30秒 **スタート**

<ポイント>

水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

- 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動調理 **レンジ 500W** **決定**
30~40秒 **スタート**

- 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

- ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

<ポイント>

生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



- 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

手動調理
オープン・予熱あり **決定**
190℃ **スタート**

- 角皿にアルミホイルを敷く。

生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、7個絞り出す。



- 7 予熱が完了すれば、6の生地に霧を吹き、庫内に入れる。

約35分 スタート

<ポイント>

焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

- 8 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

ひとくちMEMO

- シュークリームは生地のできかたでふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

バリエーション



エクレア

約192kcal(1個) 塩分0.1g

- 1 シュークリームと同じようにするが、シュー生地は長さ10cmの棒状に絞り出し、加熱する。加熱後、チョコレート150gを溶かし、冷めたシュー皮の上部につけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



カスタードクリーム

加熱 付属品は入れません

材料(2カップ分)

約574kcal(1カップ) 塩分0.2g

薄力粉、コーンスターチ		各大さじ2
砂糖		80g
牛乳		2カップ
卵黄		M3個
バター		30g
ブランデー		小さじ2
バニラエッセンス		少々

- 1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定

約6分30秒 スタート

途中2〜3度取り出してよくかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

<ポイント>

加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- 2 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

<ポイント>

ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。





型抜きクッキー

予熱 付属品は 入れません	予熱目安時間  約 10分	焼き上げ  上段 角皿
----------------------------	---	--

材料(約35個分) 約170kcal(5個) 塩分0.0g

クッキー生地

バター(柔らかくしたもの).....	60g
砂糖.....	50g
卵.....	M1/2個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	130g

- 1 柔らかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- 8 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
 ※抜き型に薄力粉(分量外)をつけると抜きやすくなります。
 ※一度型で抜いた残りの生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
- 9 予熱が完了すれば、**8**を入れる。
15~17分 **スタート**
- 10 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷めます。

手動調理

オーブン・予熱あり **決定**

170℃ **スタート**

- 7 ラップとラップの間に**4**の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。

<ポイント>

めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。

ひとくちMEMO

- アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてみましょう。



プリン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段
		約8分	角皿	

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約105kcal(1個) 塩分0.1g

カラメルソース

- 砂糖.....大さじ5
- 水、湯.....各大さじ1

プリン液

- 牛乳.....500mL
- 砂糖.....70g
- 卵.....M4個
- バニラエッセンス.....少々

* 陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

- 1 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- 2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)
- 4 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません。
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぐ。
- 7 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねるように敷き詰め、水100mLを注ぐ。型を中央寄りに間隔をあけてのせる。
- 8 予熱が完了すれば、7を入れる。
- 9 加熱後、庫内で約10分蒸らしてから粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

<ポイント>

卵は充分溶きほぐしてください。溶きかたが足りないと裏ごしに卵白が残ри、うまく固まらなことがあります。

プリンのポイント

- 型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。
竹串を刺してみても生っぽいものがついてくる場合は、
 で加熱を追加してください。



ロールパン 47ページ参照

「パン作り」のコツとポイント

●材料

- 材料はきちんと量りましょう。
- 粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存状態が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



●発酵は様子を見て加減を

- 室温や生地温度、イースト活力などにより、発酵時間が異なります。

●生地が乾燥しないように気をつけて

- ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●間隔をあけて並べて

- 2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。

●ドリュールは柔らかいハケで そっとぬりましょう



●焼き上がりについて

- ロールパンなど生地大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地大きさはそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後を入れ替えてください。

●おいしく食べるために

- 焼き上がった粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



ロールパン

予熱
 付属品は
 入れません

予熱目安時間
 約 **10分**

焼き上げ

 角皿

下段

 水タンクを
 使います

材料(9個) 約127kcal(1個) 塩分0.3g

パン生地

強力粉.....210g
 砂糖.....小さじ2
 塩.....小さじ1/2
 ドライイースト.....小さじ1(3g)
 牛乳(室温のもの).....110mL
 卵.....M1/2個
 バター.....40g

ドリュール

溶き卵.....1/4個分
 塩.....少々

- 水タンクに水を入れる。
- 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。

<ポイント>

こねかたが足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

- 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。



- きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
- 1次発酵する。**5を下段**に入れる。

手動調理 **スチーム発酵** **決定**

40℃ **決定**

40~50分 **スタート**

<ポイント>

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。薄くバター(分量外)をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

- 2次発酵する。**9を下段**に入れる。

手動調理 **スチーム発酵** **決定**

40℃ **決定**

35~40分 **スタート**

発酵が完了すれば、角皿を取り出す。

<ポイント>

2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動調理

オープン・予熱あり **決定**

180℃ **スタート**

- 10のパン生地**の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば庫内に入れる。

約17分 **スタート**



カンタンパン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 11 分	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 20 分	水タンクを 使います

材料(9個) 約125kcal(1個) 塩分0.4g

パン生地

強力粉	170g
薄力粉	50g
砂糖	20g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	130mL
バター	15g

ドリュール

溶き卵	1/4個分
塩	少々

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 大きめのボウルに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボールの中でこねる。
- 3 ロールパン(47ページ)の5~8と同じようにして1次発酵、ガス抜き、ベンチタイムをおく。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)
32 カンタンパン **スタート**
- 5 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。

- 6 5のパン生地の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば庫内に入れ、**スタート**を押す。

手動でするときは:オープン・予熱ありの180℃で約20分

■自動加熱の場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動調理の場合は、水は使いません。



ピザ(レギュラー)

予熱 角皿	下段 角皿	予熱目安時間 約 20分	焼き上げ 角皿	下段 角皿	 水タンクを 使います
---------------------	---------------------	-----------------------------------	-----------------------	---------------------	-------------------

材料(直径24cmのピザ1枚分) 約135kcal(1/8切れ) 塩分0.7g

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2 (1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
サラミソーセージ(薄切り)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(輪切り)	1個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	40g
ピザ用チーズ	100g

クッキングシート

ピザのご注意

- クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどに注意)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(47ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)

手動調理
- 5 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
- 6 5にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
 ※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、再び庫内に入れる。

オープン・予熱あり 決定

250℃ スタート

12~14分 スタート



*「ピザのご注意」(49ページ) もご覧ください。

ピザ(クリスピー)

予熱 角皿	下段 予熱目安時間 約 20 分	焼き上げ 角皿	下段 水タンクを 使います
----------	-------------------------------	------------	---------------------

材料(直径24cmのピザ1枚分) 約57kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

ピザ生地

強力粉、薄力粉.....各35g
塩.....少々
ドライイースト.....小さじ2/3(2g)
水.....大さじ1 1/3
牛乳.....大さじ1
オリーブオイル.....小さじ2

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの).....適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る).....90g
バジルの葉(なければドライバジル).....適量
クッキングシート

*モッツアレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(47ページ)の2~5と同じようにする。ただしこねた後のピザ生地は、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
- 5 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。フォークで生地に穴を開ける。
- 6 5にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に6をクッキングシートごとのせ、再び庫内に入れる。
- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

手動調理

オープン・予熱あり 決定

250℃ スタート

9~11分 スタート

- トッピングをかえて、**ピザ(レギュラー)**と同じ要領で焼き上げます。

ツナトマト

材料(直径24cmのピザ1枚分)

ピザソース(市販のもの)	適量
ツナ(缶詰)	80g
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	100g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

ピザソース(市販のもの)	適量
たらこ	50g
ピザ用チーズ	100g
刻みのり	適量

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

キムチ	80g	マヨネーズ	適量
ゆで卵	1個		

*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。
キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

- トッピングをかえて、**ピザ(クリスマス)**と同じ要領で焼き上げます。

生ハムとルッコラ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
ピザ用チーズ	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

アンチョビと野菜

材料(直径24cmのピザ1枚分)

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
刻みパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。



ピザ(市販品)

焼き上げ

角皿

下段

目安時間
約 **14分**

水タンクを
使います

材料

市販のピザ.....1枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にピザをのせる。
下表を参照し、加熱する。

材料	自動加熱	手動調理
冷蔵ピザ 直径約22cm	33 ピザ(市販品) スタート	ウォーターグリル・ 予熱なし 約14分
冷凍ピザ 直径約15cm	33 ピザ(市販品)・冷凍 スタート	

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書の該当する加熱方法のページを確認してください。
- メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	1～2杯(1杯200mL)
	コーヒー	常温	1～2杯(1杯150mL)
	酒	常温	1 牛乳・酒 → 「弱」 1～2杯(1本180mL)
	ごはん・おかわ	常温・冷蔵	しっとりさせたいときは手動で加熱します。 あたため 1～2杯(1杯150g) ※2杯のときは「強」
		冷凍	あたため 1～2個(1個100～150g)
	市販のバックごはん	常温	手動で加熱します。
	ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	あたため → 「強」 100～400g
		冷凍	4 冷凍食品あたため 200～450g
	オムライス	冷凍	4 冷凍食品あたため → 「強」 1人分(200～300g)
ごはん・弁当・パン類	コンビニ弁当	常温・冷蔵	手動で加熱します。
	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	4 冷凍食品あたため → 「強」 1人分(200～300g)
	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	17 焼きたてパンふんわり 30～120g(1～4個) 急ぐときは手動レンジで加熱します。
		冷凍	17 焼きたてパンふんわり【冷凍】 30～120g(1～4個) 急ぐときは手動レンジで加熱します。
	フランスパン	常温・冷蔵	17 焼きたてパンふんわり 30～120g(1～4切れ) 急ぐときは手動レンジで加熱します。
		冷凍	17 焼きたてパンふんわり【冷凍】 30～120g(1～4切れ) 急ぐときは手動レンジで加熱します。
	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	17 焼きたてパンふんわり → 「強」 40～160g(1～4個) 急ぐときは手動レンジで加熱します。
		冷凍	17 焼きたてパンふんわり【冷凍】 → 「強」 40～160g(1～4個) 急ぐときは手動レンジで加熱します。

※①水を水タンクの**MAX水位まで**入れてください。
 ※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。
 取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

手動調理				付属品・棚位置	水タンクまたはラップの有無	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	1杯(200mL)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●加熱の前後に、必ずかき混ぜる。
	1杯(150mL)		約1分			
	1本(180mL)	レンジスチーム	約2分50秒	—	※①	——
	1杯(150g)	レンジ 600W	約1分		—	●固めのときは、水を振りかける。
	150g		約2分20秒		ラップ有	●厚さ2～3cmで、平らに冷凍したものは、ラップの閉じ目を上にして、必ず皿にのせる。 ●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱します。
	1個(200g)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
	1人分(250g)	レンジ 600W	約1分40秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
			約4分30秒	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
	1人分(250g)	レンジ 600W	4～5分	—	※②	※③
	1人分(400g)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取りはずす。
	1人分(250g)	レンジ 600W	4～5分	—	※②	※③ ●容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態によって仕上りの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
	ロールパン 2個 (60g)	ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	8～9分	角皿+アミを 下段	※①	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●レンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。 ●ソーセージ、レーズン、コーンなどが入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合が異なるので、様子を見ながら加熱する。
		レンジ 600W	10～20秒	—	—	
		ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	10～11分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20～30秒	—	—	
	フランスパン 2切れ (60g)	ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	8～9分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	10～20秒	—	—	
		ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	10～11分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20～30秒	—	—	
	クロワッサン 2個 (80g)	ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	9～10分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	10～20秒	—	—	
		ウォーターオープン (予熱なし)→170℃	11～12分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20～30秒	—	—	

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書の該当する加熱方法のページを確認してください。
- メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	分量
設定キー・メニュー番号			
はんぱん類 カレーパン	常温・冷蔵	手動で加熱します。	
汁物・カレー・シチュー・丼 みそ汁	常温・冷蔵	あたため → 「強」	1～2杯(1杯150mL)
	常温・冷蔵	あたため	200～400g
	冷凍	あたため	100～400g
丼の具 カレー・シチュー	冷凍	4 冷凍食品あたため	1人分(100～200g)
中華まん 中華まん	常温・冷蔵	5 中華まんあたため	1～2個(1個70～120g) ※1個120gのときは「強」
		急ぐときは手動レンジで加熱します。	
	冷凍	5 中華まんあたため【冷凍】	1～2個(1個70～90g) ※1個70gのときは「弱」
蒸し物・煮物 シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいときは手動で加熱します。	
		あたため → 「弱」	5～12個(160gまで)
	冷凍	しっとりさせたいときは手動で加熱します。	
まんじゅう 茶わん蒸し	冷凍	4 冷凍食品あたため	5～12個(160gまで)
煮物 煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいときは手動で加熱します。	
		あたため → 「強」	100～400g
天ぷら・フライ(すでに油で揚げたもの) 天ぷら	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	100～400g
		あたため	100～400g
かき揚げ	常温・冷蔵	手動で加熱します。	
から揚げ	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	100～300g (1個30～50g)
		あたため	100～200g
	冷凍	16 揚げたてサククリ【冷凍】	100～300g (1個30～50g)

※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。
 ※②ラップの有無は食品パッケージに記載通りにしてください。
 取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

	手動調理			付属品・棚位置	水タンクまたはラップの有無	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	1個(100g)	ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	14~16分	角皿+アミを下段	※①	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
		レンジ 600W	20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
	1杯(150mL)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●加熱の前後にかき混ぜる。
	1人分(200g)	レンジ 600W	約1分30秒 約5分30秒	—	ラップ有	●加熱の前後にかき混ぜる。 ●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	1人分(200g)	レンジ 600W	約4分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
	1個(70~80g)	レンジスチーム	約2分10秒	—	※①	●底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、皿にのせる。
		レンジ 600W	約40秒		ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	1個(80~90g)	レンジスチーム	約3分		※①	●底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、皿にのせる。
	1個(70~80g)	レンジ 600W	約1分		ラップ有	※上記「常温・冷蔵/レンジ」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
	12個(160g)	レンジスチーム	約4分	—	※①	●水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
	5個(70g)	レンジ 600W	約1分		ラップ有	●水を振りかける。
	12個(160g)	レンジスチーム	約5分30秒		※①	●水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
		レンジ 600W	約3分30秒		ラップ有	●水を振りかける。
	1個(50~100g)	レンジ 600W	10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	1個(150g)	レンジ 200W	約4分	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	1人分(200g)	レンジスチーム	約2分50秒	—	※①	—
	1人分(200g)	レンジ 600W	約1分20秒		—	●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。 ●加熱の前後にかき混ぜる。
	200g	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	約15分	角皿+アミを下段	※①	—
		レンジ 600W	約1分10秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動調理のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	2個(140g)	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	14~16分	角皿+アミを下段	※①	●焦げやすいので、ひかえめに加熱する。
	200g	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	約15分	角皿+アミを下段	※①	—
		レンジ 600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
		ウォーターオープン(予熱なし)→190℃	約18分	角皿+アミを下段	※①	—

加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書の該当する加熱方法のページを確認してください。
- メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

メニュー名		加熱前の状態	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
天ぷら・フライ(すでに油で揚げたもの)	とんかつ (カットしたもの) コロケ	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	100～300g
			あたため	100～400g
	調理済 お弁当用フライ	冷凍	16 揚げたてサククリ[冷凍]	80～300g(1個20～35g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
	フライドポテト	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	100～200g
		急ぐときは手動レンジで加熱します。		
焼き物	骨付き フライドチキン	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ→「強」	1～2個(1個約100g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
	焼き魚 うなぎのかば焼き (あたためる)	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	1～2切れ(1切れ100g)
		あたため		
ハンバーグ	焼きとり	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	100～200g
			あたため	2～6本(150gまで)
	ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	あたため → 「強」	1～4個(1個90g)
パスタ類		常温・冷蔵	あたため	100～200g
	パスタ・焼きそば	冷凍	4 冷凍食品あたため	パスタ 1人分(180～380g) ※360g以上のときは「強」 焼きそば 1人分(200～300g)
たい焼き		常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	180～360g (1個20～30g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
		冷凍	16 揚げたてサククリ[冷凍]	180～360g (1個20～30g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
調理済加工食品	たい焼き・今川焼き	常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ	1～2個(1個80g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
		冷凍	16 揚げたてサククリ[冷凍]	1～2個(1個80g)
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	
お好み焼き		常温・冷蔵	16 揚げたてサククリ→「強」	1枚(200g)
			あたため → 「強」	
		冷凍	16 揚げたてサククリ[冷凍] → 「強」	
			急ぐときは手動レンジで加熱します。	

※①水を水タンクの**MAX水位まで**入れてください。
 ※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。
 取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

手動調理				付属品・ 棚位置	水タンク または ラップの有無	ワンポイント アドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	200g	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分 約50秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。 —
	120g (1個20~35g)	ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約18分 約1分40秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	— —
	100g	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分 約50秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	— ●耐熱性の皿に広げてのせる。
	2個(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→210℃ レンジ 600W	約18分 約1分40秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	— —
	2切れ(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分 約50秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	●皮を上にしてアミに並べる。 ●うなぎのかば焼きは、皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
	6本(150g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分 約50秒	角皿+アミを 下段 —	※① —	— —
	2個(180g)	レンジ 600W	約1分20秒	—	—	—
	1人分(200g)	レンジ 600W	約1分10秒	—	—	●バサついているときは、サラダ油 かバターを少し混ぜる。 ●加熱後、混ぜる。
	1人分(300g)	レンジ 600W	4~5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。
	8個(160g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約15分 約1分20秒 約18分 約3分20秒	角皿+アミを 下段 — 角皿+アミを 下段 —	※① — ※① —	— — — —
	2個(160g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約15分 30~40秒 約18分 50秒~1分	角皿+アミを 下段 — 角皿+アミを 下段 —	※① — ※① —	— ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。 — ●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	1枚(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→210℃ レンジ 600W ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ レンジ 600W	約18分 約2分 約24分 約5分30秒	角皿+アミを 下段 — 角皿+アミを 下段 —	※① — ※① —	— — — —

加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・食材の鮮度・容器の形状・材質などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書の該当する加熱方法のページを確認してください。
- メニューにより複数の加熱方法を記載している場合があります。好みに合わせて使い分けてください。

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (薄切り肉、鶏肉、ひき肉、かたまり肉)	冷凍	取扱説明書	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)		「全解凍、サックリ解凍」 ページを参照ください。	

野菜をゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草 小松菜	常温	2 ゆで葉菜	100～300g
ブロッコリー	常温	2 ゆで葉菜	100～400g
アスパラガス	常温	2 ゆで葉菜	100～400g
かぼちゃ	常温	2 ゆで葉菜	100～400g
にんじん ごぼう	常温	3 ゆで根菜	100～400g
大根	常温	3 ゆで根菜	100～400g
じゃがいも さつまいも (切ってゆでるとき)	常温	3 ゆで根菜	100～400g
じゃがいも さつまいも (丸ごとゆでるとき)	常温	3 ゆで根菜→「強」	100～600g

※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。

取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

手動調理				付属品・棚位置	水タンク	ワンポイントアドバイス等
分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間				
約200g	レンジ 200W	2分～2分30秒 (薄切り肉)	—		自動加熱： ※① 手動調理： 水は使いません。	●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。 ●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。 ●冷凍の方法は取扱説明書「全解凍、サックリ解凍」のページを参照。
		約2分 (まぐろの赤身)				

手動調理				付属品・棚位置	ラップの有無	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	200g	レンジ 600W	約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	200g	レンジ 600W	約2分	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
	200g	レンジ 600W	約1分20秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
	400g	レンジ 600W	約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。
	200g	レンジ 600W	約5分	—	ラップ有	●野菜がつかるぐらいの水(200gに対して約100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
	400g	レンジ 600W	約6分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。
	150g	レンジ 600W	約3分	—	ラップ有	●皿にのせる。
	じゃがいも 1個 (150g)	レンジ 600W	約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。 ●じゃがいもは庫内中央を避けて置き、1個の場合は庫内奥側に置く。 ●加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らす。

COCORO KITCHEN レシピサービス

季節のお料理からお菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します！
人気メニューや、テーマごとにまとめたクックリストをご覧いただいたり、
食材やメニュー名でも検索していただけます。
また、サイトにログインし、ご使用の機器を登録すると
各家庭に合ったおすすめメニューの提案や
調理履歴などがご確認いただけます。

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



ガーリックチキンステーキ



ぶりの塩焼き



スノーボールクッキー



いちごのフラン

■QRコードについて スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

HEALSIO
ヘルシオ

ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

シャープ株式会社

本 社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地