SHARP

RE-F167

オーブンレンジ

レシピ集

本製品でできるレシピを掲載しています。



マカロニグラタン

料理をお作りになる前に

基本的な使いかたや注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

お料理写真

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、材料表に記載のない飾りや付け合わせを使用している場合があります。



加熱時間の目安

加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※ 予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間を含んでいません。

材料

食品は記載の分量で調理してください。
記載の分量は、正味量です。

計量は以下を使用しています。

1カップ＝200mL
大さじ1＝15mL
小さじ1＝5mL
※1mL＝1cc

操作手順

手動調理の操作手順です。

※ 食材の温度、分量、容器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。

付属品

レシピ集に記載している使いかた以外では、使用しないでください。
製品が故障するおそれがあります。

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、クッキングシートが焦げることがあります。

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、ミトンなどを使ってください。

お料理

●マカロニグラタン ····· 4
●ホワイトソース ····· 5
●さけのホイル焼き ····· 6
●ぶりの照り焼き ····· 6
●焼きいも ····· 7
●かぼちゃの煮物 ····· 7
●ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 ····· 8
●しそじゃが ····· 9

お菓子・パン

●型抜きクッキー ····· 10
●カップケーキ ····· 11
●スポンジケーキ ····· 12
●ロールパン ····· 14
●ピザ(市販品) ····· 15

お料理

マカロニグラタン



目安時間： 23～24分

材料：2人分

ホワイトソース
- 薄力粉、バター　各15g
- 牛乳　1カップ
- 塩、こしょう　各少々

マカロニ　40g
(ゆでて、バター適量をからめておく)

[A]
- えび(殻、尾、背ワタを取る)　100g
- 玉ねぎ(薄切り)　1/4個(50g)
- マッシュルーム(缶詰・スライス)　25g
- 白ワイン　大さじ1
- バター　10g

塩、こしょう　各少々

ピザ用チーズ　40g

作りかた

(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)
レンジ500W → 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てから、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再びラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ500W → 約4分20秒 → スタート
途中、残り時間が約2分50秒、約2分10秒、約1分30秒のときに取り出してかき混ぜ、スタートキーを押して加熱を続ける。
※加熱の途中で取り出す場合は、とりけしキーは押さずにドアを開けて取り出してください。

(3) 加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

(4) 別の耐熱容器に[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)
レンジ500W → 約2分40秒 → スタート
加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

(5) (4)にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、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2等分して入れる。残りのホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

(6) 角皿に(5)を並べて下段に入れる。
オーブン(予熱なし)200℃ → 23～24分 → スタート

お料理

ホワイトソース



目安時間： 約5分

材料：1カップ分

薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々

作りかた

(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)
レンジ500W → 約1分 → スタート
加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

(2) (1)に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、再びラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ500W → 約4分20秒 → スタート
途中、残り時間が約2分50秒、約2分10秒、約1分30秒のときに取り出してかき混ぜ、スタートキーを押して加熱を続ける。
※加熱の途中で取り出す場合は、とりけしキーは押さずにドアを開けて取り出してください。

(3) 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。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。

お料理

さけのホイル焼き



目安時間： 26～28分

材料：2人分

生ざけ	2切れ(1切れ80g)
塩、こしょう	各適量
じゃがいも(厚さ3mmの薄切り)	1/2個(75g)
[A]	
┌スイートコーン(缶詰・ホール)	40g
│タルタルソース	20g
└生クリーム	大さじ1
アルミホイル	

作りかた

(1) 生ざけは塩、こしょうをする。

(2) アルミホイルを2枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを2等分して敷き、その上に(1)をのせる。混ぜ合わせた[A](コーンの汁気はきる)を2等分して生ざけの上にかけてそれぞれ包む。

(3) 角皿に(2)を並べて下段に入れる。

オーブン(予熱なし)200℃ → 26～28分
→ スタート

ぶりの照り焼き



目安時間： 約15分

材料：2人分

ぶり	2切れ(1切れ80g)
[A]	
┌しょうゆ	大さじ1
│みりん	大さじ1/2
└酒	小さじ1
アルミホイル	

作りかた

(1) ビニール袋に[A]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約30分漬け込む。

(2) 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬる。汁気をきったぶりの裏側を上にして並べ、上段に入れる。

グリル → 約15分 → スタート

残り時間が約6分のときにミトンなどを使って角皿を取り出し、魚を裏返して再び上段に入れる。

スタートを押す。

※角皿が熱くなっています。やけどにご注意ください。

※角皿を取り出すときは、とりけしキーは押さずにドアを開けて取り出してください。

※魚の脂ののりにより、焼き色が異なるため、様子を見ながら焼いてください。

焼きいも



目安時間： 約40分

材料：2人分

さつまいも(太さ5cm以下のもの)	2本(1本250g)
アルミホイル	

作りかた

(1) さつまいもは洗って水気を拭き、フォークで数カ所穴を開け、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。

(2) (1)を下段に入れる。

オーブン(予熱なし)200℃ → 約40分 → スタート

■焼きいものポイント

●さつまいもはフォークや竹串で皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中に皮がはじけることがあります。

●さつまいもの種類により、加熱中にアクが出ることがあるため、角皿にアルミホイルを敷いてください。

かぼちゃの煮物



目安時間： 約7分

材料：2人分

かぼちゃ	300g
[A]	
┌ 砂糖	大さじ1
｜ みりん	大さじ1
｜ 酒	大さじ1
｜ しょうゆ	大さじ1/2
└ 水	大さじ2

作りかた

(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)を入れ、[A]を加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ500W → 約7分 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

お料理

ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮



目安時間： 約2分

材料：2人分	
ブロッコリー(小房に分ける)	125g
ベーコン(2cm幅に切る)	2枚
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
水	大さじ1

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

レンジ500W → 約2分 → スタート

(2) 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

お料理

しそじゃが



目安時間： 約5分

材料：2人分

じゃがいも(小さめの乱切り)	大1個(200g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
しょうゆ	小さじ1
[A]	
┌ 青じそ(せん切り)	5枚
└ バター	15g

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ500W → 約5分 → スタート

(2) 加熱後、[A]を加えて混ぜ合わせる。

お菓子・パン

型抜きクッキー



目安時間： 15～16分

材料：約25個分

バター	40g
砂糖	35g
溶き卵	M1/3個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	90g

作りかた

(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) 溶き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、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、四角にして冷蔵室で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。(角皿・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)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。

(8) お好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて等分に並べる。
ポイント…抜き型に粉を付けると、抜きやすくなります。また、一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことをくり返します。

(9) 予熱が完了すれば、(8)を下段に入れる。
15～16分 → スタート

(10) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※冷めたらアイシングでクッキーに模様を書いてもよいでしょう。アイシングは、粉砂糖10g、レモン汁小さじ1/2弱を混ぜ合わせます。

お菓子・パン

カップケーキ



目安時間： 15～16分

材料：6個分

ホットケーキミックス	75g
バター	15g
[A]	
┌ 卵	M1個
│ 砂糖	25g
└ 牛乳	25mL
底直径約5cm×高さ約3cmの ペットカップ※	6個

※ペットカップとは紙にPETフィルムを貼り合わせて作られた容器。しっかりしているため焼き型がなくても生地を入れてそのまま焼くことができて便利です。

作りかた

(1) 耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ200W → 40～50秒 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(2) ボウルに[A]を材料表の順に入れ、加えるたびに泡立器でよく混ぜる。最後に(1)を加えて混ぜる。

(3) (2)にホットケーキミックスを入れ、ダマが残らないように泡立器で混ぜる。

(4) 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)170℃ → スタート

(5) カップ型に生地を等分に入れて角皿に並べる。

(6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。
15～16分 → スタート

お菓子・パン

スポンジケーキ



目安時間： 約30分

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジケーキ	
┌ 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
お好みのフルーツ	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) 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。

(2) 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…ボウルや泡立器は、水分や油分の付いていないものを使います。水分や油分が付いていると泡立ちが悪くなります。



(3) 卵黄に残りの砂糖を入れて白っぽく筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



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。

(4) (2)と(3)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。

(5) (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。

(6) 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)
レンジ200W → 1分～1分20秒 → 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、熱いうちにヘラをつたわせて(5)に加え、手早く混ぜ合わせる。
ポイント…溶かしバターは、熱めのものが早く生地に混ざります。

(7) 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)160℃ → スタート

(8) (1)の型に(6)を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならした後、トントンと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。

(9) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(8)の型をのせて下段に入れる。
約30分 → スタート

(10) 加熱後、竹串を中心に刺してみて生地が付いてこなければ焼き上がり。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ります)
底を上にして型から出し、網などにのせて冷ます。

(11) ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やし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泡立て、とろみが付けば、バニラエッセンスとブランデーを加え、さらに筋がつくくらいの7分立てにする。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)



※スポンジケーキにぬるときは7分立てくらいがおすすめです。絞り出し袋に入れて絞るときは、さらに少し泡立ててツノがおじきするくらいの固さにするとよいでしょう。

(12) 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。

お菓子・パン

ロールパン



目安時間： 14～16分

材料：6個分

パン生地

強力粉	150g
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
牛乳	80mL
溶き卵	M1/3個分
バター	25g

ドリュール

溶き卵	大さじ1
塩	少々

作りかた

(1) 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後、柔らかくしたバターを混ぜ込む。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)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。
※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。

(3) 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。



(4) きれいに丸めて薄くバター(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。
オーブン(予熱なし)40℃ → 40～50分 → スタート
※1次発酵後の生地は、2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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。

(5) 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込む。(ガス抜き)

(6) 生地をスケッパーか包丁で6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)

(7) 角皿に薄くバター(分量外)をぬる。

(8) 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。角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

(9) (8)の角皿を下段に入れ、2次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃ → 40～50分 → スタート
途中表面が乾いていれば、霧を吹く。
発酵が完了すれば角皿を取り出す。
※2次発酵後の生地は、2～2.5倍にふくれています。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。

(10) 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)180℃ → スタート

(11) パン生地の表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば、角皿を下段に入れる。
14～16分 → スタート

お菓子・パン

ピザ(市販品)



目安時間： 10～11分

材料：1枚分

市販の冷凍ピザ(直径約15cm)	1枚

作りかた

(1) 予熱する。(角皿・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)200℃ → スタート

(2) 予熱が完了すれば、ピザをのせた角皿を下段に入れる。
10～11分 → スタート
※食品メーカーや中身の材料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。

