
オーブンで本格！
レンジでカンタン！
バルメニュー
おうちでバルのような
気分が楽しめる
メニューのご紹介



お休みの日はちょっと趣向を変えて
おうちバル、はじめませんか？

このレシピ集では、カンタンに作れてお酒との相性がいいレシピをご紹介しています。ちょっぴり贅沢で、おいしいひとときのはじまりです。



目安時間
約16分（スキレットの場合）
約19分（耐熱容器の場合）

シーフードアヒージョ

バルメニュー ｜ 21 アヒージョ

【 材料 】

えび、たこ…合わせて150ｇ

A
- にんにく（みじん切り）…小さじ1
- 塩…小さじ1/4
- 赤とうがらし（輪切り）…1本
- オリーブオイル…100mL

1 えびは殻をむき、たこは3cm 幅に切る。

2 直径15cm のスキレットまたは耐熱容器に **A** を入れて混ぜ、塩を溶かしてから1を加える。全体を混ぜて食材にオイルをからませる。

3 **角皿**に2をのせ、**下段**に入れる。

バルメニュー → [21] アヒージョ → スタート

※耐熱容器の場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの**[強]**に合わせる。
※耐熱容器の材質により仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

［手動でするときは：オーブン予熱なし220℃で約16分］



目安時間
約16分（スキレットの場合）
約19分（耐熱容器の場合）

きのこアヒージョ

バルメニュー ｜ 21 アヒージョ

【 材料 】

マッシュルーム、エリンギ…合わせて100ｇ
ブロックベーコン（棒状に切る）…50ｇ
A
- にんにく（みじん切り）…小さじ1
- 塩…小さじ1/4
- 赤とうがらし（輪切り）…1本
- オリーブオイル…100mL

1 マッシュルームは大きいものは半分に切り、エリンギはひと口大に切る。

2 直径15cmのスキレットまたは耐熱容器にAを入れて混ぜ、塩を溶かしてから1とブロックベーコンを加える。全体を混ぜて食材にオイルをからませる。

3 **角皿**に2をのせ、**下段**に入れる。
バルメニュー → [21] アヒージョ → スタート

※耐熱容器の場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの**[強]**に合わせる。
※耐熱容器の材質により仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

［手動でするときは：オーブン予熱なし220℃で約16分］



目安時間
約21分（スキレットの場合）
約26分（耐熱容器の場合）

ベーコンオムレツ

バルメニュー ｜ 22 オーブンオムレツ

【 材料 】

A
- じゃがいも、玉ねぎ、にんじん…合わせて150ｇ（各1cm角に切る）
- 塩、こしょう…各少々

牛乳…大さじ2
卵…M2個
ベーコン…4枚

ベーコンオムレツ

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)
メニュー → [3] ゆで葉菜 → スタート
[手動の場合：レンジ600W で約2分20秒]
加熱後、牛乳と溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

2 直径15cm のスキレットまたは耐熱容器にサラダ油(分量外)をぬる。器の底がかくれるようにベーコンを敷き、1 を入れる。



3 **角皿** に 2 をのせ、**下段** に入れる。
バルメニュー → [22] オープンオムレツ → スタート
※耐熱容器の場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの **[強]** に合わせる。
※耐熱容器の材質により仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。
[手動でするときは：オーブン予熱なし200℃で約21分]

22 オープンオムレツのポイント

器にベーコンやパンを敷くのは、味のアクセントのほか、
器への卵のこびりつきを軽減させるため。
器の形状により分量のベーコンやパンを敷いても
器の底が見えるときは少し追加してください。



目安時間
約21分（スキレットの場合）
約26分（耐熱容器の場合）

パンオムレツ

バルメニュー ｜ 22 オーブンオムレツ

【 材料 】

A
- ブロッコリー、エリンギ、ミニトマト…合わせて50ｇ
- 牛乳…100 mL

B
- ベーコン（1cm幅に切る）…1枚
- 塩…小さじ1/3
- 粗びきブラックペッパー…少々

卵…M2個
サンドイッチ用食パン…3枚

パンオムレツ

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)
レンジ600W → 約1分10秒 → スタート
加熱後、**B** と溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

2 直径15cm のスキレットまたは耐熱容器にバター(分量外)をぬり、パン1枚を底に、残り2枚は半分に切って周囲に敷く。



3 2に1の具をのせ、卵液をパンにしみこませるようにゆっくり流し入れる。

4 **角皿**に3をのせ、**下段**に入れる。
バルメニュー → [22] オーブンオムレツ → スタート

※耐熱容器の場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの**[強]**に合わせる。
※耐熱容器の材質により仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

[手動でするときは：オーブン予熱なし200℃で約21分]



肉と野菜のピンチョス

バルメニュー ｜ 23 肉と野菜のピンチョス

【 材料 】

豚ヒレ肉（3cm角に切る）…120 g
A［しょうゆ、カレー粉…各小さじ1
　塩、こしょう…各少々］
じゃがいも（乱切り）…80 g
パプリカ（3cm角に切る）…80 g
マッシュルーム…2~3 個
ミニトマト（お好みで）…4個
塩、サラダ油…各適量
アルミホイル

※豚肉の代わりに鶏もも肉でも作れます。120gを6等分に切ります。

肉と野菜のピンチョス

1 豚肉に **A** をもみこみ、室温で約10分おく。

2 じゃがいもは皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ600W → 約1分 → スタート
加熱後、他の野菜とともに塩とサラダ油をまぶしておく。

3 **角皿**にアルミホイルを敷いて1と2を並べ、**下段**に入れる。
※ミニトマトは、汁気が出るためホイルケースに入れて角皿にのせます。



バルメニュー → [23] 肉と野菜のピンチョス → スタート
[手動でするときは：オーブン予熱なし250℃で約15分]

4 お好みのピックに肉と野菜をさす。



目安時間 約11分

バゲットピザ

バルメニュー ｜ 24 バゲットピザ

【 材料 】

バゲット（厚さ1cmに切る）…6枚
A［トマトケチャップ…適量
　マスタード…適量］
玉ねぎ（薄切り）…20g
ピーマン（輪切り）…1個
ソーセージ（輪切り）…2本
ピザ用チーズ…30g

1 バゲットに **A** をぬり、玉ねぎ、ピーマン、ソーセージ、チーズを等分にのせる。

2 **角皿**に1を中央に寄せて並べ、**下段**に入れる。
バルメニュー → [24] バゲットピザ → スタート
[手動でするときは：グリルで約11分]



目安時間 約55分

チーズケーキ

バルメニュー ｜ 25 チーズケーキ

【 材料 】18×18cm の金属製角型
好みのビスケット（下記写真参照）…60〜70 g
バター…30 g
クリームチーズ（室温にもどしておく）…200 g
砂糖…50 g
A
- 溶き卵…M1個分
- 生クリーム…100 mL
- パルメザンチーズ（お好みで）…10 g
- レモン汁…大さじ1
- 薄力粉（ふるっておく）…15 g

クッキングシート



ビスケットの種類はお好みで。仕上がり写真はカラメル味のものを使用しています。

チーズケーキ

1 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。

2 ビスケットを２重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
※個包装されているものは、袋の上から破れない程度の力でつぶすとよいでしょう。

3 耐熱容器に小さめに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 → 約1分 → スタート
加熱後、2 を入れて混ぜ合わせ、1 の型の底に敷きつめる。

4 予熱する。（角皿・食品は入れません）
バルメニュー → [25] チーズケーキ → スタート

5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、A を材料表の順に加えてそのつどダマができないように混ぜる。3 に流し入れ、表面をならす。

6 予熱が完了すれば、**角皿**に5 をのせ、**下段**に入れ、**スタート**を押す。
［手動でするときは：オーブン予熱あり150℃で約 55 分］

7 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。冷えたら好みのサイズにカットする。



目安時間 約4分

えびのマスタードあえ

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 2人分

えび…4尾(80g)

A
- 白ワイン…小さじ2
- 塩…少々

片栗粉…小さじ1

B
- ウインナー(半分に切る)…2本
- ブロッコリー(小房に分ける)…120g
- マッシュルーム(半分に切る)…4個
- マヨネーズ…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2/3
- 塩、こしょう…各適量

パルメザンチーズ…適量

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

えびのマスタードあえ

1 えびは殻をむいて背ワタを取り、半分に切ってから、**A** をもみこんで10~15分おく。

2 えびの水気を軽くふいて耐熱容器に入れ、片栗粉をまぶす。

3 2に **B** を加えて全体を混ぜ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [弱] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600W で約4分]

4 加熱後、お好みでパルメザンチーズをふる。

タパスって何?

タパスとは、スペイン語で小皿料理のこと。
[26]レンジでタパスを使って、レンジでサッと作れば、
楽しいおうちバルのはじまりです！



ポテトとキャベツのアンチョビあえ

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 2人分

A
- じゃがいも（1.5cmの角切り）…1個
- アンチョビ（細かく刻む）…2枚
- にんにく（みじん切り）…小さじ1/2
- オリーブオイル…小さじ1

キャベツ（3cm角くらいに切る）…150g
塩…少々

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 耐熱容器に **A** を入れて混ぜ合わせ、キャベツを上にのせて塩をふる。

2 1にラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。（角皿は入れません）
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600W で約6分]

3 加熱後、全体を混ぜる。



ペペロンきのこ

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 2人分
しめじ、エリンギ…合わせて200ｇ
にんにく(みじん切り)…小さじ1
赤とうがらし(輪切り)…適量
オリーブオイル…小さじ2
塩…小さじ1/4
※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 しめじは小房に分け、エリンギはしめじと同じくらいの長さに切ったあと、縦に4等分に切る。

2 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [弱] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600W で約3分]

3 加熱後、全体を混ぜる。



白身魚の白ワイン煮

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 2人分
白身魚（たらなど）…2切れ（1切れ80ｇ）
白ワイン[a]…大さじ1
塩…1つまみ
A
- ハーブミックス…少々
- ブラックペッパー…少々
- にんにく（みじん切り）…1かけ

ミニトマト（へたを取り、切りこみを入れる）…4個
アスパラガス（根元の固い部分の皮をむき、4cm長さに切る）…2本
白ワイン[b]…大さじ1
レモン汁…小さじ2
オリーブオイル…大さじ1/2

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

白身魚の白ワイン煮

1 白身魚は1切れを3等分に切り、塩をふって白ワイン[a]をかけて10~15分おく。

2 1の水気をふき、**A** をまぶす。

3 耐熱容器に2を入れ、残りの材料を材料表の順に入れる。ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600W で約5分]



鶏肉のトマト煮

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 ２人分

鶏もも肉…大1/2枚（150ｇ）
パプリカ（黄）…50ｇ
ズッキーニ…70ｇ
トマトの水煮（缶詰・実は粗く刻む）
…1/3缶（130ｇ）
コンソメ（顆粒）…小さじ1
おろしにんにく…小さじ1/2
白ワイン…小さじ4
塩、こしょう…各適量
ローリエ…1枚

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 鶏肉は６等分に切り、パプリカは3cm 角に切る。ズッキーニは皮をしま模様になるようにむき、厚さ1cm の輪切りにする。

2 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。（角皿は入れません）
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
[手動でするときは：レンジ600W で約８分]

3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。



さつまいものクリームチーズあえ

バルメニュー ｜ 26 レンジでタパス

【 材料 】 2人分

さつまいも…150g
A
- レーズン…10g
- 水…大さじ5
- 砂糖…20g
- 塩…少々
- レモン汁…大さじ1

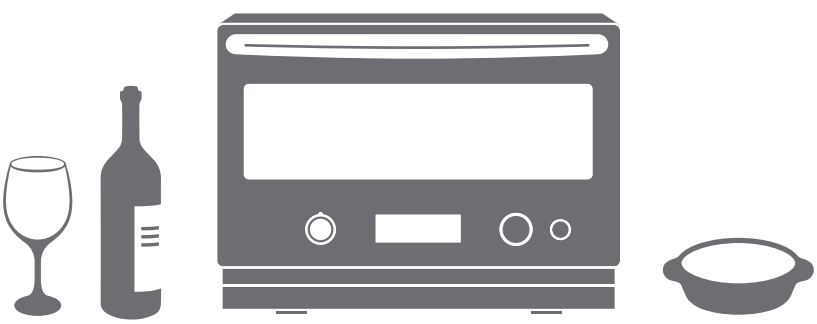
クリームチーズ（1cm角に切る）…40g
好みのナッツ（粗めに刻む）…少々

※1人分も自動でできます。材料は全て半量にします。

1 さつまいもは皮つきのまま1.5cm の角切りにし、水に5分程度さらす。

2 耐熱容器に水気をきった1と A を入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、庫内中央に置く。（角皿は入れません）
バルメニュー → [26] レンジでタパス → スタート
→ 30秒以内に仕上がりの [強] に合わせる。
[手動でするときは：レンジ600W で約6分]

3 加熱後、全体を混ぜ合わせる。粗熱が取れれば冷蔵室に入れて冷やし、味をなじませる。食べる直前にクリームチーズとナッツを加えて軽くあえる。



RE-SD18C バルメニューレシピ集 _25L_①