SHARP

RE-TD186

単機能レンジ

# レシピ集

搭載されている自動メニューのレシピをご紹介しています。

※ バルメニューにつきましては、バルメニューレシピ集をご覧ください。



焼きうどん風

# 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、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。

## 材料

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 |
| ※1mL＝1cc |

## 手動でするときは

手動調理でするときの目安です。
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『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

## 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。

※ 食材の温度、分量、容器などによって目安時間とは異なることがあります。

## 自動加熱の操作手順

加熱切り換えつまみで加熱モードを**メニュー**に合わせてから、設定つまみを回して[　]内のメニュー番号に合わせます。
仕上がりを調節するメニューは、スタート後30秒以内に設定つまみを回して合わせます。

## 食品の出し入れ

加熱後は、容器や庫内が熱くなっています。ミトンなどを使ってやけどにご注意ください。

## ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん


●ワンディッシュごはん　・・・・・・・・・・・・・・　4
●たらこの彩りごはん　・・・・・・・・・・・・・・・　5
●お手軽ルーローハン　・・・・・・・・・・・・・・・　6
●ツナカレーごはん　・・・・・・・・・・・・・・・・　6
●チキンライス　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　7


## ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル


●ワンディッシュヌードル　・・・・・・・・・・・・・　8
●ツナとアスパラのペペロンうどん　・・・・・・・・・　9
●カルボナーラうどん　・・・・・・・・・・・・・・・　10
●野菜たっぷりスタミナうどん　・・・・・・・・・・・　11
●焼きうどん風　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12


## らくチン１品　らくチン！ベジ


●らくチン！ベジ　・・・・・・・・・・・・・・・・・　13
●にんじんと小松菜のサラダ　・・・・・・・・・・・・　14
●冷凍ブロッコリーのサラダ　・・・・・・・・・・・・　15
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ　・・・・・・・・・　16
●大根とえのきのサラダ　・・・・・・・・・・・・・・　17
●カラフル野菜のマスタードあえ　・・・・・・・・・・　18


## らくチン１品　らくチン！煮物


●らくチン！煮物　・・・・・・・・・・・・・・・・・　19
●冷凍里いものそぼろ煮　・・・・・・・・・・・・・・　21
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物　・・・・・・・・　22
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物　・・・・・・・・　23
●かぼちゃの煮物　・・・・・・・・・・・・・・・・・　24
●即席ラタトゥイユ　・・・・・・・・・・・・・・・・　25

# ワンディッシュごはん






※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

分量の目安と食材：1人分

| | |
|---|---|
| 冷やごはん(常温・冷蔵)または<br>市販のパックごはん | 200g |
| 具 | |
| ┌ お好みの野菜 | 約80g |
| │ ひき肉、薄切り肉または鶏肉 | 約80g |
| └ 塩 | 少々 |

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材で1人分のごはんメニューが作れます。

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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。

**メニュー → [3] ワンディッシュごはん**
**→ スタート**

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせる。

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

## ■ポイント

●ごはんは、冷やごはん(常温・冷蔵)を使います。冷凍ごはんや、あたたかいごはんではできません。

●市販のパックごはんを使う場合は、スタート後30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

●下記メニュー例のほか、お好みの具材で作ることができます。

野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
鶏肉は1.5cm角に切ります。

●容器は、直径15～20cmくらいの深さのある容器を使います。

## メニュー例

・たらこの彩りごはん
・お手軽ルーローハン
・ツナカレーごはん
・チキンライス

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん

# たらこの彩りごはん






※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

目安時間：　約4分

材料：1人分

| | |
|---|---|
| 冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん | 200g |
| 具 | |
| ┌ たらこ(薄皮を取る) | 1/2腹(20～30g) |
| ｜ 酒 | 小さじ1 |
| ｜ にんじん(3～4㎝長さの細切り) | 60g |
| └ ピーマン(細切り) | 1個 |
| 塩 | 適量 |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にたらこと酒を入れ、たらこをほぐしてから残りの具の材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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。

**メニュー → [3] ワンディッシュごはん**
**→ スタート**

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後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4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、お好みで塩を加えて味をととのえる。

# お手軽ルーローハン



目安時間：　約4分

材料：1人分

| | |
|---|---|
| 冷やごはん(常温・冷蔵)または<br>市販のパックごはん | 200g |
| 具 | |
| ┌豚バラ薄切り肉(3～4cm幅に切る) | 100g |
| │焼肉のたれ | 大さじ2 |
| │おろししょうが | 小さじ1/2 |
| │五香粉(ウーシャンフェン) | 少々 |
| └チンゲン菜(ざく切り) | 60g |
| 白ごま、しょうゆ | 各適量 |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にチンゲン菜以外の具の材料を入れて混ぜ合わせチンゲン菜をのせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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。

**メニュー → [3] ワンディッシュごはん → スタート**

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後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4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。お好みでしょうゆを加えて味をととのえ、白ごまをかける。

# ツナカレーごはん



目安時間：　約4分

材料：1人分

| | |
|---|---|
| 冷やごはん(常温・冷蔵)または<br>市販のパックごはん | 200g |
| 具 | |
| ┌にんじん(いちょう切り) | 25g |
| │玉ねぎ(みじん切り) | 25g |
| │ツナ(缶詰・油漬けのもの) | 1缶(70g) |
| │カレー粉 | 小さじ1 |
| │塩 | ひとつまみ(約1g) |
| │こしょう | 少々 |
| └バター | 10g |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)にバター以外の具の材料を入れて(ツナは缶汁ごと)混ぜ合わせ、バターをのせる。

(2) ごはんを(1)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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。

**メニュー → [3] ワンディッシュごはん → スタート**

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後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4分

(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※写真は、イタリアンパセリを添えています。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュごはん

# チキンライス



目安時間：　約4分

材料：1人分

| | |
|---|---|
| 冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん | 200g |
| 具 | |
| ┌ 鶏もも肉(1.5cm角に切る) | 50g |
| ｜ 塩 | 少々 |
| ｜ マッシュルーム(4～6等分に切る) | 3個(45g) |
| ｜ 玉ねぎ(みじん切り) | 25g |
| ｜ トマトケチャップ | 大さじ1と1/2 |
| ｜ コンソメ(顆粒) | 小さじ1と1/3 |
| ｜ こしょう | 少々 |
| └ バター | 10g |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径15～20cmくらいの深さのあるもの)に鶏肉と塩を入れて下味を付ける。

(2) (1)にバター以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。

(3) ごはんを(2)の上にのせ(冷やごはんは広げてのせる)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。

**メニュー → [3] ワンディッシュごはん**
**→ スタート**

※市販のパックごはんを使う場合は、スタート後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4分

(4) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

※お好みで、パセリのみじん切りをかけてもよいでしょう。

# ワンディッシュヌードル



・冷凍ゆでめんの場合
具の上にめんをのせる。




・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。




分量の目安と食材：1人分

ゆでめん
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

具
- お好みの野菜　約80g
- ひき肉または、薄切り肉　約50g
- めんつゆ(ストレート)　大さじ2

※具の野菜や肉については、ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの具材で1人分のヌードルメニューが作れます。

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせる。
(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。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。
**メニュー → [4] ワンディッシュヌードル**
**(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)**
**→ スタート**
(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

## ■ポイント

●冷蔵ゆでめんは、水にくぐらせてほぐしてから使います。
●メニュー写真ではうどんを使っていますが、お好みのゆでめん(中華そば、そばなど)でも作ることができます。(味付けはお好みで調整してください)
●乾めんや生めん、冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。
●下記メニュー例のほか、お好みの具材で作ることができます。
　野菜：葉・果菜は3～4cm長さやひと口大に、根菜は細切りや薄切りにします。
　肉：薄切り肉は豚バラ肉がおすすめです。3cm幅くらいに切ります。
●容器は、直径20cmくらいの深さのあるものを使います。冷凍ゆでめんの場合、めんが斜めにならず水平に入る容器を使います。
●ゆでめんの種類、保存状態、大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。加熱が足りない場合は、全体を混ぜ合わせてから[延長]で様子を見ながら加熱を追加してください。

## メニュー例

・ツナとアスパラのペペロンうどん
・カルボナーラうどん
・野菜たっぷりスタミナうどん
・焼きうどん風

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

# ツナとアスパラのペペロンうどん



目安時間：　約5分(冷凍)・約3分30秒(冷蔵)

材料：1人分

ゆでめん

| | |
|---|---|
| ┌ 市販の冷凍ゆでめん | 1玉(170～200g) |
| │　(厚み2～3cmのもの) | |
| │ または | |
| └ 市販の冷蔵ゆでめん | 1玉(約180g) |

具

| | |
|---|---|
| ┌ ツナ(缶詰) | 1/2缶(35g) |
| │ アスパラガス(3～4cm長さに切る) | 3本 |
| │ おろしにんにく | 大さじ1/2 |
| │ オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| └ 赤とうがらし(輪切り) | 適量 |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせる。

**・冷凍ゆでめんの場合**

具の上にめんをのせる。

**・冷蔵ゆでめんの場合**

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) 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。

**メニュー → [4] ワンディッシュヌードル**
**(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)**
**→ スタート**

**§手動でするときは**

冷凍のとき：レンジ600Wで約5分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

# カルボナーラうどん



目安時間：　約5分(冷凍)・約3分30秒(冷蔵)

材料：1人分

ゆでめん
- 市販の冷凍ゆでめん　1玉(170～200g)
  (厚み2～3cmのもの)
  または
- 市販の冷蔵ゆでめん　1玉(約180g)

具
- ブロックベーコン　50g
  (1cm角の拍子木切り)
- しめじ(小房に分ける)　50g
- 牛乳　小さじ4
- 水　小さじ2
- おろしにんにく　小さじ1/2
- コンソメ(顆粒)　小さじ1/2
- バター　10g

[A]
- 粉チーズ　大さじ1と1/2
- 粗びきブラックペッパー　適量

卵黄　M1個

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)にバター以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、バターをのせる。

(2) ゆでめんを(1)の上にのせる。
- **冷凍ゆでめんの場合**
  具の上にめんをのせる。
- **冷蔵ゆでめんの場合**
  水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(3) ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえてからラップの端を1cm折り返してすき間をあけ、庫内中央に置く。




**メニュー → [4] ワンディッシュヌードル**
**(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)**
**→ スタート**

§手動でするときは
冷凍のとき：レンジ600Wで約5分
冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒

**ご注意：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。**

(4) 加熱後、[A]を加えてめんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、卵黄をのせる。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

# 野菜たっぷりスタミナうどん



目安時間：　約6分30秒(冷凍)・約4分30秒(冷蔵)

材料：1人分

| | |
|---|---|
| ゆでめん | |
| ┌市販の冷凍ゆでめん | 1玉(170～200g) |
| │　(厚み2～3cmのもの) | |
| │または | |
| └市販の冷蔵ゆでめん | 1玉(約180g) |
| 具 | |
| ┌豚ひき肉 | 50g |
| │なす(長さを半分に切って | 小1本(80g) |
| │　縦に8等分に切る) | |
| │ニラ(2～3cm長さに切る) | 1/2束(50g) |
| │おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| │豆板醤 | 小さじ1/3 |
| └めんつゆ(ストレート) | 小さじ4 |
| 白ごま | 適量 |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)に具の材料を入れて混ぜ合わせ、めんをのせる。

(2) 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。

**メニュー → [4] ワンディッシュヌードル**
**(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)**
**→ スタート**

**§手動でするときは**

冷凍のとき：レンジ600Wで約6分30秒
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、白ごまをかける。

**・冷凍ゆでめんの場合**

具の上にめんをのせる。




**・冷蔵ゆでめんの場合**

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。



ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

# 焼きうどん風



目安時間：　約6分30秒(冷凍)・約5分(冷蔵)

材料：1人分

| | |
|---|---|
| ゆでめん | |
| ┌ 市販の冷凍ゆでめん | 1玉(170～200g) |
| │　(厚み2～3cmのもの) | |
| │ または | |
| └ 市販の冷蔵ゆでめん | 1玉(約180g) |
| 具 | |
| ┌ にんじん(薄めの短冊切り) | 25g |
| │ 玉ねぎ(薄切り) | 25g |
| │ キャベツ(3cm角のざく切り) | 50g |
| │ 豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) | 80g |
| │ 和風だし(顆粒) | 小さじ1/3 |
| │ しょうゆ | 大さじ1/2 |
| └ かつお節 | 2.5g |
| 青のり | 適量 |

作りかた

(1) 耐熱容器(直径20cmくらいの深さのあるもの)にかつお節以外の具の材料を入れて混ぜ合わせ、かつお節をふり、めんをのせる。

**・冷凍ゆでめんの場合**

具の上にめんをのせる。

**・冷蔵ゆでめんの場合**

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) 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。

**メニュー → [4] ワンディッシュヌードル**
**(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)**
**→ 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**

冷凍のとき：レンジ600Wで約6分30秒
冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青のりをかける。

# らくチン！ベジ



## 分量の目安と食材：2人分

| | |
|---|---|
| お好みの野菜(冷蔵・常温) | 200g |
| 塩 | 少々 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※野菜は、葉・果菜(小松菜、キャベツ、ブロッコリー、なすなど)や根菜(大根、にんじん、玉ねぎなど)、きのこ類、もやしなどが使えます

※市販のカット野菜も使えます。

※野菜の1/4量くらい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。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

## 作りかた

**野菜をたっぷり使ったサラダやあえ物が、1～2人分まで自動で作れます。**
**食材はアレンジできます。**
**記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。**

(1) 耐熱容器に、ポイントを参照して切った野菜と塩を入れる。

(2) 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。

メニュー → [5] らくチン！ベジ
→ スタート

(3) 加熱後、野菜の水気をきり、お好みの調味料やドレッシングであえる。

※葉物野菜が多い場合など、水気が多い場合は、軽く絞ってからあえるとよいでしょう。

## ■ポイント

●野菜は、火の通りやすい大きさにカットします。
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。



●洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえます。



●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。



## メニュー例

**★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。**

★にんじんと小松菜のサラダ
★冷凍ブロッコリーのサラダ
★ゆでキャベツのマヨネーズあえ
★大根とえのきのサラダ
★カラフル野菜のマスタードあえ

らくチン１品　らくチン！ベジ

# にんじんと小松菜のサラダ



目安時間：　約3分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★にんじん(薄切り) | 100g |
| ★小松菜(4cm長さに切る) | 100g |
| 塩 | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 |
| お好みのドレッシング、刻んだナッツ | 各適量 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※にんじんは、ピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

(2) 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。

メニュー → [5] らくチン！ベジ
→ スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約3分

(3) 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングをかけてナッツを散らす。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

## ★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

## ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

らくチン１品　らくチン！ベジ

# 冷凍ブロッコリーのサラダ



目安時間：　約5分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★冷凍ブロッコリー | 150g |
| ★冷凍スイートコーン(ホール) | 30g |
| 赤パプリカ(2cm角に切る) | 50g |
| ツナ(缶詰) | 35g |
| お好みのドレッシング | 適量 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器にドレッシング以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

(2) 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。

メニュー → [5] らくチン！ベジ
→ スタート

§手動でするときは
レンジ600Wで約5分

(3) 加熱後、水気をきり、お好みのドレッシングを加えて混ぜ合わせる。

**■ポイント**

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

**★冷蔵・常温の食材でも作ることができます**

●ブロッコリーは、小房に分けます。

●スイートコーンは、缶詰やパック入りのものがそのまま使えます。

# ゆでキャベツのマヨネーズサラダ



目安時間：　約3分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★キャベツ | 150g |
| ★スイートコーン(ホール) | 25g |
| にんじん | 25g |
| 玉ねぎ | 25g |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| マヨネーズ | 適量 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) キャベツ、にんじんは細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。

(2) 耐熱容器にマヨネーズ以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

(3) 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。

メニュー → [5] らくチン！ベジ
→ スタート

§手動でするときは
レンジ600Wで約3分

(4) 加熱後、水気をきり、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

## ★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

## ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。

●キャベツは細切りのほか、3～4cm角に切って冷凍してもよいでしょう。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。
または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

らくチン1品　らくチン！ベジ

# 大根とえのきのサラダ



目安時間：　約3分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★大根(5mm角の拍子木切り) | 150g |
| ★えのきだけ(半分に切ってほぐす) | 50g |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 酒 | 大さじ1/4 |
| [A] | |
| ┌ 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と1/2 |
| └ いりごま | 小さじ1/2 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れて全体を混ぜる。

(2) 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。

**メニュー → [5] らくチン！ベジ → スタート**

**§手動でするときは**

レンジ600Wで約3分

(3) 加熱後、水気をきって粗熱を取ったあと、[A]を加えて全体を混ぜる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

### ★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

### ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

# カラフル野菜のマスタードあえ



目安時間：　約3分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★ブロッコリー(小房に分ける) | 150g |
| ★黄パプリカ(3cm角に切る) | 1/2個(80g) |
| ベーコン(1cm幅に切る) | 2枚(40g) |
| 塩、ブラックペッパー | 各少々 |
| [A] | |
| ┌ミニトマト(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 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れて全体を混ぜる。

(2) 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。

メニュー → [5] らくチン！ベジ
→ スタート

§手動でするときは
レンジ600Wで約3分

(3) 加熱後、水気を軽くきり、[A]を加えて混ぜ合わせる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
加熱後そのまま保存もできます。

## ★冷凍食材でも作ることができます

●材料表の★は、冷凍品(市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

## ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切る。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

# らくチン！煮物



分量の目安と食材：2人分

| | |
|---|---|
| ┌ お好みの野菜(冷蔵・常温) | 200g |
| └ 煮汁(調味液)などの水分量 | 約50mL |

＊1～2人分まで自動でできます。

※野菜は、葉・果菜(白菜、かぼちゃ、なすなど)や根菜やいも類(大根、にんじん、さつまいもなど)、きのこ類が使えます。

※市販のカット野菜、下ゆで済み野菜(里いも、根菜ミックスなど)も使えます。

※野菜の分量のうち1/4量くらいを火の通りやすい食材に置きかえることもできます。

例)厚揚げ、ちくわやさつま揚げ、調理済み肉だんご、ベーコンなど

※煮汁は、めんつゆなどお好みの味付けで、野菜200gに対して50mL以上を目安に入れてください。

※野菜の切りかたは、ポイントを参照してください。

作りかた

**野菜がメインの煮物が、1～2人分まで自動で作れます。**
**食材はアレンジできます。**
**記載の分量を目安に冷蔵・常温の食材でお作りください。**

(1) 深さのある耐熱容器にポイントを参照して切った野菜と煮汁を入れ、全体を混ぜ合わせる。
(2) 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。
**メニュー → [6] らくチン！煮物**
**→ スタート**
(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて、味をなじませる。

## ■ポイント

●野菜は、大きさをそろえてカットします。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。



●加熱前に食材と煮汁をよく混ぜ合わせてから加熱します。



●容器にラップをふんわりかけてフチはしっかり押さえ、加熱します。



●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

**メニュー例**

★メニューは、冷蔵・常温の食材だけではなく
冷凍食材を活用した作りかたもご紹介しています。
★冷凍里いものそぼろ煮
★冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物
★なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物
★かぼちゃの煮物
・即席ラタトゥイユ

# 冷凍里いものそぼろ煮



目安時間：　約11分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★冷凍里いも | 200g |
| ★冷凍豚ひき肉(バラ凍結品) | 50g |
| ★冷凍いんげん(1cm幅に切る) | 25g |
| [A] | |
| ┌水 | 75mL |
| │しょうゆ | 大さじ1 |
| │砂糖 | 大さじ1/2 |
| │みりん | 大さじ1 |
| └おろししょうが | 小さじ1 |
| 片栗粉(同量の水で溶く) | 小さじ1 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にひき肉と[A]を入れ、ほぐすように混ぜる。

(2) (1)に里いもといんげんを加え、食材と煮汁を混ぜ合わせる。

(3) 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。

**メニュー → [6] らくチン！煮物**
**→ スタート**

**§手動でするときは**

レンジ600Wで約11分

(4) 加熱後、水溶き片栗粉を入れ、全体を混ぜてラップをせずに庫内中央に置く。

**レンジ600W → 20～30秒 → スタート**

(5) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

### ★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●里いもは、市販の水煮(冷蔵品・下ゆで済みのもの)をご使用ください。
生の里いもを使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。

●ひき肉は[A]と混ぜてほぐし、いんげんは1cm幅に切ります。

# 冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物



目安時間：　約9分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★冷凍和風野菜ミックス | 150g |
| ★冷凍鶏だんご | 4個 |
| 水 | 50mL |
| すき焼きのたれ | 30g |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器に全材料を入れ、食材と煮汁を混ぜ合わせる。

(2) 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。

**メニュー → [6] らくチン！煮物**

**→ スタート**

**§手動でするときは**

レンジ600Wで約9分

(3) 加熱後、全体を混ぜ合わせて味をなじませる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

### ★冷蔵・常温の食材でも作ることができます

●和風野菜ミックスは、市販の水煮(冷蔵品・下ゆで済みのもの)をご使用ください。
生の根菜を使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからご使用ください。

●鶏だんごは、市販の加熱済みのものをご使用ください。未加熱のものは使えません。

# なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物



目安時間：　約7分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| ★市販のなべ用野菜ミックス | 200g |
| しょうが(せん切り) | 1/4かけ |
| 厚揚げ(2cmの角切り) | 1/2枚(80g) |
| 水 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ2/3 |
| みりん | 大さじ1 |
| かつお節 | 1.3g |

＊1～2人分まで自動でできます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器にかつお節以外の材料を入れ、全体を混ぜる。

(2) 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。

**メニュー → [6] らくチン！煮物**
**→ スタート**

**§手動でするときは**
レンジ600Wで約7分

(3) 加熱後、かつお節を加えて全体を混ぜ合わせ、味をなじませる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

### ★冷凍食材でも作ることができます

●市販のなべ用野菜ミックスは、冷凍品(市販の冷凍品や食材を切ってホームフリージングしたもの)を使うことができます。
固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

### ホームフリージングのコツ

●白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、白ねぎは斜め薄切り、きのこ類は小房に分けるなど食べやすい大きさに切る。

●切った野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に入れて空気を抜いて保存する。
または、切った野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

# 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 |

＊1～2人分まで自動でできます。

※1人分のときは、かぼちゃは半量にしますが、[A]は2人分と同量入れます。

※★の食材については、ポイントをご確認ください。

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) 深さのある耐熱容器に(1)、[A]を入れて混ぜ合わせる。

(3) 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。

**メニュー → [6] らくチン！煮物**
**→ スタート**

**§手動でするときは**
レンジ600Wで約7分

(4) 加熱後、全体を混ぜ合わせて煮汁となじませる。

## ■ポイント

●「レンジ加熱可」の容器であれば、ガラス製でもプラスチック製(耐熱温度140℃以上)でもOK！
深さのある容器をご使用ください。加熱後そのまま保存もできます。

### ★冷凍食材でも作ることができます

●市販の冷凍品やレシピ記載の大きさに切ってホームフリージングしたものを使うことができます。

●固まっている場合は、少しほぐしてから耐熱容器に入れてください。

●[A]の分量は倍量にし、スタート後30秒以内に[弱]に合わせます。

●冷凍かぼちゃは、メーカーや種類などにより煮くずれしやすい場合があります。様子を見ながら加熱してください。

### ホームフリージングのコツ

●レシピ記載の大きさに合わせて野菜を切り、あらかじめ火を通してから冷凍する。

●野菜を金属製のバットなどに広げて並べ、凍らせる。凍ったら袋に移し、空気を抜いて保存する。または、野菜を袋に入れて冷凍し、ある程度凍ったら袋を振って野菜をバラバラにほぐし、空気を抜いて保存する。

●加熱する容器の形に合わせて冷凍してもよいでしょう。

らくチン１品　らくチン！煮物

# 即席ラタトゥイユ



目安時間：　約8分

材料：2人分

| | |
|---|---|
| トマト、なす、かぼちゃ、玉ねぎ<br>(ひと口大に切る) | 合わせて300g |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ1/2 |
| 白ワイン | 大さじ1 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 粗びきこしょう | 適量 |

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 深さのある耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。

(2) 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。

**メニュー → [6] らくチン！煮物**

**→ スタート**

**§手動でするときは**

レンジ600Wで約8分

(3) 加熱後、すぐに全体を混ぜて煮汁となじませる。

