SHARP

RE-WF185

オーブンレンジ

レシピ集

搭載されているすべての自動メニューや応用メニュー
手動メニューなどのレシピをご紹介しています。



ワンディッシュヌードル(焼きそば風)

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

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
※1mL＝1cc

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。

※ 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。

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。

※ 手動調理でできないメニューは、記載していません。

自動加熱の操作手順

設定つまみを回して[　]内のメニュー番号に合わせます。メニューにより、メニュー番号と分量を合わせるメニューもあります。

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。

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、容器や角皿、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
●焼きとりごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
●お手軽ルーローハン ・・・・・・・・・・・・・・・ 6
●ツナカレーごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
●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
●カレーうどん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
●カルボナーラうどん ・・・・・・・・・・・・・・・ 11
●野菜たっぷりスタミナうどん ・・・・・・・・・・・ 12
●焼きうどん風 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
●焼きそば風 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

らくチン１品　らくチン！ベジ

●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
●カラフル野菜のマスタードあえ ・・・・・・・・・・ 16
●小松菜のおかかあえ ・・・・・・・・・・・・・・・ 17
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・・ 17
●ブロッコリーの梅マヨネーズあえ ・・・・・・・・・ 18
●キャベツとツナのからしじょうゆあえ ・・・・・・・ 19

らくチン１品　らくチン！煮物

●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
●大根とベーコンの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・ 21
●即席ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
●白菜と塩昆布の重ね煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 22

揚げ物

●から揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

焼き物

●塩ざけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
●塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
●ぶりの照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●マカロニグラタン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
●ホワイトソース ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

お菓子

●型抜きクッキー ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

パン・ピザ

●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●ピザ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

ワンディッシュごはん



■ワンディッシュごはんのポイント

●ごはんは、冷やごはん(冷蔵・常温)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も使えます。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、お好みの食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15～20cmくらいの深さのある容器を使います。

分量の目安と食材：1人分

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g

※具の野菜や肉については、右記のポイントを参照してください。

ワンディッシュごはん　メニュー例

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

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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

[9] 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。

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



目安時間：　約4分

材料：1人分

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または 市販のパックごはん	200g
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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

[9] 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。

焼きとりごはん



目安時間：　約4分

材料：1人分

具	
┌ 焼きとり（缶詰・たれ味）	1缶(75g)
｜ キャベツ（ひと口大に切る）	100g
└ 塩昆布（細切り）	大さじ1(4g)
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g
青ねぎ（小口切り）	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)に具の材料を入れて(焼きとりは缶汁ごと)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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[9] 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、青ねぎをのせる。

※お好みで、一味とうがらしをかけてもよいでしょう。

お手軽ルーローハン



目安時間：　約4分

材料：1人分

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g
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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[9] 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

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g

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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[9] 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。

チキンライス



目安時間：　約4分

材料：1人分

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
冷やごはん（冷蔵・常温）または市販のパックごはん	200g

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つける。

(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)ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[9] 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



分量の目安と食材：1人分

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

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

※具の野菜や肉については、右記の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) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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。ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

・冷凍ゆでめんの場合
めんが斜めにならないように(1)の上にのせ、ふんわりとラップをする。



・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしためんを(1)の上にのせ、ふんわりとラップをする。



[10] 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。

■ワンディッシュヌードルのポイント

●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、お好みの食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平ら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、様子を見ながら[延長]で加熱を追加してください。

ワンディッシュヌードル　メニュー例

・ツナとアスパラのペペロンうどん
・カレーうどん
・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
・焼きそば風

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3分30秒(冷蔵)・約5分(冷凍)

材料：1人分

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

ゆでめん

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

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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

めんが斜めにならないようにのせる。

・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんをのせる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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

冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒

冷凍のとき：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る。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

カレーうどん



目安時間：　約4分30秒(冷蔵)・約6分(冷凍)

材料：1人分

具

┌豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）	20g
│市販のレトルトカレー	1袋(180g)
│めんつゆ（ストレート）	大さじ2
└水	大さじ2

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)
青ねぎ（斜め切り）	適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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**
　めんが斜めにならないようにのせる。
　・**冷蔵ゆでめんの場合**
　水にくぐらせてほぐしたためんをのせる。

(2) ふんわりとラップをし、ラップの端を折り返して、1cmのすき間をあけ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



[10] 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
　冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒
　冷凍のとき：レンジ600Wで約6分

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、青ねぎをのせる。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

カルボナーラうどん



目安時間：　約3分30秒(冷蔵)・約5分(冷凍)

材料：1人分

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
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)
[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) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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**
めんが斜めにならないようにのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしためんをのせる。

(3) ふんわりとラップをし、ラップの端を折り返して、1cmのすき間をあけ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)



[10] 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
冷蔵のとき：レンジ600Wで約3分30秒
冷凍のとき：レンジ600Wで約5分

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4分30秒(冷蔵)・約6分30秒(冷凍)

材料：1人分

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
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)
白ごま	適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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

めんが斜めにならないようにのせる。



・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんをのせる。



(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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

冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒

冷凍のとき：レンジ600Wで約6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。

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5分(冷蔵)・約6分30秒(冷凍)

材料：1人分

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

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)
青のり	適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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

めんが斜めにならないようにのせる。

・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんをのせる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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

冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分

冷凍のとき：レンジ600Wで約6分30秒

(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。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

焼きそば風



目安時間：　約4分(冷蔵)・約6分(冷凍)

材料：1人分

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
└ 焼きそばソース	適量

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)
青のり	適量

作りかた

(1) 直径20cmくらいの深さのある耐熱容器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**
めんが斜めにならないようにのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしためんをのせる。
(油分がまぶされためんは、水にくぐらせる必要はありません)

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分
冷凍のとき：レンジ600Wで約6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。

■市販のカット野菜を使えばもっと手軽に！

市販の野菜炒め用カット野菜　100g
豚バラ薄切り肉 (ひと口大に切る)　80g
市販の冷蔵焼きそばめん　1玉
焼きそば付属粉末ソース　1袋
水　大さじ1
左記の作りかた(1)～(2)と同じようにして、加熱します。

・油分がまぶされためんは、水にくぐらせる必要はありません。
・粉末ソースを使用する場合は水を入れますが、液体ソースを入れる場合、水は不要です。

らくチン！ベジ



分量の目安と食材

2人分

お好みの野菜	200g
水	大さじ1
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、ブロッコリー、なすなど）や根菜（大根やにんじんなど）、きのこ類、もやしなどが使えます。

※野菜の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

作りかた

お好みの野菜を使って、野菜たっぷりのサラダやあえ物が作れます。

(1) 耐熱容器に材料を入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)



[11] 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。

■らくチン！ベジのポイント

●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。



●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。

●洗った食材は水気を残して耐熱容器に入れ、ふんわりとラップします。

●レンジ可(耐熱温度140℃以上)のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。



らくチン！ベジ　メニュー例

・カラフル野菜のマスタードあえ
・小松菜のおかかあえ
・にんじんと小松菜のサラダ
・ブロッコリーの梅マヨネーズあえ
・キャベツとツナのからしじょうゆあえ

らくチン１品　らくチン！ベジ

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]	
┌プチトマト（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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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。

小松菜のおかかあえ



目安時間：　約3分30秒

材料：2人分

小松菜（4cm長さに切る）	150g
しめじ（小房に分ける）	1/2パック(50g)
ちくわ（横半分に切って細切り）	2本
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ1/2
｜ 酢	小さじ1
└ かつお節	適量

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に[A]以外の材料を入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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30秒

(3) 加熱後、水気を軽く絞り、[A]を加えて混ぜ合わせる。

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。

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る。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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。

らくチン１品　らくチン！ベジ

ブロッコリーの梅マヨネーズあえ



目安時間：　約1分30秒

材料：2人分

ブロッコリー（小房に分ける）	150g
[A]	
┌梅干し（種を取り、細かくたたく）	10g
│マヨネーズ	大さじ1
│酢	小さじ1/2
└しょうゆ	少々

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器にブロッコリーを入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] らくチン！ベジ → スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約1分30秒

(3) 加熱後、水気を軽くきり、[A]を加えて混ぜ合わせる。

らくチン1品　らくチン！ベジ

キャベツとツナのからしじょうゆあえ



目安時間：　約3分

材料：2人分

キャベツ（せん切り）	200g
ツナ（缶詰・汁気をきる）	35g
[A]	
┌酢、しょうゆ	各大さじ1と1/2
│砂糖	大さじ1/2
└練りからし	小さじ1/2

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器にキャベツを入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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、水気を軽く絞り、ツナを加え、混ぜ合わせた[A]をお好みの量かけて混ぜる。

らくチン！煮物



分量の目安と食材

2人分

お好みの野菜	200g
めんつゆ（ストレート）	大さじ3
水	大さじ1/2

＊1～2人分まで自動でできます。

※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。

※野菜の切りかたは、右記ポイントを参照してください。

※めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなどの液体量が野菜200ｇに対して50mL以上になるくらいを目安に入れてください。

作りかた

お好みの野菜を使って、カンタンに煮物が作れます。

(1) 耐熱容器に材料を入れる。

(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)



[12] らくチン！煮物 → スタート

(3) 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませる。

■らくチン！煮物のポイント

●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。



●加熱前に野菜と調味料をよく混ぜ合わせてから加熱します。



●容器にふんわりとラップをして加熱します。

●レンジ加熱可(耐熱温度140℃以上)のプラスチック製容器で作れば、そのまま保存もできます。



らくチン！煮物　メニュー例

・かぼちゃの煮物
・大根とベーコンの煮物
・即席ラタトゥイユ
・白菜と塩昆布の重ね煮

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。

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る。
(3) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[12] 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、全体を混ぜて煮汁となじませる。

大根とベーコンの煮物



目安時間：　約9分

材料：2人分

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

＊1～2人分まで自動でできます。

作りかた

(1) 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。
(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[12] 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、全体を混ぜて煮汁となじませる。

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（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) 耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。
(2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[12] 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。

白菜と塩昆布の重ね煮



目安時間：　約9分

材料：2人分

白菜	200g
豚バラ薄切り肉	125g
片栗粉	大さじ1/2
塩昆布	15g
水	大さじ5(75mL)

＊1～2人分まで自動でできます。
※1人分のときは、水は50mLにし、ほかは半量にします。

作りかた

(1) 白菜は一枚ずつにする。豚肉に片栗粉をまぶしておく。
(2) 白菜の上に豚肉を広げ、塩昆布をのせる。これをくり返し、重ねて層にする。
(3) (2)を4cm幅に切って耐熱容器に立てて並べ、水を加える。
(4) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[12] 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
(5) 加熱後、煮汁をかけて味をなじませる。

揚げ物

から揚げ



目安時間： 約17分

材料：2人分

鶏もも肉	1枚(250g)
から揚げ粉（市販のもの）	適量
クッキングシート	

作りかた

(1) 鶏肉は8等分に切る。
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。
ポイント：粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。

(2) 角皿にクッキングシートを敷き、(1)の余分な粉を払い、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、下段に入れる。
ご注意：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。
[14] から揚げ → スタート
§手動でするときは
オーブン(予熱なし)250℃で約17分

塩ざけ



目安時間： 約14分

材料：2人分

塩ざけ	2切れ(1切れ80g)
アルミホイル	

作りかた

(1) 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚の皮を下にして、前後に並べ、上段に入れる。
[15] 塩ざけ・塩さば → スタート

(2) 途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、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。

§手動でするときは
グリルで約14分。残り時間が約5分で裏返す。
※魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

塩さば



目安時間： 約14分

材料：2人分

塩さば	2切れ(1切れ100g)
アルミホイル	

作りかた

(1) さばは、皮に切り目を入れる。

(2) 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚の皮を下にして、前後に並べ、上段に入れる。
[15] 塩ざけ・塩さば → スタート

(3) 途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して魚を裏返し、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。

§手動でするときは
グリルで約14分。残り時間が約5分で裏返す。
※魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

焼き物

ぶりの照り焼き



目安時間： 13～14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分漬けこむ。

(2) 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、[A]をよくからめたぶりの裏側を上にして前後に並べ、上段に入れる。

グリル → 13～14分 → スタート

残り時間が4～5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、とりけしは押さずにドアを開けて取り出します。

※魚の脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

焼き物

ハンバーグ



目安時間： 約20分

材料：2人分

玉ねぎ（みじん切り）	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1と1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
[A]	
┌溶き卵	M1/4個分
└こしょう、ナツメグ	各少々
お好みのソース	適量
アルミホイル	

作りかた

(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)
レンジ600W → 約1分30秒 → スタート
加熱後、全体を混ぜ合わせて冷ましておく。

(2) パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にアルミホイルを敷いておく。

(3) ボウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、(1)と(2)の湿らせたパン粉、[A]を加えて混ぜる。
ポイント…ひき肉と塩を先に粘りがでるまでよく練り混ぜてから他の材料を加えましょう。最初の練り混ぜが不足すると、焼いたときに割れやすくなります。

(4) 手にサラダ油をつけて(3)を2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て中央をくぼませる。
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。

(5) (2)の角皿の中央寄りに(4)の生地を並べ、下段に入れる。
[16] ハンバーグ → スタート
§手動でするときは
オーブン(予熱なし)250℃で約20分

(6) 加熱後、お好みのソースをかける。

焼き物

鶏の照り焼き



目安時間： 15～16分

材料：2人分

鶏もも肉	1枚(250g)
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ1
｜ みりん	大さじ1/2
｜ 酒	小さじ1
└ 砂糖	小さじ1/2
アルミホイル	

作りかた

(1) 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開き、半分に切る。

(2) ビニール袋に[A]と鶏肉を入れ、袋の口を結んで途中1～2度上下を返しながら約30分漬けこむ。

(3) 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉の皮を上にして中央に寄せて並べ、下段に入れる。

オーブン(予熱なし)250℃ → 15～16分
→ スタート

焼き物

マカロニグラタン



目安時間： 約16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） 30g
- 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600W → 約50秒 → 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、塩、こしょうでひかえめに味を付ける。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600W → 約1分 → スタート
加熱後、混ぜてから[延長]で下記加熱時間さらに加熱する。加熱のたびに全体をよく混ぜる。
[延長]で約1分→約1分30秒

(3) 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。

(4) (3)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、薄くバターをぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
※焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて(角皿は入れません)レンジ600Wで人肌程度まであたためてから、チーズを散らします。

(5) 器を角皿の中央寄りに並べ、下段に入れる。
[17] グラタン → スタート

§手動でするときは
オーブン(予熱なし)250℃で約16分

ホワイトソース



目安時間： 約3分30秒

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600W → 約50秒 → 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、塩、こしょうでひかえめに味を付ける。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600W → 約1分 → スタート
加熱後、混ぜてから[延長]で下記加熱時間さらに加熱する。加熱のたびに全体をよく混ぜる。
[延長]で約1分→約1分30秒
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。

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ふき、フォークで数ヶ所穴をあけ、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。

(2) (1)の角皿を下段に入れる。
[19] 焼きいも → スタート
§手動でするときは
オーブン(予熱なし)250℃で約40分

■焼きいものポイント

●さつまいもは、フォークや竹串で、皮に穴をあけます。穴をあけないと、加熱中に食品が破裂する場合があります。

●さつまいもの種類により、加熱中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。

お菓子

型抜きクッキー



目安時間： 約13分

材料：約28個分

バター	45g
砂糖	40g
溶き卵	M1/3個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g

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)
[20] クッキー → 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…抜き型に粉をつけると、抜きやすくなります。一度型で抜いた生地はまとめて、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)を下段に入れる。
スタートを押す。
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)170℃で約13分

(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

スポンジケーキ



目安時間： 約35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	

直径15cmの丸型も自動で焼けます。

＊下記材料を参照し、作ります。焼き上げは、スタート後30秒以内に、仕上がりの[弱]に合わせます。

スポンジケーキ

┌ 薄力粉	60g
│ 卵	M2個
│ 砂糖	60g
│ バニラエッセンス	少々
│ バター	10g
└ 牛乳	小さじ2

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、水分や油分のついていないものを使います。水分や油分がつ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、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。

(7) 予熱する。(角皿、食品は入れません)
[21] スポンジケーキ → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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あと、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。
スタートを押す。
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)160℃で約35分
(直径15cmの丸型は約30分)

(10) 加熱後、竹串を中心に刺してみて生地がつ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、とろみがつけば、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。



※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かた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

ロールケーキ



目安時間： 18～20分

材料：1本分

ケーキ生地	
┌ 薄力粉	80g
│ 卵	M4個
│ 砂糖	80g
│ バニラエッセンス	少々
│ バター	15g
└ 牛乳	小さじ2
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) 角皿に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを角皿のフチから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。
ご注意：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。

(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、あたた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がかけるく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)
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。

(5) 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

(6) (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ヘラでサッ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、粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げる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くらいを目安にする。
※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、きめ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。

(7) (4)の溶かしバターに(6)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、(6)に加え手早く混ぜ合わせる。

(8) (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。

(9) 予熱が完了すれば、(8)を下段に入れる。
18～20分 → スタート

(10) 加熱後、固く絞ったふきんの上に裏返して置き、クッキングシートをそっとはがす。

(11) ホイップクリームを作る。ボウルに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、トロリとしたら、バニラエッセンスとブランデーを加え、ツノが立つまで泡立てる。ホイップクリームに小さく切ったフルーツを混ぜる。

(12) ケーキの粗熱が取れれば、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い所にぬれぶきんをあてておくと、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。

(13) 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室で約30分おき、なじませる。

ロールパン



目安時間： 15～16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（室温のもの）	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あと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。

(2) 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。

(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) きれいに丸めなおして薄くバター(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る。

(5) (4)を下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。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。

(6) 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)

(7) 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)

(8) 角皿に薄くバター(分量外)をぬる。

(9) 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。角皿に間隔を空けて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

(10) (9)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℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
途中、生地の表面が乾いていれば、霧を吹く。
ポイント…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。

(11) 発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(12) 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

(13) 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。
15～16分 → スタート

ピザ



目安時間： 約12分

材料：直径21cmのピザ1枚分

ピザ生地	
┌ 強力粉	60g
│ 薄力粉	30g
│ 砂糖	小さじ1/2
│ 塩	小さじ1/4
│ ドライイースト	小さじ1/3(1g)
│ 水	50mL
└ サラダ油	小さじ1
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）	12枚
│ 玉ねぎ（薄切り）	30g
│ ピーマン（薄切り）	1個
│ マッシュルーム（缶詰・スライス）	20g
└ ピザ用チーズ	70g
クッキングシート	

作りかた

(1) 大きいボウルに強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイースト、水を入れて軽く混ぜたあと、サラダ油を混ぜこむ。

(2) 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。

(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) きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、ラップをする。

(5) (4) を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40〜50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。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。

(6) 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)

(7) 生地を丸めラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
[22] ピザ → スタート

(9) 生地を直径21cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
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。

(10) (9)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にのせるとよいでしょう。

(11) 予熱が完了すれば、すぐに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(10)をクッキングシートごとのせて、下段に入れる。
スタートを押す。
ご注意：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。(やけどにご注意)

§手動でするときは
オーブン(予熱あり)210℃で約12分

パン・ピザ

ピザ(市販品)



目安時間： 約6分(冷蔵)・約8分(冷凍)

材料：1枚分

市販の冷蔵または冷凍ピザ （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)210℃ → 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。

冷蔵ピザ：約6分 → スタート

冷凍ピザ：約8分 → スタート

※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

■直径22～23cmの冷蔵ピザの焼きかた

ピザを半分に切って2回に分けて焼きます。
半分に切ったピザを角皿にのせ、上記(1)～(2)と同じようにする。
加熱時間は約6分に合わせる。
(切り口の下にアルミホイルを敷くと、お手入れがラクです)

パン・ピザ

トースト



目安時間： 約5分30秒(常温1枚) 約6分(常温2枚)

材料

食パン（常温または冷凍・5～6枚切り） 1～2枚

作りかた

(1) 角皿に食パンを並べて上段に入れる。

※食パン1枚のときは角皿の中央にのせます。

[18]トースト(枚数を選択) → スタート

冷凍保存の食パンは、30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせます。

(2) 途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば、ミトンなどを使って角皿を取り出して食パンを裏返し、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。

§手動でするときは

常温1枚：グリルで5分30秒～6分

(途中、残り約2分で裏返す)

常温2枚：グリルで6分～6分30秒

(途中、残り約2分20秒で裏返す)

≪ポイント≫

●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。

●連続して使用する場合は、手動のグリルで様子を見ながら加熱してください。続けて自動加熱をおこなうと焦げる場合があります。

