SHARP

RE-WF187

オーブンレンジ

レシピ集

製品に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。



たらこの彩りごはん

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。

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。
記載の分量は、正味量です。

計量は以下を使用しています。

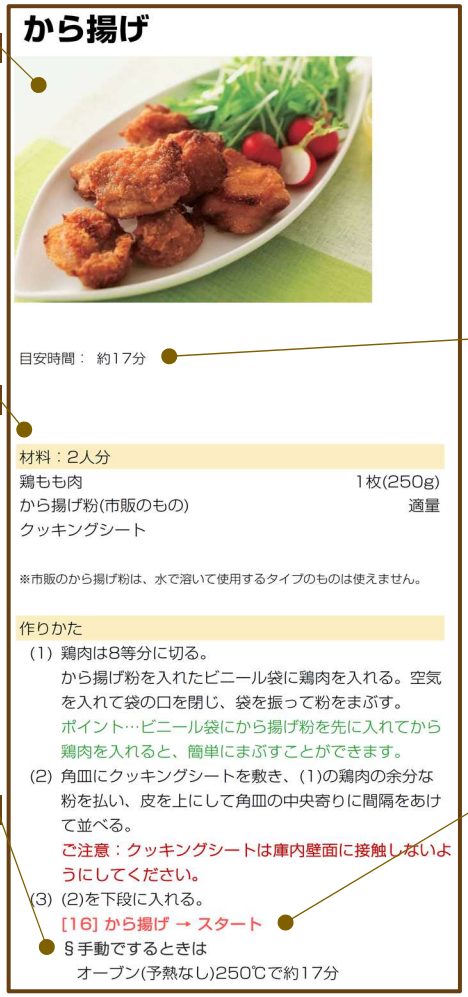
1カップ＝200mL 大さじ１＝15mL 小さじ１＝5mL ※1mL＝1cc

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。



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。

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、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。

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

ワンディッシュヌードル　アレンジメニュー

●ツナとキャベツの冷凍うどん弁当 ・・・・・・・・ 15

らくチン１品　らくチン！ベジ

●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 16
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・ 17
●冷凍ブロッコリーのサラダ ・・・・・・・・・・・ 18
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ ・・・・・・・・ 19
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・ 20
●カラフル野菜のマスタードあえ ・・・・・・・・・ 21

らくチン１品　らくチン！煮物

●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
●冷凍里いものそぼろ煮 ・・・・・・・・・・・・・ 24
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物 ・・・・・・・ 25
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物 ・・・・・・・ 26
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
●即席ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・ 28

揚げ物

●から揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

焼き物

●塩ざけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
●ぶりの照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
●マカロニグラタン ・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 35

お菓子

●型抜きクッキー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39

パン・ピザ

●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●ピザ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43

ワンディッシュごはん



■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

冷やごはん(常温・冷蔵)または市販のパックごはん	200g
具	
┌ お好みの野菜(常温・冷蔵)	約80g
│ ひき肉、薄切り肉または鶏肉(冷蔵)	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。

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)ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)
　[10] 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]に合わせます。
(3) 加熱後、ごはんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。



※写真は冷やごはんをのせたときのイメージです。

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(3～4cm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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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]に合わせます。

§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

冷やごはん(常温・冷蔵)または 市販のパックごはん	200g
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)
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)ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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]に合わせます。

§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30秒

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	
┌ 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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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]に合わせます。

§手動でするときは

レンジ600Wで約4分30秒

(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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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]に合わせます。

§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

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	3個(45g)
｜ (4～6等分に切る)	
｜ 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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[10] 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]に合わせます。

§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
めんが斜めにならずに水平になるよう具の上にのせる。



・冷蔵ゆでめんの場合
水にくぐらせてほぐしたメンを具の上にのせる。



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(常温・冷蔵)　約80g
- ひき肉または、薄切り肉(冷蔵)　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容器のフチに沿わせて押さえ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[11] 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。加熱が足りないときは、全体を混ぜ合わせてから時間を延長するか手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

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6分(冷凍)

材料：1人分

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

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

めんが斜めにならないように具の上にのせる。

・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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6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5分(冷蔵)・約6分(冷凍)

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
青ねぎ(斜め切り)	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**
めんが斜めにならないように具の上にのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしたためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえてから、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。(角皿は入れません)



[11] 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5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4分(冷蔵)・約6分(冷凍)

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**
めんが斜めにならないように具の上にのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(3) ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえてから、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。(角皿は入れません)



[11] 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
冷凍のとき：レンジ600Wで約6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

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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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。

・冷凍ゆでめんの場合

めんが斜めにならないように具の上にのせる。



・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5分(冷蔵)・約7分(冷凍)

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

めんが斜めにならないように具の上にのせる。

・冷蔵ゆでめんの場合

水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。

(2) ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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7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。

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

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
└ 焼きそばソース	適量
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具の上にのせる。

・**冷蔵ゆでめんの場合**
水にくぐらせてほぐしためんを具の上にのせる。
(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) ラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[11] 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！

市販の冷蔵焼きそばめん	1玉
[具]	
市販のカット野菜(炒め用)	100g
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る)	80g
焼きそば付属粉末ソース	1袋
水※	大さじ1

※液体ソースを使う場合は、水は入れません。

左記の作りかた(1)～(2)と同じように加熱し、加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせます。

ツナとキャベツの冷凍うどん弁当



目安時間：　約8分

材料：1人分

ツナ(缶詰・水煮)	1缶(70g)
ごま油	小さじ1
市販のカット野菜(炒め用)	90～100g
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ1/2
│ 和風だし(顆粒)	小さじ1/3
└ かつお節	2.5g
市販の冷凍うどん (厚み2～3cmのもの)	1玉(約180g)

作りかた

時間があるときに準備して、容器に入れて冷凍保存しておけば、食べたいときにすぐに加熱ができて便利！

■準備

(1) プラスチック容器に、ツナを缶汁ごと入れ、ごま油を加える。
※使える容器は、ポイントをご参照ください。

(2) 野菜を、表面が平らになるように入れ、[A]を全体にふりかける。



(3) 冷凍うどんをのせる。



(4) フタをして、冷凍室に保存する。
※冷凍したうどん弁当は、長期保存を避け、早めに加熱してお召しあがりください。

■加熱

(5) プラスチック容器のフタをいったんはずして容器の上に軽くのせ、庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[11] ワンディッシュヌードル
([冷凍]を表示させる) → スタート
§手動でするときは
レンジ600Wで約8分

(6) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせる。

■ポイント

■冷凍うどん

●市販の冷凍うどんをお使いください。
●冷蔵ゆでめんをご家庭で冷凍したものは使えません。

■使える容器

●「レンジ加熱可」のプラスチック容器
・耐熱温度140℃、耐冷温度ー20℃
・冷凍保存からレンジ加熱までできるもので、フタもレンジ加熱可のもの
●容量の目安：約850mL
●めんが斜めにならずに水平に入るもの



■仕上がり

●冷凍うどんの種類、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。加熱が足りないときは、全体を混ぜ合わせてから時間を延長するか手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

らくチン！ベジ



分量の目安と食材：2人分

お好みの野菜(常温・冷蔵)	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常温・冷蔵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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[12] 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。きのこ類は、食べやすい大きさに切ります。



●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容器のフチに沿わせて押さえます。



●「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、常温・冷蔵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サラダ
★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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[12] 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、水気をきってお好みのドレッシングをかけ、全体を混ぜて、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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[12] 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。

★冷蔵または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(ホール)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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[12] 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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[12] 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後、[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)	2個
│マヨネーズ	大さじ1
│粒マスタード	大さじ1/2
└しょうゆ	小さじ1/4

＊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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[12] 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(常温・冷蔵)	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常温・冷蔵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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)
[13] 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。葉・果菜は3～4cm角やひと口大に、根菜は小さめの乱切りや厚さ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。



●加熱前に食材と煮汁をよく混ぜ合わせます。



●容器にラップをふんわりかけて容器のフチに沿わせて押さえます。



●「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！
深さのある容器をお使いください。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、常温・冷蔵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
│みりん	大さじ1
│砂糖	大さじ1/2
└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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[13] 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。(角皿は入れません)

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！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★常温・冷蔵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)をお使いください。
生の里いもを使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからお使いください。

●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	25mL

＊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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[13] 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！
深さのある容器をお使いください。加熱後そのまま保存もできます。

★常温・冷蔵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)をお使いください。
生の根菜を使う場合は、あらかじめ下ゆでをしてからお使いください。

●鶏だんごは、市販の加熱済みのものをお使いください。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
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2/3
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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[13] 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！
深さのある容器をお使いください。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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[13] 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！
深さのある容器をお使いください。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。

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) 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容器のフチに沿わせて押さえ庫内中央に置く。(角皿は入れません)

[13] 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。

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	

※市販のから揚げ粉は、水で溶いて使用するタイプのものは使えません。

作りかた

(1) 鶏肉は8等分に切る。
から揚げ粉を入れたビニール袋に鶏肉を入れる。空気を入れて袋の口を閉じ、袋を振って粉をまぶす。
ポイント…ビニール袋にから揚げ粉を先に入れてから鶏肉を入れると、簡単にまぶすことができます。

(2) 角皿にクッキングシートを敷き、(1)の鶏肉の余分な粉を払い、皮を上にして角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。
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。

(3) (2)を下段に入れる。
[16] 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。
[17] 塩ざけ・塩さば → スタート

(2) 途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、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、焼き色が異なるため、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。
[17] 塩ざけ・塩さば → スタート

(3) 途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、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、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分漬け込む。

(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。

※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ます。

※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出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) 手にサラダ油を付けて(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。
[18] 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開け、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分漬け込む。

(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。
レンジ500W → 約1分30秒 → 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40秒→約40秒→約1分30秒

(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。
アレンジ…牛乳を豆乳にかえてもよいでしょう。

(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600W → 約2分40秒 → スタート

(5) 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

(6) (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、チーズをのせずに耐熱容器を庫内中央に置いて(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のせてください。

(7) 角皿の中央寄りに(6)を並べ、下段に入れる。
[19] 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

焼き物

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。

[20] 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

■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。

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)
[21] 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。
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	

＊15cmも自動で焼けます。
※下記材料を参照して作ります。

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)

[22] スポンジケーキ → スタート

※15cmを焼くときは、スタート後、30秒以内に必ず仕上がりの[弱]に合わせます。

(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る。
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。
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
(15cm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。



※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

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くり返す。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、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付けてください。

(7) (4)の牛乳とバターを溶かしたものに(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	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。

(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込む。(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後、サラダ油を混ぜ込む。

(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) きれいに丸めて薄く油(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。

(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込む。(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)
[23] 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。(10)をクッキングシートごと角皿にのせ、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、お手入れが楽です)

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。
[14] トースト(枚数を選択) → スタート
※冷凍保存の食パンは、スタート後
30秒以内に仕上がりの[強]に合わせます。

(2) 途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、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：グリルで約5分30秒
(途中、残り約2分で裏返す)
常温2枚：グリルで約6分
(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。

