

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ます。



カンタンおやつ

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

手動ですときは

手動調理ですときの目安です。

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。

焼き物

鶏の照り焼き



目安時間：約20分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
[A]	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
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、1枚をそれぞれ半分に分ける。
- (2) ビニール袋に[A]と鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらかく30分漬ける。
- (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る。
- (4) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[32] スチーム予湿 → スタート
※注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
§ 手動ですときは
レンジ600Wで約2分
- (5) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(3)の角皿を下段に入れる。
[18] 鶏の照り焼き → スタート
§ 手動ですときは
オープン(予熱なし)250℃で約20分

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、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	5
●たらこの彩りごはん	6
●焼きとりごはん	7
●お手軽ルーローハン	7
●ツナカレーごはん	8
●チキンライス	8

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	9
●ツナとアスパラのペペロンうどん	10
●カレーうどん	11
●カルボナーラうどん	12
●野菜たっぷりスタミナうどん	13
●焼きうどん風	14
●焼きそば風	15

らくチン1品 らくチン! ベジ

●らくチン! ベジ	16
●カラフル野菜のマスタードあえ	17
●小松菜のおかかあえ	18
●にんじんと小松菜のサラダ	18
●ブロッコリーの梅マヨネーズあえ	19
●キャベツとツナのからししょうゆあえ	20
●大根とえのきのサラダ	21
●豆苗ともやしのねぎ塩あえ	21
●もやしとウインナーのカレー炒め	22

らくチン1品 らくチン! 煮物

●らくチン! 煮物	23
●かぼちゃの煮物	24
●大根とベーコンの煮物	24
●即席ラタトゥイユ	25
●白菜と塩昆布の重ね煮	25
●なすとししとうの煮物	26
●さつまいもの甘辛煮	26
●じゃがいもときのこの煮物	27
●切り干し大根のトマト煮	28

揚げ物

●から揚げ	29
●ひと口とんかつ	30
●ポテトコロッケ	31
●いわしのフライ	32
●こんがりパン粉	33
●春巻き(豚ひき肉)	34

焼き物

●塩ざけ	35
●塩さば	35
●ぶりの照り焼き	36
●海の幸のホイル焼き	36
●ハンバーグ	37
●豆腐ハンバーグ	38

●鶏の照り焼き	39
●ピリ辛チキン	40
●鶏のトマトソースがけ	41
●鶏のもも焼き	42
●ローストチキン	43
●マカロニグラタン	44
●ドリア	45
●ホワイトソース	46
●茶わん蒸し	47
●きのこと茶わん蒸し	48
●焼きいも	49
●ベイクドポテト	50
●焼きなす	51

3品献立セット

●3品献立セット	52
●手羽元の香り焼き	53
●鶏肉の高菜マヨネーズ焼き	54
●豚肉のしそ巻き	55
●さけのホイル焼き	56
●きのこと魚の紙包み焼き	57
●ポテトチーズ焼き	58
●パプリカサラダ	58
●ピーマンのファルシー	59
●厚揚げの梅肉焼き	59
●大根のゆずこしょう焼き	60
●和風焼き野菜	60
●きこの白あえ	61
●焼きなすサラダ	61
●トマトと油揚げのサラダ	62
●ナムルの盛り合わせ	62

レンジスチーム

●蒸し鶏のオーロラソースあえ	63
●蒸し鶏ときゅうりのあえ物	64
●蒸し鶏ののりソースがけ	65
●あさりの酒蒸し	66
●たらこの蒸し物	66

レンジ加熱5分! サッと作れるお手軽おかず

●豚肉と大根のしょうが風味	67
●牛肉とレタスのごま風味	67
●白身魚の野菜蒸し	68
●厚揚げとなすのカンタン煮	68
●ぶりの酢煮	69

ごはん・煮豆

●山菜おこわ	70
●赤飯	70
●ごはん	71
●おかゆ	72
●黒豆	73

カンタンおやつ

●カップケーキ	74
●カップケーキ(チョコチップ)	75
●カップケーキ(紅茶)	75
●スコーン	76
●スコーン(チョコチャンク)	77
●スコーン(かぼちゃ)	77
●チョコバナナケーキ	78
●チーズスティック	79

お菓子

●型抜きクッキー	80
●チョコチップクッキー	81
●スノーボールクッキー	82
●スノーボールクッキー(ココア)	83
●スポンジケーキ	84
●チョコレートケーキ	86
●パウンドケーキ	88
●パウンドケーキ(栗)	89
●パウンドケーキ(にんじん)	90
●ロールケーキ	91
●ロールケーキ(ココア)	92
●シフォンケーキ	93
●シフォンケーキ(紅茶)	94
●シフォンケーキ(マープル)	95
●チーズケーキ	96
●ブラウニー	97
●なめらかプリン	98
●豆乳プリン(なめらかタイプ)	99
●プリン	100
●シュークリーム	101
●モカエクレア	103
●カスタードクリーム	105

パン・ピザ・トースト他

●ロールパン	106
●シナモンロール	108
●ピザ	109
●ピザ(市販品)	110
●トースト	111
●キウイジャム	112

ワンディッシュごはん



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。

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。(付属品は入れません)



※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。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。

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

たらこの彩りごはん



(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。

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（3～4cm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。(付属品は入れません)



※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

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	200g
市販のパックごはん	
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。(付属品は入れません)
[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	200g
市販のパックごはん	
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。(付属品は入れません)
[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	200g
市販のパックごはん	

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。(付属品は入れません)
[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	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
冷やごはん（冷蔵・常温）または	200g
市販のパックごはん	

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。(付属品は入れません)
[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 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。(付属品は入れません)
 - ・ 冷蔵ゆでめんの場合
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

(冷凍めんの場合は、[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。
- 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

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	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)

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。(付属品は入れません)

[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。

カレーうどん



[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。

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のすき間をあげ、庫内中央に置く。(付属品は入れません)



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。(付属品は入れません)



[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。

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。

・ 冷蔵ゆでめんの場合

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。(付属品は入れません)

[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。

焼きうどん風



§ 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。

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とをのせる。
 - ・ 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。(付属品は入れません)

[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。

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。(付属品は入れません)

[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

4人分

┐ お好みの野菜	400g
水	大さじ2
└ 塩	少々

* 1~4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。(付属品は入れません)



[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しょうゆあえ
- ・大根とえのきのサラダ
- ・豆苗ともやしのねぎ塩あえ
- ・もやしとウインナーのカレー炒め

カラフル野菜のマスタードあえ



目安時間： 約7分

材料：4人分

ブロッコリー（小房に分ける）	300g
黄パプリカ（3cm角に切る）	1個(160g)
ベーコン（1cm幅に切る）	4枚(80g)
塩、ブラックペッパー	各少々
[A]	
┌ ブチトマト（くし切り）	8個
マヨネーズ	大さじ4
粒マスタード	大さじ2
└ しょうゆ	小さじ1

* 1～4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。(付属品は入れません)

[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7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6分

材料：4人分

小松菜（4cm長さに切る）	300g
しめじ（小房に分ける）	1パック(100g)
ちくわ（横半分に切って細切り）	4本
[A]	
┐しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
└ かつお節	1袋(5g)

* 1～4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。(付属品は入れません)
[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6分
- (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5分

材料：4人分

にんじん（薄切り）	200g
小松菜（4cm長さに切る）	200g
塩	適量
オリーブオイル	大さじ1
好みのドレッシング、刻んだナッツ	各適量

* 1～4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。(付属品は入れません)
[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5分
- (3) 加熱後、水気をきり、好みのドレッシングをかけてナッツを散らす。

ブロッコリーの梅マヨネーズあえ



目安時間： 約3分

材料：4人分

ブロッコリー（小房に分ける） 300g

[A]

┌ 梅干し（種を取り、細かくたたく） 20g

| マヨネーズ 大さじ2

| 酢 小さじ1

└ しょうゆ 小さじ1/4

* 1～4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。(付属品は入れません)

[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。

キャベツとツナのからししょうゆあえ



目安時間： 約5分

材料：4人分

キャベツ（せん切り）	400g
ツナ（缶詰・汁気をきる）	70g
[A]	
┌ 酢、しょうゆ	各大さじ3
├ 砂糖	大さじ1
└ 練りからし	小さじ1

* 1～4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。(付属品は入れません)

[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5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。

大根とえのきのサラダ



目安時間： 約6分

材料：4人分

大根（5mm角の拍子木切り）	300g
えのきだけ（半分に切る）	1袋(100g)
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1/2
[A]	
┌ かにかまぼこ（ほぐす）	100g
└ 貝割れ菜（半分に切る）	1パック
└ マヨネーズ	大さじ3
└ いりごま	小さじ1

* 1～4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。(付属品は入れません)
- [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6分
- (3) 加熱後、水気を軽く絞り、[A]を加えて混ぜ合わせる。

豆苗ともやしのねぎ塩あえ



目安時間： 約5分

材料：4人分

豆苗（半分に切る）	1袋(100g)
もやし	1袋(200g)
[A]	
┌ 白ねぎ（みじん切り）	60g
└ 酢	大さじ4
└ ごま油	大さじ2
└ 砂糖	小さじ4
└ 塩	小さじ1

* 1～4人分まで自動でできます。

作りかた

- (1) 耐熱容器に豆苗ともやしを入れる。
 - (2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
- [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5分
- (3) 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせた[A]をお好みの量かけて混ぜる。

もやしとウィンナーのカレー炒め



目安時間： 約7分

材料：4人分

もやし	1袋(200g)
粗びきウィンナー（斜め半分に切る）	8本
玉ねぎ（薄切り）	50g
にんじん（4cm長さのせん切り）	40g
ピーマン（細切り）	1個
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
塩、こしょう	各少々

* 1～4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、全体を混ぜ合わせる。
- (2) ふんわりとラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

[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7分

- (3) 加熱後、混ぜ合わせる。

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

4人分

- └ お好みの野菜 400g
- | めんつゆ (ストレート) 大さじ6
- └ 水 大さじ1

* 1〜4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。(付属品は入れません)



[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
- ・ なすとししとうの煮物
- ・ さつまいもの甘辛煮
- ・ じゃがいもときのこの煮物
- ・ 切り干し大根のトマト煮

かぼちゃの煮物



目安時間： 約12分

材料：4人分

かぼちゃ	600g
水	大さじ3
[A]	
└ 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ1

* 1～4人分まで自動でできます。

※4人分以外のときは、作る人数分に合わせてかぼちゃを準備しますが、
3人分のときは[A]と水は4人分と同じ分量にし、1～2人分のときは
[A]は半量、水は大さじ2にします。

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]と水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。(付属品は入れません)
[12] らくチン! 煮物 → スタート
§ 手動でするときは
レンジ500Wで約12分
- (4) 加熱後、すぐに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16分

材料：4人分

大根（厚さ1cmのいちょう切り）	600g
ベーコン（2cm幅に切る）	4枚
水	大さじ2
めんつゆ（ストレート）	120mL

* 1～4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。(付属品は入れません)
[12] らくチン! 煮物 → スタート
§ 手動でするときは
レンジ500Wで約16分
- (3) 加熱後、すぐに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13分

材料：4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600g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
白ワイン	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/2
粗びきこしょう	適量

* 1~4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。(付属品は入れません)

[12] らくチン! 煮物 → スタート

§ 手動でするときは

レンジ500Wで約13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14分

材料：4人分

白菜	400g
豚バラ薄切り肉	250g
片栗粉	大さじ1
塩昆布	30g
水	大さじ5(75mL)

* 1~4人分まで自動でできます。

※4人分以外のときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、

水は1人分は50mL、2人以上は4人分と同量入れます。

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。(付属品は入れません)

[12] らくチン! 煮物 → スタート

§ 手動でするときは

レンジ500Wで約14分

- (5) 加熱後、煮汁をかけて味をなじませる。

なすとししとうの煮物



目安時間： 約12分

材料：4人分

なす	4本(1本100g)
ししとう	16本
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
└ サラダ油	大さじ1
かつお節	適量

* 1～4人分まで自動でできます。

作りかた

- (1) なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- (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。(付属品は入れません)

[12] らくチン! 煮物 → スタート

§ 手動でするときは

レンジ500Wで約12分

- (4) 加熱後、かつお節を加えて全体を混ぜ合わせ、煮汁となじませる。

さつまいもの甘辛煮



目安時間： 約11分

材料：4人分

さつまいも（厚さ1.5cmの輪切り）	小2本(400g)
水	100mL
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々

* 1～4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。(付属品は入れません)

[12] らくチン! 煮物 → スタート

§ 手動でするときは

レンジ500Wで約11分

- (3) 加熱後、すぐに全体を混ぜて煮汁となじませる。

じゃがいもときのこの煮物



目安時間： 約16分

材料：4人分

しめじ、まいたけ（小房に分ける）	合わせて300g
じゃがいも（小さめの乱切り）	2個(300g)
玉ねぎ（くし切り）	1/2個(100g)
しょうゆ、砂糖、酒	各大さじ2
だし汁	100mL

* 1～4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。(付属品は入れません)

[12] らくチン! 煮物 → スタート

§ 手動でするときは

レンジ500Wで約16分

- (3) 加熱後、すぐに全体を混ぜて煮汁となじませる。

切り干し大根のトマト煮



[12] らくチン! 煮物 → 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500Wで約11分

(4) 加熱後、すぐに全体を混ぜて煮汁となじませる。

目安時間： 約11分

材料：4人分

切り干し大根	40g
[A]	
└ トマトジュース（無塩）	400mL
└ 水	200mL
粗びきウインナー	8本
[B]	
└ コンソメ（顆粒）	小さじ2
└ 砂糖	小さじ2
└ 塩	少々

* 1～4人分まで自動でできます。

作りかた

- (1) 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切り、[A]に約30分つけておく。粗びきウインナーは1cm幅に切る。
- (2) 耐熱容器に(1)と[B]を入れる。
- (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。(付属品は入れません)



から揚げ



目安時間： 約20分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
から揚げ粉（市販のもの）	適量

作りかた

- (1) 鶏肉は1枚をそれぞれ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) (1)の余分な粉を払い、皮を上にして角皿に並べる。
- (3) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[32] スチーム予湿 → スタート
ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
§ 手動でするときは
レンジ600Wで約2分
- (4) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(2) を下段に入れる。
[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20分

ひと口とんかつ



目安時間： 約16分

材料：4人分

こんがりパン粉	
└ パン粉	60g
└ サラダ油	大さじ3
豚ヒレ肉（かたまり）	320g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

作りかた

■こんがりパン粉を作る

《フライパンで作る場合》

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら全体がきつね色になるまで加熱する。

《レンジ加熱で作る場合》

- (1) 耐熱容器(直径15cmくらいの耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分30秒 → スタート

- (2) 加熱後、混ぜてから[延長]で50秒～1分加熱する。
加熱後、混ぜて、全体にきつね色になるまで[延長]でさらに50秒～1分加熱する。

※加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



■ひと口とんかつを作る

- (3) 豚肉は厚さ7～8mmに切って、両面に塩、こしょうをふる。
(4) (3)の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
(5) (4)を下段に入れる。

[15] ひと口とんかつ → スタート

§手動でするときは

オープン(予熱なし)250℃で約16分

ポテトコロッケ



目安時間： 約19分

材料：4人分

こんがりパン粉	
└ パン粉	60g
└ サラダ油	大さじ3
じゃがいも	4個(600g)
[A]	
└ 玉ねぎ (みじん切り)	1個(200g)
└ 牛ひき肉 (ほぐす)	100g
└ バター	10g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量

作りかた

■こんがりパン粉を作る

《フライパンで作る場合》

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら全体がきつね色になるまで加熱する。

《レンジ加熱で作る場合》

- (1) 耐熱容器(直径15cmくらいの耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分30秒 → スタート

- (2) 加熱後、混ぜてから[延長]で50秒～1分加熱する。
加熱後、混ぜて、全体にきつね色になるまで[延長]でさらに50秒～1分加熱する。

※加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



■コロッケを作る

- (3) じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

[8] ゆで根菜 → 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9～10分

加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

- (4) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約5分 → スタート

加熱後、(3)に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとる。

- (5) (4)を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。

- (6) (5)を下段に入れる。

[15] ひと口とんかつ → 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

オーブン(予熱なし)250℃で約19分

いわしのフライ



目安時間： 約14分

材料：4人分

こんがりパン粉	
└ パン粉	60g
└ サラダ油	大さじ3
いわし	8尾(1尾60g)
塩、こしょう、カレー粉（お好みで）	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

作りかた

■こんがりパン粉を作る

《フライパンで作る場合》

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら全体がきつね色になるまで加熱する。

《レンジ加熱で作る場合》

- (1) 耐熱容器(直径15cmくらいの耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分30秒 → スタート

- (2) 加熱後、混ぜてから[延長]で50秒～1分加熱する。
加熱後、混ぜて、全体にきつね色になるまで[延長]でさらに50秒～1分加熱する。

※加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。



■フライを作る

- (3) いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

アドバイス・・・中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと、無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。

- (4) いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。
- (5) (4)に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- (6) (5)を下段に入れる。

[15] ひと口とんかつ → スタート

→ 30秒以内に、仕上りの[弱]に合わせる。

§手動ですときは

オーブン(予熱なし)250℃で約14分

こんがりパン粉



目安時間： 3～4分

材料

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3

※こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。
※こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。好みのきつね色に仕上げてください。

作りかた

■フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら全体がきつね色になるまで加熱する。

■レンジ加熱で作る場合

- (1) 耐熱容器(直径15cmくらいの耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分30秒 → スタート

- (2) 加熱後、混ぜてから[延長]で50秒～1分加熱する。
加熱後、混ぜて、全体にきつね色になるまで[延長]でさらに50秒～1分加熱する。

※加熱しすぎると急に黒くなるので、そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。

春巻き(豚ひき肉)



目安時間： 23～25分

材料：10本分

玉ねぎ（みじん切り）	100g
ニラ（1cmのざく切り）	1束
好みのナッツ（粗く刻んで炒る）	30g
[A]	
┌ 豚ひき肉	200g
しょうゆ	小さじ4
おろししょうが	小さじ2
ごま油	小さじ1
片栗粉	20g
└ 塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	10枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

作りかた

- (1) 薄力粉を同量の水で溶く。
- (2) 玉ねぎ、ニラ、好みのナッツと[A]をよく混ぜ合わせ、10等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを(1)でとめる。
- (3) (2)の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬり、角皿に並べ、下段に入れる。

**オーブン(予熱なし)250℃ → 23～25分
→ スタート**

塩ざけ



目安時間： 約15分

材料：4人分

塩ざけ 4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、魚の皮を下にして並べる。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動ですときは

レンジ600Wで約2分

- (3) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の角皿 を上段に入れる。

[16] 塩ざけ・塩さば → スタート

- (4) 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ので、やけどにご注意ください。

§ 手動ですときは

グリルで約15分。残り時間が約9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15分

材料：4人分

塩さば 4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、魚の皮を下にして並べる。
- (3) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動ですときは

レンジ600Wで約2分

- (4) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(2)の角皿 を上段に入れる。

[16] 塩ざけ・塩さば → スタート

- (5) 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ので、やけどにご注意ください。

§ 手動ですときは

グリルで約15分。残り時間が約9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。

ぶりの照り焼き



目安時間： 14～15分

材料：4人分

ぶり	4切れ(1切れ80g)
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
└ 酒	小さじ2
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分漬けておく。
- (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並べ、上段に入れる。

グリル → 14～15分 → スタート

残り時間が約8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ので、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。

海の幸のホイル焼き



目安時間： 20～22分

材料：4人分

[A]	
┌ 白身魚（塩、こしょうする）	4切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱	4個(100g)
（適当に切り、塩、こしょうする）	
えび（殻と背ワタを取る）	大4尾(1尾20g)
きぬさや（すじを取る）	20g
└ 生しいたけ	4枚(80g)
レモン（薄切り）	4枚
酒	大さじ4
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル（25cm角）	4枚

作りかた

- (1) アルミホイルを広げて[A]を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- (2) 角皿に(1)を並べ、下段に入れる。

オープン(予熱なし)250℃ → 20～22分 → スタート

- (3) 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

ハンバーグ



目安時間： 約22分

材料：4人分

玉ねぎ（みじん切り）	小1個(150g)
バター	15g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合いき肉	400g
塩	小さじ2/3
[A]	
┐ 溶き卵	M1/2個分
└ こしょう、ナツメグ	各少々
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。(付属品は入れません)

レンジ600W → 2分～2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) ボウルに合い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…肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

- (4) 手にサラダ油をつけて(3)を4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(2)の角皿に並べ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) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (6) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(4)の角皿を下段に入れる。

[17] ハンバーグ → スタート

§手動でするときは

オープン(予熱なし)250℃で約22分

- (7) 加熱後、好みのソースをかける。

豆腐ハンバーグ



目安時間： 約22分

材料：4人分

もめん豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
パン粉	30g
牛乳	大さじ3
合びき肉	200g
塩	小さじ1/2
[A]	
┐ 溶き卵	M1/2個分
└ こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量
キッチンペーパー	
アルミホイル	

作りかた

- (1) 豆腐は半分に切って、それぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ500W → 約2分30秒 → スタート
加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおし、水気をしっかりふきとる。
ポイント…水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるコツです。
- (2) 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約1分10秒 → スタート
加熱後、冷ましておく。
- (3) 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。

- (4) ボウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、(1)、(2)(3)の湿らせたパン粉と[A]を加えて混ぜる。
- (5) 手にサラダ油をつけて(4)を4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(3)の角皿に並べ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。
- (6) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[32] スチーム予湿 → スタート
ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
§手動でするときは
レンジ600Wで約2分
- (7) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(5)の角皿を下段に入れる。
[17] ハンバーグ → スタート
§手動でするときは
オープン(予熱なし)250℃で約22分
- (8) 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

鶏の照り焼き



目安時間： 約20分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
[A]	
┌ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
└ 砂糖	小さじ1
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、1枚をそれぞれ半分に切る。
- (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る。
- (4) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (5) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(3)の角皿を下段に入れる。

[18] 鶏の照り焼き → スタート

§ 手動でするときは

オープン(予熱なし)250℃で約20分

ピリ辛チキン



- (6) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(4)の角皿 を下段に入れる。

[18] 鶏の照り焼き → スタート

§手動でするときは

オープン(予熱なし)250℃で約20分

- (7) 加熱後、七味とうがらしをふる。

目安時間： 約20分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
白ねぎ	6cm
赤とうがらし（種を取る）	2本
[A]	
┐しょうゆ	大さじ4
└ 酒	大さじ4
七味とうがらし	適量
アルミホイル	

作りかた

- (1) 白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、[A]も加えてたれを作る。
- (2) 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、1枚をそれぞれ半分に切る。
- (3) (1)のビニール袋に鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらで約30分漬けておく。
- (4) 角皿にアルミホイルを敷き、鶏肉の皮を上にして並べる。
- (5) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意ください：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§手動でするときは

レンジ600Wで約2分

鶏のトマトソースがけ



目安時間： 約22分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(500g)
塩、こしょう	各適量
トマト（1cm角に切る）	2個(300g)
青じそ（1cm角に切る）	10枚
オリーブオイル	大さじ3
にんにく（薄切り）	3かけ
[A]	
┌ 塩	小さじ2/3
レモン汁	大さじ3
└ こしょう	少々
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、1枚をそれぞれ半分に切る。
- (2) 角皿にアルミホイルを敷き、鶏肉の皮を上にして並べる。
- (3) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (4) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(2)の角皿 を下段に入れる。

[18] 鶏の照り焼き → 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

オープン(予熱なし)250℃で約22分

- (5) 肉を焼いている間に、トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボウルに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボウルに油ごと入れて[A]と青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス…オリーブオイルの量はお好みで調節してください。
- (6) 加熱後、適当な大きさに切って器に盛り、(5)のトマトソースをかける。

鶏のもも焼き



目安時間： 30～35分

材料：4人分

骨つき鶏もも肉	4本(1本250～300g)
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
└ マーマレード	140g
└ バター	10g
└ 塩	小さじ1/3
└ こしょう、ローズマリー	各適量
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、裏から骨に添って肉を切り開き、塩、こしょうをしっかりめにする。
- (2) 角皿にアルミホイルを敷き、(1)の鶏肉の皮を上にして並べ、下段に入れる。
**オーブン(予熱なし)250℃ → 30～35分
→ スタート**
- (3) 加熱後、オレンジソースをあたためて肉にかける。

ローストチキン



目安時間： 約1時間15分

材料：6人分

鶏	1羽(1.5kg)
[A]	
┐ 塩	15g
├ 砂糖	3g
└ こしょう	小さじ1/2～1
くず野菜（にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などを刻んだもの）	約300g
サラダ油	大さじ2
たこ糸、アルミホイル	

※塩は、鶏重量の約1%、砂糖は0.2%が目安です。

作りかた

- (1) [A]はしっかり混ぜ合わせておく。下処理した鶏の腹の中と全体に[A]をすりこみ、ビニール袋に入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で一晩おく。



- (2) 鶏の腹を上にして置き、足をたこ糸でしばる。手羽先は鶏の下に隠れるようにまげて折り込み、形を整える。
- (3) 角皿にアルミホイルを敷き、くず野菜を敷く。(2)の表面全体にサラダ油をまんべんなくぬり、腹側を下にして角皿にのせ、下段に入れる。

ポイント：くず野菜は香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。

オープン(予熱なし)200℃ → 約35分
→ スタート

- (4) 加熱後、すぐにミトンなどを使って角皿を取り出し、ドアを閉める。トングなどを使って鶏の上下を裏返し再び下段に入れる。

ご注意：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)

- (5) とりけしを押してすぐに次の操作をする。

オープン(予熱なし)190℃ → 約40分
→ スタート

- (6) 加熱後、ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

マカロニグラタン



目安時間： 約22分

材料：4人分

ホワイトソース	
└ 薄力粉、バター	各30g
└ 牛乳	2カップ
└ 塩、こしょう	各少々
マカロニ	80g
(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)	200g
└ 玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
└ マッシュルーム(缶詰・スライス)	50g
└ 白ワイン	大さじ2
└ バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

*大皿に4人分を入れて焼くこともできます。器は角皿の中央にのせてください。

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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約1分20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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約3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→2分30秒～3分

- (3) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約4分 → スタート

- (4) 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

- (5) (3) にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、(4)の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4等分して入れる。残りのソースを等分につけ、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(付属品は入れません)レンジ600Wで人肌まであたためてから、チーズを散らします。

- (6) 器を角皿にのせ、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22分

ドリア



目安時間： 約22分

材料：4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

[A]

└ 鶏もも肉（ひと口大に切る）	200g
玉ねぎ（薄切り）	1/2個(100g)
マッシュルーム（缶詰・スライス）	50g
└ 白ワイン	大さじ1

生クリーム 1/2カップ

ごはん 250g

[B]

└ トマトケチャップ	大さじ3
└ 塩、こしょう	各少々

ピザ用チーズ 80g

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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約2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→30～40秒

- (3) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約4分 → スタート

- (4) 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜる。

- (5) (3)の具、ごはん、[B]を混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に4等分して入れ、(4)のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

- (6) 器を角皿にのせ、下段に入れる。

[19] グラタン → スタート

§ 手動でするときは

オープン(予熱なし)250℃で約22分

ホワイトソース



目安時間： 約9分

材料：2カップ分

薄力粉、バター	各30g
牛乳	2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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約1分20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。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約3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→2分30秒～3分

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。

茶わん蒸し



目安時間： 約40分(蒸らし含む)

材料：4人分

干しいたけ（水でもどす）	2枚
[A]	
└ 干しいたけのもどし汁	大さじ2
└ しょうゆ、砂糖	各大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん（缶詰）	8粒
卵液	
└ 卵	M2個
└ だし汁	2カップ
└ 塩	少々
└ 薄口しょうゆ	小さじ1
└ みりん	小さじ2
みつ葉	適量
キッチンペーパー	

作りかた

- (1) 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器に [A] とともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
(付属品は入れません)
レンジ600W → 約1分10秒 → スタート
- (2) ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- (3) 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- (4) 耐熱性の蒸し茶わんにみつ葉以外の具を入れ、卵液を8分目まで注いで、耐熱性の共ブタをする。

- (5) 角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ（キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください）、(4)を中央に寄せて並べる。
- (6) (5)に、熱湯100mLを注ぐ。（やけどに注意してください）
- (7) (6)を下段に入れる。

[21] 茶わん蒸し → スタート

§ 手動でするときは

オープン(予熱なし)190℃で約30分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- (8) 加熱後、みつ葉を散らす。

■茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶きかたが足りないとうまく固まらないことがあります。はしをボウルの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおおよそ1：4です。
- 卵液の温度は、15～25℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は、同量ずつ入れます。具は、蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内を冷ましてから加熱を始めてください。

きのこ茶わん蒸し



(7) 加熱後、細かく刻んだみつ葉を散らす。

目安時間： 約40分(蒸らし含む)

材料：4人分

ささ身	100g
生しいたけ	50g
しめじ	1/2パック(50g)
卵液	
└ 卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	小さじ2/3
薄口しょうゆ	小さじ1
└ みりん	小さじ2
みつ葉	適量
キッチンペーパー	

作りかた

- (1) ささ身はすじを取り、包丁でたたいて細かく刻む。生しいたけは薄切りにし、しめじはみじん切りにしておく。
- (2) 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- (3) 耐熱性の蒸し茶わんに(1)を4等分して入れ、(2)を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをする。
- (4) 角皿にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、(3)を中央に寄せて並べる。
- (5) (4)に、熱湯100mLを注ぐ。(やけどに注意してください)
- (6) (5)を下段に入れる。

[21] 茶わん蒸し → スタート

§ 手動でするときは

オーブン(予熱なし)190℃で約30分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

焼きいも



目安時間： 約40分

材料：4人分

さつまいも（太さ5cm以下のもの） 4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) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (3) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の角皿を下段に入れる。

[23] 焼きいも → スタート

§ 手動でするときは

オープン(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。

ベイクドポテト



目安時間： 約45分

材料：4人分

じゃがいも	4個(1個150g)
バター、塩	各適量
アルミホイル	

作りかた

- (1) じゃがいもは洗って水気をふき、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[32] スチーム予湿 → スタート
ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
§手動でするときは
レンジ600Wで約2分
- (3) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の角皿を下段に入れる。
[23] 焼きいも → 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
オーブン(予熱なし)250℃で約45分
- (4) 加熱後、切り込みを入れ、バターをのせる。お好みで塩をふる。

焼きなす



目安時間： 約35分

材料：4人分

なす 4本(1本100g)
アルミホイル

作りかた

- (1) なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴をあけ、角皿にアルミホイルを敷いて並べる。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§ 手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (3) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の角皿を下段に入れる。

[23] 焼きいも → 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

オーブン(予熱なし)250℃で約35分

- (4) 加熱後、水に取って皮をむく。

■焼きなすのポイント

- なすは、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。
- なすの種類により、加熱中アクが出ることもあるため、角皿にアルミホイルを敷いてください。

3品献立セット



目安時間： 約23分

材料：2人分

好みの主菜1品

好みの副菜2品

作りかた

- (1) お好みの主菜を1品準備して角皿の中央に並べる。お好みの副菜2品を準備し、角皿の両側に並べる。(レシピは次ページ以降参照)

主菜

- ・手羽元の香り焼き
- ・鶏肉の高菜マヨネーズ焼き
- ・豚肉のしそ巻き
- ・さけのホイル焼き
- ・きのこ魚の紙包み焼き

副菜

- ・ポテトチーズ焼き
- ・パプリカサラダ
- ・ピーマンのファルシー
- ・厚揚げの梅肉焼き
- ・大根のゆずこしょう焼き
- ・和風焼き野菜
- ・きのこの白あえ
- ・焼きなすサラダ
- ・トマトと油揚げのサラダ
- ・ナムルの盛り合わせ



- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[32] スチーム予湿 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

§手動でするときは

レンジ600Wで約2分

- (3) スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)を下段に入れる。

[22] 3品献立セット → スタート

§手動でするときは

オーブン(予熱なし)250℃で約23分

手羽元の香り焼き



材料：2人分

鶏手羽元 6本(360g)

[A]

┌ しょうゆ 大さじ3

| 砂糖 大さじ1と1/2

| 酒 大さじ1

| ごま油 大さじ1/2

└ 豆板醤 小さじ1

アルミホイル

作りかた

- (1) ビニール袋に[A]とフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。
- (2) 角皿の中央にアルミホイルを敷き、汁気をきった(1)を並べる。
- (3) お好みの副菜2品を角皿の両側にのせて加熱する。

鶏肉の高菜マヨネーズ焼き



材料：2人分

鶏もも肉 1枚(250g)

[A]

┌ 酒 大さじ1/2

└ 薄口しょうゆ 大さじ1/2

[B]

┌ 高菜漬け（刻む） 20g

└ マヨネーズ 大さじ1

アルミホイル

作りかた

- (1) 鶏肉は皮にフォークで数か所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、[A]をもみこんでおく。
- (2) 角皿の中央にアルミホイルを敷いて(1)の皮を下にして並べ、混ぜ合わせた[B]を表面にぬる。
- (3) お好みの副菜2品を角皿の両側にのせて加熱する。

豚肉のしそ巻き



材料：2人分

豚もも薄切り肉	300g
練りからし	適量
青じそ	12枚
[A]	
┐ みそ、砂糖	各大さじ1と1/2
└ しょうゆ	大さじ1
アルミホイル	

作りかた

- (1) 豚肉を6等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
※脂身は焦げやすいので内側に折り込んでから巻くとよいでしょう。
- (2) 大きめの皿に[A]を入れて混ぜ合わせ、(1)をからませて約10分おく。
- (3) 角皿の中央にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。
- (4) お好みの副菜2品を角皿の両側にのせて加熱する。

さけのホイル焼き



材料：2人分

生さけ	2切れ(160g)
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・粒状）	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) 生さけは塩、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等分してさけの上にかけてそれぞれ包み、角皿の中央に並べる。
- (3) お好みの副菜2品を角皿の両側にのせて加熱する。

きのこ魚の紙包み焼き



材料：2人分

白身魚	2切れ(約200g)
お好みのきのこ	50g
(しめじ、生しいたけ、えのきだけなど)	

[A]

・しょうゆ、みりん	各小さじ1
クッキングシート	2枚

作りかた

- (1) 白身魚ときのをクッキングシートに等分に並べ、
[A]をかけて包む。端はホッチキスで止める。
- (2) 角皿の中央に(1)を並べる。
- (3) お好みの副菜2品を角皿の両側にのせて加熱する。

ポテトチーズ焼き



材料：2人分

じゃがいも	大1個(200g)
ハム	2枚
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	30g
クッキングシート	

作りかた

- (1) じゃがいもは、厚さ1～2mmの薄い半月切りにする。ハムは、いちょう切りにする。
- (2) 角皿の片側にクッキングシートを敷いて、じゃがいもを2等分して広げて並べ、塩、こしょうをふる。
- (3) (2)にハム、ピザ用チーズを等分にのせる。
- (4) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。

パプリカサラダ



材料：2人分

[A]	
┐パプリカ（くし切り）	1/2個(80g)
└エリンギ（1本を8等分に切る）	1パック(100g)
お好みのドレッシング	適量
アルミホイル	

作りかた

- (1) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、[A]を並べる。
- (2) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。
- (3) 加熱後、お好みのドレッシングをかける。

ピーマンのファルシー



材料：2人分

ピーマン	3個
[A]	
┌ ツナ（缶詰・汁気をきる）	60g
│ パン粉	大さじ3
│ 溶き卵	1個分
└ 塩、こしょう	各少々
アルミホイル	

作りかた

- (1) ピーマンは縦半分に切り、混ぜ合わせた[A]を詰める。
- (2) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、(1)を並べる。
- (3) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。

厚揚げの梅肉焼き



材料：2人分

厚揚げ	2枚
梅干し（種を取って刻む）	4個
青ねぎ（小口切り）	1本
マヨネーズ	適量
アルミホイル	

作りかた

- (1) 厚揚げは厚みを半分に切る。
- (2) (1)の切った面に梅干しをぬり、青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。
- (3) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、(2)を並べる。
- (4) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。

大根のゆずこしょう焼き



材料：2人分

大根	200g
薄力粉	適量
鶏ひき肉	80g
塩	少々
[A]	
┐ マヨネーズ	大さじ2と1/2
└ ゆずこしょう	適量
アルミホイル	

作りかた

- (1) 大根は厚さ1cmの輪切りにし、表面に薄力粉を薄くまぶす。
- (2) 鶏ひき肉に塩を加えてよく混ぜ合わせ、大根に等分のにせて広げる。
- (3) 角皿の片側にアルミホイルを敷いて(2)のをのせ、混ぜ合わせた[A]を表面にぬる。
- (4) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。

和風焼き野菜



材料：2人分

[A]	
┐ れんこん（厚さ1cmの輪切り）	20g
なす（縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る）	20g
白ねぎ（5cm長さに切る）	1/4本
たけのこ（水煮・ひと口大に切る）	20g
エリンギ（縦半分に切る）	20g
ししとう（種を取る） または オクラ	4本
塩、こしょう	各少々
└ サラダ油	大さじ1/2
アルミホイル	

作りかた

- (1) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、混ぜ合わせた[A]を重ねないように並べる。
- (2) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。

きのこの白あえ



材料：2人分

- [A]
 ー 生しいたけ（細切り） 40g
 ｜ しめじ（小房に分ける） 40g
 ー えのきだけ（半分に切る） 40g
- [B]
 ー 酒、みりん 各小さじ2と1/2
 ー 塩 少々
 もめん豆腐 1/3丁
- [C]
 ー すりごま 10g
 ｜ 砂糖 大さじ1
 ー 塩 適量
- キッチンペーパー
 アルミホイル

作りかた

- (1) 豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせてラップをせずに庫内中央に置く。（付属品は入れません）
レンジ600W → 約40秒 → スタート
 加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして水気をふき、しばらく置いておく。
- (2) アルミホイルを長めに切って角皿の片側に敷き、[A]をのせ、[B]をかけて包む。
- (3) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。
- (4) 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。(1)の豆腐を裏ごし、きのここと[C]を加えて混ぜ合わせる。
※お好みで三つ葉（適量）を合わせてもよいでしょう。

焼きなすサラダ



材料：2人分

- なす（縦半分に切る） 1本(100g)
- [A]
 ー 青じそ（細切り） 5枚
 ｜ トマト（1.5cm角に切る） 大1/2個(150g)
 ー ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/2
- アルミホイル

作りかた

- (1) 角皿の片側にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油（分量外）をぬり、なすの断面を下にして並べる。
- (2) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。
- (3) 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボウルに入れ、[A]を加えてあえる。

トマトと油揚げのサラダ



材料：2人分

油揚げ（4等分に切る）	1枚
玉ねぎ（薄切り）	1/2個(100g)
トマト（乱切り）	1/2個(100g)
しょうゆドレッシング（市販品）	適量
アルミホイル	
キッチンペーパー	

作りかた

- (1) 玉ねぎをアルミホイルで包む。
- (2) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、油揚げを重ねるように並べ、あいたスペースに(1)をのせる。
- (3) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。
- (4) 加熱後、キッチンペーパーに油揚げをのせて包むようにして粗くくだき、玉ねぎ、トマトとともにボウルに入れて混ぜ合わせる。器に盛り、しょうゆドレッシングをかける。

ナムルの盛り合わせ



材料：2人分

もやし	100g
大根（せん切り）	50g
にんじん（せん切り）	50g
[A]	
┐ ごま油	大さじ2
すりごま	小さじ4
└ おろしにんにく、塩	各少々
[B]	
┐ ごま油	大さじ1
すりごま	小さじ2
└ おろしにんにく、塩	各少々
アルミホイル	

作りかた

- (1) もやし、大根、にんじんをアルミホイルで包み、角皿の片側にのせる。
- (2) お好みの主菜1品と副菜1品を角皿にのせて加熱する。
- (3) 加熱後、野菜の水気をきって軽く絞り、もやしは[A]であえる。[B]を倍量用意し、大根、にんじんを別々にあえる。

蒸し鶏のオーロラソースあえ



目安時間： 約11分

材料：4人分

ささ身（筋を取って半分に切る）	300g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
[A]	
└ マヨネーズ	大さじ2
└ ケチャップ	大さじ2

作りかた

- (1) ささ身に塩をふり、底の平らな耐熱容器(直径約20cm)に並べ、酒をふる。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[31] 蒸し鶏 → スタート

ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

- (3) 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の容器をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

スタートを押す。

- (4) 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、[A]とあえる。

蒸し鶏ときゅうりのあえ物



目安時間： 約11分

材料：4人分

ささ身（筋を取って半分に切る）	300g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ3
きゅうり（拍子木切り）	1本
[A]	
┌ 酢、砂糖	各大さじ2
ごま油	小さじ1
└ 塩	適量

作りかた

- (1) ささ身に塩をふり、底の平らな耐熱容器(直径約20cm)に並べ、酒をふる。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[31] 蒸し鶏 → スタート
ご注意ください：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
- (3) 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の容器をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
スタートを押す。
- (4) 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、きゅうり、[A]とあえる。

蒸し鶏ののりソースがけ



目安時間： 約11分

材料：4人分

鶏むね肉	1枚(300g)
塩、こしょう	各適量
酒	大さじ2
しょうが（皮つきのまま薄切り）	1かけ
[A]	
┌ 鶏肉の蒸し汁	小さじ4
のりの佃煮（市販のもの）	小さじ4
ごま油	小さじ1
おろししょうが	少々
└ 白ごま	少々

作りかた

- (1) 鶏肉は皮を取り除き、4等分に切って身の厚いところを切り開いて、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器(直径約20cm)に鶏肉を重ねないように並べてしょうがのをのせ、酒を全体にかけて、2～3分おく。
- (2) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
[31] 蒸し鶏 → スタート
ご注意：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
- (3) 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(1)の容器をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)
スタートを押す。

- (4) 加熱後、別の耐熱容器に[A]を入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約20秒 → スタート
- (5) 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、(4)をかける。
※水菜やみょうがなどの野菜が合います。

あさりの酒蒸し



目安時間： 約11分

材料：4人分

あさり 400g
酒 大さじ4
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

作りかた

- (1) あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- (2) 耐熱容器(直径約20cm)にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- (3) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[31] 蒸し鶏 → スタート

ご注意ください：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

- (4) 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(2)の容器をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

スタートを押す。

※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱容器に入れてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

たらの蒸し物



目安時間： 約11分

材料：4人分

貝割れ菜 1パック
生たら 4切れ(1切れ80gで厚さ2cm以下のもの)
レモン(薄切り) 4枚
ポン酢しょうゆ 適量

作りかた

- (1) 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- (2) 底の平らな耐熱容器(直径約20cm)にたらを並べ、(1)を添えてレモンをのせる。
- (3) スチームカップの段差まで水(約20mL)を入れて、庫内左奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

[31] 蒸し鶏 → スタート

ご注意ください：レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

- (4) 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに(2)の容器をラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

スタートを押す。

- (5) 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

豚肉と大根のしょうが風味



目安時間： 約5分

材料：4人分

大根	200g
豚もも薄切り肉	200g
[A]	
┐ しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1
└ しょうが	10g

作りかた

- (1) 大根は薄めのいちよう切り、豚肉は1cm幅に切る。
しょうがはせん切りにする。
- (2) 耐熱容器に大根を入れる。
- (3) 豚肉に[A]を加えてよく混ぜ合わせ、(2)の上のせてラップをし、庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約5分 → スタート
- (4) 加熱後、全体を混ぜる。

牛肉とレタスのごま風味



目安時間： 約5分

材料：4人分

牛薄切り肉	200g
レタス	200g
[A]	
┐ しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
ごま	大さじ2
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2
└ 片栗粉	小さじ1

作りかた

- (1) 牛肉は2cm幅に、レタスは3cm角に切る。
- (2) 耐熱容器に牛肉、[A]を入れてよく混ぜ合わせてレタスをのせ、ラップをして、庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約5分 → スタート
- (3) 加熱後、全体を混ぜる。

白身魚の野菜蒸し



目安時間： 約5分

材料：4人分

白身魚	4切れ(1切れ80g)
塩、酒	各少々
[A]	
┌ 長いも（細切り）	100g
├ にんじん（細切り）	30g
└ 塩昆布（細切り）	10g

作りかた

- (1) 白身魚は半分に切って、塩、酒をふってしばらくおく。
- (2) 平らな耐熱容器に(1)を並べて、[A]をのせる。
- (3) ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約5分 → スタート

※調理中に魚がはじける音がある場合があります。

厚揚げとなすのカンタン煮



目安時間： 約5分

材料：4人分

厚揚げ	200g
なす	2本（1本100g）
[A]	
┌ 焼き肉のたれ	大さじ5
├ 片栗粉	小さじ1
└ 白ねぎ、しょうが（みじん切り）	各適量

作りかた

- (1) 厚揚げは厚みを半分に切って、ひと口大に切る。なすは長さを半分に切って、縦に12等分する。
- (2) 耐熱容器に(1)と[A]を入れてよく混ぜ合わせる。
- (3) ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約5分 → スタート

- (4) 加熱後、全体を混ぜる。

※混ぜたあと、しばらくおくと、味がよくなじみます。

※写真は、糸とうがらしを飾っています。

レンジ加熱5分！サッと作れるお手軽おかず

ぶりの酢煮



目安時間： 約5分

材料：4人分

ぶり 4切れ(1切れ80g)

[A]

┌ 酒 大さじ2

└ 塩 少々

[B]

┌ だし汁 50mL

| 酢 大さじ2

| 薄口しょうゆ 大さじ1

| 砂糖 小さじ1

└ 酒 小さじ1

作りかた

(1) ぶりは1切れを3等分し、[A]をかけてしばらくおく。

(2) 耐熱容器に[B]を入れて水気をきった(1)を入れ、ラップをして、庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約5分 → スタート

※調理中に魚がはじける音がする場合があります。

※お好みで、白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせてもよいでしょう。

山菜おこわ



目安時間： 約13分

材料：米2合分

もち米	2合(300g)
水	280mL
山菜の水煮	(正味)60g
[A]	
┐ 薄口しょうゆ	大さじ1/2
└ 塩	少々

作りかた

- (1) 洗ったもち米と水を耐熱性容器に入れ、約1時間つけておく。
- (2) 水気をきった山菜の水煮、[A]を(1)に加えてラップをする。
- (3) (2)を庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約13分 → スタート

途中、残り時間が約5分のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしキーは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜる。

赤飯



目安時間： 約13分

材料：米2合分

もち米	2合(300g)
あずき	50g
あずきのゆで汁	300mL
(足りないときは水を加える)	

作りかた

- (1) あずき50gを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2合とあずきのゆで汁300mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- (2) (1)にあずきを加えてラップをする。
- (3) (2)を庫内中央に置く。(付属品は入れません)

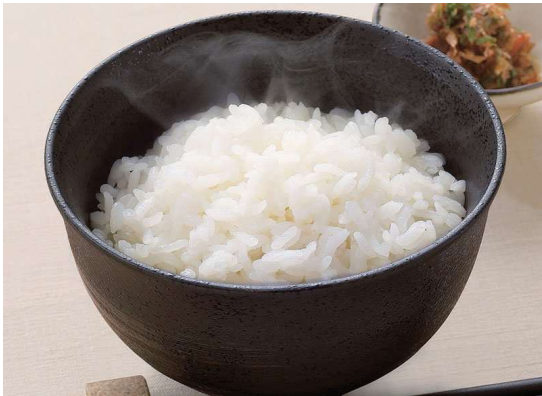
レンジ600W → 約13分 → スタート

途中、残り時間が約5分のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしキーは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜる。

ごはん



■1合分のごはんも炊けます

米 1合(150g)

水 220~240mL

左記作りかた(1)~(3)と同じようにしますが、加熱時間は下記時間に設定します。

レンジ500W → 約5分 → スタート

加熱後、ドアを開けずにとりけしを押してすぐに次の操作をする。

レンジ200W → 約17分 → スタート

目安時間： 約37分

材料：米2合分

米 2合(300g)

水 450~470mL

作りかた

- (1) 米を洗い、ザルに上げて水気をよくきってから、深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

※耐熱容器は、ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

- (2) (1)にラップをし、端を折り返して1cmのすき間をあけ、庫内中央に置く。(付属品は入れません)



レンジ500W → 約10分 → スタート

加熱後、ドアを開けずにとりけしを押してすぐに次の操作をする。

レンジ200W → 約27分 → スタート

- (3) 加熱後、全体を混ぜ、ラップをして約10分蒸らす。

おかゆ



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：2人分

米	1/2合(75g)
水	700mL

作りかた

- (1) 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約30分つけておく。

※耐熱容器は、ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。

- (2) (1)をラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約25分 → スタート

- (3) 加熱後、庫内で約10分蒸らす。

黒豆



目安時間： 約3時間20分

材料：4人分

黒豆	280g
[A]	
┌ 水	6カップ
砂糖[a]	90g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
└ 重曹	小さじ1/3
砂糖[b]	90g
クッキングシート	

作りかた

- (1) 深めの耐熱容器に、黒豆と[A]を入れ、ラップをして一晩つけておく。
- (2) (1)にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにする。ラップをして、端を折り返して1cmのすき間をあける。



- (3) (2)を庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約10分 → スタート
- (4) 加熱後、ドアを開けずにとりけしを押してすぐに次の操作をする。
レンジ200W → 約1時間35分 → スタート

- (5) 加熱後、取り出して砂糖[b]を加えて混ぜ合わせ、落としフタとラップ(1cmすき間をあける)をして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

**レンジ200W → 約1時間35分
→ スタート**

- (6) (5)の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

カップケーキ



※写真の付属品は、実際のものとは異なります。

(6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)180℃で約17分

目安時間： 約17分

材料：12個分

ホットケーキミックス	150g
バター	30g
[A]	
└ 卵	M2個
└ 砂糖	50g
└ 牛乳	50mL
底直径約5cm×高さ約3cmの ペットカップ※	12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ます。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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約1分30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。(付属品・食品は入れません)
[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上りの[強]に合わせる。
- (5) カップ型に生地を等分に入れて角皿に並べる。

カップケーキ(チョコチップ)



目安時間： 約17分

材料：12個分

ホットケーキミックス	150g
バター	30g
[A]	
┐ 卵	M2個
砂糖	50g
└ 牛乳	50mL
チョコチップ	10g
底直径約5cm×高さ約3cmのペットカップ	12個

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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約1分30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。(付属品・食品は入れません)
[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上りの[強]に合わせる。
- (5) カップ型に生地を等分に入れたあと、チョコチップを等分に生地の上に散らし、角皿に並べる。
- (6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。
スタートを押す。
§ 手動でするときは
オープン(予熱あり)180℃で約17分

カップケーキ(紅茶)



目安時間： 約17分

材料：12個分

ホットケーキミックス	150g
バター	30g
[A]	
┐ 卵	M2個
砂糖	50g
└ 牛乳	50mL
紅茶のティーバッグ	2袋
底直径約5cm×高さ約3cmのペットカップ	12個

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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約1分30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、紅茶のティーバッグ内の茶葉を加え、ダマが残らないように泡立器で混ぜる。
- (4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上りの[強]に合わせる。
- (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。
スタートを押す。
§ 手動でするときは
オープン(予熱あり)180℃で約17分

スコーン



目安時間： 約17分

材料：6個分

[A]

┐ ホットケーキミックス	150g
└ バター（1cm角に切る）	40g
牛乳	40mL
ビニール袋	

作りかた

- (1) ビニール袋に[A]を入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
- (2) (1)に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がり[強]に合わせる。
- (4) (2)をビニール袋のまま厚さ2cmの円形にのばし、ビニール袋を切り開いて、6等分に切り、角皿の中央に寄せて間隔をあけて並べる。



- (5) 予熱が完了すれば、(4)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)180℃で約17分

スコーン(チョコチャンク)



目安時間： 約17分

材料：6個分

[A]	
└ ホットケーキミックス	150g
└ バター（1cm角に切る）	40g
牛乳	40mL
チョコレート（板状・1cm角くらいに割る）	50g
ビニール袋	

作りかた

- (1) ビニール袋に[A]を入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
- (2) (1)に牛乳と割ったチョコレートを加え、さらにもんでひとまとめにする。
- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
**[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる。**
- (4) (2)をビニール袋のまま厚さ2cmの円形にのばし、ビニール袋を切り開いて、6等分に切り、角皿の中央に寄せて間隔をあけて並べる。
- (5) 予熱が完了すれば、(4)を下段に入れる。
スタートを押す。
§ 手動でするときは
オープン(予熱あり)180℃で約17分

スコーン(かぼちゃ)



目安時間： 約17分

材料：6個分

[A]	
└ ホットケーキミックス	150g
└ バター（1cm角に切る）	40g
牛乳	大さじ1
かぼちゃ（1cm角に切る）	80g
ビニール袋	

作りかた

- (1) 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約2分 → スタート
- (2) ビニール袋に[A]を入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
- (3) (2)に牛乳を加えてもんでから、(1)を加えてさらに軽くもみこみひとまとめにする。
- (4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
**[25] カンタンおやつ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる。**
- (5) (3)をビニール袋のまま厚さ2cmの円形にのばし、ビニール袋を切り開いて、6等分に切り、角皿の中央に寄せて間隔をあけて並べる。
- (6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。
スタートを押す。
§ 手動でするときは
オープン(予熱あり)180℃で約17分

チョコバナナケーキ



※チョコチップまたはバナナをお好みのナッツに置き換えることもできます。ナッツ(15~20g)は、粗く刻んで散らします。

目安時間： 約15分

材料：20cm角1枚分

バナナ[a]	1本(正味90g)
ホットケーキミックス	150g
卵	M2個
トッピング	
└ チョコチップ	15g
バナナ[b]	1本(正味90g)
└ レモン汁	適量
ビニール袋	
クッキングシート	

作りかた

- (1) ビニール袋にバナナ[a]を適当な大きさにちぎって入れ、バナナをつぶすようにしてもむ。
- (2) (1)にホットケーキミックスと卵を入れ、全体が混ざり合うようにさらにもむ。
- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[25] カンタンおやつ → スタート

- (4) バナナ[b]は厚さ1cmの輪切りにし、レモン汁をかけておく。
- (5) 角皿にクッキングシートを敷き、(2)のビニール袋の角をはさみで切って角皿に絞り出し、20cm角にのばす。半分に(4)のバナナ[b]を並べ、半分にチョコチップを散らす。

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。

- (6) 予熱が完了すれば、(5)を下段に入れる。

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)180℃で約15分

チーズスティック



(7) 予熱が完了すれば、(6)を下段に入れる。

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)180℃で約15分

目安時間： 約15分

材料：20本分

[A]

└ ホットケーキミックス	150g
バター（1cm角に切る）	50g
└ 粉チーズ[a]	15g
牛乳	小さじ4
卵黄	M1個
粉チーズ[b]	10g
ビニール袋	

作りかた

- (1) ビニール袋に[A]を入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
 - (2) (1)に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
 - (3) (2)をビニール袋のまま、10cm×24cmの長方形にのばし、ビニール袋を切り開く。
 - (4) (3)に卵黄をぬり、粉チーズ[b]をかける。
 - (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
- [25] カンタンおやつ → スタート**
- (6) (4)を1cm×12cmのスティック状に20等分に切り、角皿に並べる。



型抜きクッキー



目安時間： 約16分

材料：約35個分

バター	60g
砂糖	50g
溶き卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	130g

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て、サクリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- (4) ラップに包み、四角にして冷蔵庫で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。(付属品・食品は入れません)

[26] 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5mm厚さのもの(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。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繰り返します。

- (9) 予熱が完了すれば、(8)を上段に入れる。

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)170℃で約16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。

チョコチップクッキー



目安時間： 約18分

材料：25個分

バター（柔らかくしたもの）	80g
砂糖	60g
卵	M1個
薄力粉	150g
ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
チョコチップ	50g

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) 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜる。
- (3) 薄力粉とココア、ベーキングパウダーを合わせて2回に分けてふるい入れ、チョコチップを加えてサックリと混ぜる。
- (4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[26] クッキー → スタート

→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる。

- (5) 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、厚さ1cmにする。
- (6) 予熱が完了すれば、(5)を上段に入れる。

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18分

- (7) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

スノーボールクッキー



目安時間： 約18分

材料：40個分

バター	90g
砂糖	40g
薄力粉	140g
粉砂糖	適量

作りかた

- (1) 大きめの耐熱容器(溶かしバターを作ったあと、その容器で生地を作ります)にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ200W → 3～4分 → スタート

- (2) 加熱後、(1)に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)
- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[26] クッキー → スタート

→ 30秒以内に、仕上りの[強]に合わせる。

- (4) (2)を40等分にして丸め、薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べる。
- (5) 予熱が完了すれば、(4)を上段に入れる。

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)170℃で約18分

- (6) 加熱後、十分に冷まし、粉砂糖をまぶす。

ポイント…粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

スノーボールクッキー(ココア)



目安時間： 約18分

材料：40個分

バター	90g
砂糖	40g
[A]	
└ 薄力粉	140g
└ ココア	大さじ1/2
粉砂糖	適量

作りかた

- (1) 大きめの耐熱容器(溶かしバターを作ったあと、その容器で生地を作ります)にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ200W → 3～4分 → スタート

- (2) 加熱後、(1)に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、[A]を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると、固い仕上がりになります)

- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[26] クッキー → スタート

→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる。

- (4) (2)を40等分にして丸め、薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べる。

- (5) 予熱が完了すれば、(4)を上段に入れる。

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18分

- (6) 加熱後、十分に冷まし、粉砂糖をまぶす。

ポイント…粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

スポンジケーキ



目安時間： 約33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
好みのフルーツ	適量
クッキングシート	

* 15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。材料は、次ページのサイズ別材料表を参照ください。

* スタート後、30秒以内に必ず仕上りの調節をします。

直径15cm…[弱]、直径21cm…[強]

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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約1分 → 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)
[27] スポンジケーキ → 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
オープン(予熱あり)150℃で30～35分
(15cmは約28分、21cmは35～40分)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

- (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。

サイズ別材料表		
材料	15cm	21cm
薄力粉	60g	120g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4

チョコレートケーキ



目安時間： 約33分

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

薄力粉	70g
ココア	20g
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
└ ココア	大さじ3
└ バニラエッセンス、ブランデー	各少々
仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど	適量
クッキングシート	

* 15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。材料は、次ページのサイズ別材料表を参照ください。

* スタート後、30秒以内に必ず仕上りの調節をします。
直径15cm…[弱]、直径21cm…[強]

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)に薄力粉とココアを合わせて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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約1分 → 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)
[27] スポンジケーキ → 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。
§ 手動ですときは
オープン(予熱あり)150℃で30～35分
(15cmは約28分、21cmは35～40分)

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

- (10) 加熱後、竹串を中心に刺してみても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る)。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ておいた生クリームと砂糖とココア(同量の湯で溶いたもの)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てさらにツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

サイズ別材料表		
材料	15cm	21cm
薄力粉	50g	90g
ココア	10g	30g
卵	M2個	M4個
砂糖	60g	120g
バター	10g	20g
牛乳	小さじ2	小さじ4

パウンドケーキ



目安時間： 約55分

材料：約16×7高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分

ラム酒漬けフルーツ

└ ドライフルーツ 90g

└ ラム酒 大さじ2

バター 100g

砂糖 80g

卵 M2個

[A]

└ 薄力粉 100g

└ 베이킹パウダー 小さじ2/3

[B]

└ くるみ（粗みじん切り） 20g

| レモン汁 1/2個分

| レモンの皮（すりおろす） 1/2個分

└ バニラエッセンス 少々

スライスアーモンド 適量

クッキングシート

(4) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

(5) (3)に(4)の半量を加え、[A]を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの(4)を混ぜる。

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[28] パウンドケーキ → スタート

(7) (5)に[B]と(1)を加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。角皿の中央に横方向にのせる。

(8) 予熱が完了すれば、(7)を下段に入れる。

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)150℃で約55分

作りかた

(1) お好みのドライフルーツを粗みじんに切る。

耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分20秒 → スタート

加熱後、冷ましておく。

(2) パウンド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。

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) ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

パウンドケーキ(栗)



目安時間： 約55分

材料：約16×7高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分

バター	100g
砂糖	60g
卵	M2個
[A]	
└ 薄力粉	100g
└ 베이킹パウダー	小さじ1
栗の甘露煮（水気をきり、粗く刻む）	100g
クッキングシート	

作りかた

- (1) パウンド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。
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) ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- (3) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- (4) (2)に(3)の半量を加え、[A]を合わせてふいり入れ、サクッと混ぜ、残りの(3)を混ぜる。
- (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[28] パウンドケーキ → スタート
- (6) (4)に栗を加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませる。角皿の中央に横方向にのせる。
- (7) 予熱が完了すれば、(6)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)150℃で約55分

パウンドケーキ(にんじん)



(7) 予熱が完了すれば、(6)を下段に入れる。

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)150℃で約55分

目安時間： 約55分

材料：約16×7高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分

バター	80g
砂糖	70g
卵	M2個
[A]	
┌ 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
アーモンドプードル	20g
└ シナモンパウダー (お好みで加えて ください)	小さじ1/2
にんじん (すりおろす)	80g
レーズン (ぬるま湯でもどし、水気をきる)	50g
クッキングシート	

作りかた

- (1) パウンド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。
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) ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- (3) 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- (4) (2)に(3)の半量を加え、[A]を合わせてふりい入れ、サックリと混ぜ、残りの(3)を混ぜる。
- (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[28] パウンドケーキ → スタート
- (6) (4)ににんじんとレーズンを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませる。角皿の中央に横方向にのせる。

ロールケーキ



目安時間：20～22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

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。

ご注意ください：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られ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。(付属品は入れません)

レンジ200W → 約1分 → 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)

オープン(予熱あり)160℃ → 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。

20～22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、固い箇所にぬれふ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庫で約30分おき、なじませる。

ロールケーキ(ココア)



目安時間：20～22分

材料：1本分

ケーキ生地

┐ 薄力粉	70g
ココア	15g
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

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。薄力粉とココアは合わせてふるっておく。
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。(付属品は入れません)

レンジ200W → 約1分 → 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)

オープン(予熱あり)160℃ → スタート

- (6) (3)に(1)でふるった粉を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。

20～22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、固い箇所にぬれふ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庫で約30分おき、なじませる。

シフォンケーキ



目安時間： 35～40分

材料：直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M4個分
砂糖	80g
卵黄	M3個
牛乳	60mL
サラダ油	50mL
薄力粉	80g

※型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

作りかた

- (1) 卵白を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。
- (2) 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- (3) (2)に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- (4) (3)に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オープン(予熱あり)170℃ → スタート
- (6) (4)に(1)の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの(1)を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
- (7) 何もぬっていない型に(6)を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。
- (8) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(7)のをせ、下段に入れる。

35～40分 → スタート

- (9) 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント…さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。

シフォンケーキ(紅茶)



目安時間： 35～40分

材料：直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M4個分
砂糖	80g
卵黄	M3個
牛乳	60mL
サラダ油	50mL
薄力粉	80g
紅茶のティーバッグ	3袋

※型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

作りかた

- (1) 卵白を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。
- (2) 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- (3) (2)に牛乳と紅茶のティーバッグ内の茶葉を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- (4) (3)に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オープン(予熱あり)170℃ → スタート
- (6) (4)に(1)の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの(1)を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
- (7) 何もぬっていない型に(6)を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

- (8) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(7)のをせ、下段に入れる。

35～40分 → スタート

- (9) 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント…さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。

シフォンケーキ(マーブル)



目安時間： 35～40分

材料：直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M4個分
砂糖	80g
卵黄	M3個
牛乳	60mL
サラダ油	50mL
薄力粉	80g
インスタントコーヒー	大さじ1
湯	小さじ1/2

※型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は生地が型にはりつきにくく、うまく焼けないことがあります。

作りかた

- (1) 卵白を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。
- (2) 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- (3) (2)に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- (4) (3)に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- (5) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オープン(予熱あり)170℃ → スタート
- (6) (4)に(1)の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの(1)を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
- (7) インスタントコーヒーを湯で溶き、(6)のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせる。

(8) 何もぬっていない型に(7)を流し入れ、中央の筒の部分を親指で押さえて両手で型を持ち、台の上にトントンとたたきつけて空気抜きをする。

(9) 予熱が完了すれば、角皿の中央に(8)のをせ、下段に入れる。

35～40分 → スタート

(10) 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント…さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。

チーズケーキ



目安時間： 1時間～1時間5分

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

グラハムクラッカー	70g
バター	60g
クリームチーズ	200g
砂糖	90g
薄力粉	大さじ3
卵	M2個
生クリーム	200mL
レモン汁	大さじ3
クッキングシート	
ビニール袋	

* グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

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。
- (2) グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて細かくくだく。
- (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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 1～2分 → スタート
- (4) 加熱後、(2)の袋に(3)を入れて混ぜ合わせ、(1)の型の底に敷き詰める。
- (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、その後、残りの材料を材料表の順に入れてその都度混ぜる。薄力粉はふるい入れる。
- (6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)170℃ → スタート
- (7) (4)に(5)を流し入れる。

(8) 予熱が完了すれば、角皿に(7)をのせ、下段に入れる。

1時間～1時間5分 → スタート

(9) 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

ブラウニー



目安時間： 17～19分

材料：約20×26×高さ4cmの金属製バット1個分

[A]

└ 薄力粉	100g
ココア	15g
└ ベーキングパウダー	小さじ1/2

[B]

└ バター（小さく切る）	100g
└ チョコレート（細かく割る）	90g
卵	M2個
三温糖	75g

[C]

└ くるみ（粗く刻む）	65g
レーズン	35g
└ ラム酒	大さじ1

クッキングシート

作りかた

- (1) 金属製バット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。
[A]は合わせてふるっておく。
- (2) 耐熱容器に[B]を入れて、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ500W → 約1分30秒 → スタート
※溶けにくいときは、様子を見ながら延長してください。
- (3) 加熱後、かき混ぜて溶かす。
- (4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)180℃ → スタート
- (5) ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、(3)を加えて混ぜる。

- (6) (5)に(1)の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、[C]を加えて混ぜ合わせる。
- (7) (1)の金属製バットに(6)を入れて表面をならす。
- (8) 予熱が完了すれば、角皿に(7)のをせ、下段に入れる。
17～19分 → スタート
- (9) 加熱後、網にのせてさまし、適当な大きさに切る。

なめらかプリン



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：底直径8cm、高さ4cmのココット型6個分

[A]

▮ 牛乳	240mL
▮ 砂糖	50g
生クリーム	120mL
卵黄	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	
キッチンペーパー	

作りかた

- (1) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約2分20秒 → スタート

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。

- (2) (1)に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、ザルなどでこす。

- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[24] なめらかプリン → スタート

予熱中に熱湯100mLを準備しておく。

- (4) (2)を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

- (5) 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、(4)を中央に寄せて並べる。

- (6) 予熱が完了すれば、(5)の角皿に熱湯100mLを注ぎ、下段に入れる。(やけどに注意してください)

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)140℃で約30分

加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- (7) 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

ポイント：フチが固まって、かたむけると真ん中が揺れるくらいが、できあがりの目安です。

※お好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

■アルミフタの作りかた

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外を、はさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

豆乳プリン(なめらかタイプ)



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：底直径8cm、高さ4cmのカップ6個分

[A]

┌ 豆乳	240mL
(調整、無調整タイプどちらも可)	
└ 砂糖	50g
生クリーム	120mL
卵黄	M4個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	
キッチンペーパー	

作りかた

- (1) 耐熱容器に[A]を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約2分20秒 → スタート
加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- (2) (1)に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
- (3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[24] なめらかプリン → スタート
予熱中に熱湯100mLを準備しておく。
- (4) (2)を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。
- (5) 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ (キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、(4)を中央に寄せて並べる。

- (6) 予熱が完了すれば、(5)の角皿に熱湯100mLを注ぎ、下段に入れる。(やけどに注意してください)

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)140℃で約30分
加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- (7) 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

ポイント：フチが固まって、かたむけると真ん中が揺れるくらいが、できあがりの目安です。

※お好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

■アルミフタの作りかた

アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外を、はさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。

プリン



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：ステンレス製プリン型6個分

カラメルソース

- ┐ 砂糖 大さじ3
- └ 水、湯 各小さじ2

プリン液

- ┐ 牛乳 300mL
- | 砂糖 40g
- | 卵 L2個
- └ バニラエッセンス 少々

アルミホイル

キッチンペーパー

※アルミ製のプリン型も使えます。

※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

作りかた

- (1) 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- (2) プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- (3) 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約2分30秒 → スタート
 加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
 ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶きかたが足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
- (4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[24] なめらかプリン → スタート

- (5) プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。
- (6) 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、(5)を中央に寄せて並べる。
- (7) 予熱が完了すれば、熱湯100mLを注いだ角皿を下段に入れる。(やけどに注意してください)

スタートを押す。

§手動でするときは

オープン(予熱あり)140℃で約30分
 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- (8) 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

ポイント…型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、[延長]で加熱を追加してください。

シュークリーム



目安時間： 約30分

材料：8個分

カスタードクリーム

┌ 薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
└ バニラエッセンス	少々

シュー生地

┌ 水	70mL
バター	35g
薄力粉	35g
└ 卵	M2個

アルミホイル

絞り出し袋

作りかた

- (1) カスタードクリームを作る。大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約3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→3～4分

ポイント：加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- (2) バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

- (3) シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約3分30秒 → スタート

ポイント…水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

- (4) 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約30秒 → スタート

- (5) 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

- (6) ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。



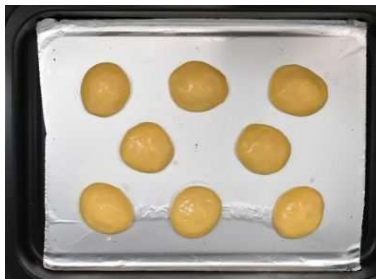
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

- (7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

オープン(予熱あり)190℃ → スタート

- (8) 角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬる。

- (9) 生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿に間隔をあけて8個絞り出し、生地に霧を吹く。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(10) 予熱が完了すれば、(9)を下段に入れる。

約30分 → スタート

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

(11) 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

モカエクレア



目安時間： 約30分

材料：8個分

カスタードクリーム

┌ 薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
└ 砂糖	80g
└ 牛乳	2カップ
└ 卵黄	M3個
└ バター	30g
└ インスタントコーヒー、湯	各大さじ1
└ ブランデー	小さじ2

シュー生地

┌ 水	70mL
└ バター	35g
└ 薄力粉	35g
└ 卵	M2個

モカアイシング

┌ インスタントコーヒー	小さじ4
└ 湯	大さじ1
└ ブランデー	小さじ1
└ 粉砂糖	80g

アルミホイル

絞り出し袋

作りかた

- (1) カスタードクリームを作る。大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません。)

レンジ500W → 約3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→3～4分

ポイント：加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- (2) 加熱後、インスタントコーヒーと湯を混ぜ合わせ、バターとともに加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーは、必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

- (3) シュー生地を作る。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約3分30秒 → スタート

ポイント…水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

- (4) 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません。)

レンジ500W → 約30秒 → スタート

- (5) 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

- (6) ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるぐらいの固さです。



卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

- (7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

オーブン(予熱あり)190℃ → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

- (8) 角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬる。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10cm長さの棒状に間隔をあけて8個絞り出す。生地を霧を吹く。

- (9) 予熱が完了すれば、(8)を下段に入れる。

約30分 → スタート

ポイント…焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

- (10) 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。

- (11) モカアイシングを作る。ボウルにモカアイシングの材料を入れて混ぜ合わせ、粗熱の取れたシュー皮の上部をくぐらせる。表面が乾けば、シュー皮の半分を切り中にカスタードクリームを詰める。

カスタードクリーム



目安時間： 8～9分

材料：2カップ分

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々

作りかた

- (1) 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えて泡立器でのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ500W → 約3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→3～4分

ポイント：加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

- (2) バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント…ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

ロールパン



目安時間： 約17分

材料：9個分

パン生地

┌ 強力粉	210g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳(室温のもの)	110mL
卵	M1/2個
└ バター	40g

ドリュール

┌ 溶き卵	M1/4個分
└ 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も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。

オープン(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倍にふくらんでいます。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9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。角皿に間隔をあ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。

オープン(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倍にふくらんでいます。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)

[29] ロールパン → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(13) パン生地の上にドリユールをぬり、予熱が完了すれば、角皿を下段に入れる。

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)180℃で約17分

シナモンロール



目安時間： 約17分

材料：6個分

パン生地

┌ 強力粉	150g
砂糖[a]	15g
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ2/3(2g)
牛乳	90g
溶き卵	20g
└ バター[a]	30g

シナモンバター

┌ バター[b] (柔らかくしたもの)	20g
シナモンパウダー	4g
└ 砂糖[b]	40g

ドリュール

┌ 溶き卵	M1/4個分
└ 塩	少々

約底7cm×高さ2cmの 6枚
内面シリコン加工グラシンカップ

作りかた

- (1) 大きいボウルに強力粉、砂糖[a]、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[a]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も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。

オープン(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倍にふくらんでいます。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) シナモンバターの材料をよく練り混ぜておく。
- (7) 生地を軽く押してガスを抜き、生地の手前をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- (8) 生地を丸めラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- (9) 生地をめん棒で縦25×横20cmの長方形にのばし(6)を奥2cmほど残して全面にぬる。
※お好みでレーズンを散らしてもよいでしょう。
- (10) 生地を手前から巻いて、巻き終わりをしっかり閉じて形を整える。6等分に切り、切り口を上にしてグラシンカップに入れ、角皿に並べる。生地に霧を吹く。
- (11) (10)の角皿を下段に入れ、2次発酵をする。

オープン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート

途中生地が乾いていけば、霧を吹く。

ポイント…2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくらんでいます。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。

- (12) 発酵が完了すれば角皿を取り出す。
- (13) 予熱する。(角皿、食品は入れません)
[29] ロールパン → スタート
- (14) パン生地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。

スタートを押す。

§ 手動でするときは

オープン(予熱あり)180℃で約17分

※加熱後、お好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

ピザ



目安時間： 約14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も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。

オープン(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倍にふくらんでいます。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、生地の手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)

[30] 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の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

オープン(予熱あり)200℃で約14分

ピザ(市販品)



目安時間： 14～15分

材料：1枚分

市販の冷凍ピザ（直径約15cm） 1枚

作りかた

(1) 角皿にピザをのせ、下段に入れる。

**オーブン(予熱なし)210℃ → 14～15分
→ スタート**

※14～15分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。

※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。

トースト



目安時間： 約7分(1枚)・約8分(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。

[20]トースト(枚数を選択) → 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ので、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7～8分

(途中、残り1分40秒～2分10秒で裏返す)

常温2枚：グリルで7分30秒～8分30秒

(途中、残り2分～2分30秒で裏返す)

※パンの種類・大きさ・厚み・保存状態により、焼けたが異なるため様子を見ながら焼いてください。

■4枚は手動で焼くことができます。

角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 9～10分 → スタート

(途中、残り2分50秒～3分10秒で裏返す)

キウイジャム



目安時間： 13～14分

材料

キウイ	3～4個(正味300g)
(皮をむき1cm厚さのいちよう切り)	
レモン汁	大さじ1
砂糖	100g

作りかた

- (1) 大きめの耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 13～14分 → スタート

途中1～2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

- (2) 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。

※写真は、熱いうちにフォークなどで果肉をつぶしています。

