SHARP

RE-WF307

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。



ガレット・ブルトンヌ

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。

加熱時間の目安

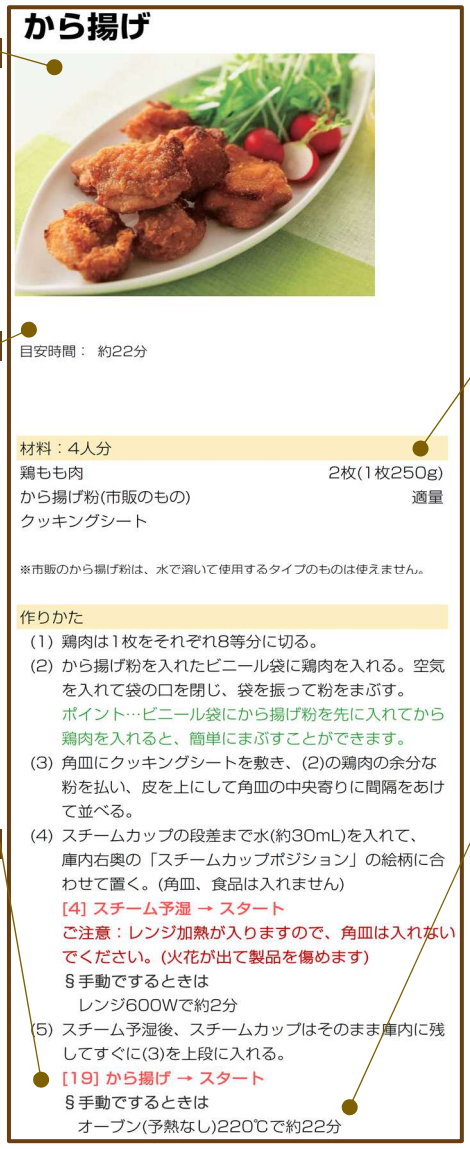
加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※ 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。



から揚げ

目安時間： 約22分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(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1枚をそれぞれ8等分に切る。
(2) 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。
(3) 角皿にクッキングシートを敷き、(2)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。
(4) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)を上段に入れる。
[19] から揚げ → スタート
§手動でするときは
オーブン(予熱なし)220℃で約22分

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。

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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
レシピ集では、型抜きクッキーやロールパンなど、2段調理ができるメニューの例をご紹介しています。手動調理で様子を見ながら加熱してください。
角皿のご購入については、取扱説明書をご覧ください。

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

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 ・・・・・・・・ 16

らくチン１品　らくチン！ベジ

●らくチン！ベジ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
●にんじんと小松菜のサラダ ・・・・・・・・・・・ 18
●冷凍ブロッコリーのサラダ ・・・・・・・・・・・ 19
●ゆでキャベツのマヨネーズサラダ ・・・・・・・・ 20
●大根とえのきのサラダ ・・・・・・・・・・・・・ 21
●カラフル野菜のマスタードあえ ・・・・・・・・・ 22
●小松菜のおかかあえ ・・・・・・・・・・・・・・ 23
●豆苗ともやしのねぎ塩あえ ・・・・・・・・・・・ 24
●もやしとウインナーのカレー炒め ・・・・・・・・ 25

らくチン１品　らくチン！煮物

●らくチン！煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 26
●冷凍里いものそぼろ煮 ・・・・・・・・・・・・・ 28
●冷凍根菜ミックスと肉だんごの煮物 ・・・・・・・ 29
●なべ用野菜ミックスと厚揚げの煮物 ・・・・・・・ 30
●かぼちゃの煮物 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 31
●大根とベーコンの煮物 ・・・・・・・・・・・・・ 32
●なすとししとうの煮物 ・・・・・・・・・・・・・ 33
●即席ラタトゥイユ ・・・・・・・・・・・・・・・ 34
●さつまいもの甘辛煮 ・・・・・・・・・・・・・・ 34
●白菜と塩昆布の重ね煮 ・・・・・・・・・・・・・ 35

トースト/お料理

●トースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
●から揚げ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●春巻き(豚ひき肉) ・・・・・・・・・・・・・・・ 37
●塩ざけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●塩さば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38
●ぶりの照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
●海の幸ホイル焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 39
●ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
●豆腐ハンバーグ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
●鶏の照り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
●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
●洋風茶わん蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
●焼きいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
●ベイクドポテト ・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●焼きなす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50
●3品献立セット ・・・・・・・・・・・・・・・・ 51
●手羽元の香り焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 52
●鶏肉の高菜マヨネーズ焼き ・・・・・・・・・・・ 52
●豚肉のしそ巻き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●さけのホイル焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 53
●きのこと魚の紙包み焼き ・・・・・・・・・・・・ 54
●ポテトチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 54
●パプリカサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 55
●ピーマンのファルシー ・・・・・・・・・・・・・ 55
●厚揚げの梅肉焼き ・・・・・・・・・・・・・・・ 56
●大根のゆずこしょう焼き ・・・・・・・・・・・・ 56
●和風焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 57
●きのこの白あえ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 58
●焼きなすサラダ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
●トマトと油揚げのサラダ ・・・・・・・・・・・・ 59
●ナムルの盛り合わせ ・・・・・・・・・・・・・・ 60

レンジスチーム

●蒸し鶏のオーロラソースあえ ・・・・・・・・・・ 61
●蒸し鶏ときゅうりのあえ物 ・・・・・・・・・・・ 61
●蒸し鶏ののりソースがけ ・・・・・・・・・・・・ 62
●あさりの酒蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・・ 63
●たらの蒸し物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63

レンジ加熱でサッと作れるお手軽おかず

●豚肉と大根のしょうが風味 ・・・・・・・・・・・ 64
●牛肉とレタスのごま風味 ・・・・・・・・・・・・ 64
●白身魚の野菜蒸し ・・・・・・・・・・・・・・・ 65
●厚揚げとなすのカンタン煮 ・・・・・・・・・・・ 65
●ぶりの酢煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 66

ごはん・煮豆

●山菜おこわ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●赤飯 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 67
●ごはん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 68
●おかゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 69
●黒豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 69

お菓子/パン/ピザ

●お菓子やパンの自動メニュー ・・・・・・・・・・ 70

お菓子/パン/ピザ　入門メニュー

●スコーン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 71
●スコーン(チョコチャンク) ・・・・・・・・・・・ 72

●スコーン(かぼちゃ) ・・・・・・・・・・・・・・・ 72
●スティックパイ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 73
●なめらかプリン ・・・・・・・・・・・・・・・・ 74
●豆乳プリン(なめらかタイプ) ・・・・・・・・・・ 75
●ブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 76
●ピザパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 77
●ちぎりパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 78

お菓子/パン/ピザ　定番メニュー

●型抜きクッキー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 79
●チョコチップクッキー ・・・・・・・・・・・・・ 80
●スノーボールクッキー ・・・・・・・・・・・・・ 81
●スノーボールクッキー(ココア) ・・・・・・・・・・ 82
●ナッツ＆フルーツクッキー ・・・・・・・・・・・ 83
●チーズケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 84
●パウンドケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 85
●パウンドケーキ(栗) ・・・・・・・・・・・・・・ 86
●パウンドケーキ(にんじん) ・・・・・・・・・・・ 87
●スポンジケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 88
●チョコレートケーキ ・・・・・・・・・・・・・・ 90
●2段ケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 92
●ロールパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 94
●オニオンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・ 96
●ピザ(レギュラー) ・・・・・・・・・・・・・・・ 98
●レギュラーピザ(キムチ) ・・・・・・・・・・・・ 99
●レギュラーピザ(たらこ) ・・・・・・・・・・・・ 100
●レギュラーピザ(ツナトマト) ・・・・・・・・・・ 101
●ピザ(クリスピー) ・・・・・・・・・・・・・・・ 102
●クリスピーなピザ(ブルーチーズ) ・・・・・・・・・ 103

お菓子/パン/ピザ　本格メニュー

●シフォンケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 104
●シフォンケーキ(マーブル) ・・・・・・・・・・・ 105
●シフォンケーキ(ココア) ・・・・・・・・・・・・ 106
●シフォンケーキ(紅茶) ・・・・・・・・・・・・・ 107
●シフォンケーキ(抹茶) ・・・・・・・・・・・・・ 108
●ガレット・ブルトンヌ ・・・・・・・・・・・・・ 109
●エクレア ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 110
●モカエクレア ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 112
●シュークリーム ・・・・・・・・・・・・・・・・ 114
●ショソン・オ・ポム ・・・・・・・・・・・・・・ 115
●シナモンロール ・・・・・・・・・・・・・・・・ 117
●メロンパン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 118

お菓子作りに便利

●バターを柔らかく ・・・・・・・・・・・・・・・ 120
●チョコレートを溶かす ・・・・・・・・・・・・・ 121
●カスタードクリーム ・・・・・・・・・・・・・・ 122
●アップルフィリング ・・・・・・・・・・・・・・ 123

その他のお菓子

●ロールケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 124
●ロールケーキ(ココア) ・・・・・・・・・・・・・ 125
●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 126
●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 127
●キウイジャム ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 127

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。

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

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。

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。(付属品は入れません)
　[13] 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。(付属品は入れません)

[13] 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。(付属品は入れません)

[13] 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。(付属品は入れません)

[13] 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。(付属品は入れません)

[13] 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。(付属品は入れません)

[13] 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めんを具の上にのせる。



分量の目安と食材：1人分

ゆでめん

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

具

┌ お好みの野菜(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。(付属品は入れません)
[14] 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。(付属品は入れません)

[14] 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。(付属品は入れません)



[14] ワンディッシュヌードル
(冷凍めんのときは、[冷凍]を表示させる)
→ スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる。

§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約5分
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分

(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。

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。(付属品は入れません)



[14] 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
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)

・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。



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。(付属品は入れません)

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

§手動でするときは
冷蔵のとき：レンジ600Wで約4分30秒
冷凍のとき：レンジ600Wで約6分30秒

(3) 加熱後、めんと具をほぐしながら混ぜ合わせ、白ごまをかける。

ワンディッシュメニュー　ワンディッシュヌードル

焼きうどん風



目安時間：　約5分(冷蔵)・約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。(付属品は入れません)

[14] 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。(付属品は入れません)
[14] 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。(付属品は入れません)
[14] 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−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

4人分

お好みの野菜(常温・冷蔵)	400g
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、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、1～4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。(付属品は入れません)
[15] 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
★小松菜のおかかあえ
・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

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
お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。

※★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。(付属品は入れません)

[15] 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11分

材料：4人分

★冷凍ブロッコリー	300g
★冷凍スイートコーン(ホール)	60g
赤パプリカ(2cm角に切る)	100g
ツナ(缶詰)	70g
お好みのドレッシング	適量

＊1～4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。(付属品は入れません)

[15] らくチン！ベジ → スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約11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6分

材料：4人分

★キャベツ	300g
★スイートコーン(ホール)	50g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1/2
マヨネーズ	適量

＊1～4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。(付属品は入れません)

[15] 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

(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(半分に切ってほぐす)	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。

※★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。(付属品は入れません)

[15] 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]	
┌ミニトマト(くし切り)	4個
│マヨネーズ	大さじ2
│粒マスタード	大さじ1
└しょうゆ	小さじ1/2

＊1～4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。(付属品は入れません)

[15] 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。

■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

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)	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	5g

＊1～4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。(付属品は入れません)

[15] 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。

■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

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)	40g
｜ 酢	大さじ3
｜ ごま油	大さじ1
｜ 砂糖	大さじ1
└ 塩	小さじ1/2

＊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。(付属品は入れません)

[15] 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]をかける。

らくチン１品　らくチン！ベジ

もやしとウイ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)
粗びきウインナー(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) 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。(付属品は入れません)

[15] 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(常温・冷蔵)	200g
└ 煮汁(調味液)などの水分量	約50mL

4人分

┌ お好みの野菜(常温・冷蔵)	400g
└ 煮汁(調味液)などの水分量	約100mL

＊1～4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、1～4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。(付属品は入れません)

[16] 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
★大根とベーコンの煮物
★なすとししとうの煮物
・即席ラタトゥイユ
・さつまいもの甘辛煮
・白菜と塩昆布の重ね煮

冷凍里いものそぼろ煮



目安時間：　約23分

材料：4人分

★冷凍里いも	400g
★冷凍豚ひき肉(バラ凍結品)	100g
★冷凍いんげん(1cm幅に切る)	50g
[A]	
┌水	150mL
│しょうゆ	大さじ2
│みりん	大さじ2
│砂糖	大さじ1
└おろししょうが	小さじ2
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ2

＊1～4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。(付属品は入れません)

[16] らくチン！煮物 → スタート

§手動でするときは

レンジ500Wで約23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。(付属品は入れません)

レンジ600W → 1分 → 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17分

材料：4人分

★冷凍和風野菜ミックス	300g
★冷凍鶏だんご	8個
水	100mL
すき焼きのたれ	50mL

＊1～4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。(付属品は入れません)

[16] らくチン！煮物 → スタート

§手動でするときは

レンジ500Wで約17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14分

材料：4人分

★市販のなべ用野菜ミックス	400g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
厚揚げ(2cmの角切り)	1枚(160g)
水	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/3
かつお節	2.5g

＊1～4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。(付属品は入れません)

[16] 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

(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13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、かぼちゃは作る人数分に合わせて準備しますが、
[A]と水の分量は、3人分は4人分と同じ分量にし、1～2人分は
[A]は半量、水は大さじ2にします。

※★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)を入れ、[A]と水を加えて混ぜ合わせる。

(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。(付属品は入れません)

[16] 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

(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。

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。

※★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。(付属品は入れません)

[16] 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。

■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。

ホームフリージングのコツ

●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。

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。

※★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) 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) 深さのある耐熱容器に(1)を入れ、[A]を加えて混ぜ合わせる。

(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。(付属品は入れません)

[16] 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。

■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。

●冷凍揚げなすを使用する場合は、[A]のサラダ油は不要です。

ホームフリージングのコツ

●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。

即席ラタトゥイユ



目安時間：　約15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) 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。(付属品は入れません)
[16] らくチン！煮物 → スタート
§手動でするときは
レンジ500Wで約15分
(3) 加熱後、すぐに全体を混ぜて煮汁となじませる。

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) 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。(付属品は入れません)
[16] 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。

らくチン１品　らくチン！煮物

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人分以上は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幅に切って深さのある耐熱容器に立てて並べ、水を加える。
※耐熱容器には食材が1段でおさまるように詰めて入れてください。

(4) 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。(付属品は入れません)
[16] 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。

トースト



目安時間： 約13分(2枚)・約14分(4枚)

材料

食パン(常温または冷凍、５・6枚切り)	1～4枚

作りかた

（1）角皿に食パンを並べて下段に入れる。



[17] トースト(枚数を選択) → スタート

※1～2枚は[17－2枚]に、
　3～4枚は[17－4枚]に合わせます。
※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。

§手動でするときは

常温2枚：グリルで約13分
常温4枚：グリルで約14分
※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。

から揚げ



目安時間： 約22分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(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1枚をそれぞれ8等分に切る。

(2) 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。

(3) 角皿にクッキングシートを敷き、(2)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。

(4) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)を上段に入れる。
[19] から揚げ → スタート
§手動でするときは
オーブン(予熱なし)220℃で約22分

春巻き(豚ひき肉)



目安時間： 23～25分

材料：10本分

玉ねぎ	1/2個(100g)
ニラ	1束(100g)
お好みのナッツ (ピーナッツやアーモンドなど)	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) 玉ねぎはみじん切りにし、ニラは1cmのざく切りにする。お好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

(2) 薄力粉を同量の水で溶く。

(3) (1)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(2)でとめる。

(4) (3)の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬり、巻き終わりを下にして角皿に並べ、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21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、魚の皮を上にして並べる。
(2) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)の角皿を上段に入れる。
グリル → 約21分 → スタート
※魚は脂ののりにより、焼き色の付きかたが異なります。焼き色を追加したいときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

塩さば



目安時間： 約21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、魚の皮を上にして並べる。
(3) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)の角皿を上段に入れる。
グリル → 約21分 → スタート
※魚は脂ののりにより、焼き色の付きかたが異なります。焼き色を追加したいときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

ぶりの照り焼き



目安時間： 18～19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表側を上にして並べ、上段に入れる。

グリル → 18～19分 → スタート

※魚は脂ののりにより、焼き色の付きかたが異なります。焼き色を追加したいときは、様子を見ながら加熱を延長してください。

海の幸ホイル焼き



目安時間： 18～19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)	4尾(1尾20g)
｜ 絹さや(筋を取る)	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。

オーブン(予熱なし)250℃ → 18～19分 → スタート

(3) 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

トースト/お料理

ハンバーグ



目安時間： 約25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
合びき肉	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
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。(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30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)の角皿を上段に入れる。
オーブン(予熱なし)210℃ → 約25分 → スタート

(7) 加熱後、お好みのソースをかける。

トースト/お料理

豆腐ハンバーグ



目安時間： 約25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	
クッキングシート	

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、水気をしっかり拭き取る。
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。角皿にクッキングシートを敷いておく。
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。

(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。
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。

(5) 手にサラダ油を付けて(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30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)の角皿を上段に入れる。
オーブン(予熱なし)210℃ → 約25分
→ スタート

(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19分

材料：4人分

鶏もも肉	2枚(1枚250g)
[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開け、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る。

(4) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)

[4] 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)の角皿を上段に入れる。

オーブン(予熱なし)220℃ → 約19分

→ スタート

鶏のもも焼き



目安時間： 30～35分

材料：4人分

骨付き鶏もも肉	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開け、裏から骨に沿って肉を切り開き、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： 50分～1時間

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(にんじんや玉ねぎの皮やヘタ、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室で一晩おく。



(2) 鶏の腹を上にして置き、足をたこ糸でしばる。

(3) 角皿にアルミホイルをフチを立てて敷き、くず野菜を敷く。鶏肉をのせて手羽先は鶏の下に隠れるように曲げて折り込み、形を整える。

ポイント…くず野菜は香り付けと油が飛び散りにくくするために敷きます。また、手羽先は焦げやすいので鶏の下に折り込みます。

(4) 鶏の表面全体にサラダ油をまんべんなくぬり、下段に入れる。

オーブン(予熱なし)220℃
→ 50分～1時間 → スタート

(5) 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。

トースト/お料理

マカロニグラタン



目安時間： 約24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

＊4人分を大皿に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小さく切ったバターを入れ、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

(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。(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) 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。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約4分30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4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(付属品は入れません)、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) 角皿に(6)を並べ、下段に入れる。
[20] グラタン → スタート

§手動でするときは
オーブン(予熱なし)220℃で約24分

トースト/お料理

ドリア



目安時間： 約24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小さく切ったバターを入れ、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 → 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。(付属品は入れません)
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。(付属品は入れません)
レンジ600W → 約4分30秒 → スタート

(5) 加熱後、出た煮汁は生クリームとともに(3)のホワイトソースに加えて混ぜる。

(6) (4)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、(5)のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

(7) 角皿に(6)を並べ、下段に入れる。
[20] グラタン → スタート

§手動でするときは
オーブン(予熱なし)220℃で約24分

トースト/お料理

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小さく切ったバターを入れ、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

(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。(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) 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。

茶わん蒸し



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：4人分

干ししいたけ(水でもどす)	2枚
[A]	
┌干し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
アルミホイル	

作りかた

(1) 干ししいたけは、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、ザルなどでこす。

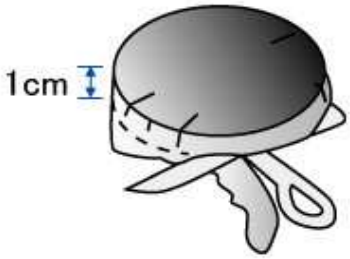
(4) 耐熱性の蒸し茶わんにみつ葉以外の具を入れ、卵液を8分目まで注いで、アルミホイルでフタをする。(下記アルミブタの作りかた参照)

(5) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ上段に入れる。
[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)140℃で約25分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

(7) 庫内から取り出し、みつ葉をのせる。

《アルミブタの作りかた》
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。



■ポイント

- ●卵の溶きかたが足りないとこした際にザルなどに卵白が残り、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。温度が高いとスが立ったりします。
- ●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。
- ●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。

トースト/お料理

洋風茶わん蒸し



目安時間： 約35分(蒸らし含む)

材料：4人分

鶏もも肉	80g
塩、こしょう	各少々
マッシュルーム(缶詰・スライス)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚(40g)
卵液	
┌卵	M2個
│ブイヨン(固形ブイヨンの素1個を	
│　少量の湯で溶き、水でのばす)	300mL
│牛乳	100mL
│白ワイン	大さじ1
└塩、こしょう	各適量
アルミホイル	

作りかた

(1) 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。

(2) 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

(3) 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に(1)、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。(2)の卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。
(アルミブタの作りかたは、茶わん蒸し47ページを参照)

(4) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)を角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ上段に入れる。
[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)140℃で約25分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※写真はチャービルを飾っています。

トースト/お料理

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拭き、フォークで数カ所穴を開ける。アルミホイルを敷いた角皿にさつまいもを並べる。

(2) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)

[4] 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)の角皿を上段に入れる。

[23] 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。

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拭き、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

(2) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)

[4] 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)の角皿を上段に入れる。

[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拭き、竹串で数カ所穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

(2) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)

[4] 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)の角皿を上段に入れる。

[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。

■ポイント

●なすは、竹串やフォーク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場合があります。

●なすの種類により、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。

トースト/お料理

3品献立セット



目安時間： 約24分

材料：2人分

お好みの主菜1品
お好みの副菜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品または1品を倍量準備し、角皿の両側に並べる。
(レシピは次ページ以降をご参照ください)
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
・きのこと魚の紙包み焼き
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



※主菜：豚肉のしそ巻き
副菜：ポテトチーズ焼き、パプリカサラダ
の加熱前イメージ

(2) スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「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)
[4] 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)を上段に入れる。
[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
※でき上がり写真の主菜は、手羽元の香り焼きです。

手羽元の香り焼き



材料：2人分

鶏手羽元	6本(1本60g)
[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

※このメニューは、3品献立セットの主菜メニューです。(3品献立セット51ページ参照)

(1) ビニール袋に[A]とフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬け込む。

(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

※このメニューは、3品献立セットの主菜メニューです。(3品献立セット51ページ参照)

(1) 鶏肉は皮にフォークで数カ所穴を開け、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、[A]をもみ込んでおく。

(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

※このメニューは、3品献立セットの主菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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、余分なたれを拭き取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拭き取ります。

(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

生ざけ	2切れ(1切れ80g)
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・ホール)	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

※このメニューは、3品献立セットの主菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(1) 生ざけは塩、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等分して生ざ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。

きのこと魚の紙包み焼き



材料：2人分

切り身魚(さわら、さけ、さばなど)	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)	
にんじん	20g
にんにく	適量
[A]	
・しょうゆ、みりん	各小さじ1
クッキングシート(25×35cm)	2枚

作りかた

※このメニューは、3品献立セットの主菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(1) きのこは適当な大きさに切り、にんじんとにんにくは薄切りにする。
(2) クッキングシートに魚をのせ、周りにきのこ、にんじん、にんにくを等分にのせる。[A]をかけて包み、端はホッチキスで止める。
(3) 角皿の中央に(2)を並べる。
(4) 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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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) 100g

お好みのドレッシング 適量
アルミホイル

作りかた

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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。
※焼き色は、写真より濃く焼き上がります。
(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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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、大根に等分にのせて広げる。
(3) 角皿の片側にアルミホイルを敷いて(2)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。

トースト/お料理

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
たけのこの水煮(ひと口大に切る)	20g
エリンギ(縦半分に切る)	20g
白ねぎ(5cm長さに切る)	1/4本
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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(1) 角皿の片側にアルミホイルを敷き、混ぜ合わせた[A]を重ならないように並べる。

(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。

トースト/お料理

きのこの白あえ



材料：2人分

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

作りかた

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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拭き、しばらくおいておく。

(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取る。(1)の豆腐を裏ごし、きのこと[C]を加えて混ぜ合わせる。
※お好みでみつ葉(適量)を加えてもよいでしょう。

焼きなすサラダ



材料：2人分

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

作りかた

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(1) 角皿の片側にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(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、油揚げを重ならないように並べ、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。

トースト/お料理

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

※このメニューは、3品献立セットの副菜メニューです。
(3品献立セット51ページ参照)

(1) もやし、大根、にんじんは、それぞれ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、にんじんをそれぞれ別々にあえる。

蒸し鶏のオーロラソースあえ



目安時間： 約10分

材料：4人分

ささ身	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) ささ身は縦半分に切ってから、横半分にそぎ切りにする。

(2) 底の平らな耐熱容器(直径約20cm)にささ身を入れ、塩と酒をふってもみ込み、重ならないように並べる。

(3) 予湿する。(角皿、食品は入れません)
スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[3] 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)

(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。
スタートを押す。

(5) 加熱後、粗熱が取れたら、適当な大きさにさいて盛り付け、混ぜ合わせた[A]をかける。

蒸し鶏ときゅうりのあえ物



目安時間： 約10分

材料：4人分

ささ身	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) ささ身は縦半分に切ってから、横半分にそぎ切りにする。

(2) 底の平らな耐熱容器(直径約20cm)にささ身を入れ、塩と酒をふってもみ込み、重ならないように並べる。

(3) 予湿する。(角皿、食品は入れません)
スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[3] 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)

(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。
スタートを押す。

(5) 加熱後、粗熱が取れたら、適当な大きさにさき、きゅうり、[A]とあえる。

レンジスチーム

蒸し鶏ののりソースがけ



目安時間： 約10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、縦半分に切ってから厚さ1cmのそぎ切りにする。

(2) 底の平らな耐熱容器(直径約20cm)に鶏肉を入れ、塩、こしょうと酒をふってもみ込み、重ならないように広げて2～3分おく。

(3) 予湿する。(角皿、食品は入れません)
スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[3] 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)

(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。
スタートを押す。

(5) 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30秒 → スタート

(6) 鶏肉をひと口大に切って皿に盛り、(5)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10分

材料：4人分

あさり	400g
酒	大さじ4
(酒の代わりに白ワインでもよいでしょう)	

作りかた

(1) あさりは、塩水にしばらくつけて砂を出す。
(2) 底の平らな耐熱容器(直径約20cm)にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
(3) 予湿する。(角皿、食品は入れません)
スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[3] 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)
(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。
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10分

材料：4人分

たら(厚さ2cm以下のもの)	4切れ(1切れ80g)
貝割れ菜	1パック
レモン(輪切り)	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)にたらを重ならないように並べ、(1)を全体に広げてレモンをのせる。
(3) 予湿する。(角皿、食品は入れません)
スチームカップの段差まで水(約30mL)を入れて、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。
[3] 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)
(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。
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6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(せん切り)	10g

作りかた

(1) 大根は薄めのいちょう切りにする。豚肉は1cm幅に切って[A]を加えてよく混ぜ合わせておく。

(2) 耐熱容器に大根を入れ、その上に豚肉を広げてのせる。

※豚肉はできるだけ広げて入れてください。

(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6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30秒

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、牛肉がかたまらないよう、ほぐすように広げる。肉の上にレタスをのせる。

※牛肉はできるだけ広げて入れてください。

(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30秒 → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

白身魚の野菜蒸し



目安時間： 約5分30秒

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) 底の平らな耐熱容器に(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30秒 → 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。

厚揚げとなすのカンタン煮



目安時間： 約6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(各みじん切り)	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6分 → スタート

(4) 加熱後、全体を混ぜる。

※混ぜた後、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。

レンジ加熱で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) 底の平らな耐熱容器に[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	300mL
山菜の水煮	60g
[A]	
┌ 薄口しょうゆ	大さじ1/2
└ 塩	少々

作りかた

(1) もち米は洗って水気をきり、深めの耐熱容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておく。

(2) (1)に[A]を加えて混ぜ合わせ、表面を平らにして水気をきった山菜の水煮を広げてのせ、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、取り出して全体を混ぜ、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。

(4) 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	320mL
(足りないときは水を加える)	

作りかた

(1) あずきを鍋でゆでる。(ゆで汁は残しておく)
深い耐熱容器に洗ったもち米と冷ましたあずきのゆで汁を入れ、約1時間つけておく。

(2) (1)にゆでたあずきを広げてのせ、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、取り出して全体を混ぜ、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。

(4) 加熱後、軽く混ぜる。

ごはん



目安時間： 約35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て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8分30秒 → スタート

加熱後、ドアを開けずにとりけしキー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。

■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キー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

おかゆ



目安時間： 約20分

材料：2人分

米	1/2合(75g)
水	700mL

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て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20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

材料：豆2カップ分

黒豆	280g
[A]	
┌ 水	900mL
│ 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	
アルミホイル	

作りかた

(1) 深めの耐熱容器(金属製ボウルなど)に[A]を入れて混ぜ合わせ、洗って水気をきった黒豆を加え、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ブタにし、アルミホイルでフタをする。

(3) 角皿に(2)をのせ、下段に入れる。
オーブン(予熱なし)210℃ → 約35分 → スタート

(4) 加熱後、ドアを開けずにとりけしキーを押してすぐに次の操作をする。
オーブン(予熱なし)140℃ → 約1時間25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、落としブタとフタをして下段に入れる。
オーブン(予熱なし)140℃ → 約1時間 → スタート

(6) 加熱後、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。

お菓子やパンの自動メニュー

初めてでも作りやすい入門メニューから本格メニューまで、豊富な自動メニューを搭載しています。
お菓子・パン作りをぜひ楽しんでください！

入門メニュー

市販のパイ生地やケーキミックスを活用するなど、手軽に始められるメニュー





定番メニュー

人気の高いお菓子やパンなど、多くのご家庭で親しまれているメニュー








本格メニュー

手間と時間をかけて丁寧に仕上げるハイレベルなメニュー








■お菓子・パン作りのポイント

・計量　…材料はきちんと量りましょう。
　　粉類を計量カップで量ると誤差が生じてうまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
・材料　…バターの有塩･無塩は､お好みで。薄力粉と強力粉は使い分け､必ずふるって使いましょう。
・焼き型…材質により、仕上がりが異なります。このレシピ集では主に金属製の型を使用しています。

スコーン



目安時間：　約20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

ホットケーキミックスを使った手軽に作れるスコーン
ビニール袋で生地作りができるので、あと片付けもラク！

(1) ビニール袋に[A]を入れ、バターにホットケーキミックスをまぶしてから、バターのかたまりを指先でつぶしながら、粉となじませる。



(2) (1)に牛乳を加え、ひとかたまりになるまで手でよくもむ。

(3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[24] スコーン → スタート

(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等分に切る。



(5) 角皿に(4)を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
オーブン(予熱あり)180℃で約20分

スコーン(チョコチャンク)



目安時間：　約20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

スコーンバリエーション
プレーン生地にチョコを加えてアレンジ！

(1) ビニール袋に[A]を入れ、バターにホットケーキミックスをまぶしてから、バターのかたまりを指先でつぶしながら、粉となじませる。
(2) (1)に牛乳と割ったチョコレートを加え、ひとかたまりになるまで手でよくもむ。
(3) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[24] スコーン → スタート
(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、角皿に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20分

スコーン(かぼちゃ)



目安時間：　約20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

スコーンバリエーション
プレーン生地にかぼちゃを加えてアレンジ！

(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
加熱後、粗熱を取っておく。
(2) ビニール袋に[A]を入れ、バターにホットケーキミックスをまぶしてから、バターのかたまりを指先でつぶしながら、粉となじませる。
(3) (2)に牛乳を加えてもんでから、(1)を加えてひとかたまりになるまでさらに手でよくもむ。
※かぼちゃは、つぶれずに形が残っているものがあってもかまいません。
(4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[24] スコーン → スタート
(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、角皿に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
オーブン(予熱あり)180℃で約20分

スティックパイ



目安時間：　約17分

材料：9本分

冷凍パイシート （18×18cmのもの）	1枚(約160g)
お好みのトッピング食材 （チョコレートやフルーツ、ナッツなど）	適量
クッキングシート	

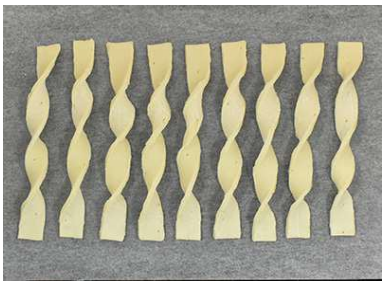
作りかた

冷凍パイシートを切って、ねじって焼くだけ
お好みのトッピングをすればできあがり！

(1) 冷凍パイシートを2cm幅の棒状に切る。
※冷凍室から出してすぐのパイシートを使います。成形している間に、作業しやすい状態になります。

(2) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[25] スティックパイ → スタート

(3) パイシートの両端をもって、3回ほどねじり、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。



(4) 予熱が完了すれば、(3)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)210℃で約17分

(5) 加熱後、粗熱が取れたらお好みのトッピングで飾る。

■お好みのトッピングをして楽しみましょう！

写真は、チョコレートを溶かしてパイにかけ、フルーツやナッツを散らして飾りつけしています。下記のような食材を使っています。

・チョコレート
　チョコレート、ストロベリーチョコレート、ホワイトチョコレートなど
・フルーツ
　レーズンなどのドライフルーツ
　ラズベリーやマンゴーなどトッピング用のフルーツ顆粒
・ナッツ
　細かく刻んだピスタチオやココナッツなど

お好みのトッピング食材で、いろいろな飾りつけを楽しんでください。

なめらかプリン



目安時間：　約30分(蒸らし含む)

材料：底直径8cm、高さ4cmのココット型8個分

[A]	
┌ 牛乳	300mL
└ 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5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

生クリームを使ったちょっとリッチななめらかプリン
材料を混ぜて型に入れて加熱すればできあがり！

(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50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)
[26] 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。

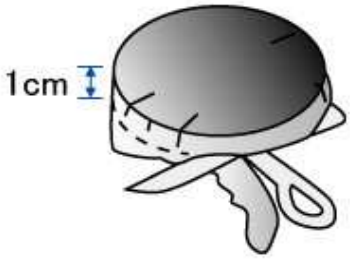
(4) (2)を型に同量ずつ注ぎ、右記を参照して1個ずつアルミホイルでフタをする。

(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。
ご注意：熱湯を入れる際、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
オーブン(予熱あり)140℃で約20分
加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ポイント…フチが固まって、傾けると真ん中が揺れるくらいが、できあがりの目安です。

(7) 庫内から取り出して粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。
※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。

《アルミブタの作りかた》
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30分(蒸らし含む)

材料：底直径8cm、高さ4cmのカップ8個分

[A]	
┌ 豆乳	300mL
│　(調整、無調整タイプどちらも可)	
└ 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5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

なめらかプリンのバリエーション

牛乳のかわりに豆乳を使ってアレンジ！

(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)

[26] 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。

(アルミブタの作りかたは、なめらかプリン74ページを参照)

(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。

ご注意：熱湯を入れる際、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

オーブン(予熱あり)140℃で約20分

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

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

(7) 庫内から取り出して粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

ブラウニー



目安時間：　約17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
三温糖または砂糖	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

材料を混ぜてバットに入れて焼くだけ！

(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 → 1分30秒〜2分
→ スタート

(3) 加熱後、かき混ぜて溶かす。
※混ぜてもチョコレートのかたまりが残る場合は、加熱を追加してください。

(4) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[27] ブラウニー → 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、ヘラで粉けがなくなるまでサックリと混ぜ合わせる。最後に[C]を加えて混ぜる。

(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)をのせ、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16〜17分

(9) 加熱後、網などにのせて冷まし、適当な大きさに切る。

ピザパン



目安時間：　約13分

材料：6個分

[A]	
┌薄力粉	200g
│砂糖	小さじ2
│塩	小さじ1/2
└ドライイースト	小さじ1と1/3(4g)
水	110mL
オリーブオイル	大さじ1
ピザソース	適量
具	
┌玉ねぎ(薄切り)	30g
│ピーマン(輪切り)	20g
│ベーコン(1cm幅に切る)	30g
│ミニトマト(4等分の輪切り)	3個
└ピザ用チーズ	60g
クッキングシート	

作りかた

薄力粉を使ったこねないパン生地で、手軽にパン作り！

(1) ボウルに[A]を入れて混ぜる。

(2) (1)に水を加え、粉けがなくなりひとかたまりになるまで混ぜる。

(3) (2)にオリーブオイルを加え、オリーブオイルが生地になじむまで混ぜる。まとまったら、一度ボウルに付いた生地もきれいに取って丸めなおしてボウルにもどし、ラップをして角皿にのせる。

(4) (3)を下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵 → 約20分
→ スタート

(5) 生地をスケッパーか包丁で6等分して丸め、ラップをかけて約10分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[28] ピザパン → スタート

(7) (5)の生地を丸めなおして直径約10cmの円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。
※生地は手で簡単にのばすことができます。

(8) ピザソースをぬり、具を材料表の順に等分にのせる。

(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)210℃で約13分

ちぎりパン



目安時間：　約13分

材料

パン生地

強力粉	200g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
牛乳	70mL
卵	M1個
バター	30g

ドリュール

溶き卵	1/4個分
塩	少々

クッキングシート

作りかた

成形はパン生地を丸めるだけでカンタン！

(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、溶いた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(分量外)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16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) 角皿にクッキングシートを敷く。
※角皿に薄くバター(分量外)をぬって直接並べて焼くこともできますが、このメニューは、クッキングシートを敷くことをおすすめします。

(9) 生地を軽く押してガスを抜き、丸めなおして閉じ目を下にして(8)の角皿にくっつけて並べる。生地に霧を吹く。

(10) (9)を下段に入れる。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 35～40分 → スタート
途中生地の表面が乾いていれば、霧を吹く。

(11) 発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(12) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[29] ちぎりパン → スタート

(13) パンの表面にドリュールをぬり、予熱が完了すれば下段に入れる。
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13分

型抜きクッキー



目安時間：　約12分

材料：約40個(1段分)

バター	70g
砂糖	60g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	150g

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、バニラエッセンスを加える。
(3) 薄力粉をふるい入れて、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。(付属品・食品は入れません)
[30] 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)180℃で約12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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してクッキー生地を作り、お好みの型で抜き、バター(分量外)を薄くぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約15分 → スタート

お菓子/パン/ピザ　定番メニュー

チョコチップクッキー



目安時間：　約12分

材料：25個(1段分)

バター	80g
砂糖	60g
卵	M1個
薄力粉	150g
ココア	大さじ2
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)
[30] クッキー → スタート
(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)180℃で約12分
(7) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してクッキー生地を作り、バター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約15分 → スタート

スノーボールクッキー



目安時間：　約12分

材料：40個(1段分)

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後、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
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(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)
[30] クッキー → スタート

(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)180℃で約12分

(6) 加熱後、充分に冷まし、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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してクッキー生地を作り、バター(分量外)を薄くぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約15分 → スタート

スノーボールクッキー(ココア)



目安時間：　約12分

材料：40個(1段分)

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後、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
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。

(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)
[30] クッキー → スタート

(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)180℃で約12分

(6) 加熱後、充分に冷まし、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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してクッキー生地を作り、バター(分量外)を薄くぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約15分 → スタート

ナッツ&フルーツクッキー



目安時間：　約12分

材料：40個(1段分)

バター	70g
砂糖	45g
卵	M1/2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	115g
ナッツ (くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)	25g
ドライフルーツ (レーズン、オレンジピールなど)	25g

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、バニラエッセンスを加える。
(3) 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
(4) (3)の生地を2等分して片方に刻んだナッツ、もう片方に刻んだドライフルーツを混ぜ込む。
(5) それぞれラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。
(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
(7) 少し多めにバター(分量外)をぬった角皿に、生地をそれぞれ20等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、厚さ1cmにする。
[30] クッキー → スタート
(8) 予熱が完了すれば、(7)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)180℃で約12分
(9) 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してクッキー生地を作り、バター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約15分 → スタート

チーズケーキ



目安時間：　約55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	35g
クリームチーズ	200g
砂糖	90g
卵	M2個
生クリーム	200mL
レモン汁	大さじ3
薄力粉	大さじ3
クッキングシート	

＊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 → スタート
バターのかたまりがなくなるまで溶かす。
(4) 加熱後、(2)を入れて混ぜ合わせ、(1)の型の底に敷き詰める。
(5) ボウルに柔らかくした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る。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)
[31] チーズケーキ → スタート
(7) (4)の型に(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。
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55分
(9) 加熱後、型に入れたまま粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

パウンドケーキ



目安時間：　約52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
└ ベーキングパウダー	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	

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。

(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。

(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)
[32] 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。角皿の中央に型を横方向にのせる。

(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
オーブン(予熱あり)170℃で50～55分

パウンドケーキ(栗)



目安時間：　約52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
└ ベーキングパウダー	小さじ1
栗の甘露煮(汁気をきり、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。

(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]を合わせてふるい入れ、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)
[32] 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。角皿の中央に型を横方向にのせる。

(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)170℃で50～55分

パウンドケーキ(にんじん)



目安時間：　約52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
│ アーモンドパウダー	20g
└ シナモンパウダー(お好みで)	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。

(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]を合わせてふるい入れ、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)
[32] 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。角皿の中央に型を横方向にのせる。

(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)170℃で50～55分

スポンジケーキ



目安時間：　約37分

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジケーキ生地	
┌ 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、21cmも自動で焼けます。
材料は、次ページ記載のサイズ別材料表をご参照ください。

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。薄力粉はふるっておく。

(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。(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、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。(付属品・食品は入れません)
[33] スポンジケーキ → スタート
※15cm、21cmを焼くときは、スタート後、30秒以内に必ず仕上がりの調節をします。
直径15cm…[弱]、直径21cm…[強]

(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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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)170℃で35～40分
(15cmは30～35分、
21cmは40～45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。

サイズ別材料表

材料＼直径	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37分

材料：直径18cmの金属製丸型1個分

スポンジケーキ生地	
┌ 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、次ページ記載のサイズ別材料表をご参照ください。

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。薄力粉とココアは合わせてふるっておく。

(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)に薄力粉とココア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、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。(付属品・食品は入れません)
[33] スポンジケーキ → スタート
※15cm、21cmを焼くときは、スタート後、30秒以内に必ず仕上がりの調節をします。
直径15cm…[弱]、直径21cm…[強]

(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。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(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)170℃で35～40分
(15cmは30～35分、
21cmは40～45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、とろみが付けば、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ケーキで挟み、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＼直径	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

2段ケーキ



目安時間：　約42分

材料：直径15cm＆直径21cmの金属製丸型2個分

スポンジケーキ生地	
┌ 薄力粉	180g
│ 卵	M6個
│ 砂糖	180g
│ バニラエッセンス	少々
│ バター	30g
└ 牛乳	大さじ2
ホイップクリーム	
┌ 生クリーム	400mL
│ 砂糖	大さじ4
└ 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	

＊18cm2個を焼くこともできます。分量は上記と同じです。

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。薄力粉はふるっておく。

(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。(付属品は入れません)
レンジ200W → 約2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、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。(付属品・食品は入れません)
[33] スポンジケーキ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる

(8) (1)の型に(6)を高い位置からそれぞれの型に流し入れる。
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1枚の左奥に21cm、右手前に15cmの型をのせ、下段に入れる。
スタートを押す。
※18cm2個の場合は、中央寄りに置く。
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)170℃で40～45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。



(次ページへ続く)

(前ページの続き)

※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。

ロールパン



目安時間：　約15分

材料：12個(1段分)

パン生地

強力粉	250g
砂糖	大さじ2と1/2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1と1/3(4g)
牛乳	140mL
卵	L1/2個
バター	45g

ドリュール

溶き卵	1/4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、溶いた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(分量外)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12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。(付属品・食品は入れません)
[34] 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
オーブン(予熱あり)180℃で約15分

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してパン生地を作り、バター(分量外)を薄くぬった2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約17分 → スタート

オニオンロール



目安時間：　約15分

材料：8個(1段分)

パン生地	
┌ 強力粉	250g
│ 砂糖	大さじ2と1/2
│ 塩	小さじ1/2
│ ドライイースト	小さじ1と1/3(4g)
│ 牛乳	140mL
│ 卵	L1/2個
└ バター	45g
具	
┌ 玉ねぎ(みじん切り)	60g
└ ハーフベーコン(細切り)	3枚
ドリュール	
┌ 溶き卵	1/4個分
└ 塩	少々
マヨネーズ	適量
クッキングシート	

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、溶いた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(分量外)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20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

(8) 強力粉をふった台の上に生地をのせ、めん棒で縦20×横22cmにのばす。生地の上に具の半量を全体に散らし(奥側3cmはあけておく)、手前から巻いて巻き終わりをしっかり閉じて転がし、24cm幅にする。8等分に切り、クッキングシートを敷いた角皿に切り口を上にして並べる。生地に霧を吹く。



※クッキングシートを敷くかわりに、写真のように耐熱性の紙ケース(直径約9cm)に入れて焼くこともできます。

(9) (8)を下段に入れる。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 30～40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。

(10) 発酵が完了すれば角皿を取り出す。

(11) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[34] ロールパン → スタート

(12) 予熱中にパンの表面にドリュールをぬり、巻き目の上にマヨネーズを絞る。

(13) 予熱が完了すれば、(12)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15分

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してパン生地を作り、クッキングシートを敷いた2枚の角皿に並べて焼いてください。

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
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
約17分 → スタート

ピザ(レギュラー)



目安時間：　約14分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

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)	15枚
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン(薄切り)	1個
マッシュルーム(缶詰・スライス)	40g
ピザ用チーズ	100g

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(分量外)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、ラップをする。

(5) (4)を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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)
[35] ピザ → スタート

(9) 生地を直径24cmの円形にのばし、クッキングシートにのせる。
ご注意：クッキングシートは角皿からはみ出さないように切ってください。

(10) (9)にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

(11) 予熱が完了すれば、すぐにミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(10)をクッキングシートごとのせ、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)250℃で約14分

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約16分 → スタート

レギュラーピザ(キムチ)



目安時間：　約14分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

キムチ	80g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

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(分量外)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、ラップをする。

(5) (4) を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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)
[35] ピザ → スタート

(9) キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。

(10) 生地を直径24cm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。

(11) (10)の生地に(9)の具をのせ、マヨネーズを全体に絞る。

(12) 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(11)をクッキングシートごとのせ、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)250℃で約14分

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約16分 → スタート

レギュラーピザ(たらこ)



目安時間：　約14分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地	
┌ 強力粉	80g
│ 薄力粉	40g
│ 砂糖	小さじ2/3
│ 塩	小さじ1/3
│ ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
│ 水	70mL
└ サラダ油	大さじ1/2
トッピング	
┌ ピザソース(市販のもの)	適量
│ たらこ	50g
│ ピザ用チーズ	100g
└ 刻みのり	適量
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(分量外)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、ラップをする。

(5) (4) を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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)
[35] ピザ → スタート

(9) 生地を直径24cm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)の生地にピザソースと薄皮を取ったたらこをぬりピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

(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、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)250℃で約14分

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約16分 → スタート

お菓子/パン/ピザ　定番メニュー

レギュラーピザ(ツナトマト)



目安時間：　約14分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	70mL
サラダ油	大さじ1/2

トッピング

ピザソース(市販のもの)	適量
ツナ(缶詰)	80g
トマト	小1個(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	100g

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(分量外)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、ラップをする。

(5) (4) を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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)
[35] ピザ → スタート

(9) ツナはほぐし、トマトは薄い輪切りにして種を取る。玉ねぎは薄切りにする。

(10) 生地を直径24cm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。

(11) (10)の生地にピザソースをぬって(9)の具をのせピザ用チーズを散らす。

(12) 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(11)をクッキングシートごとのせ、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)250℃で約14分

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約16分 → スタート

ピザ(クリスピー)



目安時間：　約11分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地
- 強力粉、薄力粉　各35g
- 塩　少々
- ドライイースト　小さじ1/3(1g)
- 水　35mL
- オリーブオイル　小さじ2

トッピング
- トマトソース
- またはピザソース(市販のもの)　適量
- モッツァレラチーズ(2cm角に切る)　90g

バジルの葉(なければドライバジル)　適量
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、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オリーブオイルを混ぜ込む。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)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) 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、ラップをする。

(4) (3) を角皿にのせて下段に入れ、1次発酵をする。
オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 40～50分 → スタート
ポイント…1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉を付けて中央を押し、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。

(5) 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)

(6) 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)

(7) 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
[35] ピザ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[弱]に合わせる

(8) 生地を直径24cm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。

(9) (8)の生地にフォークで数カ所穴を開け、トマトソースをぬってチーズを散らす。

(10) 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(9)をクッキングシートごとのせて下段に入れる。
スタートを押す。
ご注意：予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)250℃で約11分

(11) 加熱後、バジルの葉をのせる。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約13分 → スタート

クリスピーなピザ(ブルーチーズ)



目安時間：　約11分

材料：直径24cmのピザ1枚(1段分)

ピザ生地	
┌ 強力粉、薄力粉	各35g
│ 塩	少々
│ ドライイースト	小さじ1/3(1g)
│ 水	35mL
└ オリーブオイル	小さじ2
トッピング	
┌ ピザ用チーズ	60g
└ ゴルゴンゾーラチーズ	約100g
はちみつ(お好みで)	適量
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、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、水を入れて軽く混ぜた後、オリーブオイルを混ぜ込む。

(2) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)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) 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。

(4) 1次発酵をする。(3)を下段に入れる。
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。

(5) 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)

(6) 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)

(7) 角皿を下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
[35] ピザ → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[弱]に合わせる

(8) 生地を直径24cm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。

(9) (8)の生地にフォークで数カ所穴を開け、ピザ用チーズを全体に散らし、ゴルゴンゾーラを適当な大きさに切って散らす。

(10) 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に(9)をクッキングシートごとのせて下段に入れる。
スタートを押す。
ご注意：予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンなどを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)250℃で約11分

(11) 加熱後、お好みではちみつをかける。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備し、2枚の角皿にピザを1枚づつのせて焼いてください。

角皿を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
オーブン(予熱あり)250℃ → スタート
予熱完了後、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地をクッキングシートごとのせて上段と下段に入れる。
約13分 → スタート

シフォンケーキ



目安時間：　約45分

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

※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)
[36]シフォンケーキ → 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)をのせ、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45分

(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：　約45分

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g
インスタントコーヒー	大さじ2
湯	小さじ1

※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)
[36]シフォンケーキ → 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)をのせ、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45分

(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。

シフォンケーキ(ココア)



目安時間：　約45分

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g
ココア	大さじ1

※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)に薄力粉とココアをふるい入れ、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)
[36]シフォンケーキ → 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)をのせ、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45分
(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：　約45分

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g
紅茶のティーバッグ	4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ク内の茶葉を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)
[36]シフォンケーキ → 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)をのせ、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45分

(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(抹茶)



目安時間：　約45分

材料：直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分

卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g
抹茶	大さじ1

※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)に薄力粉と抹茶をふるい入れ、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)
[36]シフォンケーキ → 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)をのせ、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45分
(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。

ガレット・ブルトンヌ



目安時間：　約35分

材料：9個分

生地	
┌ バター	100g
│ 粉砂糖	60g
│ 塩	1g
│ 卵黄	M1個
│ ラム酒	大さじ1
│ アーモンドパウダー	60g
└ 薄力粉	110g
ドリュール	
┌ 卵黄	M1個
└ 水	小さじ1/2
ガレット用アルミケース (直径約6cmのもの)	9枚

作りかた

(1) ボウルに柔らかくしたバターと粉砂糖、塩を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜる。

(2) 卵黄を加えてよく混ぜる。ラム酒を加えてさらに混ぜる。

(3) アーモンドパウダーと薄力粉を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜる。

(4) 粉けがなくなれば、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分～1時間ねかせる。

(5) ラップとラップの間に(4)の生地をはさみ、めん棒で厚さ1.5cmにのばし、冷蔵室で2～3時間冷やす。
※とても柔らかい生地のため、冷やし固めないと型抜きができません。

(6) 直径6cmの丸型で抜き、ラップを敷いたバットなどに並べる。抜いたあとの生地はまとめて厚さ1.5cmにのばし、抜くことをくり返す。
8個分を型で抜いたあと、余った生地を手で直径6cmに成形する。
※生地が柔らかくなってきたら、冷蔵室で型抜きできる固さまで冷やしてください。抜いた生地も冷蔵室で冷やしておきましょう。

(7) (6)の生地の表面に、ドリュールを均一に薄くぬり、冷蔵室で約20分ほど休ませて表面を乾かす。

(8) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[37] ガレット・ブルトンヌ → スタート

(9) (7)に再度ドリュールを均一にしっかりぬる。
※1回目よりも多めにぬります。

(10) (9)の表面にフォークで模様をつける。
※模様をつけるたびに、フォークに付いた生地を拭き取ってください。
※ドリュールが多すぎると、模様にドリュールが入ってしまい、加熱後模様が消えてしまいます。
ドリュールが多すぎた場合は、冷蔵室で5分ほど休ませて表面を乾かしてから、模様をつけるとよいでしょう。

(11) (10)をアルミケースに入れ、角皿に並べる。

(12) 予熱が完了すれば、(11)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35分

エクレア



目安時間：　約25分

材料：8個(1段分)

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

┌バター	30g
│水	大さじ3
│牛乳	大さじ1
│薄力粉	30g
└卵	M2個

チョコレート	75g
アルミホイル	

作りかた

(1) カスタードクリームを作る。(122ページ参照)

(2) シュー生地を作る。
卵は室温にもどしておく。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に牛乳、水と小さく切ったバターを入れ、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 → 2分40秒〜2分50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。

(3) 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

(4) 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、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。

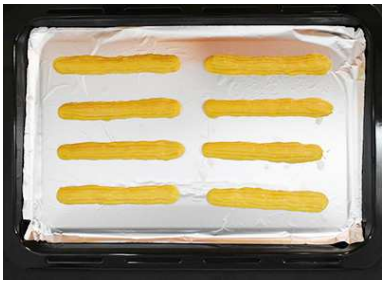
(5) ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
ポイント…生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5秒数えてポタッと落ちるくらいの固さです。



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。

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[38] エクレア → スタート

(7) 角皿にアルミホイルを敷く。生地を直径1.5cmの丸型口金を付けた絞り出し袋に入れて、12cm長さの棒状に間隔をあけて8個絞り出す。
生地にフォークで6本ほど薄くすじをつけ、生地に霧を吹く。



(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
オーブン(予熱あり)200℃で約25分
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うので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

(9) 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。
ポイント…シュー皮は生地の作りかたでふくらみが変わってきます。柔らかすぎたりするとうまくふくらまない場合があります。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(10) カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮の底に2〜3カ所穴を開けて詰める。シュー皮の上部に溶かしたチョコレートを付けて固める。
※チョコレートは、「チョコレートを溶かす」(121ページ参照)を使うと便利です。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してシュー生地を作り、アルミホイルを敷いた2枚の角皿に並べて焼いてください。

予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)200℃ → スタート
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
27〜28分 → スタート

モカエクレア



目安時間：　約25分

材料：8個(1段分)

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

バター	30g
水	大さじ3
牛乳	大さじ1
薄力粉	30g
卵	M2個

モカアイシング

インスタントコーヒー	大さじ1と1/2
湯	大さじ1
ブランデー	小さじ1
粉砂糖	80g

アルミホイル

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付ける。

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と、膜が張りません。

(3) シュー生地を作る。

卵は室温にもどしておく。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に牛乳、水と小さく切ったバターを入れ、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 → 2分40秒～2分50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。きれいに混ざったら、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くらいの固さです。



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。

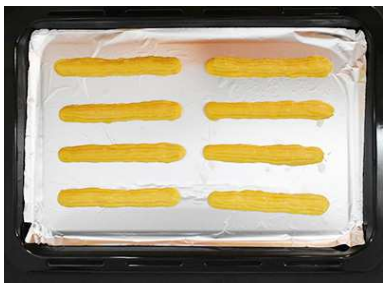
(7) 予熱する。(付属品・食品は入れません)

[38] エクレア → 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く。生地を直径1.5cmの丸型口金を付けた絞り出し袋に入れて、12cm長さの棒状に間隔をあけて8個絞り出す。
生地にフォークで6本ほど薄くすじをつけ、生地に霧を吹く。



(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)200℃で約25分
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うので、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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してシュー生地を作り、アルミホイルを敷いた2枚の角皿に並べて焼いてください。

予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)200℃ → スタート
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
27~28分 → スタート

シュークリーム



目安時間：　約27分

材料：12個(1段分)

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	100mL
バター	50g
薄力粉	50g
卵	M2～3個

アルミホイル

作りかた

(1) カスタードクリームを作る。(122ページ参照)

(2) シュー生地を作る。
卵は室温にもどしておく。大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小さく切ったバターを入れ、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。

(3) 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50秒 → スタート

(4) 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、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。

(5) 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くらいの固さです。



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。

(6) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[38] エクレア → スタート
→ 30秒以内に、仕上がりの[強]に合わせる

(7) 角皿にアルミホイルを敷く。

(8) 生地を直径1cmの丸型口金を付けた絞り出し袋に入れ、角皿に12個間隔をあけて絞り出し、生地に霧を吹く。

(9) 予熱が完了すれば、(8)の角皿を下段に入れる。
スタートを押す。
§手動でするときは
オーブン(予熱あり)200℃で約27分
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。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。

2段調理のご案内

角皿を追加で購入すると、2枚の角皿を使って2段分を同時に焼くことができます。
材料は倍量で準備してシュー生地を作り、アルミホイルを敷いた2枚の角皿に並べて焼いてください。

予熱する。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)200℃ → スタート
予熱完了後、上段と下段に角皿を入れる。
30～35分 → スタート

ショソン・オ・ポム



目安時間：　約35分

材料：8個分

[アップルフィリング]

りんご	250g
砂糖	60g
レモン汁	小さじ2
コーンスターチ	小さじ1
水	小さじ1

[パイ生地]

バター	150g
薄力粉	150g
強力粉	50g
冷水	100mL

[ドリュール]

卵黄	M1個
水	小さじ1/2

[シロップ]

グラニュー糖	大さじ1と1/2
水	大さじ1

クッキングシート

作りかた

(1) アップルフィリングを作る。(123ページ参照)

(2) バターは1.5cm角に切って冷やしておく。

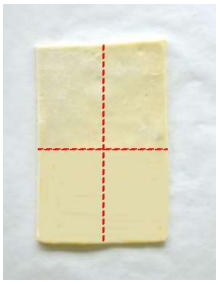
(3) パイ生地を作る。強力粉と薄力粉を合わせてふるった中に、(2)のバターを入れて軽く混ぜる。
ポイント…パイ作りはできるだけバターを溶かさずに作ることが重要なポイントです。 材料や器具はすべて冷たくしておきます。

(4) (3)に冷水を少しずつ加え、練らないように混ぜ合わせてひとつにまとめる。バターの形が残ったままの生地をラップに包み、冷蔵室で1～2時間ねかせる。
ポイント…冷水は手で混ぜながら少しずつ加えて、やっとまとまるくらいに調節します。水分が少ないほどフワッと軽い層になります。

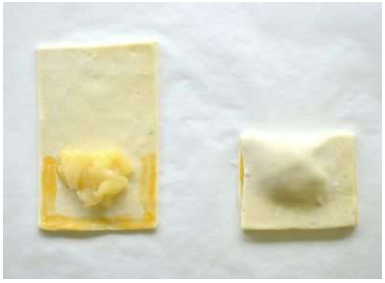
(5) 打ち粉をした台で、生地をめん棒で一方向にのばし、厚さ1cmの細長い長方形(約15×45cm)にする。
ポイント…打ち粉は強力粉(分量外)を使います。量はできるだけ少なくしましょう。

(6) 生地の打ち粉を払い、3つ折りにしてラップに包み、冷蔵室で約30分休ませる。
この、のばして冷蔵室で休ませる作業を3～4回くり返し、最後は冷蔵室で30分以上休ませる。
ポイント…のばす作業は、バターが溶けないように何回も冷蔵室で休ませながらおこないます。バターが溶けて粉になじむと、層になりません。また、休ませることで、生地が扱いやすくなります。

(7) 生地を2等分し、20×32cmにのばし、4等分(10×16cmの長方形)に切る。残りの生地も同様にする。
バットなどに並べ、ラップをして冷蔵室で約30分休ませる。
ポイント…生地をのばしている間、もう半分の生地は冷蔵室で冷やしておきます。



(8) 生地にアップルフィリングを8等分してのせ、生地のフチから約1.5cmまでドリュールをぬる。半分にたたみ、アップルフィリングがはみ出さないように生地をぴったりくっつける。バットなどに並べ、ラップをして冷蔵室で20～30分程度休ませる。

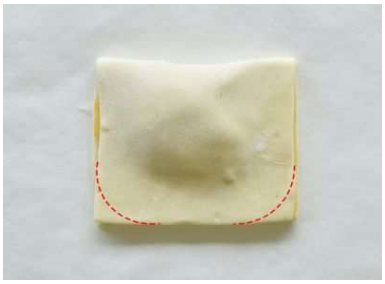


(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(9) シロップを作る。グラニュー糖と水を耐熱容器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500W → 約30秒 → スタート
加熱後、混ぜてグラニュー糖を充分溶かす。

(10) (8)の生地のフチをナイフで切り落とし、半月形にする。



※生地を切り落とす際は、パイ生地の層をつぶさないようにしましょう。
※切り落とした生地は、丸めて一緒に焼いてもよいでしょう。

(11) (10)を裏返して平らな面を上にし、ドリュールを薄く均一にぬり、冷蔵室で約30分休ませて表面を乾かす。

(12) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[39] ショソン・オ・ポム → スタート

(13) (11)の表面にナイフで葉の模様を入れ、竹串で3カ所ほど空気穴を開ける。クッキングシートを敷いた角皿の上に並べる。



(14) 予熱が完了すれば、(13)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)210℃で約35分

(15) 加熱後、熱いうちに表面に(9)のシロップをぬる。

シナモンロール



目安時間：　約17分

材料：マフィン型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]	20g
シナモンパウダー	4g
砂糖[b]	40g

くるみ　20g

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後、柔らかくしたバター[a]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)を下段に入れる。

オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 35～40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) 柔らかくしたバター[b]にシナモンパウダーと砂糖[b]を加えてよく練り混ぜておく。くるみは刻んでおく。型の内側にバター(分量外)をぬっておく。

(7) 発酵後、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)

(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) 生地をめん棒で横15×縦30cmにのばし、(6)のシナモンバターを奥2cmほど残して全面にぬり、刻んだくるみを散らす。

(10) 生地を手前から巻いて巻き終わりをしっかり閉じて転がし、18cm幅にする。6等分に切り、切り口を上にして(6)で準備した型に入れ、角皿にのせて生地に霧を吹き、下段に入れる。
※両端の生地は切り口が上になるように型に入れると焼き上がりの形がきれいになります。



※写真のように耐熱性の紙ケースに入れて焼くこともできます。

オーブン(予熱なし)40℃・発酵
→ 35～40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。(付属品・食品は入れません)
[40] シナモンロール → スタート

(13) 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
オーブン(予熱あり)180℃で約17分

メロンパン



目安時間：　約25分

材料：7個分

皮生地
- バター　60g
- 砂糖　45g
- 卵　M1/2個
- バニラエッセンス　少々
- 薄力粉　120g

パン生地
- 強力粉　125g
- 薄力粉　25g
- 砂糖　25g
- 塩　小さじ1/4
- ドライイースト　小さじ1(3g)
- 牛乳　30mL
- 卵　M1個
- バター　25g

グラニュー糖　適量

作りかた

■皮生地を作る

(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) (1)に溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加え、薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなればひとまとめにする。

(3) (2)を7等分にして丸め、ラップに包んで冷蔵室で30分以上ねかせる。

■パン生地を作る

(4) 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。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶いた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。

(5) 生地をひとまとめにし、強力粉(分量外)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。

(6) 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。

(7) 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。

(8) (7)を下段に入れる。
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。

(9) 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)

(10) 生地をスケッパーか包丁で7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)

(11) (3)をめん棒で直径9cmにのばし、(10)を丸めなおして表面にかぶせるようにして包み、グラニュー糖をまぶす。

(12) (11)の表面にスケッパーや包丁の背で筋を付け、薄くバター(分量外)をぬった角皿に間隔をあけて並べる。

(13) (12)を下段に入れる。
オーブン(予熱なし)30℃・発酵 → 35～40分 → スタート
発酵が完了すれば角皿を取り出す。
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。

(14) 予熱する。(付属品・食品は入れません)
[41] メロンパン → スタート

(次ページへ続く)

(前ページの続き)

(15) 予熱が完了すれば下段に入れる。

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25分

お菓子作りに便利

バターを柔らかく



材料

バター　50～200g

作りかた

分量に合わせて加熱時間を設定し、バターを柔らかくします。

クッキーやパウンドケーキなどの生地作りに便利です。

(1) バターは1cm角に切る。

(2) 耐熱容器にバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)

[42] バターを柔らかく

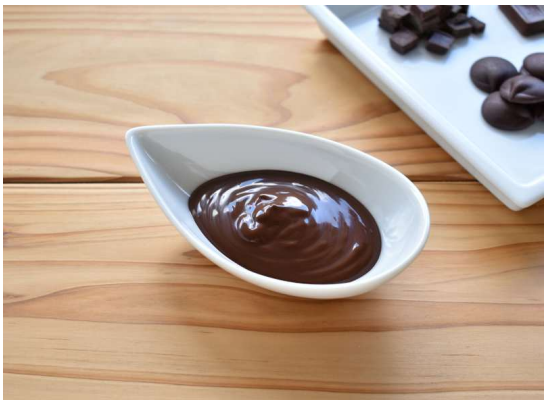
→ 分量に合わせた時間を設定 → スタート

分量	目安時間
50g	30～40秒
70g	40～50秒
100g	1分～1分10秒
200g	1分40秒～1分50秒

※保存状態や室温、容器などにより、仕上がりが異なることがあります。上記の目安時間を参考に、調節してください。

お菓子作りに便利

チョコレートを溶かす



材料

チョコレート(冷蔵保存のもの)　50～150g

作りかた

加熱時間を設定し、チョコレートを溶かします。
エクレアに付けるチョコレートを溶かすときなどに便利です。

(1) チョコレートは細かく刻む。

(2) 耐熱容器にチョコレートを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(付属品は入れません)



[43] チョコレートを溶かす → 4～5分
→ スタート

(3) 加熱後、かき混ぜて溶かす。

※加熱後チョコレートの形は残っていますが、混ぜると溶けます。混ぜてもかたまりが残っていたりより柔らかく仕上げたい場合は、加熱を延長してください。

※加熱しすぎると焦げる場合があります。延長する場合は、必ず混ぜてから、そばを離れずに様子を見ながら加熱してください。

※チョコレートの種類や保存状態、室温、容器などにより、仕上がりが異なることがあります。

お菓子作りに便利

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)
[44] カスタードクリーム → スタート

(2) 途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、よく混ぜ、再び庫内中央に置く。
スタートを押す。

(3) 再度途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、よく混ぜ、再び庫内中央に置く。
スタートを押す。

(4) 再度途中、ピッピッ…というお知らせ音が鳴れば、よく混ぜ、再び庫内中央に置く。
スタートを押す。

§手動でするときは

レンジ500Wで加熱する。(加熱時間は下記参照)
加熱のたびに全体をよく混ぜる。
約3分→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。

(5) 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付ける。
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。

お菓子作りに便利

アップルフィリング



目安時間： 約5分30秒

材料	
りんご	250g
グラニュー糖	60g
レモン汁	小さじ2
コーンスターチ	小さじ1
水	小さじ1

作りかた

(1) りんごは8つ割りにして皮と芯を取る。厚さ1cmのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

(2) (1)の水気をきって大きめ(容量2.5L以上)の耐熱容器に入れ、グラニュー糖とレモン汁を加えて混ぜる。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。(付属品は入れません)



[45] アップルフィリング → スタート

§手動でするときは

レンジ600Wで約5分30秒

(3) 加熱後、汁気をきり、分量の水で溶いたコーンスターチを加えて全体を混ぜ、ラップをせずに再び庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ600W → 約1分30秒 → スタート

(4) 加熱後、冷ます。

※お好みで、シナモンパウダーを加えてもよいでしょう。

その他のお菓子

ロールケーキ



目安時間： 約14分

材料：1本分

ケーキ生地	
┌ 薄力粉	90g
│ 卵	M5個
│ 砂糖	100g
│ バニラエッセンス	少々
│ バター	20g
└ 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	

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。(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。(付属品・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、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。
約14分 → スタート

(10) 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

(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、ケーキを裏返して底のクッキングシートをはがし、クリームをぬって巻く。
※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。

その他のお菓子

ロールケーキ(ココア)



目安時間： 約14分

材料：1本分

ケーキ生地	
┌ 薄力粉	80g
│ ココア	20g
│ 卵	M5個
│ 砂糖	100g
│ バニラエッセンス	少々
│ バター	20g
└ 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	

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。(付属品・食品は入れません)
オーブン(予熱あり)180℃ → 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、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。
約14分 → スタート

(10) 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱を取る。

(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、ケーキを裏返して底のクッキングシートをはがし、クリームをぬって巻く。
※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。

プリン



目安時間： 20～22分

材料：ステンレス製プリン型10個分

カラメルソース	
┌ 砂糖	大さじ5
└ 水、湯	各大さじ1
プリン液	
┌ 牛乳	500mL
｜ 砂糖	70g
｜ 卵	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	

※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。あめ色に煮詰まったら火からおろして湯を加える。
ご注意：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 → 3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ザルなどに卵白が残り、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)
オーブン(予熱あり)130℃ → 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。
(アルミブタの作りかたは、なめらかプリン74ページを参照)

(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。角皿に水200mLを注ぐ。

(7) 予熱が完了すれば、(6)を下段に入れる。
20～22分 → スタート
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

(8) 庫内から取り出して粗熱を取り、冷蔵室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、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、[延長]または手動オーブン(予熱なし)130℃で加熱を追加してください。

ピザ(市販品)



目安時間： 12～16分

材料：1枚分

市販の冷蔵ピザ (直径約15cmまたは約22cm)	1枚
または	
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。

・冷蔵ピザ(直径約15cm)
オーブン(予熱なし)230℃
→ 12～13分 → スタート

・冷蔵ピザ(直径約22cm)
オーブン(予熱なし)230℃
→ 15～16分 → スタート

・冷凍ピザ(直径約15cm)
オーブン(予熱なし)230℃
→ 13～14分 → スタート

※食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

キウイジャム



目安時間： 13～14分

材料

キウイ (粗みじん切りにする)	300g
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キー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。
※冷めると全体が固まってジャム状になります。
※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。

