SHARP

AX-WT1

ウォーターオーブントースター

レシピ集

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



モーニングセット
(トースト＆目玉焼き＆焼き野菜)

HEALSIO
ヘルシオ トースター

ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIO、
ヘルシオ トースター、ヘルシオ トースターロゴは、シャープ株式会社の商標です。

料理をお作りになる前に

基本的な使いかたや注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

お料理写真

盛り付け例です。食材の種類や状態などにより、写真とは仕上がりが異なる場合があります。また、材料表にない飾りや付け合わせを使っているものもあります。

加熱時間の目安

材料表に記載の分量を作るときの、加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

メニュー番号

メニュー番号を選ぶメニューの場合、設定する番号が記載されています。

材料

・**分量について**

記載の分量で調理してください。

・**計量について**

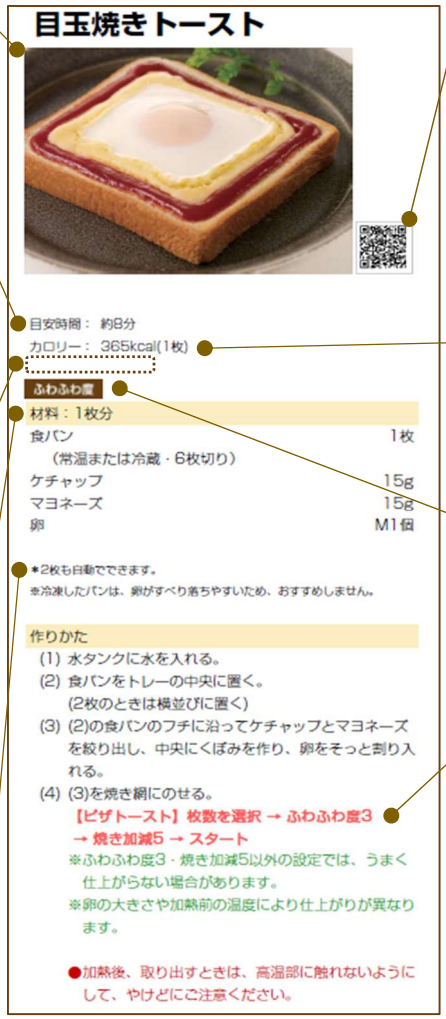
大さじ1＝15mL　小さじ1＝5mL

1mL＝1cc

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と＊印の分量が自動でできます。

この場合2枚を作るときは全材料を倍量にします。



QRコード

QRコードをスマートフォンなどで読み取ると、COCORO KITCHEN レシピサービスのレシピ詳細ページをご確認いただけます。

※ QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

カロリー

写真にある飾りや付け合わせは含みません。

ふわふわ度

過熱水蒸気の量を調節することで、好みに合わせてパンの食感を変えることができるメニューです。

操作

自動メニューは、設定つまみを回して【】内のメニューまたはメニュー番号に合わせます。メニューにより、分量や仕上がり調節(ふわふわ度、焼き加減)も合わせます。手動調理は、加熱の種類を選び、温度や時間を設定します。

仕上がり

食材の種類、切りかた、入れかたなどにより仕上がりが異なることがあります。加熱後、加熱が足りない場合は、延長で加熱を追加してください。

加熱後の出し入れ

加熱後に取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

ミトンやトングなどを使って、加熱後、すぐに取り出してください。余熱で焼きすぎる場合があります。(ただし、このレシピ集で蒸らしなどの記載があるものは除く)

トースト

●トースト、厚切トースト ・・・・・・・・・・・・ 4

ピザトースト

●ピザトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

●チーズトースト ・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

●目玉焼きトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 6

ヘルシオあたため(パンあたため)

●フランスパンのあたため ・・・・・・・・・・・・ 7

●ロールパンのあたため ・・・・・・・・・・・・・ 7

●クロワッサンのあたため ・・・・・・・・・・・・ 8

●生食パンのあたため ・・・・・・・・・・・・・・ 8

●加熱早見表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

ヘルシオあたため(リベイク)

●揚げ物リベイク ・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

●焼き物リベイク ・・・・・・・・・・・・・・・・ 10

●加熱早見表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11

モーニングセット

●モーニングセット (トースト&目玉焼き&アスパラベーコン) 12

●トースト&目玉焼き&焼き野菜 ・・・・・・・・・ 13

●マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味 14

お料理

●ピザ(市販品) ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15

●もち、もち(やわらか) ・・・・・・・・・・・・・ 16

●焼きいも、焼きいも(低温焼き) ・・・・・・・・・ 17

●ノンフライから揚げ ・・・・・・・・・・・・・・ 18

●焼き野菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

手動調理

●ローストビーフ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 19

●グラタン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

●さけの香草焼き ・・・・・・・・・・・・・・・・ 21

●かぼちゃのチーズ焼き ・・・・・・・・・・・・・ 21

●アップルケーキ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 22

●ブラウニー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

●プリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24

●スモア ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25

●フレンチトースト ・・・・・・・・・・・・・・・ 25

●ピザ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 26

トースト

トースト、厚切トースト



[目安時間](ふわふわ度2、焼き加減3設定の場合)

トースト

状態	分量	目安時間
常温・冷蔵	1枚	約3分
	2枚	約3分30秒
冷凍	1枚	約3分30秒
	2枚	約4分

厚切トースト

状態	分量	目安時間
常温・冷蔵	1枚	約3分30秒
	2枚	約3分30秒
冷凍	1枚	約4分30秒
	2枚	約4分30秒

ふわふわ度

材料

食パン　1～2枚
（常温・冷蔵または冷凍・4～8枚切り）

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食パンを焼き網の中央に置く。
(2枚のときは横並びに置く)
※山形食パンは、山を手前にして置きます。

●6～8枚切り食パン
(厚さ：約1.5～2cmの場合)
【トースト】枚数を選択 → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●4～5枚切り食パン
(厚さ：約2.4～3cmの場合)
【厚切】枚数を選択 → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

＜ポイント＞

●常温・冷蔵保存のパンと冷凍したパンを一緒に加熱することはできません。
●パンの種類、大きさ、厚み、室温など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。冬など室温が低いときは、焼き加減をしっかりめに設定するか、加熱後延長してください。
●糖分の多いパン(レーズンパンなど)をトーストするときは、焼き加減をひかえめにして、様子を見ながら焼いてください。
●厚切トーストの[冷凍]以外は、2回まで連続で加熱ができます。
●具をのせたパンは、【ピザトースト】で加熱します。

ピザトースト



カロリー： 329kcal(1枚)

ふわふわ度

材料：1枚分

食パン（常温・冷蔵または冷凍・6枚切り）	1枚
ピザ用ソース	15g
玉ねぎ（薄切り）	15g
ベーコン（5mm幅に切る）	10g
ピザ用チーズ	30g
ピーマン（輪切り）	1/4個

＊2枚も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食パンをトレーの中央に置く。
(2枚のときは横並びに置く)
(3) (2)の食パンにピザ用ソースをぬって、玉ねぎ、ベーコン、ピザ用チーズ、ピーマンの順にのせる。
(4) (3)を焼き網にのせる。

【ピザトースト】枚数を選択 → スタート

※冷凍したパンに具をのせて加熱するときは、[冷凍]を表示させます。

※冷凍したパンが反っている場合などは、具がこぼれ落ちやすいため、気を付けて具をのせてください。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

[目安時間](ふわふわ度2、焼き加減3設定の場合)

状態	分量	目安時間
常温・冷蔵	1枚	約5分
	2枚	約6分
冷凍	1枚	約6分
	2枚	約7分

■好みの具に変えて焼くことができます

●具の量は、1枚あたり80g以下を目安とし、具の厚みは1～2cm以内にしてください。

メニュー例

・チーズトースト
・目玉焼きトースト

＜ポイント＞

●常温・冷蔵保存のパンと冷凍したパンを一緒に加熱することはできません。
●パンの種類、大きさ、厚み、室温などにより焼けかたが異なります。また、具の量でも仕上がりが異なりますので、様子を見ながら焼いてください。
●加熱後、チーズの焼き色だけなど、上面のみ加熱を追加したい場合は、延長ではなく、手動の[あぶり]を使うとよいでしょう。

■パンに具をのせて冷凍したものを、焼くことができます

＜冷凍保存のしかた＞

●食パンに好みの具をのせてラップで包み、ジッパー付き食品保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍します。
●チーズものせて冷凍できますが、焼く前にのせてもよいでしょう。



＜焼きかた＞

●袋から取り出してラップをはずし、トレーの中央に置きます。(2枚のときは横並びに置く)
●[冷凍]を表示させて、ふわふわ度2または3、焼き加減5に合わせて加熱します。

チーズトースト



ふわふわ度

材料：1枚分

食パン （常温・冷蔵または冷凍・6枚切り）	1枚
好みのチーズ	30g
粉チーズ	大さじ1/2
ブラックペッパー	適量
はちみつ	適量

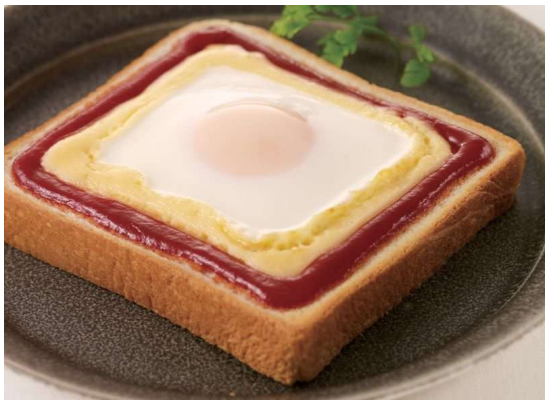
＊2枚も自動でできます。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食パンをトレーの中央に置く。
(2枚のときは横並びに置く)
(3) (2)の食パンに好みのチーズと粉チーズをのせる。
(4) (3)を焼き網にのせる。
【ピザトースト】枚数を選択 → スタート
※冷凍したパンに具をのせて加熱するときは、[冷凍]を表示させます。
※冷凍したパンが反っている場合などは、具がこぼれ落ちやすいため、気を付けて具をのせてください。
(5) 加熱後、好みでブラックペッパーやはちみつをかける。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

目玉焼きトースト



目安時間： 約8分
カロリー： 365kcal(1枚)

ふわふわ度

材料：1枚分

食パン （常温または冷蔵・6枚切り）	1枚
ケチャップ	15g
マヨネーズ	15g
卵	M1個

＊2枚も自動でできます。
※冷凍したパンは、卵がすべり落ちやすいため、おすすめしません。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食パンをトレーの中央に置く。
(2枚のときは横並びに置く)
(3) (2)の食パンのフチに沿ってケチャップとマヨネーズを絞り出し、中央にくぼみを作り、卵をそっと割り入れる。
(4) (3)を焼き網にのせる。
【ピザトースト】枚数を選択 → ふわふわ度3 → 焼き加減5 → スタート
※ふわふわ度3・焼き加減5以外の設定では、うまく仕上がらない場合があります。
※卵の大きさや加熱前の温度により仕上がりが異なります。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

フランスパンのあたため



メニュー番号：1

ふわふわ度

あたためられる食品

フランスパン、　　9ページ参照
フランスパン生地を使った惣菜パン　など

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) パンを焼き網の中央に置く。
(フランスパンは、厚さ4cmに切り、切り口を手前に向けて並べます)



1 フランスパン → スタート

※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※あたためられる食品の分量や仕上がり調節(ふわふわ度・焼き加減)、目安時間は、加熱早見表(9ページ)を参照ください。

ロールパンのあたため



メニュー番号：2

ふわふわ度

あたためられる食品

ロールパン、ベーグル、　　9ページ参照
ロールパン生地を使った惣菜パン　など

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) パンを焼き網の中央に置く。

2 ロールパン → スタート

※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※あたためられる食品の分量や仕上がり調節(ふわふわ度・焼き加減)、目安時間は、加熱早見表(9ページ)を参照ください。

クロワッサンのあたため



メニュー番号：3

ふわふわ度

あたためられる食品

クロワッサン、パイ、　デニッシュ生地を使った惣菜パン　など　9ページ参照

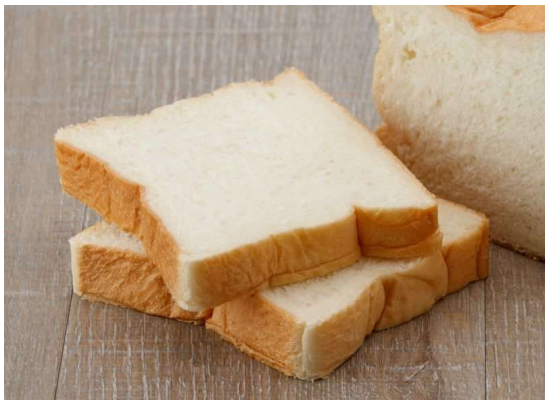
作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) パンを焼き網の中央に置く。
3 クロワッサン → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※あたためられる食品の分量や仕上がり調節(ふわふわ度・焼き加減)、目安時間は、加熱早見表(9ページ)を参照ください。

生食パンのあたため



メニュー番号：4

あたためられる食品

生食パン、白パン、　サンドイッチ用食パン　など　9ページ参照

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) パンを焼き網の中央に置く。
4 生食パン → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※あたためられる食品の分量や仕上がり調節(焼き加減)、目安時間は、加熱早見表(9ページ)を参照ください。
焼き加減を変更しても、焼き色は付きません。

ヘルシオあたため(パンあたため)

＜加熱早見表＞

食品	分量	状態	加熱方法	仕上がり調節		目安時間
				ふわふわ度	焼き加減	
フランスパン	1～4切れ (1切れ約30g)	常温・冷蔵	1 フランスパン	2※	3※	約5分
		冷凍	1 フランスパン[冷凍]			約6分
フランスパン (高さ4.5cm以下のもの)	1～4切れ (1切れ約30g)	常温・冷蔵	1 フランスパン	2※	1	約4分
		冷凍	1 フランスパン[冷凍]			約5分30秒
ベーコンエピ 明太子フランス	1本 (約100g)	常温・冷蔵	1 フランスパン	2 または3	3	約5分～5分30秒
		冷凍	1 フランスパン[冷凍]			約6～7分
ロールパン	1～4個 (1個約30g)	常温・冷蔵	2 ロールパン	2※	3※	約4分
		冷凍	2 ロールパン[冷凍]			約5分30秒
ベーグル ソーセージパン	1～2個 (1個80～100g)	常温・冷蔵	2 ロールパン	2 または3	4	約5分30秒～7分
		冷凍	2 ロールパン[冷凍]		5	約9分～10分30秒
カレーパン	1～2個 (1個約100g)	常温・冷蔵	2 ロールパン	2 または3	5	約7分～8分30秒
	1個 (約100g)	冷凍	2 ロールパン[冷凍]	2 または3	5	約9分～10分30秒
				加熱後、延長で約5分加熱します。		
クロワッサン	1～4個 (1個約40g)	常温・冷蔵	3 クロワッサン	2※	3※	約5分
		冷凍	3 クロワッサン[冷凍]			約6分30秒
デニッシュ	1～2個 (1個約80g)	常温・冷蔵	3 クロワッサン	2 または3	3	約5～6分
		冷凍	3 クロワッサン[冷凍]		5	約9分30秒～10分
アップルパイ	1～2個 (1個約100g)	常温・冷蔵	3 クロワッサン	2 または3	5	約7～8分
		冷凍	3 クロワッサン[冷凍]			約9分30秒～10分
生食パン(厚さ2～2.5cm) 食パン(6枚切り)	1～2枚	常温・冷蔵	4 生食パン	-	3※	約4分
		冷凍	4 生食パン[冷凍]			約6分
生食パン(厚さ約3cm) 食パン(4枚切り)	1～2枚	常温・冷蔵	4 生食パン	-	5	約4分30秒
		冷凍	4 生食パン[冷凍]			約7分
サンドイッチ用食パン (10～12枚切り)	1～2枚(耳あり) 1～4枚(耳なし)	常温・冷蔵	4 生食パン	-	1	約2分30秒
		冷凍	4 生食パン[冷凍]			約4分
白パン	1～4個 (1個約30g)	常温・冷蔵	4 生食パン	-	5	約4分30秒
		冷凍	4 生食パン[冷凍]			約7分

・仕上がり調節の欄に※があるものは、お好みで変更できます。※がないものは、指定の仕上がり調節で加熱してください。
・目安時間は、記載の仕上がり調節で加熱した場合の時間です。

＜ポイント＞
●常温・冷蔵保存のパンと冷凍したパンを一緒に加熱することはできません。
●上表にないパンは、様子を見ながら加熱してください。
●パンの高さは6cmくらいまでが適しています。
●チーズが溶け落ちそうなものや、油分が落ちそうなものは、トレーにのせて様子を見ながら加熱してください。
●チョコレート、アイシングなどでコーティングされたパンは溶けるため、おすすめしません。
●具が包まれているパンは、あたたまりにくいため、焼き加減5を選んでください。
●80gより小さい惣菜パンは、焼き加減をひかえめに設定してください。
●パンの形状や具の大きさ・種類により、あたたまりにくいものがあります。様子を見ながら加熱を延長してください。
●買ってきた日のうちに食べきれなかったパンは、冷凍保存がおすすめです。加熱するときは[冷凍]を表示させてください。

揚げ物リベイク



メニュー番号：5

リベイクできる食品

市販の揚げ物惣菜や　11ページ参照
家庭で作った揚げ物おかず

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食品をトレーの中央に置く。
※食品は重ならないようにして、複数個ある場合は横並びにします。
(3) (2)を焼き網にのせる。
5 揚げ物リベイク → スタート
※冷凍ものを加熱するときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※リベイクできる食品の分量や焼き加減、目安時間は加熱早見表(11ページ)を参照ください。

焼き物リベイク



メニュー番号：6

リベイクできる食品

市販の焼き物惣菜や　11ページ参照
家庭で作った焼き物おかず

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 食品をトレーの中央に置く。
※食品は重ならないようにして、複数個ある場合は横並びにします。
(3) (2)を焼き網にのせる。
6 焼き物リベイク → スタート
※冷凍ものを加熱するときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※リベイクできる食品の分量や焼き加減、目安時間は加熱早見表(11ページ)を参照ください。

ヘルシオあたため(リベイク)

＜加熱早見表＞

揚げ物リベイク

食品	分量	状態	加熱方法	焼き加減	目安時間
天ぷら	100～200g	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	3	約7分
から揚げ	3～6個 (1個30～35g)	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	3	約7分
		冷凍	5 揚げ物リベイク[冷凍]		約12分
フライドポテト	120～130g	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	1	約5分
とんかつ	1～2枚 (1枚130～160g)	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	4	約8分30秒
コロッケ	2個 (1個70～80g)	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	3	約7分
	6個 (1個約20g)	冷凍	5 揚げ物リベイク[冷凍]	1	約10分
骨付きフライドチキン	1～2個 (1個100～120g)	常温・冷蔵	5 揚げ物リベイク	5	約10分

＜ポイント＞

●常温・冷蔵保存のものと冷凍したものを一緒に加熱することはできません。

●加熱調理されていないものはできません。

●加熱後は、すぐにトレーから皿などに移しかえてください。
　加熱により食材から落ちた油分を再度食材が吸収してしまうためです。

●食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

焼き物リベイク

食品	分量	状態	加熱方法	焼き加減	目安時間
焼き魚	1～2切れ (1切れ約100g)	常温・冷蔵	6 焼き物リベイク	3	約7分
焼きとり	3～6本 (1本約40g)	常温・冷蔵	6 焼き物リベイク	3	約7分
たこ焼き	6個 (1個約30g)	冷凍	6 焼き物リベイク[冷凍]	3	約12分
うなぎのかば焼き	1～2切れ (1切れ約100g)	常温・冷蔵	6 焼き物リベイク	3	約7分
コツ：くっつきにくいホイル※を敷いて、皮を上にして並べます。 ※くっつきにくいホイルは、シリコーン樹脂加工されたアルミホイルです。					
焼きぎょうざ	6個 (1個約40g)	常温・冷蔵	6 焼き物リベイク	3	約7分
	10個 (1個約20g)	冷凍	6 焼き物リベイク[冷凍]	1	約10分
コツ：焼き色がついた面を上にして並べます。					
今川焼き・たい焼き	1～2個 (1個約80g)	常温・冷蔵	6 焼き物リベイク	5	約9分
		冷凍	6 焼き物リベイク[冷凍]		約14分

＜ポイント＞

●常温・冷蔵保存のものと冷凍したものを一緒に加熱することはできません。

●食品の種類・形状・大きさ・加熱前の温度などにより仕上がりが異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

モーニングセット　（トースト&目玉焼き&アスパラベーコン）



目安時間：　約6分(常温)
カロリー：　317kcal(1人分)
メニュー番号：7

材料：1人分

■トースト
食パン　1枚
（常温・冷蔵または冷凍・6枚切り）
■目玉焼き
卵　M1個
■アスパラベーコン
アスパラガス　2本
ベーコン（半分に切る）　1枚
アルミカップ（9号）　2枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) アスパラガスは固い部分を切り落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじでとめ、アルミカップに入れる。
(3) トレーの端にもう1枚のアルミカップをのせて卵を割り入れ、空いたスペースに(2)とパンを置く。(下写真を参照)



※パンとおかずは、横並びにして置きます。(前後に置かない)
※アルミカップは、トレーに押さえつけて密着させます。

(4) (3)を焼き網にのせる。

7 モーニングセット → スタート

※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

■パンやおかずの種類を変えることができます

●食パン以外にもイングリッシュマフィンやベーグルなども組み合わせできます。横半分に切り、切り口を上にして並べます。
●おかずの詳しいレシピは、下記メニュー例のレシピページをご確認ください。

メニュー例

・トースト&目玉焼き&焼き野菜
・マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味

<ポイント>

●パンの種類、大きさ、厚み、室温などにより焼けかたが異なります。また、卵の保存状態や大きさによって仕上がりが異なりますので、様子を見ながら焼いてください。冬など室温が低いときは、焼き加減をしっかりめに設定するか、加熱後延長してください。

モーニングセット

トースト&目玉焼き&焼き野菜



目安時間： 約6分(常温)
カロリー： 272kcal(1人分)
メニュー番号：7

材料：1人分

■トースト

食パン（常温・冷蔵または冷凍・6枚切り）	1枚

■目玉焼き

卵	M1個
アルミカップ（9号）	1枚

■焼き野菜

アスパラガス	1本
にんじん	20g
かぼちゃ	20g
玉ねぎ	15g
パプリカ	1/4個

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) アスパラガスは固い部分を切り落とし3等分に切る。にんじんは7～8㎜角の棒状、かぼちゃ、玉ねぎは厚さ7～8㎜の薄切り、パプリカは1㎝幅に切る。
※玉ねぎは、つまようじでとめてもよいでしょう。
(3) トレーの端にアルミカップをのせて卵を割り入れ、空いたスペースに(2)とパンを置く。(下写真を参照)



※アルミカップは、トレーに押さえつけて密着させます。
(4) (3)を焼き網にのせる。
7 モーニングセット → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

モーニングセット

マフィン&目玉焼き&ツナキャベツのカレーマヨ風味



目安時間： 約6分(常温)
カロリー： 393kcal(1人分)
メニュー番号：7

材料：1人分

■マフィン
イングリッシュマフィン　1個
（常温・冷蔵または冷凍・横半分に切る）
■目玉焼き
卵　M1個
アルミカップ（9号）　1枚
■ツナキャベツのカレーマヨ風味
キャベツ（3cm角に切る）　20g
[A]
┌ツナ（缶詰）　35g
｜マヨネーズ　大さじ1/2
└カレー粉　小さじ1/4
アルミホイル

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) アルミホイルで型を作り、キャベツを広げてのせ、上から混ぜ合わせた[A]をかける。
(3) トレーの端にアルミカップをのせて卵を割り入れ、空いたスペースに(2)と、切り口を上にしたイングリッシュマフィンを置く。(下写真を参照)



※イングリッシュマフィンとおかずは、横並びにして置きます。(前後に置かない)
※アルミカップは、トレーに押さえつけて密着させます。
(4) (3)を焼き網にのせる。
7 モーニングセット → スタート
※冷凍したパンのときは、[冷凍]を表示させます。
(5) 加熱後、イングリッシュマフィンに目玉焼き、(2)をのせる。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

お料理

ピザ(市販品)



目安時間： 約7分(冷蔵)
メニュー番号：8

材料：1枚分

市販の冷蔵ピザ（直径22～23cm）	1枚
または	
市販の冷凍ピザ（直径18～19cm）	1枚

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) トレーの中央にピザを置き、焼き網にのせる。
8 ピザ(市販品) → スタート
※冷凍ピザを加熱するときは、[冷凍]を表示させます。

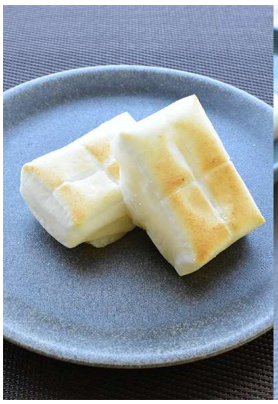
●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

＜ポイント＞

●ピザの種類などにより、仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱してください。

お料理

もち、もち(やわらか)





カロリー： 120kcal(1個)

メニュー番号：9または10

[目安時間](焼き加減3設定の場合)

9 もち

個数	目安時間
1個	約4分30秒
2個	約5分
3個	約5分30秒
4個	約5分30秒
5個	約6分
6個	約7分

10 もち(やわらか)

個数	目安時間
1個	約6分
2個	約6分30秒
3個	約7分
4個	約7分30秒
5個	約8分
6個	約8分30秒

材料

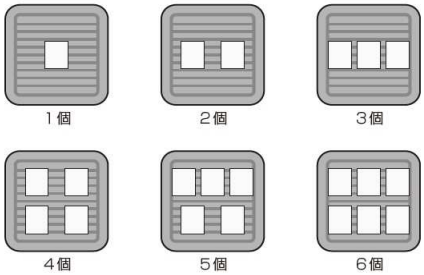
市販のパック入り切りもち　1～6個
(1個約50g、厚さ1.5cm)

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。

(2) トレーの中央にもちを置く。

※複数個の場合は、下記イラストを参考に間隔をあけて置く。



(3) (2)を焼き網にのせる。

＜上面に焼き色を付けたいとき＞

9 もち → 個数を選択 → スタート

＜焼き色を付けず、やわらかく仕上げたいとき＞

10 もち(やわらか) → 個数を選択
→ スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

＜ポイント＞

●必ずトレーにのせて加熱してください。焼き網に直接もちを置いて加熱すると、焼き網にもちがこびり付き、お手入れしても取れない場合があります。

●もちの種類によって、ふくれかたや焼けかたが異なります。

●焼き色を付けたい場合は、延長または、手動の[あぶり]で様子を見ながら加熱してください。

●手作りのもちは、手動の[強 トレー]で様子を見ながら加熱してください。

●冷凍したもちは、自然解凍してから焼いてください。

お料理

焼きいも、焼きいも(低温焼き)



カロリー： 297kcal(1本)

メニュー番号：11または12

材料

さつまいも（直径6cm以下のもの） 1～2本

アルミホイル

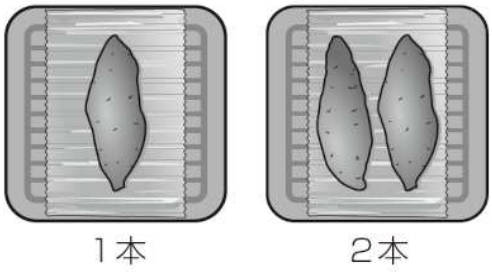
作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。

(2) さつまいもは洗って水気を拭き取り、表面にフォークなどを使って数か所穴を開ける。

※加熱中に破裂するのを防ぐためです。

(3) トレーにアルミホイルを密着させて敷き、中央に(2)を置く。(2本の場合は、横並びに置く)



(4) (3)を焼き網にのせる。

＜高温で一気に焼き上げたいとき＞

11 焼きいも → スタート

＜低温でじっくりと甘みを引き出しながら焼き上げたいとき＞

12 焼きいも(低温焼き) → スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

※さつまいもの太さに合わせて、焼き加減で調節します。下表をご確認ください。

11 焼きいも

太さ(直径)	1本あたりの重さの目安	焼き加減	目安時間
3～3.5cm	100～150g	1	約23分
4～5cm	200～300g	3	約33分
約6cm	約300g	5	約43分

12 焼きいも(低温焼き)

太さ(直径)	1本あたりの重さの目安	焼き加減	目安時間
3～3.5cm	100～150g	1	約50分
4～5cm	200～300g	3	約70分
約6cm	約300g	5	約90分

＜ポイント＞

●焼きいもの甘さは、品種や産地、貯蔵条件、時期、個体差などによって大きく異なります。

●蜜が多い品種は、焦げが強くなることがあります。気になる場合は、早めに取り出してください。

●お好みで焼き加減を調節することができますが、ひかえめに設定すると温度が上がりにくくなり、しっかりめに設定すると焦げやすくなるため、必ず様子を見ながら加熱してください。

ノンフライから揚げ



目安時間： 約12分
カロリー： 282kcal(1人分)
メニュー番号：13

材料：2人分

鶏もも肉	1枚(250g)
から揚げ粉（市販のもの）	約25g

※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) 水タンクに水を入れる。
(2) 鶏もも肉を10等分に切る。
(3) から揚げ粉をビニール袋に入れ、水気を拭き取った(2)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。
(4) (3)の余分な粉を払って、粉が湿らないうちにトレーに、皮を下にして重ならないよう並べる。
(5) (4)を焼き網にのせる。

13 ノンフライから揚げ → スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

焼き野菜



目安時間： 約15分
メニュー番号：14

材料：トレー1枚分

好みの食材（かぼちゃ、玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、ウインナーなど）	合わせて約450g
[A]	
┌ オリーブオイル	大さじ1と1/2
│ 塩	小さじ1/2
└ ブラックペッパー	少々
アルミホイル	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 好みの食材を、ひと口大(厚みは2cm以下)に切る。
(3) ボウルに[A]を入れ、(2)を加えて全体を混ぜ合わせアルミホイルを敷いたトレーにのせる。
(4) (3)を焼き網にのせる。

14 焼き野菜 → スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

手動調理

ローストビーフ



目安時間： 約30分
カロリー： 140kcal(1人分)

材料：3人分	
牛赤身かたまり肉（厚さ6cm以下のもの）	300g
塩	3g
粗びきブラックペッパー	適量
サラダ油	大さじ1/4
たこ糸	

※牛肉の部位は、ももやウデ（肩）などの赤身やランプがおすすめです。
※塩の分量は、肉の重量の1%程度がおすすめです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、厚さが6cm以下になるよう形をととのえる。表面に塩、粗びきブラックペッパーをすりこみ、10分程度おく。
(3) フライパンにサラダ油を入れて熱し、強火で牛肉の表面にしっかり焼き色がつくまで焼く。
(4) トレーの中央に(3)を置き、焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 120 → 約30分
→ スタート
(5) 加熱後、室温で1時間程度休ませてから、たこ糸を取り、好みの厚さに切る。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

手動調理

グラタン



目安時間： 約10分
カロリー： 402kcal(1人分)

材料：2人分

マカロニ	40g
（ゆでて、バター適量をからめておく）	
ホワイトソース	
┌バター、薄力粉	各15g
│牛乳	1カップ
└塩、こしょう	各少々
具	
┌バター	10g
│えび（殻、尾、背ワタを取る）	100g
│玉ねぎ（薄切り）	1/4個(50g)
│マッシュルーム（缶詰・スライス）	30g
└白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g
パセリ（刻む）	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) ホワイトソースを作る。厚手の鍋にバターを入れて熱し、薄力粉を炒めて牛乳で溶きのばし、クリーム状になるまで混ぜながら加熱する。塩、こしょうを加えて味をととのえる。
(3) 具を加熱する。フライパンにバターを入れて熱し、えび、玉ねぎ、マッシュルームを加えて炒め、白ワインを加えてアルコール分をとばす。
(4) (3)にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、(2)の半量であえる。
(5) 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に(4)を等分にして入れ、残りの(2)を等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。
(6) トレーの中央に(5)を置き、焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 240 → 約10分
→ スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

さけの香草焼き



目安時間： 10～12分
カロリー： 145kcal(1人分)

材料：2人分

生ざけ	2切れ(1切れ80g)
[A]	
┌ パン粉	大さじ1
｜ オリーブオイル	大さじ1/2
｜ 粉チーズ	小さじ1
｜ バジル	小さじ1
└ 塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) トレーの中央にさけを置き、混ぜ合わせた[A]を等分にのせる。
(3) (2)を焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 220 → 約10～12分 → スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

かぼちゃのチーズ焼き



目安時間： 8～9分
カロリー： 156kcal(1人分)

材料：2人分

かぼちゃ	150g
ピザ用チーズ	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) かぼちゃは厚さ5mmに切る。
(3) トレーに(2)を半量ずつ、端を重ねて並べる。塩、こしょうをしてピザ用チーズをかける。



(4) (3)を焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 220 → 約8～9分 → スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

手動調理

アップルケーキ



目安時間： 約12分
カロリー： 890kcal(全量)

材料：約18×12×高さ3cmのホウロウ製耐熱容器1個分

りんご	80g
レモン汁	少々
バター	50g
砂糖	40g
卵	M1個
[A]	
┌ 薄力粉	60g
└ ベーキングパウダー	小さじ1/3
牛乳	大さじ1
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) りんごは薄切りにし、レモン汁をふりかけておく。
(3) ホウロウ製耐熱容器にクッキングシートを敷く。
(4) ボウルに柔らかくしたバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、溶いた卵を少しずつ加えてしっかり混ぜる。
(5) (4)に[A]を合わせてふるい入れ、ダマが残らないようにサックリと混ぜる。牛乳を加え、手早く混ぜ合わせる。
(6) (5)を(3)に入れて表面をならし、(2)のりんごを並べ、焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 240 → 約12分
→ スタート
(7) 加熱後、庫内で約5分蒸らす。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

手動調理

ブラウニー





手動・温度設定 → 160 → 約20分
→ スタート

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

目安時間： 約20分
カロリー： 1194kcal(全量)

材料：約18×12×高さ3cmのホウロウ製耐熱容器1個分

[A]	
┌チョコレート	40g
└バター	40g
卵	M1個
砂糖	40g
[B]	
┌ココア	10g
└薄力粉	40g
くるみ（粗く刻む）	30g
スライスアーモンド	10g
クッキングシート	

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 耐熱容器(レンジ加熱可のもの)に[A]を入れて、レンジ600Wで約30秒加熱し、溶かす。
(3) ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、(2)を加えて混ぜ合わせる。
(4) (3)に[B]をふるい入れてサックリと混ぜ、くるみを加えて混ぜ合わせる。
(5) ホウロウ製耐熱容器にクッキングシートを敷いて、(4)を入れ、スライスアーモンドを散らし、焼き網にのせる。

手動調理

プリン



目安時間： 約30分
カロリー： 122kcal(1個)

材料：ステンレス製プリン型4個分

カラメルソース	
┌ 砂糖	大さじ2と1/2
└ 水、湯	各大さじ1/2
プリン液	
┌ 牛乳	200mL
│ 砂糖	大さじ3
│ 卵	M2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	

※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) 水タンクに水を入れる。
(2) 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮つまったら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください)
(3) プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
(4) 牛乳を約50℃にあたためる。（レンジの場合：耐熱容器に入れてラップをせずに600Wで約1分加熱する）
(5) (4)に砂糖を加え、かき混ぜて溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、ザルなどでこす。
ポイント…卵は充分溶きほぐしてください。溶きかたが足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。
(6) プリン液を型に同量ずつ注ぎ、キッチンペーパー1枚を敷いたトレーに並べる。



(7) トレーにお湯(約85℃)を50mL注ぎ、トレー全体をアルミホイルでおおう。



※アルミホイルはヒーターに接触しないようにしてください。
(8) (7)を焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 160 → 約30分 → スタート
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、延長で加熱を追加してください。
(9) 加熱後、粗熱を取ってから冷蔵室で冷やし、型から出す。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

スモア



目安時間： 約2分

材料：6個

グラハムクラッカー	12枚
チョコレート	6かけ(約20g)
マシュマロ	6個

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) トレーにグラハムクラッカー6枚を等間隔に置き、各クラッカーの上にチョコレート、マシュマロの順にのせる。
(3) (2)を焼き網にのせる。
手動・あぶり → 約2分 → スタート
ご注意：マシュマロの種類によって仕上がりが変わります。上記加熱時間を目安に、様子を見ながらお好みの仕上がりで取り出してください。
(4) 加熱後、熱いうちに残りのグラハムクラッカーをのせチョコレートとマシュマロをはさむ。
●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

フレンチトースト



目安時間： 約12分
カロリー： 294kcal(1人分)

材料：2人分

フランスパン（厚さ3cmに切ったもの）	4切れ
[A]	
┌ 卵	M2個
│ 牛乳	100mL
│ 砂糖	大さじ4
└ 塩	少々
くっつきにくいホイル※	

※くっつきにくいホイルは、シリコーン樹脂加工されたアルミホイルです。

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) [A]を混ぜ合わせて卵液を作る。
(3) (2)にパンを入れ、途中上下を返しながら、パンにしっかりと卵液をしみこませる。
※卵液が残らないくらいしっかりとパンにしみこませると、おいしく仕上がります。
(4) トレーにくっつきにくいホイルを敷いて、(3)を置く。



(5) (4)を焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 220 → 約12分 → スタート
●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

手動調理

ピザ



目安時間： 約9分
カロリー： 507kcal(1枚)

材料：直径18cmのピザ1枚分

ピザ生地	
┌ 強力粉、薄力粉	各25g
│ 塩	少々
│ ドライイースト	小さじ1/3(1g)
│ 水	25mL
└ オリーブオイル	小さじ1と1/3
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
└ ピザ用チーズ	50g
生ハム	3〜4枚
ルッコラ	適量

作りかた

(1) 水タンクに水を入れる。
(2) 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あと、オリーブオイルを混ぜこむ。
(3) 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。
(4) きれいに丸めなおして薄くバター(分量外)をぬったボウルに生地を入れ、ラップをかける。28〜40℃の場所に置いて、生地が2〜2.5倍にふくらむまで発酵させる。
※指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどる場合は、もう少し発酵させてください。
※冬場は発酵に時間がかかります。オーブンの発酵機能を利用すると便利です。
(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こむ。(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) 生地を直径18cmの円形にのばし、フォークで数か所穴をあけ、トレーに置く。
(8) (7)の生地にソースをぬってチーズを散らし、焼き網にのせる。
手動・温度設定 → 260 → 約9分 → スタート
(9) 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

●加熱後、取り出すときは、高温部に触れないようにして、やけどにご注意ください。

