

# SHARP

# HEALSIO

ヘルシオ

メニュー集

# RECIPE BOOK



から揚げ&焼き野菜...P8



小松菜のおかかあえ...P24



かぼちゃリゾット...P34

HEALSIO  
ヘルシオ

ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

# メニュー集もくじ

まず、5ページの「メニュー集の料理をお作りになる前に」をお読みください。

## おくだけグリル

●【自動メニュー】5メニュー 【掲載】5メニュー

- |                    |   |                  |   |
|--------------------|---|------------------|---|
| ● から揚げ* & 焼き野菜     | 8 | ● 鶏と野菜の焼きびたし     |   |
| ● 塩ざけ* & じゃがいものあえ物 |   | ● ポークステーキの焼き野菜添え | 9 |
|                    |   | ● 厚揚げのおろしポン酢かけ   |   |

## ウォーターオープンメニュー

●【自動メニュー】25メニュー 【掲載】34メニュー

- |                         |    |                       |    |
|-------------------------|----|-----------------------|----|
| <b>フライに関する「よくあるご質問」</b> | 10 | ● 焼きそば                | 19 |
| ● から揚げ(鶏もも肉)            |    | ● 焼きいも                |    |
| こんがりパン粉*                |    | ● トースト                | 20 |
| ポテトコロッケ                 | 11 | <b>モーニングセット</b>       |    |
| ● 鶏の照り焼き                |    | ● トースト* & ベーコン巻き&目玉焼き | 20 |
| タンドリーチキン                | 12 | ● りんごトースト&ソーセージ       | 21 |
| 焼き豚                     |    | &かぼちゃのチーズ焼き           |    |
| ● ハンバーグ                 | 13 | <b>お弁当用おかず</b>        |    |
| スペアリブ                   |    | ● 鶏そぼろ                | 22 |
| ● マカロニグラタン              | 14 | ● いり卵                 |    |
| ● ドリア                   | 15 | ● エリンギのベーコン巻き         |    |
| ホワイトソース                 |    | ● チンゲン菜のじゃこあえ         |    |
| ● 塩ざけ                   |    | ● セサミチキン              |    |
| ● 塩さば                   | 16 | ● ウインナーのマヨネーズ焼き       | 23 |
| ● あじの開き                 |    | ● かぼちゃサラダ             |    |
| ● さんまの開き                |    | ● 冷凍ハンバーグ             |    |
| ぶりの照り焼き                 |    | ● 冷凍春巻き               |    |
| さわらのみそ漬け                | 17 |                       |    |
| さばの塩焼き                  |    |                       |    |
| ● 茶わん蒸し                 | 18 |                       |    |
| ● ゆで卵                   |    |                       |    |

# らくチン1品

●【自動メニュー】28メニュー 【掲載】28メニュー

<b>らくチン!ベジ</b> .....	
●カラフル野菜のマスタードあえ.....	24
●小松菜のおかかあえ.....	
●大根とえのきのサラダ.....	25
●なすのピリ辛あえ.....	
<b>らくチン!煮物</b> .....	
●かぼちゃの煮物.....	26
●さつまいもの甘辛煮.....	
●なすとししとうの煮物.....	27
●大根とベーコンの煮物.....	
<b>らくチン!中華</b> .....	
●チンジャオロースー.....	28
●ホイコーロー.....	
●麻婆豆腐.....	29
●麻婆春雨.....	
<b>らくチン!カレー</b> .....	
●キーマカレー.....	30
●野菜カレー.....	
●きのこカレー.....	31
●シーフードカレー.....	

<b>らくチン!スープ</b> .....	
●野菜のコンソメスープ.....	32
●トマトスープ.....	
●スープ春雨.....	33
●みそ汁.....	
<b>らくチン!リゾット</b> .....	
●チーズリゾット.....	34
●かぼちゃリゾット.....	
●トマトリゾット.....	35
●和風リゾット.....	
<b>らくチン!パスタ</b> .....	
●ナポリタン.....	36
●あさりのパスタ.....	
●えびとアスパラのクリームパスタ.....	37
●ペンネアラビアータ.....	

# お菓子・パン

●【自動メニュー】4メニュー 【掲載】13メニュー

<b>「お菓子作り」のコツとポイント</b> .....	38
●ロールケーキ.....	39
●スポンジケーキ.....	40
シフォンケーキ.....	41
シュークリーム.....	42
エクレア.....	43
カスタードクリーム.....	
型抜きクッキー.....	44
プリン.....	45

<b>「パン作り」のコツとポイント</b> .....	46
ロールパン.....	47
●カンタンパン.....	48
ピザ(レギュラー).....	49
ピザ(クリスマス).....	50
[ツナマト* / たらこ* / キムチ*].....	
[生ハムとルッコラ* / アンチョビと野菜*].....	51
●ピザ(市販品).....	

カタログなどに記載の自動メニュー数およびメニュー集掲載メニュー数について

◆自動メニュー数72メニューとは、下記の合計数です。

- ・自動加熱の牛乳、酒、ゆで葉菜、ゆで根菜、冷凍食品あたたため、中華まんあたたため、全解凍、サクリ解凍、サクリあたたため、パンあたたための10メニュー
- ・もくじのメニュー名に●印が付いている62メニュー

◆メニュー集掲載メニュー数82メニューとは、手作りのセットメニューを個々に数え、重複メニューや簡単なアレンジメニュー(※印)は含んでいない数字です。

普段よく使う、あたためなどの加熱方法

# 加熱早見表

をご覧ください → 52~59ページ

## あたためる

コンビニ弁当、  
冷凍ごはん 他



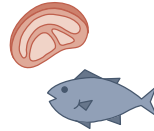
→ 52~57ページ

天ぷら、  
うなぎのかば焼き、  
市販品 他



## 生ものを 解凍する

肉類、魚介類



→ 58~59ページ

## 野菜を ゆでる

野菜、いも



→ 58~59ページ

## メニュー番号一覧

### レンジ / スチームあたため

- |        |            |
|--------|------------|
| 1 牛乳・酒 | 4 冷凍食品あたため |
| 2 ゆで野菜 | 5 中華まんあたため |
| 3 ゆで根菜 |            |

### 解凍 / らくチン1品

- |            |              |
|------------|--------------|
| 6 全解凍      | 11 らくチン!カレー  |
| 7 サックリ解凍   | 12 らくチン!スープ  |
| 8 らくチン!ベジ  | 13 らくチン!リゾット |
| 9 らくチン!煮物  | 14 らくチン!パスタ  |
| 10 らくチン!中華 |              |

### ウォーターオープンメニュー

- |             |            |             |            |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 15 おくだけグリル  | 20 ハンバーグ   | 25 焼きそば     | 30 スポンジケーキ |
| 16 サックリあたため | 21 グラタン    | 26 トースト     | 31 ロールケーキ  |
| 17 パンあたため   | 22 塩ざけ・塩さば | 27 モーニングセット | 32 カンタンパン  |
| 18 から揚げ     | 23 ゆで卵     | 28 お弁当用おかず  | 33 ピザ(市販品) |
| 19 鶏の照り焼き   | 24 茶わん蒸し   | 29 焼きいも     |            |

メニュー番号1~7、16、17の詳しい操作方法は、  
取扱説明書を参照してください。

# メニュー集の料理をお作りになる前に

## お料理写真について

- 盛りつけ例です。
- 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。



## 付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

- メニュー集に記載している以外の付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。
  - このメニュー集では、付属品の調理網を「アミ」と表記しています。
  - 角皿にアルミホイルを敷いて加熱をすとお手入れがラクになります。
- ※アルミホイルは必ず角皿に密着させて敷いてください。

## 材料

### 分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

### 計量

1カップ=200mL、  
 大さじ1=15mL、  
 小さじ1=5mL  
 を使用しています。  
 ※1mL=1ccです。

## 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人分を作るときは、全材料を半量にします。
- メニューにより、仕上がりの弱◀、▶強に合わせるものがあります。

## 鶏の照り焼き

短蒸上げ アミ 目安時間

下段・角皿 約24分

水タンクを  
使います

材料(4人分) 約258kcal・塩分1.4g

鶏もも肉	2枚(500g)
たれ	
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

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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枚をそれぞれ半分切る。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 4 鶏肉の皮を上にしてアミにのせる。

19 鶏の照り焼き  
 「19 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

## 作りかた文章中のことば

- **手動ですときは**  
手動加熱ですときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と手動ですときはの内容が異なることがあります。  
 ※手動加熱でできないメニューは手動ですときはを記載していません。

- **手動加熱**  
設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。
- 自動メニューなど、加熱が足りないときは「延長」または「手動ですときは」を参考に加熱を追加してください。

## 加熱時間の目安

自動加熱(この場合  
**19 鶏の照り焼き**)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

- ※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。
- ※予熱の目安時間は、自動加熱と手動加熱で、異なることがあります。
- ※食材の温度、分量、容器等によって目安時間とは異なることがあります。

## 水タンク

水を使うメニューです。  
 水を水タンクのMAX水位まで入れてください。

## カロリー・塩分

- 数値は一般調理器の1人分の目安です。
- ☆印のついているカロリーは一般調理による、材料表にない吸油分などを考慮しています。
- 「塩分」は食塩相当量のことです。  
お菓子・パンに使用しているバターは、無塩バターで計算しています。

## 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、ミトンなどをお使いください。

# ／ おくだけグリル ／

好みの材料を



重ならないように並べて



## 分量の目安

◎一度に加熱できる食材の総量は、**500～600gまで**。

## 食材と準備

- ◎冷蔵・常温のものが使えます。
- ◎肉や魚単品でも、野菜と組み合わせても加熱できます。

## 肉類

- 厚みのある肉は、1.5cm以下に切り開く
- 鶏もも肉・むね肉は、1枚を半分またはひと口大に切る
- 豚肉は、とんかつ用など厚み1～1.5cmのもの
- たれに漬け込んだものも焼けます



豚肉



鶏肉(ひと口大)



鶏肉(たれ漬け)

## 魚類

- 切り身魚、干物(あじの開き、さんまの開き)など



切り身魚

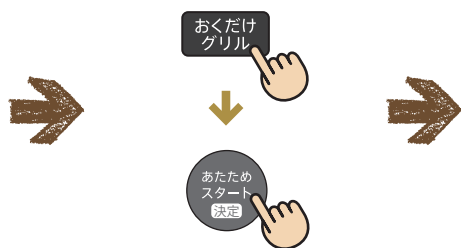
## その他

- 厚揚げ・さつま揚げやチキンナゲットも焼けます
  - 卵をアルミホイルに包んでのせればゆで卵もできます
- ※卵は室温にしばらくおいてからのせます。

組み合わせ自在!

おうちにある食材を“おくだけ”で、あとはキーを押すだけ。  
ヘルシオが分量に合った加熱時間に自動でコントロール、  
量が変わっても同じように仕上げます。

## キーを押して スタートするだけ!



## できあがり! 後は盛り付けるだけ!



から揚げ&焼き野菜

### 食材の並べかた

- ◎アミに食材が重ならないように並べます。
- ◎角皿にアルミホイルやクッキングシートを敷いておくとお手入れがラクです。

### 野菜類

- 根菜・いも・かぼちゃは、厚さ1cm以下に切る
- その他の野菜(パプリカ、なすなど)は、2~3cm幅の縦切りや長さ4~5cmのくし切りに切る
- 緑の野菜(アスパラガス、ししとう、オクラなど)、きのこ類、もやしなどは、アルミホイルに包む
- アミに直接並べる野菜は、サラダ油をまぶしてから焼きましょう



### 操作方法

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段:角皿	約 <b>25</b> 分	

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 アミに食材を並べる。
  - 3 おくだけグリルを押して、スタートを押す。
- 食材の種類や分量、1個当たりの大きさや厚みなどによって加熱時間や仕上がりが変わります。
  - 仕上がりを調節するときは、スタート後、30秒以内に、「弱◀」、「▶強」に合わせます。

目安時間
弱◀ :20~25分
▶強 :25~30分

## 調理例

- から揚げや鶏の照り焼き、塩ざけ、塩さばを、単品で焼くときは、自動加熱キー（18 から揚げ、19 鶏の照り焼き、22 塩ざけ・塩さば）でも焼くことができます。

### から揚げ&焼き野菜



両端の空いたスペースに好みの野菜をのせて。

から揚げ粉をまぶした鶏肉。

パプリカは、1個を8等分位に。

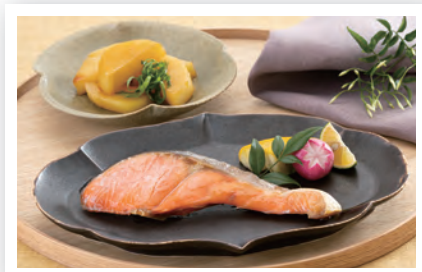
きのこはアルミホイルで包む。

＼から揚げのみでもOK！／



厚さ1cmに切ったかぼちゃ。

### 塩ざけ&じゃがいものあえ物



切り身魚の他、魚の開きなどでもOK。

じゃがいもは厚さ1cmに切る。加熱後バターとしょうゆで味付けます。





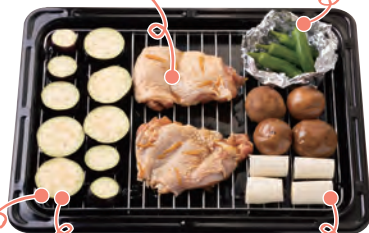
- 調理例の詳しいレシピは、「COCORO KITCHEN」(裏表紙参照)に掲載されていますのでご覧ください。
- 加熱前写真の中で、アルミホイルで包むメニューは、中身がわかるように開けていますが加熱するときは、アルミホイルを閉じてください。

## 鶏と野菜の焼きびたし



加熱後、熱いうちに漬けだれに絡めて漬けこむ。

ししとうはアルミホイルで包む。  
鶏肉は半分に切り、下味に漬ける。



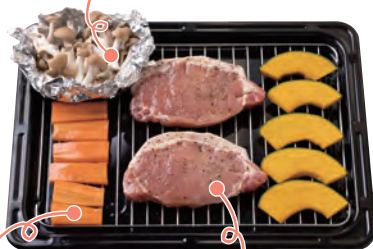
アミに直接のせる野菜は油をまぶしましょう。

## ポークステーキの焼き野菜添え



厚さ7~8mmに切ったにんじん。

小房に分けたしめじ加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



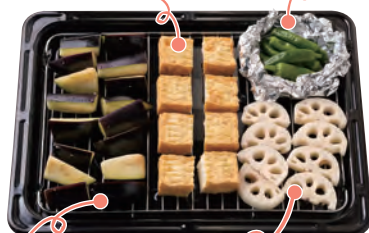
塩、こしょう、オリーブ油をまぶした豚肉。

## 厚揚げのおろしポン酢かけ



厚揚げと野菜は食べやすい大きさに切る。

加熱するときは、アルミホイルを閉じる。



野菜は、加熱前に油をまぶしましょう。



## から揚げ(鶏もも肉)

焼き上げ

アミ

目安時間



下段・角皿



約24分



水タンクを  
使います

材料(4人分) 約282kcal☆ 塩分0.8g

鶏もも肉……………2枚(500g)  
から揚げ粉(市販のもの)……………適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。  
※小さく切ると、焼き過ぎになります。
- 3 ビニール袋に鶏肉とから揚げ粉を入れる。空気をいれて袋の口を閉じ、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アミに皮を上にして並べる。

18 から揚げ

「18 4人分」に合わせる

スタート

手動でするときは：ウォーターグリル・予熱なし  
で約24分(2人分は約21分)

### 冷凍したものを解凍せずに焼けます

- から揚げ粉をまぶす手順まで済ませ、冷凍保存袋に間隔をあけて平らに入れて冷凍します。凍っていない食材を加熱するときと同じ操作で加熱後、**延長**で約3分追加します。

## フライに関する「よくあるご質問」



### Q1. 『ノンフライ調理』では、何ができますか？

- A. ・から揚げは、油を使わずに、コロッケや春巻きなどは少量の油で調理でき、カロリーダウンができます。揚げ油を使わないので、後始末も楽です。  
・「天ぷら」を揚げることはできません。

### Q2. 白いパン粉がついたフライは、できますか？

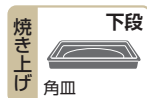
- A. 白いパン粉のままでは、フライはできません。こんがりパン粉(右ページ)を使います。(白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)

### Q3. 冷凍もののフライはできますか？

- A. ・ご家庭で作って冷凍したものは、**から揚げ(鶏もも肉)**(上記)を参照ください。  
・市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)などは、**16 サックリあため**(取扱説明書「サックリあため」ページ参照)が便利です。



## ポテトコロケ



材料(4人分) 約438kcal☆ 塩分0.3g

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

1 こんがりパン粉(右記)を参照してこんがりパン粉を作る。

2 ジャがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

3 ゆで根菜 **スタート**

仕上りの**強** 30秒以内に合わせる

手動ですときは: レンジ600Wで約9分。  
加熱後、4~5分蒸らす

3 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

**手動調理** **レンジ600W** **決定**

**約5分** **スタート**

5 加熱後、3に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。

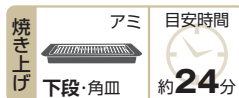
6 5を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

**手動調理** **オープン(予熱なし)** **決定**

**220℃** **決定**

**22~23分** **スタート**

## 鶏の照り焼き



材料(4人分) 約258kcal☆ 塩分1.4g

鶏もも肉.....2枚(500g)  
 たれ  
 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

\*2人分も自動でできます。

1 水タンクに水を入れる。

2 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。

3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返ししながら約30分漬けこむ。

4 鶏肉の皮を上にしてアミにのせる。

**19 鶏の照り焼き**

「19 4人分」に合わせる

**スタート**

手動ですときは: ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約21分)

### こんがりパン粉の作りかた

● こんがりパン粉は冷凍できます。使うときは解凍せずそのまま使えます。

材料:パン粉60gに対し、サラダ油大さじ3

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れてよく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

レンジ加熱でも作ることができます。

1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または、陶磁器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)

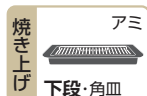
**手動調理** **レンジ600W** で約2分加熱する。

2 加熱後、混ぜてから**延長**で約50秒加熱する。加熱後、混ぜて**延長**で更に40~50秒加熱し、全体をきつね色にする。

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



## タンドリーチキン



材料(4人分) 約254kcal 塩分2.1g

鶏手羽元 .....12本(1本60g)  
たれ

カレー粉 .....小さじ2  
ヨーグルト .....大さじ4  
ケチャップ .....大さじ4  
おろしにんにく .....小さじ4  
塩 .....小さじ2/3  
こしょう .....少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋にたれを入れ、よく混ぜ合わせる。手羽元を入れてよくもみこんでから、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。  
**<アドバイス>**  
一晚漬けこむとさらに肉に味がしみこんでおいしくなります。
- 3 汁気をきった肉をアミに並べる。

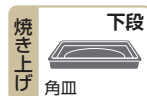
【手動調理】

ウォーターグリル(予熱なし) 決定

28~30分 スタート



## 焼き豚



材料(6人分) 約292kcal 塩分2.9g

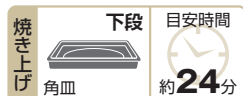
豚肩ロース肉(かたまり) .....600g  
たれ

しょうゆ .....1/2カップ  
砂糖、酒 .....各大さじ3  
ねぎ(みじん切り) .....少々  
おろししょうが、おろしにんにく .....各少々  
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけて、厚みが6cm以下になるようしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)  
【手動調理】  
ウォーターオーブン(予熱なし) 決定  
170℃ 決定  
1時間~1時間5分 スタート
- 5 加熱後、庫内で5~10分蒸らす。肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。粗熱が取れば、たこ糸を取り、薄切りにする。
- 6 残しておいたたれをひと煮立ちさせ、肉にかける。



## ハンバーグ



材料(4人分) 約308kcal 塩分1.3g

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

\*2人分も自動でできます。

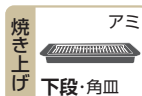
- 1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
- 2 加熱後、汁気をきって冷ます。
- 3 水タンクに水を入れる。
- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。
- 5 ボウルに合びき肉と塩を入れてしっかり練り、2と4、Aを加えて混ぜる。
- 6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

### <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。生地中央の厚さは、約1.5cmがおすすめです。



## スペアリブ



材料(4人分) 約329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(長さ10cmのもの).....600g  
 たれ  
 しょうゆ.....大さじ2  
 酒.....大さじ1 1/2  
 トマトケチャップ.....大さじ1  
 砂糖、サラダ油.....各大さじ1  
 玉ねぎ(すりおろす).....50g  
 おろしにんにく.....小さじ1/2  
 おろししょうが.....10g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで約30分漬けこむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷いてアミをのせ、汁気をきった2のをせる。  
 ※アルミホイルは角皿に密着させます。

※身の厚いところに竹串を刺してみて濁った汁が出るものは、 で加熱を追加してください。

「20 4人分」に合わせる

手動ですときは：ウォーターグリル・予熱なしで約24分(2人分は約22分)



## マカロニグラタン

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクを 使います
	 角皿	 約 <b>24</b> 分	

材料(4人分) 約402kcal 塩分1.3g

ホワイトソース

.....2カップ分(15ページを参照して作る)

マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく).....80g

えび(殻、尾、背ワタを取る).....200g

玉ねぎ(薄切り).....1/2個(100g)

**A** 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

パセリ(刻む).....適量

\*2人分も自動でできます。

- 1 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

**手動調理** **レンジ 600W** **決定**

**約4分** **スタート**

- 2 加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 3 水タンクに水を入れる。

- 4 **2**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等分に入れる。残りのソースを等分にかけて、ピザ用チーズを散らす。

- 5 角皿に**4**を並べる。

**21 グラタン**  
**[21 4人分]**に合わせる **スタート**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし  
で約24分(2人分は約21分)

- 6 加熱後、パセリを散らす。

### グラタンのポイント

- グラタン皿は角皿の中央寄りにのせます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、グラタン皿を**庫内中央**に置き、(角皿は入れません)  
**手動調理** **レンジ 600W** で人肌程度まであたためてから焼いてください。  
※ チーズは焼く前に散らします。

- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に加熱します。  
※ メーカーや中身の材料、保存状態などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。  
※ ウォーターオープン、オープン、ウォーターグリル、グリル加熱は、ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器が溶けたり、焦げたりします。



## ドリア

焼き上げ 下段 目安時間 水タンクを  
角皿 約24分 使います

材料(4人分) 約493kcal 塩分1.4g

### ホワイトソース

.....	1カップ分(右記を参照して作る)
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

\*2人分も自動でできます。

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定  
約5分 スタート

- 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

- 水タンクに水を入れる。

- 1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等分に入れ、2のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

- 角皿に4を並べる。

21 グラタン スタート  
「21 4人分」に合わせる

手動するときには：ウォーターグリル・予熱なし  
で約24分(2人分は約21分)

## ホワイトソース

加熱 付属品は  
入れません

材料(2カップ分) 約308kcal(1カップ) 塩分0.6g

薄力粉、バター.....	各30g
牛乳.....	2カップ
塩、こしょう.....	各少々

- 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定  
約1分 スタート

- 加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

- 2に牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、さらに加熱する。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定  
約6分30秒 スタート

途中2~3度取り出してかき混ぜ、

スタートを押して加熱を続ける。

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

- 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です。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。



## 塩ざけ

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約 <b>26</b> 分	

材料(4人分) 約143kcal 塩分1.3g

塩ざけ.....4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の表側を上にして油をぬったアミの中央に並べる。

**22 塩ざけ・塩さば**

「22 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし  
で22~26分(2人分は20~24分)

## 塩さば

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約 <b>26</b> 分	

材料(4人分) 約291kcal 塩分1.8g

塩さば.....4切れ(1切れ100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の表側を上にして油をぬったアミの中央に並べる。

**22 塩ざけ・塩さば**

「22 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし  
で22~26分(2人分は20~24分)



## あじの開き

焼き上げ	アミ	目安時間	水タンクを 使います
	下段・角皿	約 <b>26</b> 分	

材料(4人分) 約109kcal 塩分1.1g

あじの開き.....4枚(1枚100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 魚の皮を上にして油をぬったアミに並べる。

**22 塩ざけ・塩さば**

「22 4人分」に合わせる

スタート



手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なし  
で22~26分(2人分は20~24分)

### バリエーション

#### さんまの開き

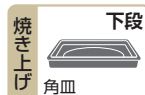
3枚(1枚120g)  
も同じように加  
熱できます。







## ぶりの照り焼き



材料(4人分) 約226kcal 塩分1.3g

ぶり	4切れ(1切れ80g)
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	小さじ2

- ビニール袋にたれとぶりを入れ、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か約30分漬けこむ。

### <ポイント>

素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も楽です。

- 角皿にアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

**手動調理** **グリル(予熱なし)** **決定**  
**約18分** **スタート**

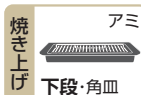
## バリエーション

### さわらのみそ漬け

4切れ(1切れ80g)も同じように加熱できます。加熱前に余分なみそをふき取ります。



## さばの塩焼き



材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば	4切れ(1切れ100g)
塩または砂糖塩(下記「焼き魚のポイント」参照)	適量

- 水タンクに水を入れる。
- 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。
- 魚の表側を上にして油をぬったアミに並べる。

### 手動調理

**ウォーターグリル(予熱なし)** **決定**  
**22~24分** **スタート**

## 焼き魚のポイント

- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつきかたが異なります。焼き色を追加したい時は4~5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。  
 ※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。
- ふり塩した後に出てきた水気には、魚の臭いが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- 「砂糖入りの塩」  
 塩の分量に対し、2割の砂糖を加えます。このふり塩を使うと素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。
- 冷凍した魚を解凍せずに焼けます。切り身魚の塩焼きは、凍っている魚をそのまま焼くことができます。凍っていない魚を焼く場合と同じ要領・操作で加熱後、**延長**で4~5分追加します。冷凍するときは、上記「砂糖入りの塩」をふって約10分おき、いったん洗って水気をふき、塩がいきわたるようそのまま20~30分おいてから冷凍します。



## 茶わん蒸し

加熱 下段 目安時間  
 約**35分**  
 角皿 (蒸らし 10分含む)  
 水タンクを  
 使います

材料(4人分) 約112kcal 塩分1.7g

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

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせず庫内中央に置く。(角皿は入れません)

【手動調理】 **レンジ600W** 【決定】  
 約1分10秒 【スタート】

- 3 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。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。
- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。  
 ※共ブタがない場合は、アルミホイルで代用できます。

## ゆで卵

加熱 アミ 目安時間  
 約**25分**  
 下段・角皿 (水タンクを 使います)

材料 約83kcal(1個) 塩分0.2g

卵(冷蔵のもの) ………………M2~4個

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 卵をアルミホイルで包み、アルミホイルのどじ目を上にしてアミにのせる。  
 ※卵にひびが入っていると、破裂する場合がありますので、必ずアルミホイルで包みます。

**23 ゆで卵** 【スタート】

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの230°Cで約25分

- 3 加熱後、必ず流水につけて充分に冷めてから殻をむく。  
 ※充分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。  
 ※卵の保存状態や大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。

**ご注意**  
 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 6 角皿に5を中央寄りに並べる。

**24 茶わん蒸し** 【スタート】  
 「24 4人分」に合わせる

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの150°Cで約25分(2人分は約23分)。加熱後、庫内で約10分蒸らす

- 7 加熱後、みつ葉を散らす。

## 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶きかたが足りないと卵液をこした際、ザル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°Cにします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。



## 焼きそば

焼き上げ 下段 目安時間  
角皿 約**23**分

水タンクを  
使います

材料(4人分) 約487kcal 塩分3.9g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付き)

.....4玉(1玉150g)

もやし.....1/2袋(100g)

キャベツ(3cm角切り).....200g

ピーマン(細切り).....2個

にんじん(短冊切り).....50g

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....150g

クッキングシート

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にクッキングシートを敷く。
- 3 2の角皿にめんをのせ、その上に野菜を材料表の順に広げ、粉末ソースをまんべんなく振りかけて肉を広げてのせる。  
※めんは、ほぐす必要はありません。  
※野菜と肉は、めんの上に平たくのせてください。  
※角皿にのせる順番を間違えると材料が焦げたり、うまく仕上がらないことがあります。

### 25 焼きそば

「25 4人分」に合わせる

スタート

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの220℃で約23分(2人分は約21分)

- 4 加熱後、よく混ぜる。



## 焼きいも

焼き上げ 下段 目安時間  
角皿 約**40**分

水タンクを  
使います

材料(4人分) 約297kcal 塩分0.0g

さつまいも(直径5cm以下のもの)

.....4本(1本250g)

\*1~4本まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。  
※皮に穴を開けると加熱で皮がはじけるのが防げます。
- 3 角皿に2を並べる。

29 焼きいも スタート

※加熱中にさつまいもからアクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの250℃で40~45分



## トースト

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクを 使います
	角皿	約 <b>13</b> 分	

### 材料

食パン(常温または冷凍・4~6枚切り)  
..... 2枚

\*1~4枚まで自動でできます。

1枚は「26 2枚」に、  
3枚は「26 4枚」に合わせます。

\*冷凍のときは、[冷凍]を表示させます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿に食パンを並べる。



### 26 トースト

「26 2枚」に合わせる

スタート

手動でするときは(常温の場合):  
ウォーターグリル・予熱なしで12~13分  
(4枚は13~14分)

※パンの種類・大きさ・厚みにより、焼  
けかたが異なるため様子を見ながら  
焼いてください。

# モーニングセット

トーストとおかずが同時に加熱できるので、  
忙しい朝でもカンタンに朝食が完成します

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクを 使います
	角皿	約 <b>15</b> 分	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料を準備し、角皿に並べる。



### 27 モーニングセット

スタート

手動でするときは：ウォーターオープン・  
予熱なしの250℃で約15分



## トースト&ベーコン巻き& 目玉焼き

材料(2人分)  
約359kcal 塩分1.9g

食パン(常温・4~6枚切り) .....	2枚
<b>ベーコン巻き</b>	
アスパラガス .....	4本
ベーコン(半分に切る) .....	2枚
<b>目玉焼き</b>	
卵 .....	M2個
アルミケース .....	6枚

\*1人分も自動でできます。  
スタート後、**仕上がり**の弱◀に合わせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アスパラガスは固い部分を落として3等分の長さになり、ベーコンで巻いてつまようじでとめてアルミケースに入れる。
- 3 角皿にアルミケースを2枚重ねたものを2組のせて、卵を割り入れる。
- 4 3に食パンと2を並べる。



## りんごトースト&ソーセージ &かぼちゃのチーズ焼き

材料(2人分)  
約522kcal 塩分2.0g

<b>りんごトースト</b>	
りんご(皮つきのまま5mmの薄切り) .....	1/2個(150g)
バター .....	10g
砂糖(または、はちみつ) .....	適量
食パン(常温・4~6枚切り) .....	2枚
バター .....	適量
シナモン(お好みで) .....	適量
<b>ソーセージ</b>	
ソーセージ .....	適量
<b>かぼちゃのチーズ焼き</b>	
かぼちゃ(薄切り) .....	60g
ピザ用チーズ .....	20g
クッキングシート、アルミケース	

\*1人分も自動でできます。  
スタート後、**仕上がり**の弱◀に合わせます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 アルミホイルで型を作り、りんごを少しづつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖(または、はちみつ)をかける。
- 3 クッキングシートにかぼちゃを少しづつずらして並べ、上からピザ用チーズを散らす。
- 4 角皿に2、3、アルミケースに入れたソーセージ、食パンを並べる。
- 5 加熱後、トーストにバターをぬり、りんごをのせる。お好みでシナモンをふってもよいでしょう。

# お弁当用おかず

好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

焼き上げ	下段	目安時間	水タンクを使います
	角皿	約20分	

- 1 水タンクに水を入れる。
  - 2 角皿に好みのメニューをのせる。
- 28 お弁当用おかず** (スタート)

手動ですときは:ウォーターオープン・予熱なしの250°Cで19~20分



「鶏そぼろ」と「いり卵」を同時に作ってごはんのせると「2色ごはん」ができます。

## 鶏そぼろ

材料(1人分)  
約121kcal  
塩分1.4g



鶏ひき肉	50g
A 砂糖	小さじ2
酒	小さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ1 1/2

- 1 耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
- 2 加熱後すぐに、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当箱に詰めたごはんの上のせる。

## いり卵

材料(1人分)  
約153kcal  
塩分1.9g



卵	M2個
A 牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
- 2 加熱後すぐに、いり卵状になるようにかき混ぜる。
- 3 お弁当箱に詰めたごはんの上のせる。

## お弁当用おかずのポイント



- 角皿にのれば、何品でもどの組み合わせでも加熱できます。
- 耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
- お手入れを簡単にするために、アルミケースを使ってもよいでしょう。
- 材料は重ならないように入れてください。
- 22~23ページでご紹介している以外にも同時に作れるメニューがあります。「COCORO KITCHEN」(裏表紙)を参照し、「お弁当」で検索してください。

## エリンギのベーコン巻き

材料(1人分)  
約88kcal  
塩分0.5g



エリンギ	1/2本
ベーコン	1~2枚
塩、こしょう	各少々

- 1 エリンギは縦半分になり、塩、こしょうをす。ベーコンは半分の長さに切る。
- 2 エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

## チンゲン菜のじゃこあえ

材料(1人分)  
約16kcal  
塩分0.8g



チンゲン菜(ざく切り)	50g
ちりめんじゃこ	5g
しょうゆ	適量

- 1 チンゲン菜とちりめんじゃこ、しょうゆをアルミホイルに入れて包む。
- 2 加熱後、混ぜる。

## セサミチキン

材料(1人分)  
約138kcal  
塩分0.2g



鶏もも肉	60g
塩、こしょう	各少々
白ごま、黒ごま	各適量
アルミケース	

- 1 鶏肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。鶏肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
- 2 アルミケースに鶏肉の皮を上にして重ならないように入れる。

## ウインナーのマヨネーズ焼き

材料(1人分)  
約128kcal  
塩分0.6g



ウインナー(斜め半分に切る)	2本
玉ねぎ(5mm厚の半月切り)	10g
マヨネーズ	適量
アルミケース	

- 1 アルミケースにウインナーと玉ねぎを入れ、マヨネーズを絞る。

## かぼちゃサラダ

材料(1人分)  
約130kcal  
塩分0.4g



かぼちゃ	50g
ツナ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2
コーヒーフレッシュ	1個分
塩、こしょう	各少々

- 1 かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

## 冷凍ハンバーグ

材料(1人分)  
約112kcal 塩分0.6g



市販のお弁当用冷凍ハンバーグ	2個(1個25~30g)
アルミケース	

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。  
※付属のソースなどは、加熱後かけてください。

## 冷凍春巻き

材料(1人分)  
約146kcal 塩分0.6g



市販のお弁当用冷凍春巻き	2個(1個25~30g)
アルミケース	

- 1 包装(プラスチック容器など)をはずし、アルミケースに入れる。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!ベジ

## 手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

8らくチン!ベジ

スタート

## ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、野菜の水気をきり、調味料であえます。



## カラフル野菜のマスタードあえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>3分</b> (4人分は約7分)

材料(2人分) 約212kcal 塩分1.3g

ブロッコリー(小房に分ける)	150g
黄パプリカ(3cm角に切る)	1/2個(80g)
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
塩、ブラックペッパー	各少々
ブチトマト(くし切り)	4個
A 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 耐熱容器に**A**以外の材料を入れる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

〔 手動ですときは:レンジ600Wで約3分  
(4人分は約7分) 〕

## 小松菜のおかかあえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>3分30秒</b> (4人分は約7分)

材料(2人分) 約53kcal 塩分1.2g

小松菜(長さ4cmに切る)	150g
しめじ(小房に分ける)	50g
ちくわ(細切り)	2本
A しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1/4
かつお節	1/2袋(2.5g)

- 1 耐熱容器に**A**以外の材料を入れる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、**A**を加えて混ぜ合わせる。

〔 手動ですときは:レンジ600Wで約3分30秒  
(4人分は約7分) 〕





## 大根とえのきのサラダ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>3分</b> (4人分は約6分)

材料(2人分) 約116kcal 塩分0.9g

大根(5mm角の拍子木切り).....	150g	
えのきだけ(半分に切る).....	50g	
塩、こしょう.....	各少々	
酒.....	大さじ1/4	
A	かにかまぼこ(ほぐす).....	50g
	貝割れ菜(半分に切る).....	1/2パック
	マヨネーズ.....	大さじ1 1/2
	いりごま.....	小さじ1/2

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れる。
- 2 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。

〔手動ですときは:レンジ600Wで約3分  
(4人分は約6分)〕



## なすのピリ辛あえ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>4分30秒</b> (4人分は約8分)

材料(2人分) 約82kcal 塩分3.5g

なす.....	2本(200g)	
エリンギ.....	50g	
パプリカ(赤).....	1/2個(80g)	
A	しょうゆ.....	大さじ2
	砂糖、酢.....	各大さじ1
	トウバンジョン 豆板醤、みりん.....	各大さじ1/2

- 1 なすは長さを半分に切って、縦に12等分する。エリンギは長さを半分に切って、縦に4~6等分にする。パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 2 耐熱容器に1を入れ、左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、水気をきり、混ぜ合わせたAを好みの量かけて混ぜる。

〔手動ですときは:レンジ600Wで約4分30秒  
(4人分は約8分)〕

### 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

24~25ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

#### <分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(右記参照)	200g	400g
水	大さじ1	大さじ2
塩	少々	少々

#### ポイント

- 野菜は、葉・果菜(小松菜、ブロッコリー、なす等)、根菜(大根やにんじん等)、きのこ類、もやし等が使えます。
- 野菜の1/4量位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。
- 切りかた: 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。
- 味付け: 加熱後、野菜の水気をきり、好みの調味料やドレッシングであえます。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン! 煮物

## 手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

9らくチン! 煮物

スタート

## ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめ、味をなじませます。



## かぼちゃの煮物

加熱

付属品は  
入れません

目安時間

約7分

(4人分は約12分)

材料(2人分) 約173kcal 塩分0.7g

かぼちゃ	300g
A 砂糖、みりん、酒	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
水	大さじ2

\*1人分をするときは、2人分と同じ調味料にします。  
3~4人分をするときは、材料を作る人数分に  
合わせて準備しますが、水は大きさ3にします。

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に**1**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
- 3 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動ですときは:レンジ500Wで約7分  
(4人分は約12分)

## さつまいもの甘辛煮

加熱

付属品は  
入れません

目安時間

約8分

(4人分は約11分)

材料(2人分) 約144kcal 塩分0.9g

さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り)	小1本(200g)
水	50mL
砂糖	小さじ2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 上記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動ですときは:レンジ500Wで約8分  
(4人分は約11分)



## なすとししとうの煮物

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>8分</b> (4人分は約12分)

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.3g

なす	2本(200g)
ししとう	8本
A しょうゆ、みりん	各大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
かつお節	適量

- 1 なすは長さを半分に切って縦に8等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に**1**と**A**を入れて混ぜ合わせる。
- 3 左記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。

手動ですときは:レンジ500Wで約8分  
(4人分は約12分)



## 大根とベーコンの煮物

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>9分</b> (4人分は約16分)

材料(2人分) 約119kcal 塩分1.4g

大根(厚さ1cmのいちょう切り)	300g
ベーコン(2cm幅に切る)	2枚
水	大さじ1
めんつゆ(ストレート)	60mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 左記**手順の2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁となじませる。

手動ですときは:レンジ500Wで約9分  
(4人分は約16分)

## 好みの食材に置きかえて作ることもできます!

26~27ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

### <分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(右記参照)	200g	400g
めんつゆ(ストレート)	大さじ3	大さじ6
水	大さじ1/2	大さじ1

### ポイント

- 野菜は、かぼちゃやなす、根菜やいも類(大根やさつまいもなど)が使えます。
- 切りかた:大きさをそろえて切ります。  
かぼちゃは3~4cm角に、それ以外の野菜は小さめの乱切りや厚さ1cm以下に切ります。
- めんつゆ以外のお好みの味付けにする場合は、水やだしなど液体量が野菜200gに対して50mL以上になる位を目安に入れてください。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!中華

## 手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

10らくチン!中華

スタート

## ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 食材は、手順に記載の順番で容器に入れてください。
- 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませます。



## チンジャオロースー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>8</b> 分 (4人分は約13分)

材料(2人分) 約218kcal 塩分1.6g

牛肉	150g	しょうが	1/2かけ	
A	しょうゆ、酒	B	しょうゆ	大さじ1
	各小さじ1/2		砂糖、ごま油	各小さじ1
	片栗粉		小さじ1	こしょう
ピーマン	4個(120g)			
たけのこの水煮	100g			

- 1 牛肉は細切りにし、**A**と混ぜ合わせる。
- 2 ピーマン、たけのこは細切りにし、しょうがはせん切りにする。
- 3 耐熱容器に、たけのこ、**1**の牛肉、**B**、ピーマン、しょうがの順に入れる。
- 4 上記手順の**2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

## ホイコーロー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>8</b> 分 (4人分は約13分)

材料(2人分) 約279kcal 塩分1.6g

豚バラ薄切り肉	100g	A	赤みそ	小さじ2
片栗粉	大さじ1		砂糖	小さじ2
キャベツ	200g		しょうゆ	小さじ1
ピーマン	2個(60g)		トウバンジャン	小さじ1/2
にんにく	1かけ		豆板醤	小さじ1/2
			ごま油	小さじ1/2
			酒	大さじ1

- 1 豚肉は2~3cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 キャベツはざく切り、ピーマンは乱切り、にんにくは薄切りにする。
- 3 耐熱容器に**2**の1/3量を入れ、**1**の豚肉をほぐして入れる。その上に混ぜ合わせた**A**をまわしかけ、残りの**2**を入れる。
- 4 上記手順の**2**と同じようにして加熱する。
- 5 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

レンジ加熱で、チンジャオロースーや麻婆豆腐などの中華メニューが作れます



## 麻婆豆腐

加熱	付属品は 入れません	目安時間 約 <b>9</b> 分 (4人分は約16分)

材料(2人分) 約298kcal 塩分1.9g

豆腐	300g	
豚ひき肉	100g	
片栗粉	大さじ1/2	
白ねぎ	1/4本(25g)	
A	みそ、酒	各大さじ1
	砂糖、ごま油	各大さじ1/2
	鶏がらスープの素、豆板醬、 おろしんにく、おろししょうが	トウバンジャン 各小さじ1

- 豆腐は2cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。豚ひき肉に片栗粉をまぶす。
- 耐熱容器に豆腐の1/3量を入れ、1の豚肉を入れる。その上に混ぜ合わせたAをまわしかけ、残りの豆腐と白ねぎを入れる。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 加熱後、全体を混ぜ合わせる。

## 麻婆春雨

加熱	付属品は 入れません	目安時間 約 <b>12</b> 分 (4人分は約19分)

材料(2人分) 約235kcal 塩分1.6g

緑豆春雨	50g	
豚こま切れ肉	100g	
たけのこの水煮、大根	各50g	
にんじん	1/4本(50g)	
きくらげ(水にもどす)	2枚	
A	しょうゆ、オイスターソース、酒、 鶏がらスープの素	トウバンジャン 各大さじ1/2
	豆板醬	小さじ1/2
	水	250mL
	ごま油	適量

- 豚肉、たけのこ、にんじん、大根、きくらげは細切りにする。
- 耐熱容器にAを入れ、半分にした春雨、野菜の1/3量、豚肉、残りの野菜の順に入れる。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。スタート後、30秒以内に仕上がりので強に合わせる。
- 加熱後、ごま油を入れて全体を混ぜる。

市販の合わせ調味料を使って作ることもできます！

### ポイント

- 使える市販の合わせ調味料は、チンジャオロースー、ホイコーロー、麻婆豆腐、麻婆春雨です。
- 1箱(袋)分が基準ですが、1箱に3人分×2回分入っているものは、6人分まで作ることができます。
- 耐熱容器には次の順に入れます。(食材はメニューにより異なります)  
水や野菜・豆腐の1/3量→肉(広げて入れる)→合わせ調味料→残りの野菜・豆腐  
※麻婆春雨は、分量の水と春雨を先に入れます。
- 加熱後、全体を混ぜて調味料とからめ、味をなじませます。
- とろみ粉が付属されている麻婆豆腐は、加熱後、指定分量で溶いたとろみ水を加え、  
【手動調理】 **レンジ500W** で約2分加熱してください。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!カレー

## 手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

11らくチン!カレー

スタート

## ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせます。  
※ルウの種類や野菜の水分量でとろみが変わります。



## キーマカレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>12分</b> (4人分は約20分)

材料(2人分) 約319kcal 塩分2.5g

玉ねぎ.....1/2個(100g)	水.....100mL
なす.....1/2本(50g)	おろしにんにく.....小さじ1/2
パプリカ.....1/2個(80g)	おろししょうが.....小さじ1
合びき肉.....150g	市販のカレールウ...2~3皿分

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、なすとパプリカは1.5~2cm角に切る。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 上記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。

## 野菜カレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>14分</b> (4人分は約22分)

材料(2人分) 約307kcal 塩分2.5g

じゃがいも.....1個(150g)	水.....200mL
玉ねぎ.....1/2個(100g)	おろしにんにく.....小さじ1/2
にんじん.....1/4本(50g)	おろししょうが.....小さじ1
合びき肉.....100g	市販のカレールウ...2~3皿分

- 1 じゃがいも、にんじんは半月の薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 上記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



## きのこカレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>14</b> 分 (4人分は約23分)

材料(2人分) 約344kcal 塩分2.8g

好みのきのこ(しめじ、 エリンギ、まいたけなど)	水	200mL
……………250g	おろしにんにく	小さじ1/2
……………	おろししょうが	小さじ1
玉ねぎ	市販のカレールウ	2~3皿分
……………1/4個(50g)	……………	……………
豚バラ薄切り肉	……………	……………
……………100g	……………	……………

- 1 豚肉は3cm幅、エリンギは長さを半分になり、8等分にする。しめじ、まいたけは小房にわけ、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→肉をほぐして入れる→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。



## シーフードカレー

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>13</b> 分 (4人分は約23分)

材料(2人分) 約208kcal 塩分2.9g

玉ねぎ	水	150mL
……………1/2個(100g)	……………	……………
なす	白ワイン	大さじ1/2
……………1/2本(50g)	……………	……………
マッシュルーム	おろしにんにく	小さじ1/2
……………50g	……………	……………
冷凍シーフードミックス	おろししょうが	小さじ1
……………	……………	……………
……………1/2袋(150g)	市販のカレールウ	2~3皿分

\*1人分をするときは、材料を半量にしますが、水は150mLにします。

- 1 シーフードミックスは解凍し、バラバラになったら水気をきる。マッシュルームは4等分、玉ねぎはみじん切りにし、なすは1cm幅のいちょう切りにする。
- 2 耐熱容器に野菜の1/3量→シーフードミックス→残りの野菜→残りの材料の順に入れる。カレールウは、中央をあけてのせる。
- 3 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 4 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせる。

### 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

30~31ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

#### <分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分	
好みの野菜 (切りかたは右記参照)	300~400g	600~800g	
薄切り肉 またはひき肉	100g	200g	
A	カレールウ	2~3皿分	4~5皿分
	水	200mL	350~400mL
	おろししょうが おろしにんにく	各適量	各適量

#### ポイント

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 切りかた:じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや小さめの乱切りにします。
- 肉は豚バラ肉や合びき肉がおすすめです。
- 薄切り肉は、3cm幅位に切ります。
- 耐熱容器には次の順に入れます。  
野菜の1/3量→肉(広げて入れる)→残りの野菜→A  
※ルウは、中央をあけてのせてください。
- 加熱後、ルウを溶かしながら全体をしっかりと混ぜ合わせます。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!スープ

## 手順

- 耐熱容器に材料を入れる。  
※春雨やマカロニを入れる際は、最初に入れます。
- 落としラップをして(右記ポイント参照)  
庫内中央に置く。(角皿は入れません)



らくチン1品

12らくチン!スープ

スタート

## ポイント

- 容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。右記、容器サイズ参照。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- ラップは食材に密着させるように、たるませてかぶせます。このラップのかけかたを作りかたの中では「落としラップ」と記載しています。



## 野菜のコンソメスープ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>15</b> 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約88kcal 塩分1.0g

キャベツ(ざく切り)	50g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
じゃがいも(薄切り)	1/4個(40g)
にんじん(薄切り)	1/4本(50g)
ウインナー(1cm幅の輪切り)	2本
コンソメ(顆粒)	小さじ2
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
水	300mL

- 耐熱容器に全材料を入れる。
- 上記手順の2と同じようにして加熱する。



## トマトスープ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>14</b> 分 (4人分は約21分)

材料(2人分) 約168kcal 塩分1.4g

トマトジュース(無塩)	1缶(190g)
水	110mL
セロリ(1cm角に切る)	15g
玉ねぎ(1cm角に切る)	1/4個(50g)
じゃがいも(1cm角に切る)	1/4個(40g)
にんじん(厚さ2~3mmのいちょう切り)	1/4本(50g)
プチトマト(半分に切る)	4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
マカロニ(8~9分ゆでタイプ)	15g
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩、こしょう	各少々

- 耐熱容器に全材料を入れる。
- 上記手順の2と同じようにして加熱する。





## スープ春雨

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>15</b> 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約146kcal 塩分1.6g

- A
- 鶏がらスープの素……………小さじ2
  - しょうが(せん切り)……………1/2~1かけ
  - 水……………300mL
- 緑豆春雨(乾燥)……………20g
- B
- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……………75g
  - 大根(厚さ1cmのいちよう切り)、  
しめじ(小房に分ける)、生しいたけ(薄切り)、  
小松菜(ざく切り)……………合わせて125g
- 塩、こしょう……………各少々

- 耐熱容器にAを入れ、春雨を食べやすい長さに切って加える。
- 1にBを加え、左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。



## みそ汁

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>15</b> 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約79kcal 塩分1.2g

- 豆腐(角切り)、にんじん(薄切り)、  
しめじ(小房に分ける)、白ねぎ(輪切り)  
……………合わせて200g
- みそ……………20g
- だし汁……………300mL

\* 具は、お好みでアレンジしてください。

- 耐熱容器に全材料を入れる。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。

### 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

32~33ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

#### <分量の目安と食材>

材料	1人分	2人分	4人分
具材(右記参照)	100g	200g	400g
水	約150mL	約300mL	約600mL
容器サイズ	1L以上	1.5L以上	2.5L以上

#### ポイント

- 野菜は、じゃがいも、根菜(玉ねぎ、にんじん等)、葉・果菜(キャベツ、トマト、なす等)、きのこ類が使えます。
- 切りかた: じゃがいもや根菜は薄切りに、葉・果菜はざく切りや厚さ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。
- 肉、ウインナー、ベーコン、豆腐の他、春雨やマカロニも使えます。マカロニは8~9分ゆでのものがおすすめです。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!リゾット

## 手順

- 1 米は洗って水(分量外)に15~30分つけておく。
- 2 ザルに上げて水気をきり、耐熱容器に入れる。残りの材料を加え、全体を混ぜる。  
※チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。
- 3 ラップをせずに、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

13らくチン!リゾット

スタート

## ポイント

- 容器は、全材料を入れて2倍以上の深さがあるものを使います。右記、容器サイズ参照。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 加熱後、全体を混ぜます。
- 吸水時間や米の種類によりかたさの仕上がりが異なります。気になる場合は3分程度延長してください。



## チーズリゾット

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>16</b> 分 (4人分は約17分)

材料(2人分) 約217kcal 塩分1.1g

米	1/2合 (75g)
エリンギ(5~7mm角に切る)	80g
白ワイン	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	270mL
A スライスチーズ(刻む)	2枚
粉チーズ	適量

\*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは450mL、1人分のときは230mLにします。

- 1 上記手順の1~3を参照し、**A**以外の材料を耐熱容器に入れて加熱する。
- 2 加熱後、**A**を加えて全体を混ぜ合わせる。

## かぼちゃリゾット

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>16</b> 分 (4人分は約17分)

材料(2人分) 約233kcal 塩分1.0g

米	1/2合 (75g)
かぼちゃ(1.5cm角に切る)	100g
バター	10g
塩	小さじ1/3
水	270mL
牛乳	60mL

\*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは400mL、1人分のときは240mLにします。

- 1 上記手順の1~3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

### ご注意

牛乳は分量の水に対して1~2割までにしてください。牛乳の量が多くなると噴きこぼれることがあります。



## トマトリゾット

加熱 付属品は  
入れません

目安時間  
約**17**分  
(4人分は約19分)

材料(2人分) 約308kcal 塩分1.2g

米	1/2合 (75g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
ブロックベーコン(1cm角に切る)	60g
プチトマト(半分に切る)	50g
バター	10g
おろしにんにく	小さじ1/2
トマトジュース(無塩)	1/2缶 (95g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	200mL

\*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水は、4人分のときは300mL、1人分のときは200mLにします。

**1** 左記手順の1~3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

※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。



## 和風リゾット

加熱 付属品は  
入れません

目安時間  
約**15**分  
(4人分は約16分)

材料(2人分) 約156kcal 塩分1.5g

米	1/2合 (75g)
まいたけ(ほぐす)	100g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
水	270mL
めんつゆ(3倍濃縮)	大きじ2

\*2人分以外のときは、作る人数分に合わせて材料を準備しますが、水、めんつゆは、下記分量にします。  
4人分 水450mL、めんつゆ大きじ3  
1人分 水230mL、めんつゆ大きじ1

**1** 左記手順の1~3を参照し、耐熱容器に全材料を入れて加熱する。

### 好みの食材に置きかえて作ることもできます！

34~35ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材に置きかえて作ることもできます。

#### <分量の目安と食材>

1合=150g

材料	1人分	2人分	4人分
米	1/4合	1/2合	1合
好みの具材 (右記参照)	50g	100g	200g
加熱前に 加える水	250~ 270mL	300~ 330mL	500~ 520mL
容器サイズ	1.5L以上	2.5L以上	2.5L以上

#### ポイント

- 野菜は、掲載メニューで使用している食材の他、さつまいもやブロッコリー、ウインナー等も使えます。
- 具材の切りかたは、掲載メニューを参考にし、記載のないものは、細かく切ります。
- チーズを加える場合は、加熱後に加えてください。

センサー検知で  
1~4人分が  
自動でできる!

# らくチン!パスタ

## 手順

- 1 耐熱容器に材料を入れる。
- 2 ふんわりラップをし、**庫内中央**に置く。  
(角皿は入れません)



らくチン1品

14らくチン!パスタ

スタート

## ポイント

- 容器は、材料が入る大きさであれば、どんな大きさのものでも使えます。
- 材料は、2人分を記載しています。半量や倍量にして、1~4人分まで自動で調理することができます。
- 1人分のスパゲティを作るときは、水の量を180mLにします。
- 材料は、手順に記載の順に容器に入れてください。
- 加熱後、すぐにフォークなどを使って底からほぐして混ぜ合わせます。



## ナポリタン

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>16</b> 分 (4人分は約21分)

材料(2人分) 約591kcal 塩分2.7g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	160g
パプリカ(乱切り)	1/2個(80g)
トマトケチャップ	100g
厚切りベーコン(厚めの短冊切り)	50g
好みのきのこ(しめじ、エリンギなど・小房に分ける)	50g
A 水	300mL
オリーブオイル	大さじ2
塩、こしょう	各少々
にんにく(みじん切り)、コンソメ(顆粒)	各小さじ1/2

- 1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分  
に折ったスパゲティを向きをそろえて入  
れ、残りの材料を材料表の順に加える。
- 2 上記手順の**2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合  
わせてほぐす。

## あさりのパスタ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>16</b> 分 (4人分は約21分)

材料(2人分) 約447kcal 塩分2.5g

スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	160g
あさり(塩水につけて砂を出す)	200g
A 水	300mL
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/4
おろしにんにく	小さじ1
B 青ねぎ(小口切り)	適量
白ワイン(お好みで)	適量

- 1 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分  
に折ったスパゲティを向きをそろえて入  
れ、あさりを加える。
- 2 上記手順の**2**と同じようにして加熱する。
- 3 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わ  
せてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。  
※お好みで、明太子をのせてもよいでしょう。



## えびとアスパラのクリームパスタ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>17</b> 分 (4人分は約22分)

材料(2人分) 約637kcal 塩分1.5g

	スパゲティ(7分ゆでタイプ・太さ1.6mmのもの)	160g
	えび(殻をむいて背ワタを取る)	150g
	塩、こしょう	各少々
	アスパラガス(斜め切り)	4本
A	水	300mL
	オリーブオイル	大さじ2
B	塩	小さじ1/4
	生クリーム	75mL
	粉チーズ	15g
	ブラックペッパー	少々

- 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、半分に折ったスパゲティを向きをそろえて入れ、塩・こしょうをふったえび、アスパラガスを加える。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。
- 加熱後、すぐにフォークで底から混ぜ合わせてほぐし、**B**を加えて、さらに混ぜ合わせる。



## ペンネアラビアータ

加熱	付属品は 入れません	目安時間
		約 <b>19</b> 分 (4人分は約24分)

材料(2人分) 約463kcal 塩分0.8g

	ペンネ(12分ゆでタイプ)	150g
A	水	150mL
	オリーブオイル	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ2
B	おろしにんにく	小さじ1
	トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻んで汁ごと入れる)	1缶(400g)
	赤とうがらし(輪切り)	適量
	ブラックペッパー(お好みで)	適量
	粉チーズ(お好みで)	適量

- 耐熱容器に**A**を入れて混ぜ合わせ、ペンネを入れ、**B**を加える。
- 左記手順の2と同じようにして加熱する。スタート後、30秒以内に**仕上がりの**▶強に合わせる。
- 加熱後、すぐに底から混ぜ合わせてほぐす。好みでブラックペッパーと粉チーズをかける。

### 市販のパスタソースを使って作ることもできます!

#### 材料の目安(2人分)

- ・スパゲティ(7分ゆで・太さ1.6mm) 160g
  - ・好みの野菜(玉ねぎ、きのこ等) 150gまで
  - ・A
- |        |             |     |
|--------|-------------|-----|
| 水300mL | オリーブオイル大さじ1 | 塩少々 |
|--------|-------------|-----|
- ・市販のパスタソース 2人分

《パスタの  
入れかた》



#### ポイント

- パスタソースは、湯せんやレンジであたためるタイプのものでご使用ください。
- スパゲティは、半分に折って向きをそろえて入れます(左記写真参照)。
- 耐熱容器には次の順に入れます。  
**A**を入れて混ぜる→スパゲティ→野菜→パスタソース
- 野菜は入れなくても、調理できます。
- 加熱後、すぐにフォークでほぐすように混ぜます。
- 1人分の場合は、パスタ皿(直径20cm位の深皿)で直接作ることもできます。水の量は180mLにします。
- ソースの種類により、ふきこぼれる場合があります。

# お菓子・パン



スポンジケーキ 40ページ参照

## 「お菓子作り」のコツとポイント

### ●準備はきちんと

- 最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。
- 粉類を計量カップで計ると誤差が生じ、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。



### ●ボウルや泡立器は、水分や油分のついていないものを

- 卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。



卵の泡立ては力仕事です。  
ハンドミキサーがあれば便利です。

- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

**ご注意** 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいので、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけてください。

### ●バターの有塩・無塩は、好みで

### ●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

- 固まりを取り除き、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



### ●生地は間隔をあけて並べて

- 加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。



### ●焼き上がりについて

- クッキーやシュークリームなどの生地の高さや厚みが違うと、焼きムラの原因になります。生地の高さや分量はそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後を入れ替えてください。



### ●焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このメニュー集では主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。(取扱説明書「使える容器・使えない容器」参照)また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

### ●このメニュー集以外のレシピで作るときは

- 市販の本などのレシピで作るときは、このメニュー集の類似メニューを見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。



## ロールケーキ

予熱 付属品は入れません

予熱目安時間 約9分




焼き上げ 下段 目安時間 約22分

角皿

材料(1本分)  
約264kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉.....80g	生クリーム.....200mL
卵.....M4個	砂糖.....大さじ2
砂糖.....80g	バニラエッセンス、
バニラエッセンス.....少々	ブランデー...各少々
牛乳.....大さじ11/2	好みのフルーツ...適量
	クッキングシート

- 角皿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角皿のふちから少し高くなるように敷く。  
※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。
- 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>**  
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。
- 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつかくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。
- 水タンクに水を入れる。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**31 ロールケーキ** **スタート**
- 卵黄と卵白を合わせ、泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 6**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサ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。その際は、ヘラを大きく動かしてサクリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。  

- ※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

バニラエッセンス、牛乳を加えて手早く混ぜ合わせる。

- 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。
- 予熱が完了すれば、**8**を入れ、**スタート**を押す。

【手動でするときは:オープン・予熱ありの160℃で約22分】

- 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熟を取る。
- ホイップクリームの作りかた(40ページの**13**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- ケーキを裏返して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を端を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。
- 巻き終われば、クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。

# スポンジケーキ

予熱 付属品は入れません  
 予熱目安時間 約8分  
 水タンクを使います

焼き上げ 下段 目安時間 約37分  
 角皿

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)  
 約256kcal(1/g切れ) 塩分0.1g

## スポンジケーキ

薄力粉	90g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブレンダー	各少々
好みのフルーツ(いちご)	適量
クッキングシート	

\*15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。  
 15cmは「30 15cm」に、  
 21cmは「30 21cm」に合わせます。  
 材料は、サイズ別材料表(41ページ)を参照ください。

- 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。
- 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>**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。



- 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



- 卵黄と卵白を合わせ、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。

- 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。

- 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

### 【手動調理】

レンジ200W 決定

約1分 スタート

- 加熱後、ヘラをつたわせて5に加え、手早く混ぜ合わせる。

### <ポイント>

溶かしバターは、人肌より少し熱めの50~60℃のものが早く生地に混ざります。

- 水タンクに水を入れる。

- 予熱する。(付属品・食品は入れません)

### 30 スポンジケーキ

「30 18cm」に合わせる スタート

- 1の型に7を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントン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。



- 予熱が完了すれば、角皿の中央に10をのせ、【スタート】を押す。

手動ですときは: オープン・予熱ありの  
 150℃で35~40分  
 (15cmは30~35分、21cmは40~45分)

竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

- 加熱後、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、よきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

- 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を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブレンダーを加えてさらに泡立てる。筋がつくくらいの七分立てにする。

- 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なり、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。





- 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- 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。
- 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。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)



## シフォンケーキ

予熱	付属品は入れません	予熱目安時間	焼き上げ	下段
		約10分		

材料(直径17cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)  
約166kcal(1/8切れ) 塩分0.1g

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

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

- 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の2/3の量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



- 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クリと混ぜる。
- 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。
- 予熱が完了すれば、角皿の中央に7のをせる。
- 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。  
**<アドバイス>**  
さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



### 仕上がりチェック!!

#### ■スポンジケーキのサイズ別材料表

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

状態	断面	原因
ふくらみがよく、キメも細かくととのって形もよい。		
固く、キメがつままっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
キメが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

■自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。  
手動で焼く場合は、水は使いません。



## シュークリーム

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	焼き上げ 角皿	下段 
		約12分		

材料(7個分) 約229kcal(1個) 塩分0.1g

シュー生地

水	60mL
バター	30g
薄力粉	30g
卵	M1~2個
カスタードクリーム	2カップ分

(43ページを参照して作る)

- 1** 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

**手動調理** **レンジ 600W** **決定**  
**約2分30秒** **スタート**

**<ポイント>**

水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

- 2** 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。(角皿は入れません)

**手動調理** **レンジ 500W** **決定**  
**30~40秒** **スタート**

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

- 4** ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。

**<ポイント>**

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

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



- 5** 予熱する。(付属品・食品は入れません)。

**手動調理**  
**オープン・予熱あり** **決定**  
**190℃** **決定**  
**スタート**

- 6** 角皿にアルミホイルを敷く。

生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、7個絞り出す。



7 予熱が完了すれば、6の生地に霧を吹き、庫内に入れる。

約35分 スタート

#### <ポイント>

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

8 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。

### ひとくちMEMO

- シュークリームは生地のでき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。

### バリエーション



## エクレーア

約192kcal(1個) 塩分0.1g

1 シュークリームと同じようにするが、シュー生地は長さ10cmの棒状に絞り出し、加熱する。加熱後、チョコレート150gを溶かし、冷めたシュー皮の上部につけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



## カスタードクリーム

加熱 付属品は入れません

材料(2カップ分)

約574kcal(1カップ) 塩分0.2g

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

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。(角皿は入れません)

手動調理 レンジ 600W 決定

約6分30秒 スタート

途中2~3度取り出してよくかき混ぜ、

スタートを押して加熱を続ける。

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

#### <ポイント>

加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

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

#### <ポイント>

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





## 型抜きクッキー

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 <b>10</b> 分	焼き上げ 角皿	上段 

材料(約35個分) 約170kcal(5個) 塩分0.0g

### クッキー生地

バター(柔らかくしたものを).....	60g
砂糖.....	50g
卵.....	M1/2個
バニラエッセンス.....	少々
薄力粉.....	130g

- 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。
- 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。
- 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。
- ラップに包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ラップとラップの間に4の生地をはさみ、めん棒で厚さ約5mmにのばす。  
**<ポイント>**  
めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)を置くときれいにのばせます。
- 好みの型で抜く。  
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。
- 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**手動調理**  
**オープン・予熱あり** **決定**  
**170℃** **決定**  
**スタート**
- 角皿に間隔をあけて並べる。
- 予熱が完了すれば、9を入れる。  
**16~18分** **スタート**  
※加熱時間の残り1/3で角皿の前後を入れ替えるとよいでしょう。
- 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

### ひとくちMEMO

- アイシング(粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。



## プリン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間 約 <b>7分</b>	焼き上げ 角皿	下段 

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約105kcal(1個) 塩分0.1g

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

\*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。

- 1 小さな鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください。)
- 2 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 3 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)  
 手動調理  レンジ 600W  決定  
 約3分30秒  スタート
- 4 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、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がちで、うまく固まらないことがあります。
- 5 予熱する。(付属品・食品は入れません。)  
 手動調理  オープン・予熱あり  決定  
 140℃  決定  
 スタート
- 6 プリン液を型に同量ずつ注ぐ。
- 7 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねるように敷き詰め、水100mLを注ぐ。型を中央寄りに間隔をあけてのせる。
- 8 予熱が完了すれば、**7**を入れる。  
 約25分  スタート
- 9 加熱後、庫内で約10分蒸らしてから粗熱を取り、ラップをかけて冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

### プリンのポイント

- 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。竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合は、 延長 で加熱を追加してください。



ロールパン 47ページ参照

## 「パン作り」のコツとポイント

### ●材料

- 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、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。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存状態が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



### ●発酵は様子を見て加減を

- 室温や生地温度、イースト活力などにより、発酵時間が異なります。

### ●生地が乾燥しないように気をつけて

- ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

### ●間隔をあけて並べて

- 2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。

### ●ドリュールは柔らかいハケでそっとぬりましょう



### ●焼き上がりについて

- ロールパンなど生地大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地大きさはそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で角皿の前後を入れ替えてください。

### ●おいしく食べるために

- 焼き上がった粗熱を取り、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



# ロールパン

予熱	付属品は 入れません	予熱目安時間	下段	水タンクを 使います
		約 <b>11</b> 分		

焼き上げ  角皿

材料(9個) 約127kcal(1個) 塩分0.3g

## パン生地

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

## ドリュール

溶き卵	1/4個分
塩	少々

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 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 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



- 5 きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボウルに生地を入れ、乾いたふきんをかける。角皿にのせる。
- 6 1次発酵する。5を下段に入れる。

手動調理  スチーム発酵  決定

40°C  決定

40~50分  スタート

### <ポイント>

1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の上端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 8 生地をスケッパーか包丁で9等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)
- 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。薄くバター(分量外)をぬった角皿に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

- 10 2次発酵する。9を下段に入れる。

手動調理  スチーム発酵  決定

40°C  決定

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倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

- 11 予熱する。(付属品・食品は入れません)

手動調理

オープン・予熱あり  決定

180°C  決定

スタート

- 12 予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬって入れる。

約17分  スタート

※加熱時間が残り5~6分になったら、角皿の前後を入れ替えてもよいでしょう。



## カンタンパン

予熱 付属品は 入れません	予熱目安時間 約 <b>11</b> 分	焼き上げ 下段 角皿	目安時間 約 <b>20</b> 分	水タンクを 使います

材料(9個) 約125kcal(1個) 塩分0.4g

### パン生地

強力粉	170g
薄力粉	50g
砂糖	20g
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	130mL
バター	15g

### ドリュール

溶き卵	1/4個分
塩	少々

クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。  
(発酵と焼き上げの両方ができる水量)
- 2 大きめのボウルに水以外のパン生地材料を入れて混ぜ合わせ、水を加えてひとまとまりになってから約10分、ボールの中でこねる。
- 3 ロールパン(47ページ)の5~8と同じようにして1次発酵、ガス抜き、ベンチタイムをおく。
- 4 予熱する。(付属品・食品は入れません)  
**32 カンタンパン** **スタート**
- 5 それぞれの生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に間隔をあけて閉じ目を下にして並べる。
- 6 予熱が完了すれば、5の表面にドリュールをぬって入れ、**スタート**を押す。

■ 手動でするときは:オープン・予熱ありの180℃で約20分

■ 自動メニューで焼く場合は適切なタイミングで過熱水蒸気が入るため、水タンクに水を入れます。手動で焼く場合は、水は使いません。





## ピザ(レギュラー)

予熱	下段	予熱目安時間	焼き上げ	下段	水タンクを 使います
		約 <b>25</b> 分			
角皿			角皿		

材料(直径24cmのピザ1枚分) 約135kcal(1/8切れ) 塩分0.7g

### 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(輪切り)	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

### ピザのご注意

- 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。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。
- 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。(やけどに注意)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(47ページ)の2~5と同じようにする。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
- 5 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。
- 6 5にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。  
※サラミは焦げやすいのでチーズを上のにせるとよいでしょう。
- 7 予熱が完了すれば、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6をクッキングシートごとのせ、再び庫内に入れる。

手動調理

オープン・予熱あり 決定

250°C 決定

スタート

12~14分 スタート



\*「ピザのご注意」(49ページ)もご覧ください。

## ピザ(クリスピー)

予熱	下段	予熱目安時間	焼き上げ	下段	水タンクを 使います
	角皿	約25分		角皿	

材料(直径24cmのピザ1枚分) 約57kcal(1/8切れ) 塩分0.2g

### 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2/3(2g)  
 水……………大さじ1 1/3  
 牛乳……………大さじ1  
 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  
 モッツアレラチーズ(2cm角に切る)……………90g  
 バジルの葉(なければドライバジルを適量)……………8枚  
 クッキングシート

\*モッツアレラチーズは種類によって溶けかたが異なります。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表の材料でロールパン(47ページ)の2~5と同じようにする。ただしこねた後のピザ生地は、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの6~8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。(ベンチタイムは約10分)
- 4 角皿を入れて予熱する。(食品は入れません)
- 5 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。フォークで生地に穴を開ける。
- 6 5にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、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6をクッキングシートごとのせ、再び庫内に入れる。
- 8 加熱後、バジルの葉をのせる。

手動調理

オープン・予熱あり 決定

250℃ 決定

スタート

9~11分 スタート

- トッピングをかえて、**ピザ(レギュラー)**と同じ要領で焼き上げます。

## ツナトマト

材料(直径24cmのピザ1枚分)

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

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

## たらこ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

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

たらこは薄皮を取り、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

## キムチ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

キムチ	80g	マヨネーズ	適量
ゆで卵	1個		

\*ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。  
キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

- トッピングをかえて、**ピザ(クリスマス)**と同じ要領で焼き上げます。

## 生ハムとルッコラ

材料(直径24cmのピザ1枚分)

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	90g
生ハム	5~6枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)	5~6枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

## アンチョビと野菜

材料(直径24cmのピザ1枚分)

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ(缶詰)	5切れ
パプリカ(赤、黄)	適量
アスパラガス	11/2本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	90g
刻みパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、刻みパセリを散らす。



## ピザ(市販品)

焼き上げ 下段 目安時間 約14分

水タンクを 使います

### 材料

市販のピザ.....1枚

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にピザをのせる。  
下表を参照し、加熱する。


材料	自動加熱	手動加熱
冷蔵ピザ 直径約22cm	<b>33ピザ(市販品)</b> スタート	ウォーターグリル・ 予熱なし 約14分
冷凍ピザ 直径約15cm	<b>33ピザ(市販品)・冷凍</b> スタート	

※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。

# 加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書にて該当する加熱方法のページを確認してください。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法		
			自動加熱		
			設定キー・メニュー番号	分量	
飲み物 牛乳 コーヒー 酒	冷蔵	—	1 牛乳・酒	1～2杯(1杯200mL)	
	常温			1～2杯(1杯150mL)	
	常温	—	1 牛乳・酒 → 弱 ◀	1～2杯(1本180mL)	
ごはん・おこわ 	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき	あたため	1～2杯(1杯150g) ※2杯のときは ▶強	
	冷凍	—	あたため	1～2個(1個100～150g)	
市販のバックごはん	常温	—	手動で加熱します。		
ピラフ・チャーハン	常温・冷蔵	—	あたため → ▶強	100～400g	
	冷凍	—	4 冷凍食品あたため	200～450g	
オムライス	冷凍	—	4 冷凍食品あたため → ▶強	1人分(200～300g)	
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため	1人分(300～500g)	
ごはん・弁当・パン類	冷凍弁当 (ごはん付きまたはおかずのみ)	冷凍	—	4 冷凍食品あたため → ▶強	1人分(200～300g)
	ロールパン・ピザ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	17 パンあたため	30～120g(1～4個)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	17 パンあたため [冷凍]	30～120g(1～4個)	
		急ぐとき	手動で加熱します。		
	フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	17 パンあたため	30～120g(1～4切れ)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	17 パンあたため [冷凍]	30～120g(1～4切れ)
	急ぐとき	手動で加熱します。			
	クロワッサン・パイ	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	17 パンあたため → ▶強	40～160g(1～4個)
急ぐとき			手動で加熱します。		
冷凍		香ばしくさせたいとき	17 パンあたため [冷凍] → ▶強	40～160g(1～4個)	
急ぐとき	手動で加熱します。				
カレーパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき	手動で加熱します。		

※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。  
取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

	手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水タンク	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	1杯(200mL)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●加熱の前後は、必ずかき混ぜる。
	1杯(150mL)		約1分			
	1本(180mL)	レンジスチーム	約2分50秒	—	※①	—
	1杯(150g)	レンジ 600W	約1分		—	●固めのときは、水を振りかける。
	150g		約2分20秒	ラップ有	●厚さ2~3cmで、平らに冷凍したものは、ラップの閉じ目を上にして、必ず皿にのせる。 ●市販の容器に入れて冷凍したものは、フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。 ※フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせて加熱します。	
	1個(200g)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
	1人分(250g)	レンジ 600W	約1分40秒	—	—	●加熱後、混ぜる。
			約4分30秒	—	ラップ有	※③ ●あらかじめ、よくほぐしておく。
	1人分(250g)	レンジ 600W	4~5分	—	※②	※③
	1人分(400g)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●包装しているラップやフタ、調味料容器、ゆで卵(うずら卵含む)、アルミケースは取りはずす。
	1人分(250g)	レンジ 600W	4~5分	—	※②	※③ ●容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態によって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
	ロールパン 2個 (60g)	ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	8~9分	角皿+アミを 下段	※①	●フランスパンは、厚さ約4cm以下に切り、切り口を上にして置く。 ●特にレンジ加熱の場合は、時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。 ●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
		レンジ 600W	10~20秒	—	—	
		ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	10~11分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20~30秒	—	—	
	フランスパン 2切れ (60g)	ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	8~9分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	10~20秒	—	—	
		ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	10~11分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20~30秒	—	—	
	クロワッサン 2個 (80g)	ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	9~10分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	10~20秒	—	—	
		ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	11~12分	角皿+アミを 下段	※①	
		レンジ 600W	20~30秒	—	—	
	1個(100g)	ウォーターオープン(予熱なし)→170℃	14~16分	角皿+アミを 下段	※①	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
		レンジ 600W	20~30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。

# 加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書にて該当する加熱方法のページを確認してください。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
汁物 カレー・シチュー 丼	常温・冷蔵	—	あたため →▶強	1~2杯(1杯150mL)
	常温・冷蔵 冷凍	—	あたため	200~400g
			あたため	100~400g
丼の具	冷凍	—	4 冷凍食品あたため	1人分(100~200g)
中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	5 中華まんあたため	1~2個(1個70~120g) ※1個120gのときは▶強
		急ぐとき	手動で加熱します。	
	冷凍	しっとりさせたいとき	5 中華まんあたため [冷凍]	1~2個(1個70~90g) ※1個70gのときは弱◀
		急ぐとき	手動で加熱します。	
蒸し物・煮物 シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため →弱◀	5~12個(160gまで)
	冷凍	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	4 冷凍食品あたため	5~12個(160gまで)
まんじゅう	常温・冷蔵	—	手動で加熱します。	
茶わん蒸し	常温・冷蔵	—	手動で加熱します。	
煮物	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
		急ぐとき	あたため →▶強	100~400g
天ぷら・フライ(すでに油で揚げたもの)	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	16 サクサクあたため	100~400g
		急ぐとき	あたため	100~400g
	冷凍	—	あたため	100~200g
かき揚げ	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	手動で加熱します。	
から揚げ	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	16 サクサクあたため	100~300g
		急ぐとき	あたため	100~200g
とんかつ (カットしたもの) コロッケ	常温・冷蔵	サクサクさせたいとき	16 サクサクあたため	100~300g
急ぐとき		あたため	100~400g	

※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。

取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

	手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水タンク	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
	1杯(150mL)	レンジ 600W	約1分30秒	—	—	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
	1人分(200g)	レンジ 600W	約1分30秒	—	ラップ有	●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
			約5分30秒			●底の平らな浅い容器に入れる。 ●加熱後、かき混ぜる。
	1人分(200g)	レンジ 600W	約4分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐにかき混ぜる。
	1個 (70~80g)	レンジスチーム	約2分10秒	—	ラップ有	●底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、皿にのせる。
		レンジ 600W	約40秒			●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	1個 (80~90g)	レンジスチーム	約3分	—	※①	●底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、皿にのせる。
	1個 (70~80g)	レンジ 600W	約1分	—	ラップ有	※上記「常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
	12個(160g)	レンジスチーム	約4分	—	※①	●水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
	5個(70g)	レンジ 600W	約1分	—	ラップ有	●水を振りかける。
	12個(160g)	レンジスチーム	約5分30秒	—	ラップ有	●水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。
		レンジ 600W	約3分30秒			●水を振りかける。
	1個 (50~100g)	レンジ 600W	10~20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。
	1個(150g)	レンジ 200W	約4分	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	1人分(200g)	レンジスチーム	約2分50秒	—	※①	—
	1人分(200g)	レンジ 600W	約1分20秒	—	—	●煮魚など、身がはじけるおそれのあるものはラップをする。 ●加熱前、加熱後にかき混ぜる。
	200g	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	約15分	角皿+アミを下段	※①	—
		レンジ 600W	約1分10秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱します。
	150g	レンジ 600W	約1分50秒	—	—	※上記「天ぷら 常温・冷蔵/急ぐとき」の「ワンポイントアドバイス等」を参照ください。
	2個(140g)	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	14~16分	角皿+アミを下段	※①	●焦げやすいため、ひかえめに加熱する。
	200g	ウォーターオープン(予熱なし)→200℃	約15分	角皿+アミを下段	※①	—
		レンジ 600W	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。
	200g	ウォーターオープン(予熱なし)→180℃	約15分	角皿+アミを下段	※①	※揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものではできません。
		レンジ 600W	約50秒	—	—	—

# 加熱早見表

あたためる

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、取扱説明書にて該当する加熱方法のページを確認してください。

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	
			設定キー・メニュー番号	分量
調理済お弁当用フライ	冷凍	サクリさせたいとき	16 サクリあたため[冷凍]	80~300g(1個20~35g)
		急ぐとき	手で加熱します。	
フライドポテト	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	16 サクリあたため	100~200g
		急ぐとき	手で加熱します。	
骨付きフライドチキン	常温・冷蔵	サクリさせたいとき	16 サクリあたため →▶強	100~200g
		急ぐとき	手で加熱します。	
焼き魚 うなぎのかば焼き (あたためる)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため	1~2切れ(1切れ100g)
		急ぐとき	あたため	
焼きとり	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため	100~200g
		急ぐとき	あたため	2~6本(150gまで)
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	常温・冷蔵	急ぐとき	あたため →▶強	1~4個(1個90g)
	冷凍	急ぐとき	あたため	1~4個(1個90g)
パスタ類 パスタ・焼きそば	常温・冷蔵	—	あたため	100~200g
	冷凍	—	4 冷凍食品あたため	パスタ 1人分(180~360g) 焼きそば 1人分(200~300g)
市販のたこ焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため	180~360g
		急ぐとき	手で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため[冷凍]	180~360g
急ぐとき	手で加熱します。			
調理済加工食品 市販のたい焼き・ 今川焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため	1~2個(1個80g)
		急ぐとき	手で加熱します。	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため[冷凍]	1~2個(1個80g)
急ぐとき	手で加熱します。			
市販のお好み焼き	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため→▶強	1枚(200g)
		急ぐとき	あたため →▶強	
	冷凍	香ばしくさせたいとき	16 サクリあたため[冷凍] →▶強	
急ぐとき	手で加熱します。			
冷凍野菜 里もも・かぼちゃ	冷凍	—	4 冷凍食品あたため	100~400g
		—	4 冷凍食品あたため	100~300g



※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。

取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

※②ラップの有無は食品パッケージの記載通りにしてください。

※③食品パッケージに「皿にのせて加熱する。」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

	手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水タンク	ワンポイントアドバイス等
	分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間			
120g (1個20~35g)	ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約18分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約1分40秒	—	—	—	
100g	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約50秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。	
2個(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約1分40秒	—	—	—	
2切れ(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	●皮を上にして調理網に並べる。	
		約50秒	—	—	●うなぎのかば焼きは、皮を下にして耐熱性の皿にのせる。	
6本(150g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約50秒	—	—	—	
2個(180g)	レンジ 600W	約1分20秒	—	—	—	
	レンジ 600W	約4分10秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。	
1人分(200g)	レンジ 600W	約1分10秒	—	—	●パサついているときは、サラダ油がバターを少し混ぜる。 ●加熱後、混ぜる。	
1人分(300g)	レンジ 600W	4~5分	—	※②	※③ ●加熱後、すぐに混ぜる。	
8個(160g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約1分20秒	—	—	—	
	ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約18分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約3分20秒	—	—	—	
2個(160g)	ウォーターオープン (予熱なし)→180℃ レンジ 600W	約15分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		30~40秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
	ウォーターオープン (予熱なし)→190℃ レンジ 600W	約18分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		50秒~1分	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱する。	
1枚(200g)	ウォーターオープン (予熱なし)→210℃ レンジ 600W	約18分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約2分	—	—	—	
	ウォーターオープン (予熱なし)→250℃ レンジ 600W	約24分	角皿+アミを 下段	※①	—	
		約5分30秒	—	—	—	
400g	レンジ 600W	約8分	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。	
100g	レンジ 600W	約3分20秒	—	ラップ有	●必ず皿にのせる。 ●プロコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので様子を見ながら手動で加熱する。 ※少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。	

# 加熱早見表

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、「取扱説明書」にて該当する加熱方法のページを確認してください。

## 生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (薄切り肉、鶏肉、ひき肉、かたまり肉)	冷凍	取扱説明書 「全解凍、サクッリ解凍」 ページを参照ください。	100~500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)			

## 野菜をゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	
		設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草 小松菜	常温	2 ゆで葉菜	100~300g
ブロッコリー	常温	2 ゆで葉菜	100~400g
アスパラガス	常温	2 ゆで葉菜	100~400g
かぼちゃ	常温	3 ゆで根菜	100~400g
にんじん ごぼう	常温	3 ゆで根菜	100~400g
大根	常温	3 ゆで根菜	100~400g
じゃがいも さつまいも (切ってゆでるとき)	常温	3 ゆで根菜	100~400g
じゃがいも さつまいも (丸ごとゆでるとき)	常温	3 ゆで根菜→▶強	100g~1kg

※①水を水タンクのMAX水位まで入れてください。

取扱説明書「水タンクの使いかた」参照

手動加熱				付属品・棚位置	水タンク	ワンポイントアドバイス等
分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間				
約200g	レンジ 200W	2分~2分30秒 (薄切り肉)	約2分 (まぐろの赤身)	—	自動加熱： ※① 手動加熱： 水は使いません。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップを敷いて、食品を庫内の中央に置く。</li> <li>●細い部分(魚の尾など)にはアルミホイルを巻く。</li> <li>●冷凍の方法は取扱説明書「全解凍、サクリ解凍」ページを参照。</li> </ul>

手動加熱				付属品・棚位置	ラップの有無	ワンポイントアドバイス等
分量	加熱の種類(出力・温度)	目安時間				
200g	レンジ 600W	約2分30秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
200g	レンジ 600W	約2分	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。	
200g	レンジ 600W	約1分20秒	—	ラップ有	●穂先と根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。	
400g	レンジ 600W	約4分30秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせる。	
200g	レンジ 600W	約5分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して約100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。	
400g	レンジ 600W	約6分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れる。	
150g	レンジ 600W	約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。	
じゃがいも 1個 (150g)	レンジ 600W	約4分	—	ラップ有	●皿にのせる。 加熱後ラップをしたまま、4~5分蒸らす。	

## COCORO KITCHEN レシピサービス

メニュー集に掲載のレシピをはじめ、  
季節のお料理からお菓子・パンまで  
多数のレシピをご紹介します！  
サイトにログインし、ご使用の機器を登録すると  
各家庭にあったおすすめメニューの提案や  
人気メニューなどが確認できます。

<https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/>



ガーリックチキンステーキ



ぶりの塩焼き



スノーボールクッキー



いちごのブラン

■QRコードについて スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はおお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

# シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地