

SHARP®

# COOK BOOK

クックブック



## 3品献立セット

手羽元の香り焼き  
19ページ

ポテトチーズ焼き  
20ページ

パプリカサラダ  
21ページ



## スチームdeレンチン

野菜の重ね蒸し  
7ページ

## ノンフライ

ひと口とんかつ  
15ページ



## お菓子・パン

ロールケーキ 35ページ

## お総菜

- マカロニグラタン ..... 5
- ドリア ..... 5

### スチームdeレンチン

- あさりの酒蒸し ..... 6
- たらの蒸し物 ..... 6
- 蒸し鶏のオーロラソースあえ ..... 7
- 肉だんごのコーン蒸し ..... 7
- 豚肉の香味蒸し ..... 7
- 野菜の重ね蒸し ..... 7

### スピードメニュー

#### [3分どんぶり]

- 牛どん ..... 9
- きのこどん ..... 9
- 親子どん ..... 9

#### [5分おかず]

- えびのチリソース ..... 10
- ほたてともやしのコンソメ風味 ..... 10
- 白身魚の野菜蒸し ..... 10
- ぶりの酢煮 ..... 11
- 豚肉と大根のしょうが風味 ..... 11
- 牛肉とレタスのごま風味 ..... 11
- 厚揚げとなすのカンタン煮 ..... 11

#### [カンタン煮物]

- かぼちゃの煮物 ..... 12
- ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 ..... 12
- あさりとキャベツのサッと煮 ..... 12
- なすとししとうの煮物 ..... 13
- さつまいもの甘辛煮 ..... 13
- 大根とベーコンの煮物 ..... 13
- トマト煮こみ ..... 13

### ノンフライ

- から揚げ ..... 14
- ひと口とんかつ ..... 15
- えびフライ ..... 16
- いわしのフライ ..... 16
- ポテトコロケ ..... 17
- 明太子フライ ..... 17

## 過熱水蒸気メニュー

### [3品献立セット]

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 主<br>菜             | ● 鮭のホイル焼き ..... 18     |
|                    | ● さばの黒酢照り焼き ..... 18   |
|                    | ● 手羽元の香り焼き ..... 19    |
|                    | ● 鶏肉の高菜マヨ焼き ..... 19   |
|                    | ● 豚肉のしそ巻き ..... 19     |
|                    | ● ナムルの盛り合わせ ..... 20   |
|                    | ● 厚揚げの梅マヨ焼き ..... 20   |
|                    | ● ピーマンのファルシー ..... 20  |
|                    | ● ポテトチーズ焼き ..... 20    |
|                    | ● 大根のゆずこしょう焼き ..... 20 |
| 副<br>菜             | ● きのこの白あえ ..... 21     |
|                    | ● 和風焼き野菜 ..... 21      |
|                    | ● パプリカサラダ ..... 21     |
|                    | ● トマトと油揚げのサラダ ..... 21 |
|                    | ● 焼きなすサラダ ..... 21     |
|                    | ● 鶏の照り焼き ..... 22      |
|                    | ● 鶏のねぎみそ焼き ..... 22    |
|                    | ● 焼きとり ..... 22        |
|                    | ● ハンバーグ ..... 23       |
|                    | ● 豆腐ハンバーグ ..... 23     |
| ● 茶わん蒸し ..... 24   |                        |
| ● 洋風茶わん蒸し ..... 24 |                        |
| ● 塩ざけ ..... 25     |                        |
| ● 塩さば ..... 25     |                        |
| ● 焼きいも ..... 26    |                        |
| ● ベイクドポテト ..... 26 |                        |
| ● 焼きなす ..... 26    |                        |

- 焼き野菜サラダ ..... 26
- ぶりの照り焼き ..... 27
- 海の幸のホイル焼き ..... 27
- 黒豆 ..... 27
- ローストチキン ..... 28
- 鶏のもも焼き(オレンジソースかけ) ..... 28
- 焼き豚 ..... 28
- 山菜おこわ ..... 29
- ごはん ..... 29
- おかゆ ..... 29

## お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント	30	● スコーン(かぼちゃ)	39
● スポンジケーキ	31	● カップケーキ	39
● スポンジケーキ(チョコレートケーキ)	31	● カップケーキ(チョコチップ)	39
● 2段ケーキ	32	● カップケーキ(紅茶)	39
マドレーヌ	32	● スイーツ春巻き	39
● シフォンケーキ	33	● スイーツ春巻き(クリームチーズチョコ)	39
● シフォンケーキ(マープル)	33	● スイーツ春巻き(シナモンシュガー)	39
● シフォンケーキ(ココア)	33	● シュークリーム	40
● シフォンケーキ(紅茶)	33	● パイシュー	41
● シフォンケーキ(抹茶)	33	● エクレア	41
パウンドケーキ	34	なめらかプリン	42
パウンドケーキ(栗)	34	プリン	43
パウンドケーキ(にんじん)	34	いちごジャム	43
● ロールケーキ	35	● ロールパン	44
● ロールケーキ(ココア)	35	● あんパン	44
● ロールケーキ(抹茶)	35	● ウィンナーロール	44
ブラウニー	36	食パン	45
ベイクドチーズケーキ	36	パン作りのコツとポイント	45
[お手軽おやつ]	37	● フランスパン(バゲット)	46
● チョコチップクッキー	37	● フランスパン(ブール)	47
● くるみラスク	37	● フランスパン(クッペ)	47
● 型抜きクッキー	38	● ピザ(レギュラー)	48
● アイスボックスクッキー	38	(キムチ・たらこ・ツナトマト)	48
● スノーボールクッキー	38	市販の冷凍ピザ	48
● スノーボールクッキー(ココア)	38	● ピザ(クリスピー)	49
● スノーボールクッキー(抹茶)	38		
● スコーン	39		
● スコーン(枝豆)	39	手動加熱表	50

カタログなどに記載の自動メニュー数105メニューとは、

冷凍食品(市販品)・全解凍・サックリ解凍・牛乳・酒・コンビニ弁当あたたため・フライあたたため・ゆで葉菜・ゆで根菜の9メニューと、もくじのメニュー名に●が付いている96メニューとを合わせた数です。

## メニュー番号一覧

▲マークについて……付属の水タンクを使って蒸気を生じさせながら、加熱するメニューです。

自動メニュー	スピードメニュー	ノンフライ	過熱水蒸気メニュー	お菓子・パン
1 コンビニ弁当あたたため	4 ゆで葉菜	7 3分どんぶり	10 ▲ から揚げ	13 ▲ 3品献立セット
2 ▲ フライあたたため	5 ゆで根菜	8 5分おかず	11 ひと口とんかつ	16 ▲ 茶わん蒸し
3 ▲ スチムdeランチ	6 グラタン	9 カンタン煮物	12 えびフライ	17 ▲ 塩ざけ・塩さば
			13 ▲ 鶏の照り焼き	19 お手軽おやつ
			14 ▲ ハンバーグ	22 ▲ ロールケーキ
			15 ▲ 焼きいも	25 ▲ フランスパン
			16 ▲ 焼きたて	20 ▲ スポンジケーキ
			17 ▲ 焼きいも	23 ▲ シュークリーム
			18 ▲ 焼きいも	26 ▲ ビザ
			19 ▲ 焼きいも	21 シフォンケーキ
			20 ▲ 焼きいも	24 ▲ ロールパン
			21 ▲ 焼きいも	27 ▲ スチム発酵予湿

# クックパックの料理をお作りになる前に



## から揚げ

材料(4人分) 約294kcal\*

鶏もも肉	2枚(500g)	から揚げ粉(市販のもの)	適量
A 酒	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1	クッキングシート	

- 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
- ①をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで約10分漬けこむ。
- 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- ②の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでぬぐい、③に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。  
ポイント>>> ②のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。
- 角皿にクッキングシートを敷き、④を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。  
ご注意>>> クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦ることがあります。

- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予温のメニュー番号⑫に合わせ、スタートを押す。(角皿食品は入れません)  
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>>> レンジを押し、600Wで約2分
- スチーム予温後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに⑤の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。  
回転つまみでから揚げのメニュー番号⑩に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約19分

市販のから揚げ粉を使わないで作るときから揚げと同様ですが、Aに漬ける前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

## POINT から揚げのポイント

から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。
- 2) 揚げ油の後始末の手間が省ける。
- 3) 失敗が少ない。

●肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。

## ■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。

グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

## ■カロリー

健康管理に役立ててください。

※文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、計算した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。

※カロリー表示に\*印のあるもの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。

## ■お料理写真について

- ・盛り付け例です。
- ・食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

レシピ内の主な加熱の区分[自動メニュー、スピードメニュー、ノンフライ、過熱水蒸気メニュー、お菓子・パンまたは手動加熱]を示しています。

## ■予湿

あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱するメニューを表しています。

## ■付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。

この本に記載していない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。また、角皿は、必ず付属のものをお使いください。

本体ドア部に記載の10から揚げなどの自動加熱メニューの番号や手動加熱の使用キーを表しています。

## ■加熱時間の目安

自動加熱(この場合、10から揚げ)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、予熱時間を含んでいません。

## ■作り方文章中のことば

### ●手動でするときは

ご自分で加熱温度や時間を合わせて調理するときの目安です。

※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『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

### ●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。

## ■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。

基本的な使い方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。

# DAILY DISHES

## マカロニグラタン

約25分

自動メニュー  
6  
グラタン



材料(4人分) 約402kcal

### 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(ゆでて、バター適量  
をからめておく)……80g  
塩、こしょう……各少々  
ピザ用チーズ……80g

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  
(スライス・缶詰)……50g  
白ワイン……大さじ2  
バター……20g



お総菜

- ① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約7分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。途中、2~3度取り出して混ぜる。※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し、食品を取り出してください。**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。

- ③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約4分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。
- ④ ③にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうをし、②のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ 器を角皿にのせ、下段に入れる。**回転つまみ**で**グラタンのメニュー番号6**に合わせ、**スタート**を押す。手動でするときは>>>グリルを押し、約25分

### バリエーション

※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

## ドリア

材料(4人分)

ホワイトソース……2カップ分  
(上記マカロニグラタン参照)  
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  
(スライス・缶詰)……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



- ① 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。**回転つまみ**で**ゆで根菜のメニュー番号5**に合わせ、**スタート**を押す。  
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分
- ② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜる。

- ③ ①の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ②のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

### POINT

## グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分(4皿)。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央に置いて**レンジ600W**で人肌程度まであたためてからマカロニグラタン(上記)の⑤の要領で焼いてください。

- 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、手動で加熱します。  
※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、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。  
※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器入りのものは容器が溶けたり、焦げたりします。

# スチームdeレンチン

## POINT スチームdeレンチンのポイント

- 底の平らな耐熱容器を使用してください。
- マイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、手動加熱では加熱できません。
- 目安時間は、予湿時間を含んでいます。

### 手順

- ① 耐熱容器に準備した材料を並べる。
- ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
回転つまみでスチームdeレンチンのメニュー番号**3**に合わせて、スタートを押す。  
(角皿、食品は入れません)  
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
- ③ 予湿が完了すれば(途中、ピッピッピッ...という報知音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の容器をラップをせずに庫内中央に置く。スタートを押す。  
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押すものがあります。



## あさりの酒蒸し

約11分

材料(4人分) 30kcal

あさり.....400g  
酒(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう).....大さじ4

- ① あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- ② 耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。  
※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

約11分

材料(4人分) 60kcal

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

- ① 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器にたらを並べ、①を添えてレモンをのせる。
- ③ 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。





## 蒸し鶏のオーロラソースあえ 約11分

材料(4人分) 約142kcal

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

- ① ささ身に塩をふり、底の平らな耐熱容器に、中央をさけて並べ、酒をふる。
- ② 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、Aとあえる。



## 肉だんごのコーン蒸し 約11分

材料(4人分) 約191kcal

A [ 豚ひき肉.....	200g
塩.....	小さじ1/3
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個
B [ しょうゆ、ごま油、片栗粉、砂糖.....	各小さじ1
こしょう、しょうが(すりおろす).....	各少々
スイートコーン(缶詰・ホール、水気をよく切る).....	正味200g
片栗粉.....	大さじ2

- ① Aを粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎとBを加えて、さらに混ぜる。16等分して丸める。
- ② スイートコーンに片栗粉をまぶし、①の表面につける。



## 豚肉の香味蒸し 約14分

材料(4人分) 約180kcal

豚ヒレ肉(1cm厚さのそぎ切り).....	400g
酒.....	大さじ2
A [ しょうが(すりおろす).....	ひとかけ
塩、こしょう.....	各少々
白ねぎ(斜め薄切り).....	1本
ごま油.....	大さじ2

- ① ビニール袋に豚肉とAを入れ、もみ込む。
- ② 耐熱容器に①を重ならないように並べ、上から白ねぎを散らしてごま油をふりかける。
- ③ スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの  (強め) を押す。



## 野菜の重ね蒸し 約14分

材料(4人分) 約195kcal

じゃがいも(2~3mm厚さに切る).....	1個(150g)
なす(2~3mm厚さに切る).....	1本(100g)
トマト(5mm厚さに切る).....	1個(150g)
ベーコン(2~3cm幅に切る).....	4枚
ピザ用チーズ.....	80g
塩、こしょう.....	各少々

- ① 耐熱容器に材料表の順に材料を重ねていき、それぞれに、塩、こしょうをふる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの  (強め) を押す。

# スピードメニュー

3分どんぶり

9ページ

1人分のごはんのあたためと、同時にどんぶりの具を加熱できます。



牛どんの場合

ごはん具をのせて完成

・牛どん ・きのこどん ・親子どん ができます!

5分おかず

10ページ

4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。7メニューあるので、1週間の献立に役立ちます。



えびのチリソース



ほたてともやしのコンソメ風味



豚肉と大根のしょうが風味

カンタン煮物

12ページ

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。いろいろな野菜の煮物が楽しめます。



スロッコリーとベーコンのコンソメ煮



かぼちゃの煮物



大根とベーコンの煮物



## 3分どんぶりのポイント

- 容器に入れたどんぶりの具と、どんぶり鉢に入れた冷やごはんを一緒に加熱します。
- 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
- 具だけを加熱するときは、レンジ**600W**で約2分を目安に、様子を見ながら加熱してください。

### 手順

- ① 耐熱容器に具を入れてラップをする。
- ② どんぶり鉢に冷やごはんを入れてラップをする。
- ③ ①と②を庫内中央に置き、**回転つまみ**で3分どんぶりのメニュー番号**7**に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで3～3分20秒

約**3分**

スピードメニュー  
**7**  
3分どんぶり

付属品は  
入れません

## 牛どん

材料(1人分) 約596kcal

牛薄切り肉(ひと口大に切る).....	70g
玉ねぎ(薄切り).....	1/4個(50g)
Aしょうゆ、砂糖.....	各小さじ2
冷やごはん.....	200g
青ねぎ(斜め薄切り).....	1本

- ① 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐし入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをする。
- ② 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。



## きのこどん

材料(1人分) 約478kcal

しめじ(小房に分ける).....	1/2パック(50g)
合びき肉.....	50g
Aしょうゆ.....	小さじ2
砂糖.....	小さじ1
豆板醤.....	適量
冷やごはん.....	200g
青ねぎ(小口切り).....	1本

- ① 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをする。
- ② 加熱後、具を混ぜてからごはんのにせ、青ねぎを散らす。  
※盛りつけ後、卵黄のせてもよいでしょう。



## 親子どん

材料(1人分) 約529kcal

鶏もも肉(そぎ切り).....	40g
A玉ねぎ(薄切り).....	1/4個(50g)
めんつゆ(ストレート).....	大さじ3
冷やごはん.....	200g
卵.....	M1個

- ① 耐熱容器にAを入れ、ラップをする。
- ② 加熱後、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから、溶いた卵をまわしかけ、ラップをせずに庫内中央に置く。  
**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約40秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、ごはん具をのせる。



## 5分おかずのポイント

●食品は表面が平らになるように入れます。



●加熱が足りないときは**延長**または、レンジ**600W**で様子を見ながら加熱を追加してください。

### 手順

- ① 耐熱容器に食品を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
- ② 回転つまみで5分おかずのメニュー番号**8**に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約5分

約5分

スピードメニュー

8

5分おかず

付属品は  
入れません

## えびのチリソース

材料(4人分) 約116kcal

えび(殻をむく).....	16尾(1尾20g)
片栗粉.....	大さじ1
白ねぎ、しょうが(みじん切り).....	各20g
スイートコーン(缶詰・粒状).....	80g
酒.....	50mL
トマトケチャップ.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ4
砂糖.....	大さじ1/2
豆板醤、サラダ油.....	各少々

- ① えびは背に切り込みを入れて背ワタを取り、片栗粉をまぶしておく。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 加熱後、全体を混ぜる。



## ほたてともやしのコンソメ風味

材料(4人分) 約73kcal

ほたて貝柱(厚みを半分に切る).....	12個(200g)
もやし.....	1袋(200g)
片栗粉.....	小さじ2
A [コンソメ(顆粒).....	小さじ1
塩、こしょう.....	適量

- ① ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶす。
- ② 耐熱容器に①を入れてAをふりかける。
- ③ 加熱後、全体を混ぜる。



## 白身魚の野菜蒸し

材料(4人分) 約162kcal

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

- ① 白身魚は半分に切って、塩、酒をふってしばらくおく。
- ② 平らな耐熱容器に①を並べてAをのせる。  
※調理中に魚がはじける音があります。



## ぶりの酢煮

材料(4人分) 約223kcal

ぶり	4切れ(1切れ80g)
A	酒……………大さじ2
	塩……………少々
B	だし汁……………1/4カップ
	酢……………大さじ2
	薄口しょうゆ……………大さじ1
	砂糖、酒……………各小さじ1

- ① ぶりは1切れを3等分し、Aをかけてしばらくおく。
- ② 耐熱容器にBを入れて水気をきった①を入れる。  
※調理中に魚がはじける音があります。  
※加熱後、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。



## 豚肉と大根のしょうが風味

材料(4人分) 約90kcal

大根(薄いいちょう切り)	200g
豚もも薄切り肉(1cm幅に切る)	200g
A	しょうゆ……………大さじ1 1/2
	片栗粉……………小さじ1
	しょうが(せん切り)……………10g

- ① 耐熱容器に大根を入れる。
- ② 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせ、①の上のにせる。
- ③ 加熱後、全体を混ぜる。



## 牛肉とレタスのごま風味

材料(4人分) 約190kcal

牛薄切り肉(2cm幅に切る)	200g
レタス(3cm角に切る)	200g
A	しょうゆ……………大さじ1 1/2
	酒……………大さじ1
	ごま……………大さじ2
	砂糖、ごま油……………各小さじ2
	片栗粉……………小さじ1

- ① 耐熱容器に牛肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、レタスをのせる。
- ② 加熱後、全体を混ぜる。



## 厚揚げとなすのカンタン煮

材料(4人分) 約115kcal

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

- ① 厚揚げは厚みを半分にとって、ひと口大に切る。  
なすは長さを半分にとって、縦に8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 加熱後、全体を混ぜる。  
※混ぜたあと、しばらくおくと、味がよくなじみます。  
※写真は、糸とうがらしを飾っています。

POINT

## カンタン煮物のポイント

- 2人分も自動でできます。メニューにコメントのないものは、材料を半量にします。
- 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。
- 好みの野菜と市販のめんつゆでカンタンに作ることもできます。  
野菜400gに対し、めんつゆ(ストレート)大さじ4+水大さじ1
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
- 加熱が足りないときは、レンジ**600W**で様子を見ながら加熱を追加してください。



手順

- ① 耐熱容器にごしらえした野菜と調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
- ② 回転つまみでカンタン煮物のメニュー番号**9**に合わせ、スタートを押す。  
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押すものがあります。
- ③ 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

スピードメニュー

9  
カンタン煮物付属品は  
入れません

## かぼちゃの煮物

約12分

材料(4人分) 約173kcal

かぼちゃ	600g
A 砂糖、みりん、酒、水	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1

※2人分をするときは、材料を半量にしますが、水は大さじ2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を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約12分



## ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮

材料(4人分) 約93kcal

ブロッコリー(小房に分ける)	250g
ベーコン(2cm幅に切る)	4枚
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	50mL

- ① 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約5分  
※加熱後、ブラックペッパーを加えてもよいでしょう。



## あさりとキャベツのサッと煮

材料(4人分) 約37kcal

キャベツ(ザク切り)	300g
あさり(塩水につけ、砂を出す)	200g
えのき(半分に切る)	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

- ① 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約7分



## なすとししとうの煮物 約11分

材料(4人分) 約79kcal

なす	4本 (1本100g)
ししとう	16本
A [ しょうゆ、みりん	各 大さじ2
サラダ油	大さじ1
かつおぶし	適量

- ① なすは長さを半分に切って縦に4等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 加熱後、かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約11分



## さつまいもの甘辛煮 約11分

材料(4人分) 約146kcal

さつまいも (1.5cm厚さの輪切り)	小2本 (400g)
水	100mL
砂糖	大さじ1½
しょうゆ、みりん	各 大さじ1
塩	少々

- ① 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの (強め) を押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約11分



## 大根とベーコンの煮物 約19分

材料(4人分) 約119kcal

大根 (1cm厚さのいちょう切り)	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 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの (強め) を押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約19分



## トマト煮こみ 約20分

材料(4人分) 約246kcal

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ (2cm角に切る)	合計400g
キャベツ、しいたけ、ピーマン (ざく切り)	合計200g
トマトの水煮 (缶詰・実は粗く刻む)	1缶 (400g)
ベーコン (ざく切り)	4枚、にんにく (みじん切り)
コンソメ (顆粒)	小さじ2、オリーブオイル
ワイン、水	各 大さじ3
塩、こしょう	各 適量

- ① 深めの耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの (強め) を押す。  
手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約20分



焼き上げの予湿  
お菓子・パン  
27  
スチーム  
発酵・予湿  
スチームカップ  
(庫内右奥)

約19分  
焼き上げ  
ノンフライ  
10  
から揚げ  
角皿  
下段  
スチームカップ  
(庫内右奥)

## から揚げ

材料(4人分) 約294kcal \*

鶏もも肉……………2枚(500g)	から揚げ粉(市販のもの)
A 酒……………大さじ2	……………適量
しょうゆ……………大さじ1	クッキングシート

- ① 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。
- ② ①をAとともに、ビニール袋に入れ、味をなじませてから袋の口を結んで約10分漬けこむ。
- ③ 別のビニール袋にから揚げ粉を入れておく。
- ④ ②の鶏肉の余分な汁気をキッチンペーパーでぬぐい、③に加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまんべんなくまぶしつける。  
ポイント>>>②のビニール袋にから揚げ粉を加えると調味料でベタついてうまく仕上がりにません。
- ⑤ 角皿にクッキングシートを敷き、④を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。  
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

- ⑥ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)  
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>>>レンジを押し、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の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。  
回転つまみでから揚げのメニュー番号10に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約19分

**市販のから揚げ粉を使わないで作るとき**  
から揚げと同様にしますが、Aに漬けこむ前に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

### POINT から揚げのポイント

から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。
- 2) 揚げ油の後始末の手間が省ける。
- 3) 失敗が少ない。

●肉を調味料に漬けこんだり、粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。



## ひと口とんかつ

材料 (4人分) 約228kcal

約20分

ノンフライ  
11  
ひと口とんかつ



### こんがりパン粉

パン粉	60g
サラダ油	大さじ3
豚ヒレ肉	320g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

- ① こんがりパン粉を作る。  
ポイント>>> こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。  
フライパンで作る場合>>> こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけ、全体をきつね色にする。  
レンジで作る場合>>> 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて回転つまみで**約1分30秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使ってつまみで**50秒～1分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに**延長**機能を使って回転つまみで**50秒～1分**に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。  
ポイント>>> 容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。
- ② 豚肉は7～8mm厚さに切って、両面に塩、こしょうをふる。
- ③ ②の肉に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ④ ③を下段に入れて、回転つまみでひと口とんかつのメニュー番号**11**に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約20分

POINT

## フライ・コロケのポイント

フライ・コロケ(15～17ページ)は、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

1) 低カロリーでヘルシー。 2) 油の後始末の手間が省ける。 3) カラッと仕上がりに、失敗が少ない。

- こんがりパン粉をレンジで作る場合は様子を見ながら加熱してください。  
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。
- こんがりパン粉は冷凍できます。  
余ったら、冷凍保存できます。使う時は解凍せずそのまま使います。
- こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた食材等を解凍せずに焼くこともできます。  
冷凍していない食材を焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、約5分長く加熱時間を合わせて加熱します。

**ご注意** 白いパン粉のままでは、均一な焼き色がつかないため、できません。





## えびフライ

約13分

ノンフライ  
12  
えびフライ



材料(4人分) 約142kcal \*

こんがりパン粉

パン粉……………60g  
サラダ油……………大さじ3

えび……………大8尾(1尾30g)  
塩、こしょう、酒……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

- ① ひとつとんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に並べる。

- ④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でえびフライのメニュー番号**12**に合わせ、スタートを押す。手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約13分  
**ポイント>>>**トマトケチャップ1/2カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えてもよいでしょう。

## いわしのフライ

約13分

ノンフライ  
12  
えびフライ



材料(4人分) 約316kcal \*

こんがりパン粉

パン粉……………60g  
サラダ油……………大さじ3

いわし……………8尾(1尾60g)  
塩、こしょう……………各少々  
薄力粉、溶き卵……………各適量

- ① ひとつとんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② いわしは頭を取り、腹を切って内蔵を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
- ③ いわしの身に塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ④ ③に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ⑤ えびフライ(上記)の④と同じようにして加熱する。



# ポテトコロケ



材料(4人分) 約438kcal \*

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)	A <ul style="list-style-type: none"> <li>玉ねぎ(みじん切り)……1個(200g)</li> <li>牛ひき肉(ほぐす)………100g</li> <li>バター……………10g</li> <li>塩、こしょう、ナツメグ……各少々</li> <li>マヨネーズ……………大さじ1</li> <li>薄力粉、溶き卵……………各適量</li> </ul>
---	--

- ① ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② ジャがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く(取扱説明書31ページイラスト参照)。回転つまみでゆで根菜のメニュー番号⑤に合わせ、スタートを押して、30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。  
 手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約9分加熱後、ラップをしたまま4～5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号④に合わせ、スタートを押す。  
 手動でするときは>>>>レンジを押し、600Wで約5分加熱後、②に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。



- ④ ③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、角皿に並べる。
- ⑤ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみでえびフライのメニュー番号⑫に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。  
 手動でするときは>>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約20分

# 明太子フライ



材料(4人分) 約355kcal \*

こんがりパン粉 パン粉……………60g サラダ油……………大さじ3	ささ身……………8枚(400g) 明太子……………100g 塩、こしょう……各少々 薄力粉、溶き卵……各適量
---	---

- ① ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ② ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ④ ポテトコロケ(上記)の⑤と同じようにして加熱する。



# 3品献立セット

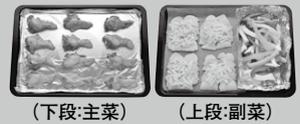


## POINT 3品献立セットのポイント

- 好みの主菜1品(18~19ページ)と副菜2品(20~21ページ)を組み合わせて、同時に加熱できます。
- 主菜は下段、副菜は上段に入れます。

お菓子・パン 27 スチーム発酵・予湿  
 スチームカップ (庫内右奥) → 約26分  
 過熱水蒸気メニュー 13 3品献立セット  
 角皿上段 角皿下段

- 手順**
- ① 角皿に主菜1品の材料を並べる。もう一枚の角皿に副菜2品の材料を並べる。
  - ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
過熱水蒸気メニューを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号**27**に合わせ、スタートを押し。(角皿、食品は入れません)
  - 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の主菜の角皿を下段に、副菜の角皿を上段に入れる。
  - ④ 過熱水蒸気メニューを押し、3品献立セットのメニュー番号**13**に合わせ、スタートを押し。  
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約26分



## 主菜

### 鮭のホイル焼き

材料(4人分) 約185kcal

生鮭……………4切れ(320g)	A	スイートコーン(缶詰・粒状)……………80g
塩……………適量		タルタルソース……………40g
こしょう……………適量		生クリーム……………大さじ2
じゃがいも(3mm厚さの薄切り)……………1個(150g)		アルミホイル

- ① 生鮭は塩、こしょうをする。
- ② アルミホイルを4枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを4等分して敷き、その上に生鮭をのせる。混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を4等分して鮭の上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。



### さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 約221kcal

さば……………4切れ(400g)	A	アルミホイル
黒酢、しょうゆ……………各大さじ3		酒……………大さじ1

- ① ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- ② 角皿にしわ寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。  
※魚を漬けこんだたれを煮つめて焼き上がった魚にかけてもよいでしょう。



## 手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal

鶏手羽元	12本 (720g)
しょうゆ	90mL
砂糖	大さじ3
A 酒	大さじ2
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ2
アルミホイル	

- 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か冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった①を並べる。



## 鶏肉の高菜マヨ焼き

材料(4人分) 約302kcal

鶏もも肉	2枚 (500g)
A 酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
B 高菜漬け(刻む)	40g
マヨネーズ	大さじ2
アルミホイル	

- ① 鶏肉は皮にフォークで数か所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、Aをもみこんでおく。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、①の皮を下にして並べ、Bを混ぜ合わせたものを表面にぬる。



## 豚肉のしそ巻き

材料(4人分) 約338kcal

豚もも薄切り肉	600g
練りからし	適量
青じそ(大葉)	24枚
A みそ	大さじ3
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
アルミホイル	

- ① 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄く塗る。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 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。  
※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。



# ナムルの盛り合わせ

材料(4人分) 約165kcal

もやし……………200g	すりごま……………小さじ8
大根……………100g	にんにく(すりおろす)……………少々
にんじん……………100g	塩……………少々
ごま油……………大さじ4	アルミホイル

- ① 大根、にんじんはせん切りにし、もやしと一緒にアルミホイルで包む。
- ② 加熱後、もやしは水気を絞り、ごま油大さじ2、すりごま小さじ4、にんにく、塩少々であえ、にんじん、大根はそれぞれごま油大さじ1、すりごま小さじ2、にんにく、塩少々であえる。



# 厚揚げの梅マヨ焼き

材料(4人分) 約168kcal

厚揚げ……………4枚	青ねぎ(小口切り)……………2本
梅干し(種を取って刻む)……………8個	マヨネーズ……………適量
	アルミホイル

- 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 角皿にアルミホイルを敷き、②を並べる。



# ピーマンのファルシー

材料(4人分) 約147kcal

ピーマン……………6個	溶き卵……………2個分
ツナ(缶詰・汁気をきる)……………120g	塩、こしょう……………各少々
パン粉……………大さじ6	アルミホイル

- ① ピーマンは縦半分に切り、混ぜ合わせたAを詰める。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、①を並べる。



# ポテトチーズ焼き

材料(4人分) 約165kcal

じゃがいも(1~2mm厚さの半月切り)……………大2個	ピザ用チーズ……………60g
ハム(いちょう切り)……………4枚	クッキングシート
塩、こしょう……………各少々	

- ① 角皿にクッキングシートを敷き、Aを4等分して広げて並べる。
- ② ①に塩、こしょうをふって、ピザ用チーズを等分にのせる。



# 大根のゆずこしょう焼き

材料(4人分) 約188kcal

大根(1cm厚さの輪切り)……………400g	マヨネーズ……………大さじ5
鶏ひき肉……………160g	ゆずこしょう……………適量
薄力粉……………適量	アルミホイル
塩……………少々	

- ① 大根の表面に薄力粉を薄くまぶす。
- ② 鶏ひき肉に塩を加えて良く混ぜ合わせ、大根に等分にのせて広げる。
- ③ 混ぜ合わせたAを表面にぬり、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。

## きのこの白あえ

材料(4人分) 約116kcal

A	生しいたけ(細切り)……80g	C	もめん豆腐……………2/3丁
	しめじ(小房に分ける)……80g		すりごま……………20g
	えのきだけ(半分に切る)……80g		砂糖……………大さじ2
B	酒……………大さじ1 2/3		塩……………適量
	みりん……………大さじ1 2/3		キッチンペーパー
	塩……………少々		アルミホイル

- ① 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包んで耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、**500W**のレンジで**約2分30秒**加熱する。加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして水気をふき、しばらく置いておく。
- ② アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、**A**のをせ、**B**をかけて包む。



- ③ 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。①の豆腐を裏ごし、きのこ**C**を加えて混ぜ合わせる。  
※お好みで三つ葉(適量)を合わせてもよいでしょう。



## 和風焼き野菜

材料(4人分) 約44kcal

A	れんこん(1cm厚さの輪切り)……40g	B	ししとう(種をとる)または
	なす(縦半分になり、皮に切り目を入れて		オクラ……………8本
	ひと口大に切る)……40g		塩……………少々
	白ねぎ(5cm長さに切る)……1/2本		こしょう……………少々
	たけのこ(水煮・ひと口大に切る)……40g		サラダ油……………大さじ1
	エリンギ(縦半分にする)……40g		アルミホイル

- ① ボールに**A**を入れて混ぜ合わせ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。



## パプリカサラダ

材料(4人分) 約22kcal

A	パプリカ(くし切り)……………1個(160g)
	エリンギ(1本を8等分に切る)……………2パック(200g)
	ドレッシング(市販)……………適量
	アルミホイル

- ① **A**をアルミホイルで包み、角皿にのせる。
- ② 加熱後、ドレッシングをかける。



## トマトと油揚げのサラダ

材料(4人分) 約85kcal

A	油揚げ(4等分に切る)……2枚	B	しょうゆドレッシング(市販品)……適量
	玉ねぎ(薄切り)……1個(200g)		アルミホイル
	トマト(乱切り)……1個(200g)		キッチンペーパー

- ① 玉ねぎをアルミホイルで包む。
- ② 角皿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のをのせる。
- ③ 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、トマトとともにボー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。



## 焼きなすサラダ

材料(4人分) 約30kcal

A	なす(縦半分にする)……………2本(200g)
	青じそ(細切り)……………10枚
	トマト(1.5cm角切り)……………大1個(300g)
	ポン酢しょうゆ……………大さじ3
	アルミホイル

- ① 角皿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 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボールに入れ、**A**を加えてあえる。

## 鶏の照り焼き

焼き上げの予湿	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約18分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 14 鶏の照り焼き	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
---------	-------------------------------	-------------------	------	------	---------------------------	-------------------------------

材料(4人分) 約258kcal \*

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	しょうゆ……………大さじ2
アルミホイル		みりん……………大さじ1
		酒……………小さじ2
		砂糖……………小さじ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く。
- ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けこむ。
- 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった鶏肉を皮を上にして並べる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。  
(角皿、食品は入れません)



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>>>レンジを押し、600Wで約2分

- 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の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。過熱水蒸気メニューを押し、回転つまみで鶏の照り焼きのメニュー番号14に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約18分

## 鶏のねぎみそ焼き

焼き上げの予湿	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約20分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 14 鶏の照り焼き △(強め)	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
---------	-------------------------------	-------------------	------	------	------------------------------------	-------------------------------

材料(4人分) 約330kcal \*

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	にんにく(みじん切り) 小さじ1
みそ……………大さじ4		七味とうがらし……………少々
ごま油……………大さじ2		しょうが汁……………少々
砂糖……………小さじ1		アルミホイル
白ねぎ(みじん切り) 大さじ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く。
- ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けこむ。
- 角皿にアルミホイルを敷き、みそをかるくぬぐった鶏肉を皮を上にして並べる。



- 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱するが、鶏の照り焼きのメニュー番号14に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。  
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約20分

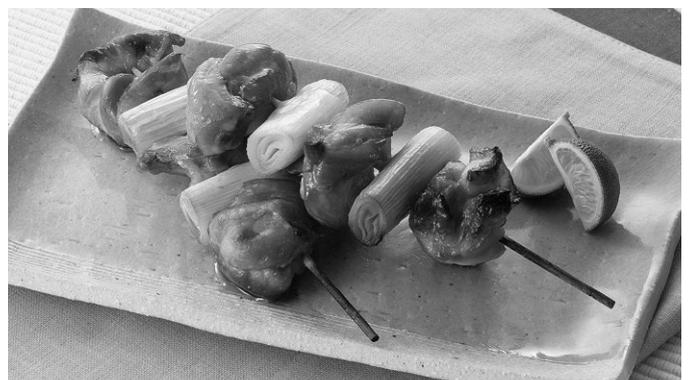
## 焼きとり

焼き上げの予湿	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約18分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 14 鶏の照り焼き	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
---------	-------------------------------	-------------------	------	------	---------------------------	-------------------------------

材料(8本・4人分) 約293kcal \*

鶏もも肉……………2枚(400g)	A	しょうゆ……………大さじ4
白ねぎ……………2本		みりん……………大さじ3
竹串		酒……………大さじ1½
アルミホイル		砂糖……………大さじ2
		サラダ油……………大さじ1

- 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切って、8本の竹串に刺す。
- ビニール袋にAと①を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けこむ。



- 角皿にアルミホイルを敷いて、汁気をきった串を並べる。
- 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱する。



### 鶏の照り焼きのポイント

●たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。

# ハンバーグ

材料(4人分) 約308kcal

玉ねぎ(みじん切り) ……………小1個(150g)	合びき肉……………400g
バター……………15g	塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
パン粉……………30g	A [ 溶き卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
牛乳……………大さじ3	こしょう、ナツメグ 各少々
	好みのソース……………適量
	アルミホイル

- 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。回転つまみでゆで野菜のメニュー番号**4**に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの☑(弱め)を押す。加熱後、汁気をきって冷ます。  
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約3分
- 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 ボー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>>>肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
- ④ 手にサラダ油をつけて③を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、②の角皿に並べて中央をくぼませる。  
ポイント>>>たね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 スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号**27**に合わせ、スタートを押す。  
(角皿、食品は入れません)



焼き上げの手順	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約24分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 15 ハンバーグ	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

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>>>レンジを押し、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の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。  
過熱水蒸気メニューを押し、回転つまみでハンバーグのメニュー番号**15**に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約24分  
加熱後、好みのソースをかける。

# 豆腐ハンバーグ

焼き上げの手順	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約24分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 15 ハンバーグ	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約220kcal

もめん豆腐 ……1丁(300g)	A [ 溶き卵 ……M $\frac{1}{2}$ 個分
玉ねぎ(みじん切り) ……50g	こしょう ……少々
パン粉 ……30g	大根おろし、あさつき、
牛乳 ……大さじ3	ポン酢しょうゆ ……各適量
合びき肉 ……200g	クッキングシート
塩 ……小さじ $\frac{1}{2}$	

- ① 豆腐は半分にと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いて、レンジを押し、**500W**にして回転つまみで**約2分30秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。  
ポイント>>>水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるコツです。
- ② 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて回転つまみで**約1分10秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
- 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させると、焦げることがあります。

- ④ ボー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、Aを加えて混ぜる。
- ⑤ ハンバーグ(上記)の④～⑥と同じようにして加熱する。
- ⑥ 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。

# 茶わん蒸し

焼き上げの温度	お菓子・パン	スチームカップ (庫内右奥)	約35分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
	27 スチーム 発酵・予湿				16 茶わん蒸し	

材料(4人分) 約112kcal

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

- 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。
- 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。
- 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。
- 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べる。
- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**のメニュー番号**27**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)  
**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>>>レンジを押し、600Wで約2分

- 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の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**過熱水蒸気メニュー**を押し、**回転つまみ**で**茶わん蒸し**のメニュー番号**16**に合わせ、**スタート**を押す。  
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)150℃で約25分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。加熱後、みつ葉を散らす。

# 洋風茶わん蒸し

焼き上げの温度	お菓子・パン	スチームカップ (庫内右奥)	約35分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
	27 スチーム 発酵・予湿				16 茶わん蒸し	

材料(4人分) 約142kcal

卵液	鶏もも肉……………80g	卵……………M2個
	塩、こしょう……………各少々	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
	マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g	牛乳……………100mL
	ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚(40g)	白ワイン……………大さじ1
	チャービル……………適量	塩、こしょう……………各適量
	アルミホイル	

- 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- 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。
- 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。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。



(フタの作り方は、42ページなめらかプリン<sup>®</sup>の作り方③を参照)  
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。  
アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。

- ③を角皿の中央寄りに間隔をあけて並べる。
- 茶わん蒸し(上記)の⑤～⑥と同じようにして加熱する。加熱後、チャービルを飾る。

POINT

## 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと固まらないことがあります。はしをボー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。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。



## 塩ざけ

材料(4人分) 約143kcal

塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)  
アルミホイル

焼き上げの予温	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	→ 約20分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 17 塩ざけ・塩さば	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
	スチームカップ (庫内右奥)				

- ① 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、魚を皮を上にして並べる。
- ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)  
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>>>レンジを押し、600Wで約2分

- ③ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。過熱水蒸気メニューを押し、回転つまみで塩ざけ・塩さばのメニュー番号17に合わせ、スタートを押す。  
手動でするときは>>>グリルを押し、約20分

## 塩さば

焼き上げの予温	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	→ 約20分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 17 塩ざけ・塩さば	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
	スチームカップ (庫内右奥)				

材料(4人分) 約291kcal

塩さば……………4切れ(1切れ100g)  
アルミホイル

- ① さばは、皮に切りこみを入れる。塩ざけ(上記)の①～③と同じようにして加熱する。



POINT

### 塩ざけ・塩さばのポイント

- 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷くと、魚がくっつきにくく、後始末も楽になります。
- 素材の種類や脂ののりにより、焦げ方が変わるため、様子を見ながら焼いてください。

# 焼きいも

焼き上げの手順	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	→	約45分	焼き上げ	過熱水蒸気メニュー 18 焼きいも	角皿 下段
	スチームカップ (庫内右奥)				スチームカップ (庫内右奥)	

材料 約297kcal

さつまいも.....4本(1本250g)

- ① さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヶ所穴を開け、角皿に並べる。
- ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、**回転つまみ**でスチーム発酵・予湿のメニュー番号**27**に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)  
**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>>>レンジを押し、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、すぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。



過熱水蒸気メニューを押し、**回転つまみ**で焼きいものメニュー番号**18**に合わせ、スタートを押す。  
 手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約45分

バリエーション **ベイクドポテト** 約53分

- ①じゃがいも4個(600g)は洗って水気をふく。
- ②スタートを押し、30秒以内に仕上がりキーの  (強め) を押す。
- ③加熱後、切り込みを入れ、バターをのせる。

**焼きなす** 約43分

- ①なす4本(1本100g)は洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開ける。
- ②スタートを押し、30秒以内に仕上がりキーの  (弱め) を押す。
- ③加熱後、水に取って皮をむく。

**POINT** **焼きいものポイント**

- フォークや竹串で皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中に食品が破裂する場合があります。
- いもやなすの種類により、加熱中アクが出る場合があります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱してもよいでしょう。

# 焼き野菜サラダ

焼き上げの手順	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	→	焼き上げ	手動加熱	角皿 下段
	スチームカップ (庫内右奥)			オープン	スチームカップ (庫内右奥)

材料(4人分) 約101kcal

- パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り).....100g
- かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り).....80g
- エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り).....80g
- ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り).....80g
- ドレッシング
- マヨネーズ.....大さじ2
- 砂糖、酢、生クリーム.....大さじ1
- 白ワイン(または水).....大さじ1
- 塩、粗びきこしょう.....各少々
- アルミホイル

- ① 角皿にアルミホイルを敷き、野菜を平らに入れる。
- ② スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、**回転つまみ**でスチーム発酵・予湿のメニュー番号**27**に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)



**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>>>レンジを押し、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、すぐに①の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**()で250℃に合わせて**回転つまみ**で約17分に合わせ、スタートを押す。
- ④ 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

## ぶりの照り焼き

手動加熱

グリル



角皿下段

材料(4人分) 約226kcal

ぶり ……4切れ(1切れ80g)	A	しょうゆ ……大さじ2
アルミホイル		みりん ……大さじ1
		酒 ……小さじ2

- ① ビニール袋にAとぶりを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- ② 角皿にしわを寄せた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、角皿受け棚の下段に入れる。
- ③ グリルを押し、**回転つまみ**で**約18分**に合わせ、**スタート**を押す。  
※素材の部位、脂ののりにより、焦げ方が異なりますので、焼き色が足りないときは、様子を見ながら加熱を追加してください。



## 海の幸のホイル焼き

手動加熱

グリル



角皿下段

材料(4人分) 約187kcal

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

- 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、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、**回転つまみ**で**約15分**に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、ボン酢しょうゆをかける。



## 黒豆

手動加熱

レンジ

付属品は  
入れません

材料(4人分) 約471kcal

黒豆 ……2カップ(280g)	A	水 ……6 $\frac{1}{2}$ カップ
砂糖 ……90g		砂糖 ……90g
クッキングシート		しょうゆ ……大さじ2
		塩 ……小さじ1
		重曹 ……小さじ $\frac{1}{3}$

- ① 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。  
**ポイント>>>**煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。
- ② ①に落とし布タ(クッキングシートを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央に置く。  
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。  
レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。
- ③ 加熱後、②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落とし布タとフタをして、庫内中央に置く。  
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。



レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。

- ④ ③の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。  
**ポイント>>>**さびた釘(9~10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。  
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

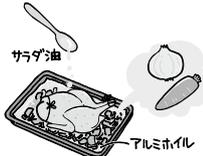
# ローストチキン



材料(6人分) 約345kcal

鶏……………1羽(1.5kg)	にんじん(薄切り)……………1/2本(100g)
塩、こしょう……………各適量	サラダ油……………大さじ1
玉ねぎ(薄切り)…1個(200g)	アルミホイル

- ① 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて①のをせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。
- ③ オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で**220℃**に合わせて回転つまみで**1時間~1時間10分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。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。



ポイント>>> 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

# 鶏のもも焼き(オレンジソースがけ)



材料(4人分) 約349kcal \*

鶏骨つきもも肉……………4本(1本200g)	オレンジソース	マーマレード……………140g
塩、こしょう……………各適量		バター……………10g
アルミホイル		塩……………小さじ1/3
		こしょう、ローズマリー 各適量

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開ける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、①の鶏肉を皮を上にして並べる。
- ③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で



**250℃**に合わせて回転つまみで**30~35分**に合わせ、スタートを押す。

- ④ 加熱後、オレンジソースをあたたためて肉にかける。  
ポイント>>> オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

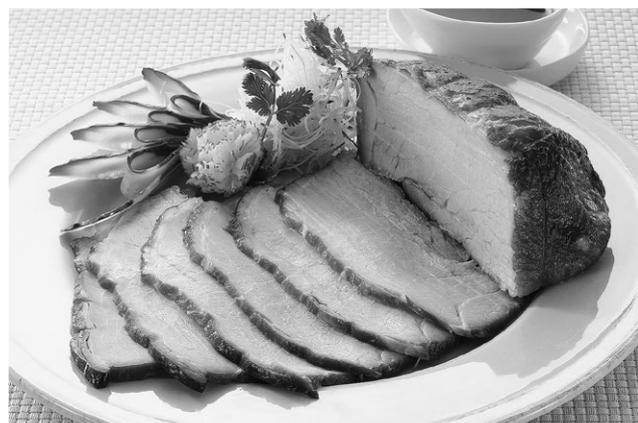
# 焼き豚



材料(6人分) 約186kcal

豚もも肉(かたまり)……………500g	たれ	しょうゆ……………1/2カップ
たこ糸……………少々		砂糖、酒……………各大さじ3
アルミホイル		ねぎ(みじん切り)……………少々
		しょうが、にんにく(すりおろす)……………各少々

- ① 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- ② ビニール袋にたれと①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。
- ③ 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉のをせる。
- ④ 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で**170℃**を表示



させて回転つまみで**約1時間5分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約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。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。※肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった肉にかけてもよいでしょう。

## 山菜おこわ

手動加熱  
レンジ  
付属品は  
入れません

材料(米2カップ分) 約307kcal(1/4量) 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)  
水……………300mL  
山菜の水煮(正味)……………60g

A [ 薄口しょうゆ…大さじ1/2  
塩……………少々

- ① 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
- ② 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
- ③ ②を庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が**約5分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして**スタート**を押す。  
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。加熱後、軽く混ぜる。



### 赤飯もできます



- ① あずき50gを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- ② ①にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

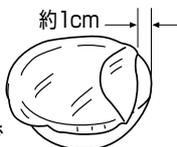
## ごはん

約151kcal(米1カップの1/4量) 1カップ=200mL

手動加熱  
レンジ  
付属品は  
入れません

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約5分→約17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分→約27分

- ① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
- ② ①にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)庫内中央に置く。  
レンジを押し、**500W**にして**回転つまみ**で設定時間(上表参照)に合わせ、**スタート**を押す。  
加熱後、とりけしを押し、レンジを押し、**200W**にして**回転つまみ**で設定時間(上表参照)に合わせ、**スタート**を押す。
- ③ 加熱後、全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて、ラップをして約10分蒸らす。



## おかゆ

手動加熱  
レンジ  
付属品は  
入れません

材料(4人分) 約151kcal 1カップ=200mL

米……………1カップ(170g) | 水……………7カップ

- ① 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。
- ② ①をラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**延長**機能を使って**回転つまみ**で**約10分**に合わせ、**スタート**を押す。





## 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。
- 粉類を軽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。



### ボールや泡立器は、

- 水分や油分に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いため、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

### 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、必ずふるって固まりを取り除き、空気を生地につまぷ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おおきさや厚みが違つと、焼きムラの原因になります。生地のおおきさ・分量をそろえてください。

### 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このクックブック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。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。

### このクックブック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、このクックブックの類似メニューを参考に様子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。

## POINT

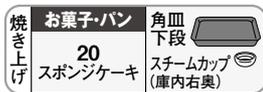
### スポンジケーキのポイント

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。  
(分量は右記の「サイズ別材料表」を参照してください)
- 直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。スポンジケーキのメニュー番号 **20** に合わせ、スタートを押して30秒以内に、押します。直径21cm—  (強め) 直径15cm—  (弱め)

### ■焼き上がりチェック

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのって形もよい。		—
固く、きめがつまっつ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。生地を作つてすぐに焼かなかつた。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

# スポンジケーキ



材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約256kcal(1/8切れ)

## ■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

### 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(小さく切る)……………15g
- 牛乳……………大さじ1

- ホイップクリーム……………200mL
- 生クリーム……………1カップ
- 砂糖……………大さじ2
- バニラエッセンス、ブランデー……………各少々
- 好みのフルーツ……………適量
- クッキングシート(または硫酸紙)

- 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。  
**ご注意**>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- 卵白は大きいボー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クッと、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**>>>混ぜ方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。レンジを押し、**200W**にして**回転つまみで約1分**に合わせ、スタートを押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて⑤に加え、手早く混ぜ合わせる。  
**ポイント**>>>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。
- ①の型に⑥を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントン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。
- 型を角皿の中央に置く。



- スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号27**に合わせ、スタートを押し。(角皿、食品は入れません)  
**ご注意**>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)  
**手動ですときは**>>>レンジを押し、600Wで約2分
- 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⑧の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号20**に合わせ、スタートを押し。  
**手動ですときは**>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、160℃で約45分(15cmは約40分、21cmは約50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。加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20~30cm高さから1回落とす(中央がくぼまず、よききれいに仕上がる)。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。ボー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、氷水でボールごと冷やしながらかき混ぜ、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。



タラりとさせたいとき  
泡立器を持ち上げて  
トロリと流れるぐ  
らいが五分立て。



スポンジケーキに  
ぬるとき  
もう少し泡立て、筋が  
つくくらい七分立て。



絞り出し袋に  
入れて絞るとき  
さらに泡立て、ツノが  
立てば九分立て。

**ポイント**>>>泡立すぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

- 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。

## バリエーション チョコレートケーキ(直径18cmの金属製丸型1個分)

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

- スポンジケーキの①~⑧と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。
- 生クリーム1カップに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。





## 2段ケーキ

約256kcal (1/16切れ)

※「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、  
「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせ  
が自動で焼けます。

焼き上げの手順	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	 スチームカップ (庫内右奥)	約50分	お菓子・パン 20 スポンジケーキ △(強め)	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

- 1 スポンジケーキ(31ページ)の①～⑦と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は31ページ材料表参照)を一度に作る。
- 2 それぞれの型を角皿1枚にのせる。  
※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側に置きます。
- 3 スポンジケーキ(31ページ)の⑨と同じようにして予湿する。



- 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の角皿を角皿受け棚の下段に入れる。  
お菓子・パンを押し、回転つまみでスポンジケーキのメニュー番号20に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの△(強め)を押す。  
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、160℃で約50分  
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

## マドレーヌ

手動加熱 オープン	角皿上段 角皿下段
--------------	--------------

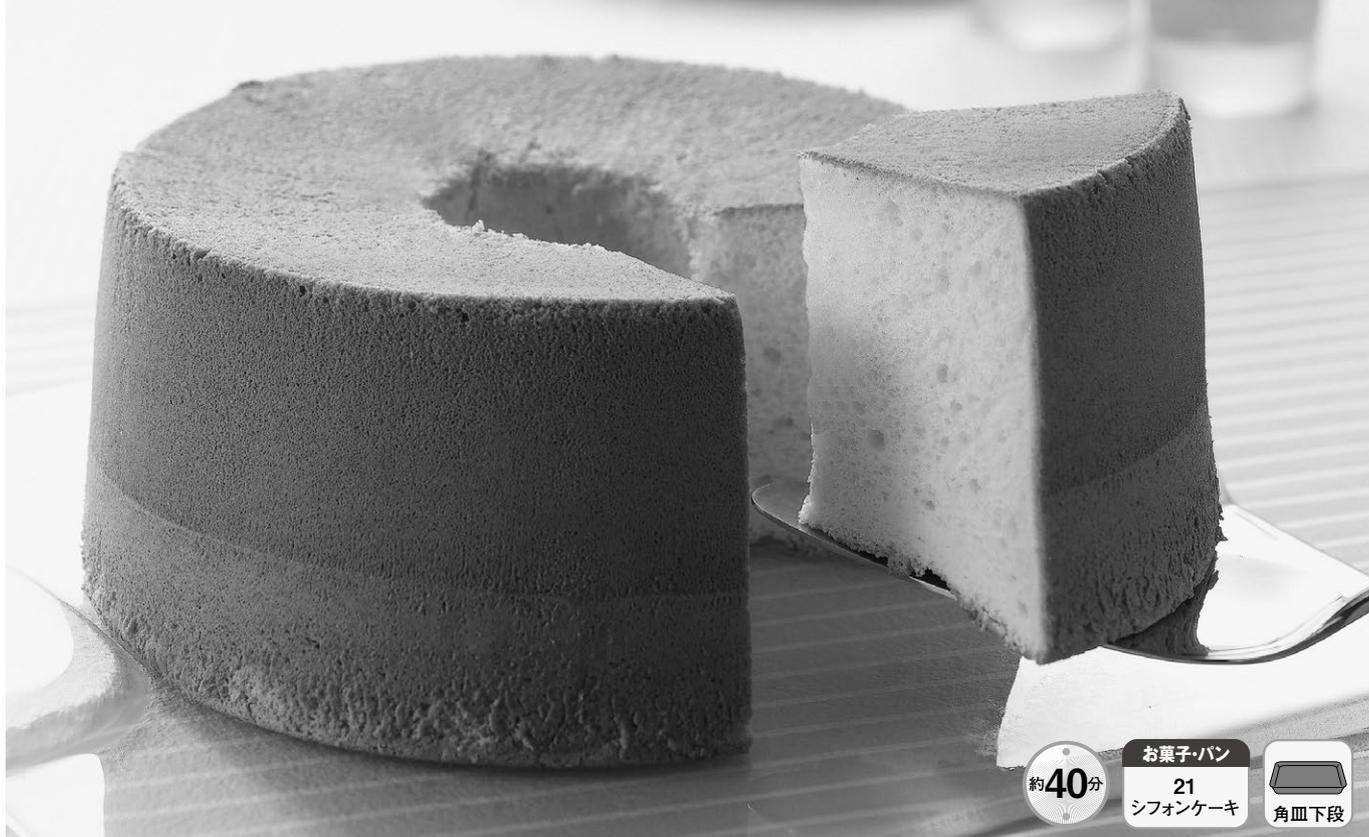
材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分) 約185kcal(1個)

卵.....M5個	レモン汁.....小さじ2
砂糖.....160g	バター(小さく切る).....170g
A 薄力粉.....170g	敷き紙
ベーキングパウダー 小さじ1	

- 1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- 2 スポンジケーキ(31ページ)の②～⑥と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し200Wにして回転つまみで約4分30秒に合わせ、スタートを押す。
- 3 型に生地を入れ、トントンたたいて空気抜きをする。
- 4 角皿2枚に8個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。



- 5 オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△)で160℃に合わせて回転つまみで30～35分に合わせ、スタートを押す。  
※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、160℃で25～30分焼く。  
加熱後、すぐ型から出して冷ます。



## シフォンケーキ

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal(1/10切れ)

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

- 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、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。



- ⑤ ④に①の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、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。
- ⑥ 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、中心の筒の部分の親指で押さえて両手で型を持ち、トントンとたたきつけて空気抜きをする。
- ⑦ 型を角皿の中央にのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れて、お菓子・パンを押し、回転つまみでシフォンケーキのメニュー番号21に合わせ、スタートを押す。手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、180℃で約40分
- ⑧ 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ばみます。



### バリエーション

### シフォンケーキ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

#### 【マーブル】

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、⑤のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

#### 【紅茶】

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

#### 【ココア】

薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

#### 【抹茶】

薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。



### POINT シフォンケーキのポイント

- 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。また、さかさまにして冷ます際、ケーキがすべり落ちやすくなります。
- シフォンケーキは、生地が型にはりつくことで、上へ上へとふくらんでいきます。また、その形状のまま冷めることで、特有のフワフワ感が生まれます。



## パウンドケーキ

材料〔底〕16×7×〔高さ〕6cmの金属製パウンドケーキ型1本分 約260kcal (1/8切れ)

手動加熱  
オープン



ラム酒漬けフルーツ 〔ドライフルーツ…90g ラム酒…大さじ2 生地 バター(柔らかくした もの)…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 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(または硫酸紙)
--	---

- ① 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。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみで約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
- ② パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。  
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

- ③ ボー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 卵白は大きいボー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の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふるい入れ、サククリと混ぜ、残りの④を混ぜる。
- ⑥ ⑤にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。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し、角皿の中央に横方向にのせる。
- ⑦ ⑥を角皿受け棚の下段に入れて**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**( )で**170℃**を表示させて**回転つまみで50~55分**に合わせ、**スタート**を押す。

### バリエーション

※焼き上げは「パウンドケーキ」と同じ要領です。

#### パウンドケーキ(栗)

材料

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(水気をきり、粗く刻む)…100g クッキングシート(または硫酸紙)
-----------------------------	--

- ① 型に入れる前に栗を加えて混ぜる。



#### パウンドケーキ(にんじん)

材料

バター…80g 砂糖…70g 卵…M2個	A〔薄力粉…100g アーモンドプードル…20g ベーキングパウダー…小さじ1 お好みでシナモンパウダー…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(または硫酸紙)
----------------------------	---

- ① 型に入れる前ににんじんとレーズンを加えて混ぜる。





## ロールケーキ

材料(1本・1段分) 約264kcal(1/8切れ)

### スポンジケーキ生地

薄力粉……………90g  
卵……………M5個  
砂糖……………100g  
バニラエッセンス……………少々  
牛乳……………大さじ2

### ホイップクリーム

生クリーム……………200mL  
砂糖……………大さじ2  
バニラエッセンス、ブランデー 各少々  
好みのフルーツ……………適量  
クッキングシート

- ① 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敷く。  
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ② スポンジケーキ(31ページ)の②～⑤と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせのときは、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、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。
- ③ 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。
- ④ ③の下に角皿をもう1枚重ねる。
- ⑤ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄の合わせて置く。お菓子・パンを押し、回転つまみでスチーム発酵・予湿のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)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>>>レンジを押し、600Wで約2分

焼き上げの予湿	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約19分	焼き上げ	お菓子・パン 22 ロールケーキ	2枚の角皿を重ねる 角皿 上段 スチームカップ (庫内右奥)

- 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の角皿を角皿受け棚の上段に入れる。  
お菓子・パンを押し、回転つまみでロールケーキのメニュー番号22に合わせ、スタートを押す。クッキングシートをつけたまま粗熱をとる。  
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約19分
- ⑦ ホイップクリームの作り方(31ページの⑪)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。
- ⑧ ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返して、クッキングシートにのせ、表面にクリームをぬる。  
※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にも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。
- ⑨ クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫で約30分おき、なじませる。

### バリエーション

※焼き上げは「ロールケーキ」と同じ要領です。

#### 【ココア】

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

#### 【抹茶】

薄力粉90gに抹茶大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>を合わせてふるう。



### ロールケーキのポイント

- 角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

# ブラウニー

手動加熱

オープン



材料(角皿1枚分) 約339kcal (1/16切れ)

A	バター(小さく切る)	200g	C	くるみ(粗く刻む)...	130g
	チョコレート(細かく割る)	180g		レーズン	70g
	卵	M4個		ラム酒	大さじ2
	砂糖	150g		クッキングシート	
B	薄力粉	200g			
	ココア	30g			
	ベーキングパウダー	小さじ1			

- 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敷く。  
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- 耐熱容器にAを入れて、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**500W**にして回転つまみで**1~2分**に合わせ、スタートを押し。  
ポイント>>>質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。加熱後、かき混ぜて溶かす。
- ボールに卵と、砂糖を入れて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。
- Bを合わせて③にふるい入れ、サクッと混ぜ合わせてCを加え、さらに混ぜ合わせ、①の角皿に入れて表面をならす。



- ④を角皿受け棚の上段に入れてオーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(▲▼)で**170℃**を表示させて回転つまみで**約30分**に合わせ、スタートを押し。  
加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

# ベイクドチーズケーキ

手動加熱

オープン



材料(直径21cmのタルト型1個分) 約320kcal (1/8切れ)

タルト生地	バター	60g	チーズクリーム	クリームチーズ(柔らかくしたもの)	200g
	砂糖	40g		カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	100g
	溶き卵	M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分		砂糖	90g
	バニラエッセンス	少々		卵黄	M2個
	薄力粉	120g		コーンスターチ	30g
	レーズン	15g		レモン汁	1/2個分
				レモンの皮	1/2個分
				バニラエッセンス	少々
				卵白	M2個分

- 型抜きクッキー(38ページ)の①~③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ボールにクリームチーズとカッテージチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- ②に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。
- 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。



- ラップとラップの間に①の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちり敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴を開ける。
- ⑥のタルト生地にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。
- ⑦を角皿受け棚の下段に入れてオーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(▲▼)で**170℃**を表示させて回転つまみで**約1時間**に合わせ、スタートを押し。型に入れたまま、粗熱を取る。  
※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

# お手軽おやつ



## お手軽おやつのポイント

- 2段分も自動でできます。材料は全て倍量にしてください。
- 2種類のおやつ(37~39ページ)を2段で同時に焼くこともできます。

- ① 角皿に準備した材料を並べ、下段に入れる。
- ② お菓子・パンを押し、回転つまみでお手軽おやつのメニュー番号 **19-1段** に合わせ、スタートを押す。

約15分

お菓子・パン  
19  
お手軽おやつ



### 手順

手動でするときは>>>>

1段		角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約15分	2段		角皿上段 角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約17分
----	--	------	-------------------------------	----	--	--------------	-------------------------------

## チョコチップクッキー

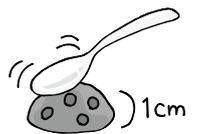
材料(約25個・1段分) 約358kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの).....	80g
砂糖.....	60g
卵.....	M1個
薄力粉.....	150g
ココア.....	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

- 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、ココア、ベーキングパウダーを合わせて2回に分けて②にふるい入れ、チョコチップを加えてサクリと混ぜる。
- ④ 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、1cm厚さにする。



## くるみラスク

材料(約12個・1段分) 約71kcal(1個)

サンドイッチ用食パン(10枚切り).....	4枚
卵白.....	M1/2個分
粉砂糖.....	50g
薄力粉.....	小さじ1/2
くるみ(みじん切り).....	40g
クッキングシート	

- ① 食パンは1枚を3等分に切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①のパンの表面にぬる。
- ③ 角皿にクッキングシートを敷き、②を並べる。



## 型抜きクッキー

材料(約40個・1段分) 約170kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……70g	バニラエッセンス……少々
砂糖……60g	薄力粉……150g
卵……M <sup>1</sup> /2個	

- 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2回に分けてふるい入れてサクッと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- 4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。
- 5 角皿に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- 6 ラップとラップの間に④の生地をはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。  
ポイント>>>めん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。
- 7 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。

ポイント>>>抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

- 8 角皿に間隔をあけて並べる。

- 9 加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。



※アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ1/2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。

## アイスボックスクッキー

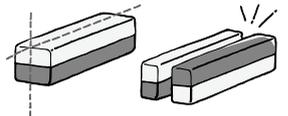
材料(約40個・1段分) 約152kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……70g	薄力粉①……65g
砂糖……45g	薄力粉②……55g
卵……M <sup>1</sup> /2個	ココア……大さじ2
バニラエッセンス……少々	

- 1 型抜きクッキー(上記参照)の①～②と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
- 2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ24cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷



やし固める。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べる。



## スノーボールクッキー

材料(約40個・1段分) 約167kcal(5個)

バター……90g	薄力粉……140g
砂糖……40g	粉砂糖……適量

- 1 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**200W**にして回転つまみで**約3分30秒**に合わせ、スタートを押し。
- 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、サクッと混ぜ合わせる。(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 ②を40等分にし、丸めて薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べる。



- 4 加熱後、十分に冷まし、粉砂糖をまぶす。  
ポイント>>>粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

### バリエーション

#### ココア

- 2 で、薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1をふるい入れる。

#### 抹茶

# スコーン

材料(16個・1段分) 約71kcal(1個)

- A
- ホットケーキミックス……………200g
  - バター(1cm角に切る)……………50g
  - 牛乳……………50mL
- ビニール袋

- ① ビニール袋にAを入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
- ② ①に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
- ③ ②をビニール袋のまま2cm厚さの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。



- ④ ③を16等分に切り、角皿に並べる。

## バリエーション

### 枝豆

さやから出した枝豆50gを牛乳と一緒に入れる。

### かぼちゃ

牛乳の代わりに、ゆでてつぶしたかぼちゃ100gを加える。

# カップケーキ

材料(12個・1段分) 約101kcal(1個)

- A
- 卵……………M2個
  - 砂糖……………50g
  - サラダ油……………大さじ2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
  - 牛乳……………50mL
- ホットケーキミックス……………150g  
アルミケース(8号)……………12枚

- ① ボールにAを材料表の順に入れ、加えるたびに泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①にホットケーキミックスを入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。
- ③ アルミケースに生地を等分に入れて角皿並べる。



## バリエーション

### チョコチップ

アルミケースに生地を入れたあと、チョコチップ20gを等分に生地の上に散らす。



### 紅茶

ティーバッグ2袋の袋を破り、葉をホットケーキミックスと一緒に加える。



# スイーツ春巻き

材料(10本・1段分) 約71kcal(1本)

- 春巻きの皮……………5枚  
クッキングシート
- A
- クリームチーズ……………100g
  - レーズン……………50g
  - グラニュー糖……………適量

- ① 春巻きの皮を対角線で半分に切る。
- ② 長辺を手前にして置き、半分より手前に具Aを1/10量のせる。左右を内側に少し折り、手前からくるくと巻き、巻き終わりを下にして、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。※焼き色が薄い場合は好みに応じて延長してください。



## バリエーション

※具のバリエーションです。上記と同様に包みます。

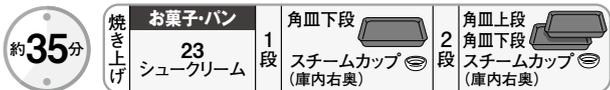
### クリームチーズチョコ

材料  
クリームチーズ……………100g | チョコレート……………100g

### シナモンシュガー

材料  
バター……………50g | グラニュー糖……………適量  
シナモンパウダー……………適量

# シュークリーム



材料(24個・2段分) 約164kcal(1個)

カスタードクリーム	薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4	シュー生地
	砂糖……………160g	水……………240mL
	牛乳……………4カップ	バター……………120g
	卵黄……………M6個	薄力粉……………120g
	バター……………60g	卵……………M5～6個
	ブランデー……………小さじ4	アルミホイル
	バニラエッセンス…少々	

\*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 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。
- ② レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約13分**に合わせ、**スタート**を押す。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、ダマのないクリーム状にする。  
※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し、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。
- ③ 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、膜が張りません。
- ④ 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。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約5分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。  
**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。
- ⑤ 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、**レンジ**を押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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>>>**生地を半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ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。

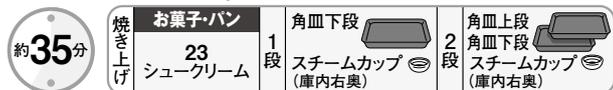


- ⑧ 角皿2枚にアルミホイルを敷く。
- ⑨ 生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。
- ⑩ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**で**スチーム発酵・予湿**のメニュー番号**27**に合わせ、**スタート**を押す。(角皿、食品は入れません)  
**ご注意>>>**レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)  
**手動でするときは>>>**レンジを押し、600Wで約2分
- ⑪ 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、⑨の角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。  
**ポイント>>>**生地が乾いている場合は、生地に霧を吹いてから庫内に入れてください。
- ⑫ **お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**でシュークリームのメニュー番号**23-2段**(**23-1段**から**回転つまみ**を少し回して**23-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押す。  
**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。  
**手動でするときは>>>**

1段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、200℃で27～30分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、200℃で30～35分

- ⑬ 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。

# パイシュー



材料(20個・2段分) 約295kcal(1個)

## カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ 各大さじ4  
 砂糖①……………120g  
 牛乳……………3カップ  
 卵黄……………M6個  
 バター……………60g  
 ブランデー……………小さじ4  
 バニラエッセンス……………少々  
 生クリーム……………200mL  
 砂糖②……………40g

## シュー生地

水……………120mL  
 バター……………60g  
 薄力粉……………60g  
 卵……………M2~3個  
 冷凍パイシート(市販のもの)  
 ……2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>枚(1枚100gのもの)  
 クッキングシート  
 アルミホイル

\*10個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- ① シュークリーム(左記)の①~③と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、レンジの加熱時間は**約10分**にし、途中、2~3度取り出してかき混ぜる。
- ② 冷えた生クリームに砂糖②を加え、七分立てにし、①に加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。
- ④ シュークリームの④~⑦と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉のレンジの加熱時間は、**約3分30秒**にし、残りの薄力粉を加えてからのレンジの加熱時間は、**約40秒**にする。
- ⑤ 15cm角に切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、③のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のクッキングシートをかぶせる。めん棒でパイシートを約10cm角にのばす。
- ⑥ ⑤の上のクッキングシートをはずし、④の生地の1/20量(約14g)をパイシートの中心にのせる。



- ⑦ パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包みこむ。残りのパイシートと生地も同じようにする。
- ⑧ 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。
- ⑨ 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べる。
- ⑩ シュークリームの⑩~⑫と同じようにして加熱する。加熱後、シュー皮が冷めれば②のクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。  
 ※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。



## バリエーション エクレア

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

- ① シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



## POINT シュークリームのポイント

- 生地作りのポイントは、作り方④の水とバターが充分沸とうしていること、⑦の生地の状態を見ながら卵を加えることです。作り方に記載しているポイントを参照し、生地作りをマスターしてください。

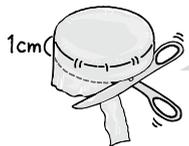


## なめらかプリン

材料(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分)約185kcal(1個)

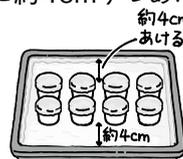
A	牛乳……………	300mL	バニラエッセンス……………	少々
	砂糖……………	70g	アルミホイル	
	生クリーム……………	150mL	キッチンペーパー	
	卵黄……………	M5個		

- ① 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**回転つまみ**で**約2分50秒**に合わせ、**スタート**を押す。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、こす。
- ③ 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。



《アルミフタの作り方》  
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。

- ④ 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)、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあげ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。(やけどに注意してください)



- ⑤ オープンを1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**( )で150°Cに合わせ**回転つまみ**で約19分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- ⑥ 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

※写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。

### POINT なめらかプリンのポイント

- 角皿にキッチンペーパーを角皿からはみ出さないように敷いて、熱湯や水を入れて加熱します。
- 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。次の場合は、様子を見ながら加熱を追加してください。

#### 【なめらかプリン】

縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。  
これより柔らかすぎる場合

#### 【プリン】

竹串を刺してみても生っぽいものがついてくる場合

- 材料の牛乳を豆乳に置き換えて豆乳プリンを作ることができます。



## プリン

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約105kcal(1個)



カラメルソース	プリン液	牛乳……………500mL
砂糖……………大さじ5		砂糖……………70g
水、湯……………各大さじ1		卵……………M4個
アルミホイル、キッチンペーパー		バニラエッセンス…少々

※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。

- 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。レンジを押し **600W** を表示させて **回転つまみ** で **約3分30秒** に合わせ、**スタート** を押す。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、泡立え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。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまく固まらないことがあります。

- ④ 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。
- ⑤ 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねるように敷きつめ、水200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。
- ⑥ オープンを1度押し(予熱をしない設定)、**温度キー**() で140℃に合わせて **回転つまみ** で約24分に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- ⑦ 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。



## いちごジャム

材料(でき上がり量一約280g分) 約489kcal(全量)



いちご……………1パック(300g)	レモン汁……………1/2個分
	砂糖……………100g

- ① 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、**600W** を表示させて **回転つまみ** で **13~14分** に合わせ、**スタート** を押す。途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート** を押して加熱を続ける。  
※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、**ドア**を開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
- ② 加熱後、そのまま冷ますと全体が固まってジャム状に仕上がる。  
ポイント>>> つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。



# ロールパン

材料(24個・2段分) 約126kcal(1個分)

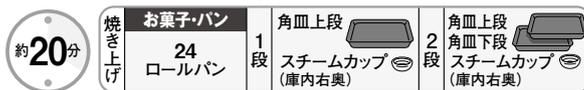
パン生地	牛乳(室温のもの) ……280mL
強力粉 ……500g	卵 ……L1個
砂糖 ……大さじ5	バター ……90g
塩 ……小さじ1	ドリュール
ドライイースト ……小さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> (8g)	溶き卵 ……M <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個分
	塩 ……少々

\*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- ① 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- ② 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。  
ポイント>>>こね方が足りないと、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 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、表面に霧を吹く。
- ⑤ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号 **27** に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)  
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)  
手動ですときは>>>レンジを押し、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、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、④をのせる。  
発酵を押し、**40℃**を表示させて回転つまみで **40~50分** に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。  
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24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 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。
- ⑩ 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。2枚の角皿に12個ずつ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。

- ⑪ ⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。(角皿、食品は入れません)
- ⑫ 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、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて発酵を押し、**40℃**を表示させて回転つまみで **40~50分** に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。  
ポイント>>>2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
- ⑬ 角皿とスチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。お菓子・パンを押し、回転つまみで、スチーム発酵・予湿のメニュー番号 **27** に合わせ、スタートを押す。(角皿、食品は入れません)  
ご注意>>>レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)  
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約2分予湿中、パン生地の表面にドリュールをぬる。
- ⑭ 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、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。お菓子・パンを押し、回転つまみでロールパンのメニュー番号 **24-2段** (**24-1段** から回転つまみを少し回して **24-2段** にします)に合わせ、スタートを押す。  
手動ですときは>>>

1段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約17分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約20分

## バリエーション

※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、ドリュールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

### あんパン (24個・2段分)

- ① 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(600g)を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。  
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



### ウインナーロール (24個・2段分)

- ① ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりとめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。





焼き上げの予温	お菓子・パン 27 スチーム 発酵・予湿	スチームカップ (庫内右奥)
	手動加熱 オープン	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)

## 食パン

材料〔底〕20×8×〔高さ〕8.5cmの1斤用パン型1本分 約126kcal (1/12切れ)

パン生地	強力粉……………300g	ドリュール
	砂糖……………大さじ2	溶き卵……………M1/2個分
	塩……………小さじ1	塩……………少々
	ドライイースト 小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> (4g)	クッキングシート
	牛乳(室温のもの)……210mL	
	バター……………20g	

- ① 材料表の材料でロールパン(44ページ)の①～⑧と同じようパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(ベンチタイム)
- ② それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバター(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。  
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。
- ③ ロールパン(44ページ)の⑤と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。(角皿、食品は入れません)

- 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、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。発酵を押し、**40℃**を表示させて回転つまみで**40～50分**に合わせ、スタートを押し、2次発酵をする。途中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倍にふくれていきます。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。
- ⑤ ロールパン(44ページ)の⑬と同じ要領でスチーム発酵・予湿をする。(角皿、食品は入れません)
- 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、パン型ののった角皿を角皿受け棚の下段に入れる(型は角皿の中央に横方向にのせる)。オープンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(☒☒)で**190℃**に合わせて回転つまみで**25～30分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

### 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凍室で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



- ドリュールは、柔らかいハケでそっとぬりましょう



- 発酵は様子を見て加減を室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

- 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。



- 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。



- 焼き上がりについてロールパンなど生地のおおきさが違つと焼きムラの原因になります。生地のおおきさはそろえてください。

- おいしく食べるために焼き上がったら粗熱をとり、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。





## フランスパン(バゲット)

材料(2本分) 約93kcal(1/6本)

フランスパン専用粉……300g  
 砂糖……小さじ1/2  
 塩……小さじ2/3  
 ドライイースト……小さじ1(3g)  
 レモン汁……小さじ1  
 水(冷蔵)……185mL  
 カミソリ

キャンバス地  
 (パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています)

生地を移動させる板  
 (ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストックキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう)



POINT

### フランスパンのポイント

#### ●材料

- フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
- こね上がりの生地の温度が高ならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたのものを使います。

#### ●生地の扱い

- フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
- 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいかけてください。

#### ●発酵と、発酵の目安

- 発酵はお菓子・パンの **27** スチーム発酵・予湿・ (弱め) で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
- 1次発酵の生地は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。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。

#### ●焼き上げ

- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

- ① 材料表の材料でロールパン(44ページ)の①～③と同じようにする。
- ② きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。
- ③ 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、②をのせる。発酵を押し、**温度キー**()で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約2時間30分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。  
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。
- ④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。



向こう側1/3を折る



さらに手前に折る



生地をつまんでひっつける

- ⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。



- ⑦ スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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。  
お菓子・パンを押し、**回転つまみ**で、**スチーム発酵・予湿**のメニュー番号**27**に合わせ、**スタート**を押しして30秒以内に仕上がりキーの (弱め)を押す。  
(角皿、食品は入れません)

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>>> レンジを押し、600Wで約1分

- ⑧ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残し、角皿を角皿受け棚の上段に入れて**発酵**を押し、**温度キー**()で**30℃**に合わせて**回転つまみ**で**約40分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。
- ⑨ スチームカップを取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません)  
お菓子・パンを押し、**回転つまみ**で、**フランスパン**のメニュー番号**25**に合わせ、**スタート**を押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトンを準備しておく。
- ⑩ 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。生地の下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

- ⑪ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を角皿受け棚の上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて**スタート**を押し。

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)  
•角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは>>> オープンを2度押し(表示部の**予熱**が点灯)、250℃で予熱後、23～25分

※このメニューは角皿を入れて予熱します。

## ひとロメモ

フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを「リーンなパン」といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは「リッチなパン」と呼びます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

## バリエーション

## 形を変えて楽しむ

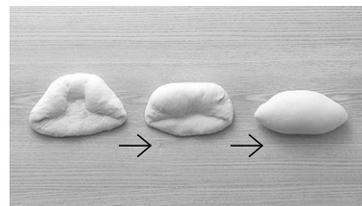
※パン生地の配合、スチーム発酵・予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

## ボール

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。

## クッペ

- ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。



# ピザ(レギュラー)

約14分

お菓子・パン  
26  
ピザ



材料(直径25cmのピザ2枚分) 約135kcal(1<sup>1</sup>/<sub>8</sub>切れ)

ピザ生地	強力粉……………160g	トッピング	ピザソース(市販のもの) 適量
	薄力粉……………80g		サラミソーセージ(薄切り)
	砂糖……………小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>		……………30枚
	塩……………小さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>		玉ねぎ(薄切り)
	ドライイースト		……………1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> 個(100g)
	……………小さじ1(3g)		ピーマン(薄切り)……………2個
	水……………140mL		マッシュルーム(スライス・缶詰)
	サラダ油……………大さじ1		……………80g
			ピザ用チーズ……………200g
			クッキングシート

\*1枚(1段分)を自動で焼くこともできます。

- ① 材料表の材料でロールパン(44ページ)の①～④と同じようにする。
- ② ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれ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様に切ってください。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。
- ④ スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**お菓子・パン**を押し、**回転つまみ**でピザのメニュー番号**26-2段**(**26-1段**から**回転つまみ**を少し回して**26-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)



- ⑤ ③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。
- ⑥ 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⑤のをせて、角皿受け棚の上段と下段に戻し**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>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1 段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを2度押し(表示部の [予熱]が点灯)、250℃で予熱後 約10分
2 段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)		オーブンを2度押し(表示部の [予熱]が点灯)、250℃で予熱後 約14分

バリエーション ※焼き上げは「ピザ(レギュラー)」と同じ要領です。

<h3>キムチ</h3> <p>材料(直径25cmのピザ1枚分)</p> <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キムチ……………80g</li> <li>ゆで卵……………1個</li> <li>マヨネーズ……………適量</li> </ul> <p>※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> </ol>	<h3>たらこ</h3> <p>材料(直径25cmのピザ1枚分)</p> <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピザソース(市販のもの)……………適量</li> <li>たらこ……………50g</li> <li>ピザ用チーズ……………100g</li> <li>刻みのり……………適量</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>① たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。</li> </ol>	<h3>ツナトマト</h3> <p>材料(直径25cmのピザ1枚分)</p> <p>トッピング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピザソース(市販のもの)……………適量</li> <li>ツナ(缶詰)……………80g</li> <li>トマト……………小1個(100g)</li> <li>玉ねぎ……………1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個(50g)</li> <li>ピザ用チーズ……………100g</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 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。</li> </ol>
---	---	--

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、**手動**で加熱します。



- 包装しているラップをはずし、角皿にのせて角皿受け棚の下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、温度キー(△▽)で**230℃**に合わせて**回転つまみ**で**10～13分**に合わせ、**スタート**を押す。  
 ※10～13分は直径約15cmの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
- ※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。



## ピザ(クリスピー)

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約57kcal(1/8切れ)

ピザ生地	強力粉、薄力粉 各70g	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
	塩……………少々		モッツアレラチーズ(2cm角に切る) ……180g
	ドライイースト……………小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub> (4g)		バジルの葉(なければドライバジル) ……16枚
	牛乳……………大さじ2		クッキングシート
	水……………大さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>		
	オリーブオイル 小さじ4		

\*1枚(1段分)を自動で焼くこともできます。  
\*モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

- ① 材料表の材料でロールパン(44ページ)の①～④と同じようにする。ただし、ロールパンの生地の写真ほど透けません。
- ② ロールパンの⑤～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれ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様に切ってください。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。
- ④ スチームカップを取り出し、スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、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2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。お菓子・パンを押し、回転つまみでピザのメニュー番号**26-2段**(**26-1段**から回転つまみを少し回して**26-2段**にします)に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりキーの (弱め)を押して予熱する。(食品は入れません)

約10分

お菓子・パン 26 ピザ <input checked="" type="checkbox"/> (弱め)		1段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	2段 角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)
--	--	---------------------------------	---

- ⑤ ③にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- ⑥ 予熱が完了すれば、スチームカップは庫内に残したままミトンなどを使って角皿を取り出してドアを開める。角皿に⑤のをせて、角皿受け棚の上段と下段に戻しスタートを押す。加熱後、バジルの葉をのせる。

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>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オーブンを2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後約8分
2段	角皿上段 角皿下段 スチームカップ (庫内右奥)	オーブンを2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後約10分



### POINT ピザのポイント

- 「1次発酵」は、お菓子・パンの**27**スチーム発酵・予湿で、あらかじめ庫内に蒸気を充満させてから加熱します。
- 「焼き上げ」は、水を30mL(大さじ2)入れたスチームカップを「スチームカップポジション」に置き、角皿を入れて予熱します。  
予熱完了後は、スチームカップは庫内に入れたまま角皿に生地をのせて焼きます。



# 警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものなどを加熱しすぎない

**【発煙・発火の原因】**

# 手動加熱表

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

あたためる レンジ 600Wで加熱します。(茶わん蒸しはレンジ 200W) ○はラップをします。

食品	分量	状態	ラップ	目安時間	コツ
ごはん	1杯(150g)	常温・冷蔵	—	約1分	固めのときは、霧吹きなどで水を振りかける。
		冷凍	○	約2分20秒	—
ピラフ	1人分(250g)	常温・冷蔵	—	約1分40秒	加熱後、混ぜる。
		冷凍	○	約4分30秒	あらかじめよくほぐしておく。
シュウマイ	5個(70g)	常温・冷蔵	○	約1分	水を振りかける。
	12個(160g)	冷凍	○	約3分30秒	
ハンバーグ	2個(180g)	常温・冷蔵	—	約1分20秒	—
		冷凍	○	約4分10秒	加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
カレー シチュー <b>注※</b>	1人分(200g)	常温・冷蔵	○	約1分30秒	—
		冷凍	○	約5分30秒	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
中華まん	1個(70～80g)	常温・冷蔵	○	約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。 ※あんまは、ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
		冷凍	○	約1分	
まんじゅう	1個(50～100g)	常温・冷蔵	—	10秒～20秒	※ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
		冷凍	—	30秒～40秒	
煮物 <b>注※</b>	200g	常温・冷蔵	—	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。
焼きそば スパゲッティ	1皿(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後混ぜる。
天ぷら フライ	1人分(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	※「いか」などはじけやすいものは、様子を見ながらひかえめに加熱する。(やけどのおそれあり)
<b>注※</b> みそ汁	1杯(約150mL)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	—
里いも・かぼちゃ	約500g	冷凍	○	約10分	—
ミックス ベジタブル	約100g	冷凍	○	約3分20秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
コンビニ弁当	1人分(400g)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	※具の種類や量によって加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
茶わん蒸し	1個(150g)	常温・冷蔵	—	レンジ 200Wで 約4分	

# 警告



液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する  
 下表の **注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

この製品には、トーストを焼く機能はありません。

**野菜をゆでる** レンジ 600Wで加熱します。必ずラップをします。

素材		分量	目安時間	コツ
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g	約4分	丸ごとのときは加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 ※加熱をしすぎると水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
	にんじん	200g	約5分	用途に合わせて切り、野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えて加熱をする。 ※にんじんは過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発火・発煙を防ぎます。
	だいこん	400g	約6分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類 ／ 花果菜類	ほうれん草	200g	約2分30秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	ブロッコリー	200g	約2分	—
	アスパラガス	200g	約1分20秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g	約4分30秒	大きさをそろえる。

**フライものをあたためる** オープン 予熱なしで220℃に設定し加熱します。  
ラップはしません。

食品(状態)	分量	目安時間	コツ
常温もの フライ・コロッケ・から揚げ・天ぷら	200g	約12分	角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、間隔をあけて食品を並べ、下段に入れて加熱する。
冷凍もの フライ・コロッケ・から揚げ・たこ焼き	120g	約15分	

**飲み物をあたためる** ラップはしません。

メニュー	目安時間	コツ
牛乳(冷蔵もの) <b>注※</b> 1杯(200mL)	<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">レンジ</span> 600Wで 約1分30秒	加熱しすぎたときは、そのまま1~2分ほど庫内で冷ましてから、取り出す。
酒 (常温もの) <b>注※</b> 1杯(180mL)	<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">レンジ</span> 600Wで 約1分	

**その他のあたため** ラップはしません。

食品	目安時間	コツ
パセリ・青じそ・ 干もの・落花生など	<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">レンジ</span> 200Wで 様子を見ながら加熱	乾燥したものの、水分の少ないものは加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。
ロールパン2個 (1個40g)	<span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">レンジ</span> 500Wで 約20秒	パン類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。

シャープ株式会社 本 社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地  
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand S1000

TCADCB284WRRZ 18D- ①