



バルメニュー



お休みの日はちょっと趣向を変えて
おうちバル、はじめませんか？

このメニュー集では、かんたんに作れてお酒との相性のいいレシピをご紹介します。ちょっぴり贅沢で、おいしいひとときのはじまりです。



目安時間 約15分



目安時間 約15分

シーフードアヒージョ

バルメニュー | 19アヒージョ

【材料】

えび、たこ…合わせて150g
 A にんにく(みじん切り)…小さじ1
 塩…小さじ1/4
 赤とうがらし(輪切り)…1本
 オリーブオイル…100mL

- 1 えびは殻をむき、たこは3cm幅に切る。
- 2 直径15cmのスキレットまたは耐熱容器にAを入れて混ぜ、塩を溶かす。そこに1を入れて全体にオイルをからませる。
- 3 角皿に2のをせ、下段に入れる。バルメニューの19アヒージョに合わせ、スタートを押す。耐熱容器の場合は、スタート後、仕上がりの▶強を選ぶ。(目安時間約18分)

きのこアヒージョ

バルメニュー | 19アヒージョ

【材料】

マッシュルーム、エリンギ…合わせて100g
 ブロックベーコン(棒状に切る)…50g
 A にんにく(みじん切り)…小さじ1
 塩…小さじ1/4
 赤とうがらし(輪切り)…1本
 オリーブオイル…100mL

- 1 マッシュルームは大きいものは半分に切り、エリンギはひと口大に切る。
- 2 「シーフードアヒージョ(左記)」の2~3と同じようにして加熱する。

※ このメニューは手動ではできません。加熱が足りないときは延長またはオープン予熱なし200℃で様子を見ながら加熱してください。

① ベーコンオムレツ

バルメニュー | 20 オープンオムレツ

【材料】

A [じゃがいも、玉ねぎ、にんじん(1cm角に切る)
…合わせて150g
塩、こしょう…各少々
牛乳…大さじ2
卵…M2個
ベーコン…4枚

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)。メニューの8 ゆで葉菜に合わせ、スタートを押す。
[手動の場合: レンジ600Wで約2分20秒]
加熱後、牛乳と溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

2 直径15cmのスキレットまたは耐熱容器にサラダ油(分量外)をぬる。器の底がかくれるようにベーコンを敷き、1を入れる。



3 角皿に2をのせ、下段に入れる。バルメニューの20 オープンオムレツに合わせ、スタートを押す。耐熱容器の場合は、スタート後、仕上がりの▶強を選ぶ。※1

[手動の場合: オープン予熱なし230℃で約21分]
耐熱容器の場合は、約26分

オムレツのポイント

器にベーコンやパンを敷くのは、味のアクセントの他、器への卵のこびりつきを軽減させるため。
器の形状により分量のベーコンやパンを敷いても底が見えるときは少し追加して!

※1 耐熱容器の材質により仕上がりが異なります。様子を見ながら加熱をしてください。

※2 豚肉の代わりに鶏肉120gを6等分でもよいでしょう。

※3 野菜は好みのものでもOK。火の通りにくい野菜(じゃがいもなど)は、加熱前にレンジで加熱します。じゃがいも80gの場合、皿にのせてラップをし、レンジ600Wで約1分加熱する。

※4 ブチトマトはお好みで。加熱の際はホイルケースに入れて角皿にのせます。

① ベーコンオムレツ
目安時間 約21分

② パンオムレツ
目安時間 約21分

③ 肉と野菜のピンチョス
目安時間 約15分

② パンオムレツ

バルメニュー | 20 オープンオムレツ

【材料】

A [ブロッコリー、エリンギ、プチトマト…合わせて50g
牛乳…100mL
ベーコン(1cm幅に切る)…1枚
B 塩…小さじ1/3
粗びきブラックペッパー…少々
卵…M2個 サンドイッチ用食パン…3枚

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)。レンジ600Wで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、Bと溶いた卵を加えて混ぜ合わせる。

2 直径15cmのスキレットまたは耐熱容器にバター(分量外)をぬり、パン1枚を底に、残り2枚は半分に分けて周囲に敷く。



3 2に1の具をのせ、卵液をパンにしみこませながらゆっくり流し入れる。

4 角皿に3をのせ、下段に入れる。「ベーコンオムレツ(左記)」の3と同じようにして加熱する。

③ 肉と野菜のピンチョス

バルメニュー | 21 肉と野菜のピンチョス

【材料】

豚ヒレ肉※2(3cm角に切る)…120g
A [しょうゆ、カレー粉…各小さじ1
塩、こしょう…各少々
じゃがいも(乱切り)、パプリカ(3cm角に切る)※3
…合わせて150g
マッシュルーム…2~3個 ブチトマト※4…4個

1 豚肉にAをもみこみ、約10分おく。野菜は塩とサラダ油(分量外)をまぶしておく。

2 角皿にアルミホイルを敷いて1を並べ、下段に入れる。バルメニューの21 肉と野菜のピンチョスに合わせ、スタートを押す。
[手動の場合: オープン予熱なし250℃で約15分]



3 お好みのピックに肉と野菜を刺す。



バゲットピザ
目安時間 約10分

バゲットピザ

バルメニュー | 22 バゲットピザ

【材料】

バゲット(厚さ1cmに切る)…6枚
A [トマトケチャップ…適量
マスタード…適量
玉ねぎ(薄切り)…20g
ピーマン(輪切り)…1個
ソーセージ(輪切り)…2本
ピザ用チーズ…30g

- 1 バゲットにAをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ソーセージ、チーズを等分のにせる。
- 2 角皿に1を中央に寄せて並べ、下段に入れる。
バルメニューの22 バゲットピザに合わせ、スタートを押す。
[手動の場合: グリルで約10分]

チーズケーキ

バルメニュー | 23 チーズケーキ

【材料】 18×18cmの金属製角型

好みのビスケット(下記写真参照)
…60~70g
バター…30g
クリームチーズ…200g
砂糖…50g
卵…M1個
生クリーム…100 mL
パルメザンチーズ(お好みで)…10g
レモン汁…大さじ1
薄力粉(ふるっておく)…15g
クッキングシート

- 1 型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- 2 ビスケットを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
※個包装されているものは、袋の上から破れない程度力でつぶすとよいでしょう。
- 3 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く(角皿は入れません)。レンジ200Wで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、2を入れて混ぜ合わせ、1の型の底に敷き詰める。
- 4 予熱する(付属品・食品は入れません)。
バルメニューの23 チーズケーキに合わせ、スタートを押す。
- 5 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れて泡立器でなめらかになるまで混ぜ、材料表の順に加えてそのつどダマができないように混ぜる。3に流し入れ、表面をならす。



ビスケットの種類はお好みで。仕上がり写真はカラメル味のものを使用しています。

- 6 予熱が完了すれば、角皿に5のをせ、下段に入れ、スタートを押す。加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。冷えたら好みのサイズにカットする。

※このメニューは手動ではできません。焼き色が薄い場合は延長またはオープン予熱なし170℃で様子を見ながら加熱を追加してください。

チーズケーキ
目安時間 約45分



レンジでタパス!

タパスとはスペイン語で小皿料理のこと。
レンジでサッと作れば、たのしいおうちバルのはじまりです!

共通の作り方

- 1 耐熱容器に材料を入れ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く(角皿は入れません)。
- 2 メニューの18 レンジでタパスに合わせ、スタートを押す。加熱後、全体を混ぜる。

材料は2人分です。1人分(材料全て半量)も自動でできます。

えびのマスタードあえ 目安時間 約3分

えび(殻をむき、半分に切る)
…大4尾(80g)

A [白ワイン…小さじ2
塩…少々

片栗粉…小さじ1

B [ウィナー(半分に切る)…2本

ブロッコリー(小房に分ける)…120g

マッシュルーム(半分に切る)…4個

マヨネーズ…小さじ1

粒マスタード…小さじ1

しょうゆ…小さじ2/3

塩、こしょう…各適量

- えびにAをもみこみ少しおいたあと、水気を軽くふいて耐熱容器に入れる。片栗粉を加えてえびにまぶし、Bを加えて全体を混ぜ、加熱する。
- 加熱後、お好みでパルメザンチーズをふる。

ポテトとキャベツのアンチョビあえ 目安時間 約7分

キャベツ(3cm角位に切る)…150g

じゃがいも(1.5cmの角切り)…1個

アンチョビ(細かく刻む)…2枚

にんにく(みじん切り)…小さじ1/2

オリーブオイル…小さじ1

塩…少々

- スタート後、仕上がりの▶強を選ぶ。

ペペロンきのこ 目安時間 約3分

しめじ(小房に分ける)、

エリンギ(1本を8等分位に切る)

…合わせて200g

にんにく(みじん切り)…小さじ1

赤とうがらし(輪切り)…適量

オリーブオイル…小さじ2

塩…小さじ1/4