

SHARP



即席ラタトゥイユ...P14



ブロッコリーの
梅マヨネーズあえ...P9

RECIPE BOOK

メニュー集



シフォンケーキ...P37



シナモンロール...P49

お 総 菜

[3分どんぶり]

● 牛どん	5
● きのことん	5
● 親子どん	5

[5分おかず]

● えびのチリソース	6
● ほたてともやしのコンソメ風味	6
● 白身魚の野菜蒸し	6
● ぶりの酢煮	7
● 豚肉と大根のしょうが風味	7
● 牛肉とレタスのごま風味	7
● 厚揚げとなすのカンタン煮	7

らくチン1品

[らくチン！ベジ]

● カラフル野菜のマスタードあえ	8
● 小松菜のおかかあえ	8
● ブロッコリーの梅マヨネーズあえ	9
● 大根とえのきのサラダ	9
● もやしとウインナーのカレー炒め	9
● 豆苗ともやしのねぎ塩あえ	10
● にんじんと小松菜のサラダ	10
● キャベツとツナのからししょうゆあえ	10
● しそじゃが	11
● ポテトとキャベツのガーリック風味	11

[らくチン！煮物]

● かぼちゃの煮物	12
● なすとししとうの煮物	12
● 大根とベーコンの煮物	13
● さつまいもの甘辛煮	13
● じゃがいもときのこの煮物	13
● 即席ラタトゥイユ	14
● 切り干し大根のトマト煮	14
● 白菜と塩昆布の重ね煮	14
● 白菜とツナのサツと煮	15
● 長いものとうろろ昆布煮	15

フライに関する「よくあるご質問」	16
● から揚げ	16
● ひと口とんかつ	17
● いわしのフライ	17
こんがりパン粉	17
● ポテトコロケ	18
春巻き(豚ひき肉)	18
● マカロニグラタン	19

● ドリア	19
● ハンバーグ	20
● 豆腐ハンバーグ	20
ローストチキン	21
鶏のもも焼き(オレンジソースがけ)	21
● 焼き豚	21
● 鶏の照り焼き	22
● 鶏のねぎみそ焼き	22
● 鶏のトマトソースがけ	22
● 塩ざけ	23
● 塩さば	23
ぶりの照り焼き	23
海の幸のホイル焼き	24
黒豆	24
● 焼きいも	25
● バイクドポテト	25
● 焼きなす	25
茶わん蒸し	26
洋風茶わん蒸し	26
山菜おこわ	27
赤飯	27
ごはん	27
おかゆ	27
● 蒸し鶏のオーロラソースあえ	28
● あさりの酒蒸し	28
● たらの蒸し物	29
● 豚肉の香味蒸し	29
● 鶏のしょうが蒸し	29

[3品献立セット]

● 鮭のホイル焼き	30
● きのこと魚の紙包み焼き	30
● 手羽元の香り焼き	31
● 鶏肉の高菜マヨネーズ焼き	31
● 豚肉のしそ巻き	31
● ナムルの盛り合わせ	32
● 厚揚げの梅肉焼き	32
● ピーマンのファルシー	32
● ポテトチーズ焼き	32
● 大根のゆずこしょう焼き	32
● きこの白あえ	33
● 和風焼き野菜	33
● パプリカサラダ	33
● トマトと油揚げのサラダ	33
● 焼きなすサラダ	33

主
菜

副
菜

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント	34	● スコーン	43
● スポンジケーキ	35	● スコーン(枝豆)	43
● チョコレートケーキ	36	● スコーン(かぼちゃ)	43
● 2段ケーキ	36	● スイーツ春巻き	43
● シフォンケーキ	37	● スイーツ春巻き(クリームチーズチョコ)	43
● シフォンケーキ(マール)	37	● スイーツ春巻き(シナモンシュガー)	43
● シフォンケーキ(ココア)	37	シュークリーム	44
● シフォンケーキ(紅茶)	37	モカエクレア	45
● シフォンケーキ(抹茶)	37	カスタードクリーム	45
パウンドケーキ	38	なめらかプリン	46
パウンドケーキ(栗)	38	豆乳プリン(なめらかタイプ)	46
パウンドケーキ(にんじん)	38	プリン	47
● ロールケーキ	39	いちごジャム	47
● ロールケーキ(ココア)	39	● ロールパン	48
● ロールケーキ(抹茶)	39	● シナモンロール	49
チーズケーキ	40	パン作りのコツとポイント	49
型抜きクッキー	40	● フランスパン(バゲット)	50
チョコチップクッキー	41	● フランスパン(ブール)	51
アイスボックスクッキー	41	● フランスパン(クッペ)	51
スノーボールクッキー	41	● ピザ(レギュラー)	52
[カンタンおやつ]	42	(キムチ・たらこ・ツナトマト)	52
● くるみラスク	42	● ピザ(クリスピー)	53
● カップケーキ	42	市販の冷凍ピザ	53
● カップケーキ(チョコチップ)	42		
● カップケーキ(紅茶)	42		
● チョコパイ	43		
		手動加熱表	54

カタログなどに記載の自動メニュー数106メニューとは、下記の合計数です。

- 自動加熱の牛乳・酒・冷凍食品あたたため・お弁当あたたため・ゆで葉菜・ゆで根菜・全解凍・サクリ解凍・フライあたたため・トーストの10メニュー
- もくじのメニュー名に●が付いている96メニュー

自動加熱のメニュー番号一覧

1 牛乳・酒	8 3分どんぶり	14 から揚げ	20 塩ざけ・塩さば	26 ロールケーキ
2 冷凍食品あたたため	9 5分おかず	15 ひと口とんかつ	21 焼きもち	27 ロールパン
3 お弁当あたたため	10 らくチン! ベジ	16 グラタン	22 3品献立セット	28 フランスパン
4 ゆで葉菜	11 らくチン! 煮物	17 ハンバーグ	23 カンタンおやつ	29 ピザ
5 ゆで根菜	12 蒸し鶏	18 焼き豚	24 スポンジケーキ	30 トースト
6 全解凍	13 フライあたたため	19 鶏の照り焼き	25 シフォンケーキ	31 スチーム予湿
7 サクリ解凍				

メニュー集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
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。
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。
ポイント: 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。
- ② 角皿にクッキングシートを敷き①の余分な粉を払い、皮を上にして並べる。
※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 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、食品は入れません)
61 スチームカップ (スタート)
※注意: レンズ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: レンズ600Wで約2分
- ④ スチーム予熱後、スチームカップはそのまま庫内に残し、すぐに②を下段に入れる。
14 から揚げ (スタート)
手動ですときは: オープン予熱なしの250℃で約22分

■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

- 特に記載のないものは、1人分の目安の数値です。
- *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。

■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、らくチン1品または手動加熱を示しています。

■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。
- ※イラストは、実物と異なる場合があります。

本体ドア部に記載の14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、14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。
- ※食材の温度、分量、容器等によって目安時間とは異なる場合があります。

■作り方文章中のことは

●手動ですときは

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、手動ですときはに記載していません。

●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。

■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。

3分どんぶり

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。

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を左に、②を右にして庫内中央に寄せて置く。
(付属品は入れません)

8 3分どんぶり スタート

手動でするときは:レンジ600Wで3分～3分30秒

約3分

自動メニュー

8
3分どんぶり

付属品は
入れません



具(左)

ごはん(右)

ポイント

- 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。
- 冷やごはんの代わりに冷凍ごはんを使うときは、加熱後、具だけを取り出し、**延長**で様子を見ながら加熱を追加してください。

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.....	小さじ2
砂糖.....	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、加熱する。
- 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、加熱する。
- 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、卵黄を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**を入れて、加熱する。
- 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。
延長で**40～50秒**に合わせ、**スタート**を押す。
- 3 加熱後、ごはん具に具をのせる。

5分おかず

4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。

約5分

自動メニュー

9
5分おかず

付属品は
入れません

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。(付属品は入れません)

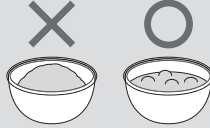
9 5分おかず

スタート

手動ですときは:レンジ600Wで約5分

ポイント

● 食品は表面が
平らになるように入れます。



● 食品の温度、分量、容器等によって、
加熱時間は目安時間とは異なることがあります。

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
豆板醬、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、加熱する。
- 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(厚みを半分にする).....	12個(200g)
もやし.....	1袋(200g)
片栗粉.....	小さじ2
コンソメ(顆粒).....	小さじ1
塩、こしょう.....	適量

- 1 耐熱容器に材料を入れ、ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶし、加熱する。
- 2 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
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、加熱する。
※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、加熱する。
※調理中に魚がはじける音があります。
※加熱後、お好みで白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせてもよいでしょう。



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、加熱する。
- 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、加熱する。
- 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12等分する。
- 2 耐熱容器に1とAを入れてよく混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

らくチン!ベジ

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。
レンジ加熱で野菜たっぷりのあえ物やサラダなどが作れます。

らくチン1品

10
らくチン!ベジ

付属品は
入れません

手順

- 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。
(付属品は入れません)

らくチン1品 10 らくチン!ベジ スタート

※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりを選ぶものがあります。

ふんわりラップをする



ポイント

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分にに応じて減らします。
例えば、2人分は全て半量にします。
- 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。
- 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
- 8~11ページのメニューだけでなく、好みの食材に置きかえて作ることもできます。
詳しくは11ページ参照。

カラフル野菜のマスタードあえ

材料(4人分) 約212kcal

ブロッコリー(小房に分ける).....	300g
黄パプリカ(3cm角に切る).....	1個(160g)
ベーコン(1cm幅に切る).....	4枚(80g)
塩、ブラックペッパー.....	各少々
プチトマト(くし切り).....	8個
A { マヨネーズ.....	大さじ4
粒マスタード.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ1

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 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7分



約7分

小松菜のおかかあえ

材料(4人分) 約53kcal

小松菜(4cm長さに切る).....	300g	
しめじ(小房に分ける).....	1パック(100g)	
ちくわ(細切り).....	4本	
A {		
	しょうゆ.....	大さじ1
	酢.....	大さじ1/2
	かつお節.....	1袋(5g)

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 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6分



約6分

ブロッコリーの 梅マヨネーズあえ

材料(4人分) 約56kcal

ブロッコリー(小房に分ける).....	300g
梅干し(種をとり、細かくたたく).....	20g
A マヨネーズ.....	大さじ2
酢.....	小さじ1
しょうゆ.....	小さじ1/4

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 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



約3分

大根とえのきのサラダ

材料(4人分) 約116kcal

大根(5mm角の拍子木切り).....	300g
えのきだけ(半分に切る).....	1袋(100g)
塩、こしょう.....	各少々
酒.....	大さじ1/2
A かにかまぼこ(ほぐす).....	100g
貝割れ菜(半分に切る).....	1パック
マヨネーズ.....	大さじ3
いりごま.....	小さじ1

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気を軽く絞り、Aを加えて混ぜ合わせる。
手動ですときは:レンジ600Wで約6分



約6分

もやしとウインナーのカレー炒め

材料(4人分) 約155kcal

もやし.....	1袋(200g)
粗びきウインナー(斜め半分に切る).....	8本
玉ねぎ(薄切り).....	50g
にんじん(4cm長さのせん切り).....	40g
ピーマン(細切り).....	1個
カレー粉.....	小さじ1
トマトケチャップ.....	大さじ3
塩、こしょう.....	各少々

- 1 耐熱容器に材料を入れ、全体を混ぜ合わせ、加熱する。
- 2 加熱後、混ぜ合わせる。
手動ですときは:レンジ600Wで約7分



約7分

豆苗ともやしのねぎ塩あえ

材料(4人分) 約92kcal

豆苗(半分に切る)	1袋
もやし	1袋(200g)
白ねぎ(みじん切り)	60g
A 酢	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 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5分



約5分

にんじんと小松菜のサラダ

材料(4人分) 約56kcal

にんじん(薄切り)	200g
小松菜(4cm長さに切る)	200g
塩	適量
オリーブオイル	大さじ1
好みのドレッシング、ナッツ(刻む)	各適量

※にんじんは、ピーラーで薄くスライスしてもよいでしょう。

- 1 耐熱容器にドレッシングとナッツ以外の材料を入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、好みのドレッシングをかけ、ナッツを散らす。
手動ですときは:レンジ600Wで約5分



約5分

キャベツとツナのからししょうゆあえ

材料(4人分) 約91kcal

キャベツ(せん切り)	400g
ツナ(缶詰・汁気をきる)	70g
A 酢・しょうゆ	各大さじ3
砂糖	大さじ1
練りからし	小さじ1

- 1 耐熱容器にキャベツを入れ、加熱する。
- 2 加熱後、水気をきり、ツナを加え、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5分



約5分

しそじゃが

材料(4人分) 約218kcal

じゃがいも(小さめの乱切り) 大2個(400g)
 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)
 ベーコン(1cm幅に切る) 4枚
 しょうゆ 小さじ2
 A 青じそ(せん切り) 10枚
 バター 30g

- 1 耐熱容器にA以外の材料を入れ、加熱する。
スタートを押して30秒以内に**仕上りの▶強**に合わせる。
- 2 加熱後、Aを加えて混ぜ合わせる。
 手動でするときは:レンジ600Wで約9分



約9分

ポテトとキャベツの ガーリック風味

材料(4人分) 約115kcal

キャベツ(3cm角のザク切り) 300g
 じゃがいも(1.5cm角切り) 2個(300g)
 アンチョビ(つぶしておく) 4枚
 にんにく(みじん切り) ひとかけ
 オリーブオイル 大さじ1/2
 パセリ(みじん切り) 少々
 塩 適量

- 1 耐熱容器に、パセリと塩以外の材料を入れ、加熱する。
スタートを押して30秒以内に**仕上りの▶強**に合わせる。
- 2 加熱後、パセリを入れ、塩で味を整える。
 手動でするときは:レンジ600Wで約9分



約9分

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- ・8～11ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。
- ・1～4人分まで自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、**10らくチン！ページ**で加熱してください。

<分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(下記参照)	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、野菜の水気を軽く絞ってから好みの調味料やドレッシングであえます。

らくチン! 煮物

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。

らくチン1品

11
らくチン! 煮物

付属品は
入れません

手順

① 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして庫内中央に置く。
(付属品は入れません)

※メニューによって、ラップの端を少し折り返してすき間をあけるものがあります。

② らくチン1品 2度押す 11 らくチン! 煮物 スタート

③ 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

ふんわりラップをする



ポイント

- 1~4人分まで自動でできます。材料は人数分にに応じて減らします。例えば2人分は全て半量にします。
 - 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。ただし、食材が容器の高さを超えないようにしてください。
 - 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ると味がなじみます。
 - 食品の温度、分量、容器等によって、加熱時間は目安時間とは異なることがあります。
 - 12~15ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。
- 詳しくは15ページ参照。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 約173kcal

かぼちゃ	600g
水	大さじ3
A 砂糖、みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1

※ 4人分以外のときは、作る人数分に合わせてかぼちゃを準備しますが、3人分のときはAと水は4人分と同じ分量にし、1~2人分のときはAは半量、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と水を加えて混ぜ合わせ、加熱する。
手動でするときは:レンジ600Wで約13分

約13分



なすとししとうの煮物

材料(4人分) 約79kcal

なす	4本(1本100g)
ししとう	16本
しょうゆ、みりん	各大さじ2
A サラダ油	大さじ1
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を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、加熱する。
- 3 加熱後、かつお節を加えて混ぜ合わせる。
手動でするときは:レンジ600Wで約11分

約11分



大根とベーコンの煮物

材料(4人分) 約119kcal

大根(厚さ1cmのいちょう切り)	600g
ベーコン(2cm幅に切る)	4枚
水	大さじ2
めんつゆ(ストレート)	120mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
手動ですときは:レンジ600Wで約15分



約15分

さつまいもの甘辛煮

材料(4人分) 約144kcal

さつまいも(厚さ1.5cmの輪切り)	小2本(400g)
水	100mL
砂糖	大さじ1 1/2
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、加熱する。
手動ですときは:レンジ600Wで約10分



約10分

じゃがいもときのこの煮物

材料(4人分) 約104kcal

しめじ・まいたけ(小房に分ける)	合わせて300g
じゃがいも(小さめの乱切り)	2個(300g)
玉ねぎ(くし切り)	1/2個(100g)
しょうゆ・砂糖・酒	各大さじ2
だし汁	100mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
手動ですときは:レンジ600Wで約15分



約15分

即席ラタトゥイユ

材料(4人分) 約74kcal

トマト・なす・かぼちゃ・玉ねぎ(ひと口大に切る)… 合わせて600g
 にんにく(みじん切り)…………… 小さじ1
 白ワイン…………… 大さじ2
 トマトケチャップ…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1/2
 粗びきこしょう…………… 適量

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
 手動ですときは:レンジ600Wで約12分



約12分

切り干し大根のトマト煮

材料(4人分) 約150kcal

切り干し大根…………… 40g
 トマトジュース(無塩)…………… 400mL
 水…………… 200mL
 粗びきソーセージ…………… 8本
 A [コンソメ(顆粒)…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 塩…………… 少々

- 1 切り干し大根は洗って食べやすい長さに切り、トマトジュースと水に約30分つけておく。
 粗びきソーセージは1cm長さに切る。
- 2 耐熱容器に1とAを入れ、加熱する。
 ※ラップの端を1cmほど折り返してすき間をあけて加熱します。
 手動ですときは:レンジ600Wで約14分



約14分

白菜と塩昆布の重ね煮

材料(4人分) 約270kcal

白菜…………… 400g
 豚バラ薄切り肉…………… 250g
 片栗粉…………… 大さじ1
 塩昆布…………… 30g
 水…………… 大さじ5 (75mL)

※4人分以外のときは、材料を作る人数分に合わせて準備しますが、
 水は1人分は50mL、2人以上は75mLにします。

- 1 白菜は一枚ずつにする。豚肉に片栗粉をまぶしておく。
- 2 白菜の上に豚肉を広げ、塩昆布をのせる。
 これをくり返し、重ねて層にする。
- 3 2を4cm幅に切って耐熱容器に立てて並べ、水を加えて加熱する。
 手動ですときは:レンジ600Wで約14分



約14分

白菜とツナのサッと煮

材料(4人分) 約115kcal

白菜(ざく切り)400g
ツナ(缶詰・汁気をきってほぐす)140g
しょうゆ、砂糖各小さじ2

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
手動ですときは:レンジ600Wで約11分



約11分

長いものとろろ昆布煮

材料(4人分) 約91kcal

長いも(1cm厚さの半月切り)400g
しめじ(小房に分ける)1パック(100g)
とろろ昆布10g
みりん大さじ2
しょうゆ小さじ4
水100mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせ、加熱する。
手動ですときは:レンジ600Wで約11分



約11分

好みの食材に置きかえて作ることもできます！

- ・12～15ページのメニューだけでなく、ご家庭にある食材で作ることもできます。
- ・1～4人分まで自動で調理することができます。
- ・耐熱容器に材料を入れ、ふんわりラップをして庫内中央に置き、**11 らくチン！煮物**で加熱してください。

<分量の目安と食材>

材料	2人分	4人分
好みの野菜(下記参照)	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

- 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。
- 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、すぐに煮汁とからめて味をなじませます。



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
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。
ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。
ポイント: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。
- ② 角皿にクッキングシートを敷き、①の余分な粉を払い、皮を上にして並べる。
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。

- ③ 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、食品は入れません)

31 スチーム予湿 **スタート**

ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

手動ですときは:レンジ600Wで約2分

- ④ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残し、すぐに②を下段に入れる。

14 から揚げ **スタート**

手動ですときは:オープン・予熱なしの250℃で約22分

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(17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(17ページひと口とんかつ参照)で加熱し、延長で約5分追加します。
・ 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、
13 フライあたため (取扱説明書「フライあたため」ページ参照)が便利です。

ひと口とんかつ

約**18**分

自動メニュー
15
ひと口とんかつ

角皿下段

材料（4人分） 約228kcal

豚ヒレ肉（かたまり）……………320g
塩、こしょう……………各少々
薄力粉、溶き卵……………各適量
こんがりパン粉（下記を参照して作る）

- ① 豚肉は厚さ7～8mmに切って、両面に塩、こしょうをふる。
- ② ①の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ③ ②を下段に入れる。
15 ひと口とんかつ **スタート**
手動でするときは:オープン・予熱なしの250℃で約18分



いわしのフライ

約**16**分

自動メニュー
15
ひと口とんかつ
弱

角皿下段

材料（4人分） 約316kcal *

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
こんがりパン粉（下記を参照して作る）

- ① 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。
- ② いわしの身に塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- 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 ③を下段に入れる。
15 ひと口とんかつ **スタート**
仕上がりの弱 30秒以内に合わせる
手動でするときは:オープン・予熱なしの250℃で約16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、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く。（付属品は入れません）
レンジ **レンジ600W**
約2分 **スタート**
- ② 加熱後、混ぜてから**延長で50秒～1分**加熱する。加熱後、混ぜて**延長で更に50秒～1分**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、そばから離れずの様子を見ながら仕上げます。

ポテトコロケ

約21分

自動メニュー
15
ひと口とんかつ
▶強


角皿下段

材料(4人分) 約438kcal *

じゃがいも……………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
 こんがりパン粉(17ページを参照して作る)

- ① じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせてラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
5 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、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。
- ② 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ **レンジ600W**
約5分 **スタート**
 加熱後、①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。



- ③ ②を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、角皿に並べる。
- ④ ③を下段に入れる。
15 ひと口とんかつ **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:オープン・予熱なしの250℃で約21分

春巻き(豚ひき肉)

手動加熱
オープン


角皿下段

材料(4人分) 約397kcal*

玉ねぎ(みじん切り)……………100g
 ニラ(1cmのざく切り)……………2/3束
 好みのナッツ(粗く刻んで炒る)……………30g
 A 豚ひき肉……………160g
 しょうゆ……………大さじ1
 ごま油……………小さじ2/3
 片栗粉……………大さじ2
 塩、こしょう……………各少々
 春巻きの皮……………8枚
 薄力粉、水……………各適量
 サラダ油……………適量

- ① 薄力粉を同量の水で溶く。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを①でとめる。
- ③ ②の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬり、角皿に並べ、下段に入れる。
熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
250℃ **決定**
18〜20分 **スタート**



マカロニグラタン

約29分

自動メニュー
16
グラタン

角皿下段

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

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

- 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。(付属品は入れません)
レンジ レンジ600W
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 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く。(付属品は入れません)
レンジ レンジ600W
約6分30秒 スタート
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。(付属品は入れません)
レンジ レンジ600W
約4分 スタート
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かけ、ピザ用チーズを散らす。
 - ⑤ 器を角皿にのせ、下段に入れる。
16 グラタン スタート
手動でするときは:オープン・予熱なしの250℃で約29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)
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。(付属品は入れません)
レンジ レンジ600W
約4分 スタート
- 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。



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(付属品は入れません)レンジ600Wで人肌程度まであたためてからマカロニグラタン(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。

ハンバーグ

予 湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)
加 熱	自動メニュー 17 ハンバーグ	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

約22分

材料(4人分) 約308kcal

玉ねぎ(みじん切り)	合びき肉	400g
小1個(150g)	塩	小さじ2/3
バター	A 溶き卵	M1/2個分
15g	こしょう、ナツメグ	各少々
パン粉	好みのソース	適量
30g	アルミホイル	
牛乳		
大さじ3		

- 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
4 ゆで野菜 **スタート**
加熱後、汁気をきって冷ます。
手動でするときは:レンジ600Wで約3分
- 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。
- ボウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、①と②の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
ポイント:肉と塩をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。
- 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。



- 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、食品は入れません)
31 スチーム予湿 **スタート**
ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動でするときは:レンジ600Wで約2分
- 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の角皿を下段に入れる。
17 ハンバーグ **スタート**
手動でするときは:オープン・予熱なしの250℃で約22分
加熱後、好みのソースをかける。

豆腐ハンバーグ

予 湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)
加 熱	自動メニュー 17 ハンバーグ	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)

約22分

材料(4人分) 約220kcal

もめん豆腐	1丁(300g)	A 溶き卵	M1/2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1/2		

- 豆腐は半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。
(付属品は入れません)
レンジ 2度押す **レンジ500W**
約2分30秒 **スタート**
加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、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。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
(付属品は入れません)
- 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。
- ボウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、①、②、③の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
- ハンバーグ(上記)の④～⑥と同じようにして加熱する。
- 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。



レンジ **レンジ600W**
約1分10秒 **スタート**
加熱後、汁気をきって冷ます。

ローストチキン

手動加熱

オープン

角皿下段

材料(6人分) 約345kcal

鶏……………1羽(1.5kg)
塩、こしょう……………各適量
サラダ油……………大さじ1

くず野菜(にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などを刻んだもの)……………約300g
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、くず野菜を敷く。①の足を手前に向けてのせ、サラダ油をぬって下段に入れる。
ポイント:くず野菜は香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。

熱風オープン 1度押す

オープン(予熱なし)

210℃ 決定

約1時間 スタート



加熱後、庫内で約10分蒸らす。
もの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。

鶏のもも焼き (オレンジソースがけ)

手動加熱

オープン

角皿下段

材料(4人分) 約349kcal *

鶏骨つきもも肉……………4本(1本250~300g)
塩、こしょう……………各適量
アルミホイル

オレンジソース
マーマレード……………140g
バター……………10g
塩……………小さじ1/3
こしょう、ローズマリー 各適量

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開ける。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、下段に入れる。

熱風オープン 1度押す

オープン(予熱なし)

250℃ 決定

30~35分 スタート



- ③ 加熱後、オレンジソースをあたためて肉にかける。

焼き豚

自動メニュー
予湿 31
スチーム予湿
スチームカップ(庫内右奥)

約1時間20分
(蒸らし10分含む)

自動メニュー
加熱 18
焼き豚
角皿下段
スチームカップ(庫内右奥)

材料(6人分) 約292kcal

豚肩ロース肉(かたまり)……………600g
たれ
たこ糸
アルミホイル

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

- 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、袋の口を開けて冷蔵庫で2~3時間漬ける。
- 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をのせる。
- ④ 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、食品は入れません)

31 スチーム予湿 スタート

ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

手動ですときは:レンジ600Wで約2分



- ⑤ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに③を下段に入れる。

18 焼き豚 スタート

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。
手動ですときは:オープン・予熱なしの160℃で約1時間10分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
※肉を漬けたたれを煮つめて、焼き上がった肉にかけてもよいでしょう。

鶏の照り焼き

予湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約20分	加熱	自動メニュー 19 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)
アルミホイル

A [しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1
酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- ② ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬こむ。
- ③ 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。
- ④ 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、食品は入れません)

31 スチーム予湿 **スタート**



ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。
(火花が出て製品を傷めます)

手動でするときは:レンジ600Wで約2分

- ⑤ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに③の角皿を下段に入れる。

19 鶏の照り焼き **スタート**

手動でするときは:オープン・予熱なしの250℃で約20分

鶏のねぎみそ焼き

予湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約20分	加熱	自動メニュー 19 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330kcal *

鶏もも肉……………2枚(500g)
みそ……………大さじ4
ごま油……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
白ねぎ(みじん切り)大さじ2

A [にんにく(みじん切り) 小さじ1
七味とうがらし……………少々
しょうが汁……………少々
アルミホイル

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- ② ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬こむ。



- ③ 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。
- ④ 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱する。

鶏のトマトソースがけ

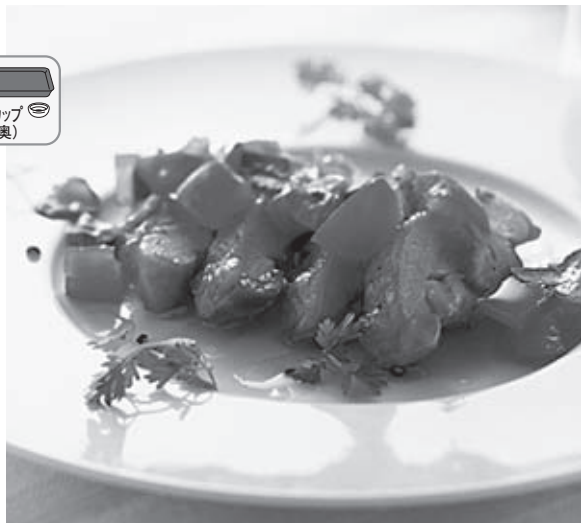
予湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	約20分	加熱	自動メニュー 19 鶏の照り焼き	角皿 下段 スチームカップ (庫内右奥)
----	------------------------	-------------------	------	----	------------------------	-------------------------------

材料(4人分) 約341kcal *

鶏もも肉……………2枚(500g)
塩、こしょう……………各適量
トマト(1cm角に切る)……………2個(300g)
青じそ(1cm角に切る)……………10枚
オリーブオイル……………大さじ3

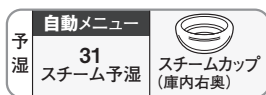
A [にんにく(薄切り)……………3かけ
塩……………小さじ2/3
レモン汁……………大さじ3
こしょう……………少々

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切って塩、こしょうをし、しばらくおく。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、鶏肉の皮を上にして並べる。
- ③ 鶏の照り焼き(上記)の④～⑤と同じようにして加熱する。
- ④ トマトソースを作る。トマトを耐熱性ボウルに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボウルに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。
アドバイス:オリーブオイルの量は好みで調節してください。

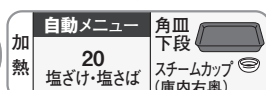


- ⑤ 加熱後、適当な大きさに切って器に盛り、④のトマトソースをかける。

塩ざけ



約20分



材料(4人分) 約143kcal

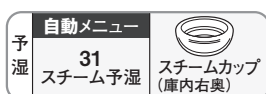
塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

- 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。(角皿、食品は入れません)
31 スチーム予湿 **スタート**
ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは:レンジ600Wで約2分

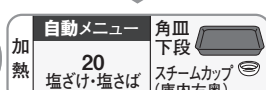


- ③ スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに①を下段に入れる。
20 塩ざけ・塩さば **スタート**
手動ですときは:グリルで約20分
ポイント:素材の種類や脂ののりにより、焦げ方が変わるため、様子を見ながら焼いてください。

塩さば



約20分



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。



ぶりの照り焼き



材料(4人分) 約226kcal

ぶり……………4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

A { しょうゆ ……大さじ2
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、下段に入れる。
- ③ **グリル** **約18分** **スタート**
※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、こしょうをする).....	4切れ(1切れ80g)
	ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする).....	4個(100g)
	えび(殻と背ワタを取る).....	大4尾(1尾20g)
	きぬさや(すじを取る).....	20g
	生しいたけ.....	4枚(80g)
	レモン(薄切り).....	4枚
	酒.....	大さじ4
	ボン酢しょうゆ.....	適量
	アルミホイル(25cm角).....	4枚

- ① アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- ② 角皿に①を並べ、下段に入れる。
グリル 約15分 スタート
- ③ 加熱後、ボン酢しょうゆをかける。



黒豆

材料(4人分) 約471kcal

黒豆.....	2カップ(280g)	A	水.....	6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1/3

- ① 金属製ボウル(直径24cm×高さ9cm位のもの)に豆とAを入れアルミホイルでフタをして一晩つけておく。
- ② ①にクッキングシートを容器の大きさに切って落としフタにし、アルミホイルをしっかりとかぶせる。
- ③ 角皿に②をのせ、下段に入れる。
熱風オープン 1度押す オープン(予熱なし)
200℃ 決定
約50分 スタート

手動加熱

オープン



角皿下段

- ④ 加熱後、ドアを開けずにとりけしを押してすぐに次の操作をする。
熱風オープン 1度押す オープン(予熱なし)
130℃ 決定
約1時間 スタート
- ⑤ 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。
熱風オープン 1度押す オープン(予熱なし)
130℃ 決定
約1時間 スタート
- ⑥ ⑤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。

焼きいも

予 湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	→ 約45分	加熱	自動メニュー 21 焼きいも	角皿 下段
					スチームカップ (庫内右奥)	

材料 約297kcal

さつまいも(太さ5cm位のもの)……………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、角皿に縦に並べる。
- 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。(角皿、食品は入れません)

31 スチーム予湿 **スタート**

ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

手動でするときは:レンジ600Wで約2分



- ③ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①を下段に入れる。

21 焼きいも **スタート**

手動でするときは:オーブン・予熱なしの250℃で約45分

ベイクドポテト

予 湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	→ 約50分	加熱	自動メニュー 21 焼きいも ▶強	角皿 下段
					スチームカップ (庫内右奥)	

材料(1本) 約103kcal

じゃがいも……………4個(600g) | バター、塩……………各適量

- ① じゃがいもは洗って水気をふき、角皿に並べる。
- ② 焼きいも(上記)の②～③と同じようにしてスチーム予湿後、加熱する。

21 焼きいも **スタート**

仕上りの▶強 30秒以内に合わせる

手動でするときは:オーブン・予熱なしの250℃で約50分



- ③ 加熱後、切り込みを入れ、バターをのせる。好みに塩をふる。

焼きなす

予 湿	自動メニュー 31 スチーム予湿	スチームカップ (庫内右奥)	→ 約35分	加熱	自動メニュー 21 焼きいも 弱◀	角皿 下段
					スチームカップ (庫内右奥)	

材料(1本) 約23kcal

なす……………4本(1本100g)

- ① なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開け、角皿に並べる。
- ② 焼きいも(上記)の②～③と同じようにしてスチーム予湿後、加熱する。

21 焼きいも **スタート**

仕上りの弱◀ 30秒以内に合わせる

手動でするときは:オーブン・予熱なしの250℃で約35分



- ③ 加熱後、水に取って皮をむく。

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、加熱中アクが出ることがあります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱してもよいでしょう。

茶わん蒸し

手動加熱

オープン



角皿下段

材料(4人分) 約112kcal

干しいたけ(水でもどす) 2枚
干しいたけのもどし汁大さじ2
しょうゆ大さじ1
砂糖大さじ1
ささ身100g
酒、薄口しょうゆ各少々
えび4尾

かまぼこ4切れ
ぎんなん(缶詰)8粒
卵M2個
だし汁2カップ
塩少々
薄口しょうゆ小さじ1
みりん小さじ2
みつ葉適量

- ① 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。(付属品は入れません)
レンジ **レンジ600W**
約1分10秒 **スタート**
- ② ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- ③ 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。



- ④ 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、角皿の手前に横一列に並べる。
- ⑤ ④を下段に入れる。
熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
150℃ **決定**
25~30分 **スタート**
加熱後、庫内で約10分蒸らし、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し

手動加熱

オープン



角皿下段

材料(4人分) 約142kcal

鶏もも肉80g
塩、こしょう各少々
マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g
ベーコン(1cm幅に切る)2枚(40g)
チャービル適量
アルミホイル

卵M2個
ブイヨン(固形ブイヨンの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす)300mL
牛乳100mL
白ワイン大さじ1
塩、こしょう各適量

- ① 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- ② 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- ③ 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に①、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。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、46ページなめらかプリン の作り方④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。
- ④ ③を角皿の手前に横一列に並べる。
 - ⑤ 茶わん蒸し(上記)の⑤と同じようにして加熱する。
加熱後、チャービルを飾る。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないと固まることがあります。はしをボウルの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4です。
- 卵液の温度は15~25℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 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。

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合分) 約543kcal(1合分)

もち米……………2合(300g)
水……………280mL
山菜の水煮(正味)……………60g

A 薄口しょうゆ…大さじ $\frac{1}{2}$
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 レンジ600W
約13分 スタート
途中、残り時間が約5分のときに、取り出してかき混ぜ、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



- 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合とあずきのゆで汁300mL(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

材料と加熱時間 約536kcal(1合分)

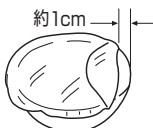
手動加熱

レンジ

付属品は
入れません

米	1合(150g)	2合(300g)
水	230mL~250mL	480mL~500mL
レンジ500W →レンジ200W	約5分 →約17分	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 2度押す レンジ500W
設定時間(上表参照) スタート
加熱後、とりけしを押して、
レンジ 3度押す レンジ200W
設定時間(上表参照) スタート
- 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134kcal

米……………1合(150g) | 水……………1400mL

- 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 2度押す レンジ500W
約30分 スタート
加熱後、延長で約10分に合わせ、**スタート**を押す。





蒸し鶏のオーロラソースあえ

約 11 分	自動メニュー 12 蒸し鶏	予湿 加熱 スチームカップ (庫内右奥)
---------------	---------------------	-------------------------------

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 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、食品は入れません)

12 蒸し鶏 **スタート**

ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)

- ③ 予湿が完了すれば(途中、お知らせ音が鳴ります)、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の容器をラップをせずに庫内中央に置き、**スタート**を押す。

- ④ 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。

あさりの酒蒸し

約 11 分	自動メニュー 12 蒸し鶏	予湿 加熱 スチームカップ (庫内右奥)
---------------	---------------------	-------------------------------

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。
- ③ 蒸し鶏のオーロラソースあえ(上記)②～③と同様に加熱する。
※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

自動メニュー
12
蒸し鶏

予
湿
加
熱
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(4人分) 60kcal

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

- ① 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- ② 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、①を添えてレモンをのせる。
- ③ 蒸し鶏のオーロラソースあえ(28ページ)②～③と同様に加熱する。



- ④ 加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

豚肉の香味蒸し

約14分

自動メニュー
12
蒸し鶏
▶強

予
湿
加
熱
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(4人分) 約180kcal

豚ヒレ肉(厚さ1cmのそぎ切り)……………400g
酒……………大さじ2
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 蒸し鶏のオーロラソースあえ(28ページ)②～③と同様に加熱する。**スタート**を押して30秒以内に**仕上りの▶強**に合わせる。



鶏のしょうが蒸し

約14分

自動メニュー
12
蒸し鶏
▶強

予
湿
加
熱
スチームカップ
(庫内右奥)

材料(4人分) 約269kcal

鶏もも肉……………2枚(400g)
白ねぎの青い部分……………2本(10cm)
しょうが……………ひとかけ
しょうゆ……………大さじ2
A 砂糖……………大さじ1
酒……………小さじ2

- ① 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- ② 底の平らな耐熱容器に鶏肉を皮を上にして入れ、白ねぎ、たたいたしょうがをのせ、合わせたAを全体にかける。
- ③ 蒸し鶏のオーロラソースあえ(28ページ)②～③と同様に加熱する。**スタート**を押して30秒以内に**仕上りの▶強**に合わせる。



- ④ 加熱後、鶏肉を一度蒸し汁にからめ、そのまま粗熱が取れるまでおき、味をなじませる。
※写真は冷めた蒸し汁を一度加熱し、水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけたものをかけています。

3品献立セット

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。
(角皿、食品は入れません)
31 スチーム予湿 **スタート**
ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは:レンジ600Wで約2分
- ③ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに①の主菜の角皿を上段に、副菜の角皿を下段に入れる。
- ④ **22 3品献立セット** **スタート**
手動ですときは:オープン・予熱なしの250℃で約28分

自動メニュー

予湿
31
スチーム予湿



スチームカップ
(庫内右奥)

約28分

加熱

自動メニュー

22
3品献立セット

角皿上段
角皿下段

スチームカップ
(庫内右奥)



(上段:主菜)



(下段:副菜)

ポイント

- 好みの主菜1品 (30～31ページ)と副菜2品 (32～33ページ)を組み合わせて、同時に加熱できます。
- 主菜は上段、副菜は下段に入れます。

ポテトチーズ焼き

パプリカサラダ

手羽元の香り焼き

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)
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(厚さ3mmの薄切り)		アルミホイル
……………1個(150g)		

- 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、その上に生鮭のをせる。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。



きのここと魚の紙包み焼き

材料(4人分) 約209kcal

切り身魚(さば、さわら、ぶりなど)……………4切れ(約400g)	A	しょうゆ……………適量
好みのきのこ(しめじ、生しいたけ、えのきだけなど)……………100g		みりん……………適量
……………4切れ(約400g)		クッキングシート……………4枚
……………100g		
……………適量		

- 1 白身魚ときのこをクッキングシートに並べ、Aをかけて包む。
端はホッチキスで止める。
- 2 角皿に1を並べる。



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冷蔵庫で約1時間漬ける。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった1を並べる。



鶏肉の高菜マヨネーズ焼き

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
みそ	大さじ3
A 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	おろしにんにく……………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。



厚揚げの梅肉焼き

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する。
- 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(厚さ1~2mmの半月切り)……………大2個(400g)	塩、こしょう……………各少々
ハム(いちょう切り)……………4枚	ピザ用チーズ……………60g
	クッキングシート

- 1 角皿にクッキングシートを敷き、じゃがいもを4等分して広げて並べ、塩、こしょうをふる。
- 2 1にハム、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(厚さ1cm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、大根に等分のにせて広げる。
- 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	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	C 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

- 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(付属品は入れません)、レンジ500W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。
- アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、Aをのせ、Bをかけて包む。



- 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、きのここと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(厚さ1cmの輪切り)……40g	ししとう(種をとる)またはオクラ……………8本
	なす(縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)……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(縦半分に切る)……40g	アルミホイル

- ボウルに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

- Aをアルミホイルを敷いた角皿に並べる。
- 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

油揚げ(4等分に切る)……2枚	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

- 玉ねぎをアルミホイルで包む。
- 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をのせる。
- 加熱後、キッチンペーパーに油揚げをのせて包むようにして粗くくだき、玉ねぎ、トマトとともにボウルに入れて混ぜ合わせる。器に盛り、しょうゆドレッシングをかける。



焼きなすサラダ

材料(4人分) 約30kcal

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

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



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、空気を生地につまづ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・分量をそろえてください。
- 焼きムラが気になるときは、加熱の途中で角皿の前後または上下段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。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。

スポンジケーキのポイント

■スポンジケーキのサイズ別材料表

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

■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、きめがつまっていふくらみも悪い。		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。
きめが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

スポンジケーキ

自動メニュー
24
スポンジケーキ

予熱
スチームカップ
(庫内右奥)

加熱
角皿
下段
スチームカップ
(庫内右奥)

約40分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約256kcal(1/8切れ)

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

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

*直径15cm、21cmの丸型も自動で焼けます。
材料は、サイズ別材料表(34ページ)を参照してください。
スタート後、必ず仕上がりの調節をします。
直径21cm ……▶強
直径15cm ……◀弱

- ① 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。



- ③ 卵黄に残りの砂糖を入れて白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



ポイント:卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

- ④ 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。
- ⑤ ④に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。
ポイント:混ぜ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。

- ⑥ 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)

レンジ 3度押す レンジ200W

約1分 スタート

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: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。

- ⑦ 予熱する。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。(角皿、食品は入れません)

24 スポンジケーキ スタート

- ⑧ 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、トントンとたたいて空気抜きをする。
ポイント:高い位置から流し入れると泡が均一になります。

- ⑨ 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿の中央に⑧の型をのせて下段に入れ、**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40分(15cmは約35分、21cmは約45分)

※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。

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。

- ⑩ 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、よりきれいに仕上がる)。底を上にして型から出し、網にのせて冷ます。

- ⑪ ホイップクリームを作る。ボウルにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボウ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。
筋がつくくらいの7分立てにする。



- ⑫ フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

チョコレートケーキ

自動メニュー
24
スポンジケーキ

予熱
スチームカップ
(庫内右奥)

加熱
角皿
下段
スチームカップ
(庫内右奥)

約40分

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約247kcal(1/8切れ)

スポンジケーキ

薄力粉	70g
ココア	20g
卵	M3個
砂糖	90g
バニラエッセンス	少々
バター	15g
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	200mL
砂糖	大さじ2
ココア	大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー	各適量
仕上げ用チョコレート、ラズベリーなど	適量
クッキングシート	

- スポンジケーキ(35ページ)の①～⑩と同じようにして加熱する。
ただし、薄力粉にココアを加えて一緒にふるって使う。



- スポンジケーキの⑪と同じようにしてホイップクリームを作る。ただし、ココアを同量の湯で溶いたものを加え、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、残りのクリームとチョコレートなどで飾る。

2段ケーキ

自動メニュー
24
スポンジケーキ
▶強

予熱
スチームカップ
(庫内右奥)

加熱
角皿
下段
スチームカップ
(庫内右奥)

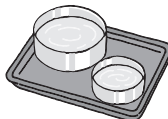
約45分

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)」の組み合わせが焼けます。

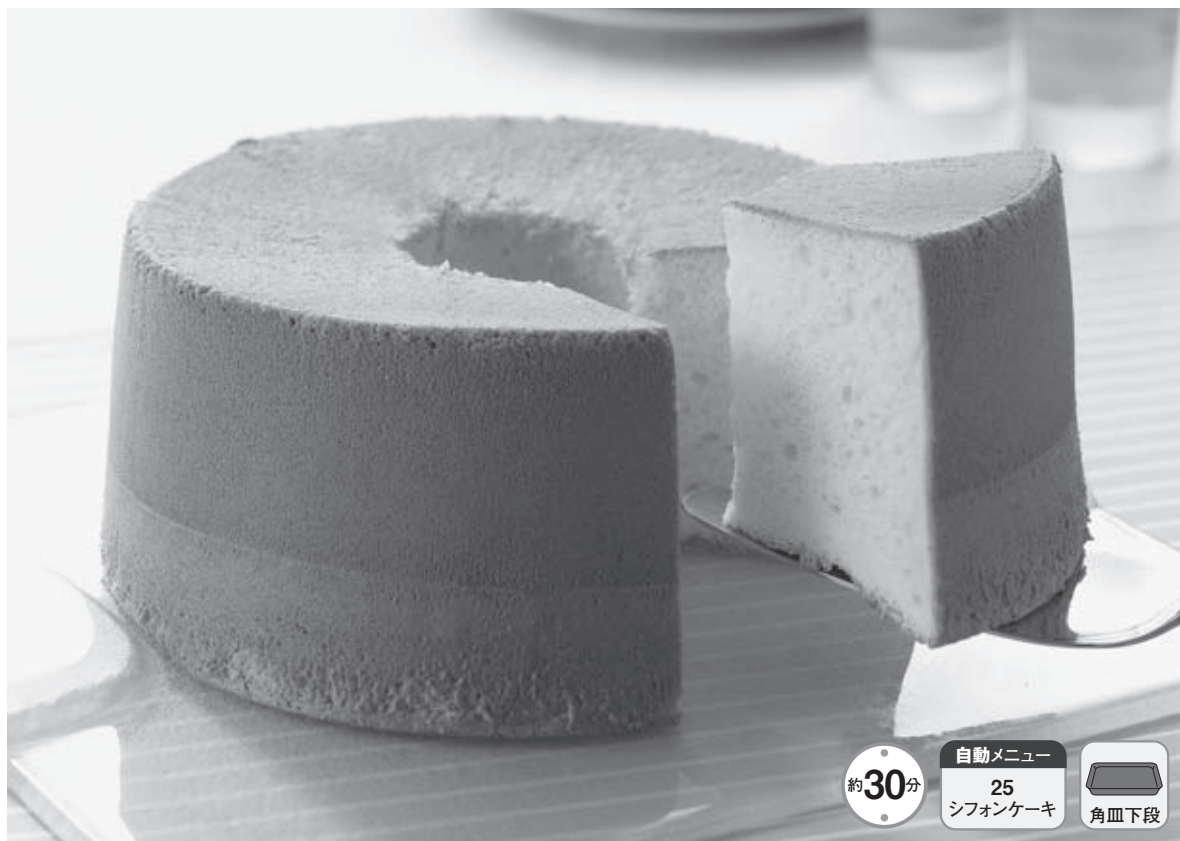
- スポンジケーキ(35ページ)の①～⑥と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は34ページ材料表参照)を一度に作る。
- 予熱する。スチームカップに水を30mL(大さじ2)入れ、庫内右奥の「スチームカップポジション」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)
24 スポンジケーキ **スタート**
仕上がりの▶強 30秒以内に合わせる
- スポンジケーキ(35ページ)の⑧と同じようにして、生地をそれぞれの型に入れる。
- 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿1枚に③の型2個をのせて下段に入れ、**スタート**を押す。

※15cmと21cmの組み合わせを焼くときは21cmを角皿の左側奥に置きます。



手動でするときは:オープン・予熱ありの160℃で約45分
※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。





シフォンケーキ

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)

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。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。

- ① 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- ② 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。
- ③ ②に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。
- ④ ③に薄力粉をふるい入れ、泡立器で粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。



- ⑤ 予熱する。(付属品・食品は入れません)
25 シフォンケーキ スタート
- ⑥ ④に①の1/3量を加えて泡立器でよく混ぜ、残りの①を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。
- ⑦ 何もぬっていない型に⑥を流し入れ、中心の筒の部分を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。
- ⑧ 予熱が完了すれば、角皿の中央に⑦のをせ、下段に入れ、**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30分
- ⑨ 加熱後、**すぐに型をさかさまにして冷ます**。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキははずす。
ポイント:さかさまにしないで放置すると生地がしぼみます。



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。

【マールブル】

インスタントコーヒー大さじ1を湯小さじ1/2で溶き、⑥のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

【紅茶】

ティーバッグ3袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

【ココア】

薄力粉80gにココア大さじ1を合わせてふるう。

【抹茶】

薄力粉80gに抹茶小さじ2を合わせてふるう。

パウンドケーキ

手動加熱

オープン



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)

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 $\frac{2}{3}$
 くるみ(粗みじん切り)…20g
 レモン汁…1/2個分
 B [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]

- 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。(付属品は入れません)
レンジ **レンジ600W**
約1分20秒 **スタート**
 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 ボウルに柔らかくしたバターと分量の砂糖の約 $\frac{2}{3}$ を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。
- ④ 卵白は大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。
- ⑤ ③に④の半量を加えて混ぜ、Aを合わせてふり入れ、サクッと混ぜ、残りの④を混ぜる。



- ⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)
熱風オープン 2度押す **オープン(予熱あり)**
160℃ **スタート**
- ⑦ 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。
- ⑧ 予熱が完了すれば、⑦を下段に入れる。
45～50分 **スタート**

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]

- 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 $\frac{1}{2}$
 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]

- 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

自動メニュー
26
 ロールケーキ

予熱

 スチームカップ
 (庫内右奥)

加熱

 2枚の角皿を重ねる
 角皿
 上段
 スチームカップ
 (庫内右奥)

約23分

材料(1本・1段分) 約290kcal(1/8切れ)

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉……………90g	生クリーム……………200mL
卵……………M5個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………100g	バニラエッセンス、プランデー 各少々
バニラエッセンス……………少々	好みのフルーツ……………適量
バター……………30g	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角皿のふちから2cm高くなるように敷く。薄力粉はふるっておく。
ご注意:クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ② 大きめのボウルに卵を割りほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。人肌程度にあたたまった湯せんからはずす。
- ③ 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、温かいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして文字がかかるぐらいになれば低速にして泡立て、キメを整える。
- ④ 深めの耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)
レンジ 3度押す **レンジ200W**
40秒~1分 **スタート**
- ⑤ 予熱する。
 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。(角皿、食品は入れません)
26 ロールケーキ **スタート**
- ⑥ ③に薄力粉を2、3回に分けて加え、泡をこわさないようにヘラでサクッと底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。分けて入れた粉は粉が残っているくらいの状態で、次の粉を入れて混ぜるを繰り返す。粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

 ※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、キメの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐる混ぜ合わせると粘り気がでるので気をつけてください。
- ⑦ ④の溶かしバターに⑥の生地を少量加えて混ぜ合わせ、生地とバターをなじませてからヘラを伝わせながら⑥に加え、手早く混ぜ合わせる。



- ⑧ ①の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- ⑨ 予熱が完了すれば、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、⑧の下に角皿をもう1枚重ねて上段に入れ、**スタート**を押す。
 途中、お知らせ音が鳴れば(残り時間が約9分のとき)、ミトンを使って角皿の前後を入れ替え、**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23分。残り時間が9分で角皿の前後を入れ替えます。
 ※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。
- ⑩ 加熱後、角皿から取り出し、クッキングシートをつけたまま粗熱をとる。
- ⑪ ホイップクリームの作り方(35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。
- ⑫ 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って巻く。
 ※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあておくと、巻きやすくなります。
 ※巻き終わりになる方の生地の手を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

- ⑬ 巻き終わればクッキングシートで包み、さらにラップで包んで、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 1/2を合わせてふるう。

チーズケーキ

手動加熱

オープン



材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約366kcal(1/8切れ)

グラハムクラッカー……………70g	卵……………2個
バター……………60g	生クリーム……………200mL
クリームチーズ……………200g	レモン汁……………大さじ2
砂糖……………90g	クッキングシート
薄力粉……………大さじ3	

*グラハムクラッカーが手に入らない場合は、小麦胚芽入りのクラッカーやビスケットでもよいでしょう。

- ① 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。
- ② グラハムクラッカーを2重にしたビニール袋に入れて、細かくくだく。
- ③ 耐熱容器に小さめに切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央に置く。(付属品は入れません)
レンジ 3度押す **レンジ200W**
1~2分 **スタート**
- ④ 加熱後、②の袋に③の半量を入れて混ぜ合わせ、①の型の底に敷き詰める。
- ⑤ ボウルに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、その後、卵、薄力粉、生クリーム、レモン



汁、③の残りのバターの順にダマができないよう、少しずつ加えながら泡立器で混ぜる。

- ⑥ 予熱する。(付属品・食品は入れません)
熱風オープン 2度押す **オープン(予熱あり)**
170℃ **スタート**
- ⑦ ④に⑤を流し入れる。
- ⑧ 予熱が完了すれば、角皿に⑦のをせ、下段に入れる。
約55分 **スタート**
- ⑨ 加熱後、型に入れたまま粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

型抜きクッキー

手動加熱

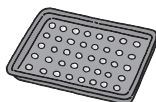
オープン



材料(約80個・2段分) 約170kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……140g	バニラエッセンス……………少々
砂糖……………120g	薄力粉……………300g
卵……………M1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リと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。
- ④ ラップに包み、四角にして冷蔵庫で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 予熱する。(付属品・食品は入れません)
熱風オープン 2度押す **オープン(予熱あり)**
180℃ **スタート**
- ⑦ ラップとラップの間に④の生地をはさみ、めん棒で厚さ5mmにのばす。
ポイント:めん棒の両側に厚さ5mmのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。
- ⑧ 好みの型で抜き、角皿に間隔をあけて並べる。



ポイント:抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。また、一度型で抜いた生地はまとめて、のぼしては抜くことを繰り返します。

- ⑨ 予熱が完了すれば、角皿2枚を上段と下段に入れる。
15~16分 **スタート**
※1段で焼く場合は、角皿を下段に入れ、約15分にする。
- ⑩ 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20g、レモン汁小さじ1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。

バリエーション ※焼き上げは、型抜きクッキーと同じ要領です

チョコチップクッキー

材料(約50個・2段分) 約358kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……160g	ココア……………大さじ4
砂糖……………120g	ベーキングパウダー……小さじ1
卵……………M2個	チョコチップ……………100g
薄力粉……………300g	

- 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ックリと混ぜる。
- 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、厚さ1cmにする。

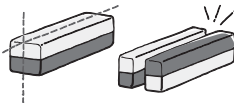


アイスボックスクッキー

材料(約80個・2段分) 約152kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……140g	薄力粉③……………130g
砂糖……………90g	薄力粉⑥……………110g
卵……………M1個	ココア……………大さじ4
バニラエッセンス……………少々	

- ① 型抜きクッキー(40ページ)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③を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉⑥とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。
- ② ①の生地を半分に分け、好みの形にし、それぞれ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。ラップを取って厚さ6mm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80個・2段分) 約167kcal(5個)

バター……………180g	薄力粉……………280g
砂糖……………80g	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。(付属品は入れません)
レンジ 3度押す **レンジ200W**
3～4分 **スタート**
- ② 加熱後、①に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サックリと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)
- ③ ②を80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。



メモ

薄力粉と一緒にココア大さじ1または抹茶大さじ1を混ぜてもよいでしょう。

カンタンおやつ

手順

① 予熱する。(付属品・食品は入れません)

23 カンタンおやつ
「23-1段」に合わせる

スタート

約15分

自動メニュー

23
カンタンおやつ

1段

角皿下段

2段

角皿上段
角皿下段

② 好みのメニュー1段分を準備し、角皿に並べる。

③ 予熱が完了すれば、②を下段に入れ、**スタート**を押す。
手動ですときは:オープン・予熱ありの180℃で約15分(2段は約16分)

ポイント

- 作りかたは、1段で作る場合を記載しています。
- 2段で焼く場合は、同じメニューを倍量にして2段にしても、2種類のおやつを2段にして同時に焼くこともできます。「23-2段」に合わせます。

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
A 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。



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 1/2
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 ボウルに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に並べる。



バリエーション ※焼き上げは、カップケーキと同じ要領です。

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。

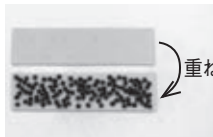


チョコパイ

材料(12本・1段分) 約144kcal(3本)

冷凍パイシート	1枚
チョコチップ	15g
溶き卵	適量
グラニュー糖	適量

- 1 解凍したパイシートは、フォークで全体に穴をあけ、写真のように横半分に切り、1枚の上にチョコチップを散らし、もう1枚を上から重ねる。



- 2 1を10×24cmになるようにのばす。
- 3 2の表面に溶き卵をぬって、上からグラニュー糖をかける。



- 4 3を2cm幅に切り、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。

スコーン

材料(12個・1段分) 約73kcal(1個)

A	ホットケーキミックス	150g
	バター(1cm角に切る)	40g
	牛乳	40mL
	ビニール袋	

- 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厚さ2cmの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。
- 4 3を12等分に切り、角皿に並べる。



バリエーション ※焼き上げは、スコーンと同じ要領です。

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80gを加える。

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	A	クリームチーズ	100g
クッキングシート			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。 ※焼き上げは、スイーツ春巻きと同じ要領です。

クリームチーズチョコ

材料

クリームチーズ 100g | チョコチップ 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
.....4カップ分
(45ページを参照して作る)

シュー生地
水.....240mL
バター.....120g
薄力粉.....120g
卵.....M5~6個
アルミホイル

- 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。(付属品は入れません)

レンジ レンジ600W

約5分30秒 スタート

ポイント:水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。

- 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。(付属品は入れません)

レンジ 2度押す レンジ500W

約1分10秒 スタート

加熱後、手早くかき混ぜる。

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

- 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。



- ⑤ 予熱する。(付属品、食品は入れません)

熱風オープン 2度押す オープン(予熱あり)

190℃ スタート

- ⑥ 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

- ⑦ 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だし、生地に霧を吹く。

- ⑧ 予熱が完了すれば、⑦の角皿2枚を上段と下段に入れる。

約35分 スタート

※1段で焼くときは、角皿を下段に入れて、加熱時間を約30分にする。

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。

- ⑨ 加熱後、シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。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。

モカエクレア

材料(24個・2段分) 約247kcal(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	………	160g
牛乳	………	4カップ
卵黄	………	M6個
バター	………	60g
インスタントコーヒー、湯	………	各大さじ2
ブランデー	………	小さじ4

シュー生地

水	………	200mL
バター	………	100g
薄力粉	………	100g
卵	………	M5～6個

モカアイシング

インスタントコーヒー	………	大さじ3
湯	………	大さじ2
ブランデー	………	小さじ2
粉砂糖	………	160g

アルミホイル



- ① カスタードクリームを作る(下記参照)。ただし、インスタントコーヒーと湯は混ぜ合わせて、バターとともに加える。
- ② シュークリームの①～⑤と同じようにして、シュー生地を作り、予熱する。
- ③ 角皿2枚にアルミホイルを敷く。直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、10cm長さの棒状に12個ずつ絞り出す。
- ④ シュークリームの⑧と同じようにして加熱する。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。
- ⑤ ボウルにモカアイシングの材料を入れて混ぜ合わせ、粗熱の取れたシュー皮の上部をくぐらせる。表面が乾けば、シュー皮の半分の切り、中にカスタードクリームを詰める。

カスタードクリーム

手動加熱

レンジ
600W

付属品は
入れません

材料(4カップ分) 約574kcal(1カップ)

薄力粉、コーンスターチ	………	各大さじ4
砂糖	………	160g
牛乳	………	4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

- 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。(付属品は入れません)

レンジ レンジ600W

約13分 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。

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。





なめらかプリン

手動加熱

オープン



角皿下段

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。
(付属品は入れません)

レンジ レンジ600W

約2分50秒 スタート

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。

- ② ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

- ③ 予熱する。(付属品・食品は入れません)

熱風オープン 2度押す **オープン(予熱あり)**

140℃ スタート

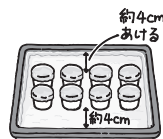
- ④ ②を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。



《アルミブタの作り方》

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。

- ⑤ 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き詰め(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意してください)、④を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。



- ⑥ 予熱が完了すれば、角皿を下段に入れ、熱湯100mLを注ぐ。

(やけどに注意してください)

約25分 スタート

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- ⑦ 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
ポイント: 縁が固まって、かたむけると真ん中が揺れるくらいが、できあがりの目安です。
※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。

バリエーション

豆乳プリン (なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分)
約177kcal(1個)

- ① 牛乳の分量を豆乳(調整タイプ、無調整タイプどちらでも可)に置きかえる。



プリン

手動加熱

オープン



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

砂糖……………大さじ5
水、湯……………各大さじ1
アルミホイル、キッチンペーパー

プリン液

牛乳……………500mL
砂糖……………70g
卵……………M4個
バニラエッセンス…少々

※アルミ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。(付属品は入れません)

レンジ レンジ600W

約3分30秒 スタート

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立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 予熱する。(付属品・食品は入れません)

熱風オープン 2度押す オープン(予熱あり)

140℃ スタート

- ⑤ プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

- ⑥ 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100mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせる。



- ⑦ 予熱が完了すれば、角皿を下段に入れる。

約25分 スタート

加熱後、庫内で約5分蒸らす。

- ⑧ 加熱後、粗熱を取り、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。もし、竹串を刺してみても生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

いちごジャム

手動加熱

レンジ
600W

付属品は
入れません

材料(でき上がり量—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 レンジ600W

13~14分 スタート

途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、スタートを押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、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

自動メニュー
27
ロールパン

予熱
スチームカップ
(庫内右奥)

加熱 1 段
角皿上段
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)

約15分

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	溶き卵 ……M1/2個分
……小さじ2 ² / ₃ (8g)	塩 ……少々

*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。「27-1段」に合わせます。

① 大きいボウルに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶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)の膜が十分にできず、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も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バターをぬったボウルに生地を入れ、ぬれぶきんをかける。角皿にのせる。

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」の絵柄に合わせて置く。(角皿、食品は入れません)

31 スチーム予湿 [スタート]

ご注意:レンジ加熱が入りますので、角皿は入れないでください。(火花が出て製品を傷めます)
手動ですときは:レンジ600Wで約2分

⑥ スチーム予湿後、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、④を下段に入れ、1次発酵をする。

熱風オープン 1度押す オープン(予熱なし)

40℃・発酵 [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、生地の手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、⑩の角皿2枚を上段と下段に入れて、2次発酵をする。

熱風オープン 1度押す オープン(予熱なし)

40℃・発酵 [決定]

35~40分 [スタート]

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 発酵が完了すれば、角皿を取り出す。

⑭ 予熱する。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。(角皿、食品は入れません)

27 ロールパン [スタート]

「27-2段」に合わせる

⑮ 予熱が完了すれば、パン生地の上にドリュールをぬり、スチームカップはそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を上段と下段に入れ、[スタート]を押す。

手動ですときは:オープン・予熱ありの180℃で約15分(1段は約12分)

※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップを入れて予熱します。



シナモンロール

材料（14個・2段分） 約183kcal（1個）

自動メニュー
27
ロールパン

予熱
スチームカップ
（庫内右奥）

加熱
1段
角皿上段
スチームカップ
（庫内右奥）

2段
角皿下段
スチームカップ
（庫内右奥）

約15分

パン生地

強力粉……………340g
薄力粉……………80g
砂糖……………60g
塩……………小さじ1
ドライイースト…小さじ2（6g）
牛乳……………200mL
卵……………M1個
バター……………70g

シナモンシュガー……………適量
ドリュール

溶き卵……………M1/2個分
塩……………少々
クッキングシート

*7個（1段分）を自動で焼くこともできます。「27-1段」に合わせます。

- ① 材料表のパン生地の材料でロールパン（48ページ）の①～⑦と同じようにパン生地を作り、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 角皿2枚にクッキングシートを敷いておく。
- ③ それぞれの生地をめん棒で21cm四方の四角形にのばし、シナモンシュガーをまんべんなくふりかける。
※好みで、レーズンを散らしてもよいでしょう。
端から巻いて、巻き終わりを下にして形を整える。
厚さ3cmに切り、切り口を上にして角皿2枚に並べる。
- ④ ロールパンの⑪～⑫と同じように、2次発酵をする。
- ⑤ 発酵が完了すれば、角皿を取り出す。
- ⑥ ロールパンの⑭～⑮と同じようにして加熱する。
※加熱後、好みでアイシングをかけてもよいでしょう。

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めりましょう

- 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高さが違うと焼きムラの原因になります。生地の高さはそろえてください。焼きムラが気になるときは、加熱途中に角皿の前後または上下段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。



自動メニュー
28
フランスパン

予熱・加熱
角皿上段
角皿下段

約33分

フランスパン(バゲット)

*バゲットは長さ約65cmの細めの棒状のパンを指しますが、ここでは角皿のサイズに合わせて成形しています。

材料(2本分) 約93kcal(1/6本)

パン生地

カミソリ

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

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の精円に切り、すべりをよくするためにストッ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)



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くないよう、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をかけてください。

●発酵と、発酵の目安

- やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～27℃が理想的です。
- 1次発酵は「25～27℃の場所で発酵する場合」と「オーブンの発酵を使用する場合」を記載しています。室温や生地温度などにより、使い分けてください。
- 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。また生地温度は、30℃を超えないようにします。

●焼き上げ

- フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオープ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(48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ウルに入れ、ラップをする。
※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。
- ③ 1次発酵(1回目)をする。
●25～27℃の場所の場合:約2時間おいて発酵させる。
●オーブンの発酵の場合:②を角皿にのせ、下段に入れる。
熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
30℃・発酵 **決定**
1時間20分～1時間30分 **スタート**
- ④ 生地が充分に発酵したら、軽くガスを抜いて丸めなおし、ボウルに入れて、ラップをする。
- ⑤ 1次発酵(2回目)をする。
●25～27℃の場所の場合:約1時間おいて発酵させる。
●オーブンの発酵の場合:④を角皿にのせ、下段に入れる。
熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
30℃・発酵 **決定**
30～40分 **スタート**
- ⑥ 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。生地をスクッパーか包丁で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)
- ⑦ 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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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、食品は入れません)
31 スチーム予湿 **スタート**
仕上りの弱 ◀ 30秒以内に合わせる
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600Wで約1分
- ⑩ 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の角皿を上段に入れて、2次発酵をする。
熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
30℃・発酵 **決定**
30～40分 **スタート**
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。
- ⑪ スチームカップを取り出す。角皿2枚を上段と下段に入れて予熱する。(食品は入れません)
28 フランスパン **スタート**
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。
- ⑫ 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開める。生地の下のカンバス地を少し持ち上げて、板にコロシと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。
- ⑬ 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)
・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。
- 途中、お知らせ音が鳴れば(残り時間が約8分のとき)、ミトンを使って上段の角皿の前後を入れ替え、**スタート**を押す。



真上から見たところ



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



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、何度も挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション

※発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

ブル

- 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)

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約135kcal(1 $\frac{1}{8}$ 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)……………30枚
	砂糖……………小さじ1 $\frac{1}{3}$		玉ねぎ(薄切り)……………1 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
	塩……………小さじ $\frac{2}{3}$		ピーマン(薄切り)……………2個
	ドライイースト……………小さじ1(3g)		マッシュルーム(スライス・缶詰)……………80g
	水……………140mL		ピザ用チーズ……………200g
	サラダ油……………大さじ1		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。「29-1段」に合わせます。

- ① 材料表の材料でロールパン(48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枚を上段と下段に入れて、予熱する。(食品は入れません)

29 ピザ **スタート**
「29-2段」に合わせる

- 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のせるとよいでしょう。
- 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閉める。角皿に⑤をのせて、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:オープン・予熱ありの250℃で約13分(1段は約10分)
 ※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップと角皿を入れて予熱します。

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。

キムチ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	キムチ……………80g
	ゆで卵……………1個
	マヨネーズ……………適量

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

- 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。

たらこ

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	ピザソース(市販のもの)……………適量
	たらこ……………50g
	ピザ用チーズ……………100g
	刻みのり……………適量

- 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。

ツナトマト

材料(直径25cmのピザ1枚分)

トッピング	ピザソース(市販のもの)……………適量
	ツナ(缶詰)……………80g
	トマト……………小1個(100g)
	玉ねぎ……………1 $\frac{1}{4}$ 個(50g)
	ピザ用チーズ……………100g

- 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。



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 $\frac{1}{3}$ (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 $\frac{2}{3}$		
	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。「29-1段」に合わせます。
※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(48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。ただしガス抜きの生地は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枚を上段と下段に入れて、予熱する。(食品は入れません)

29 ピザ **スタート**
「29-2段」に合わせる
仕上がりの弱 30秒以内に合わせる

- 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閉める。角皿に⑤のをせて、上段と下段に戻し**スタート**を押す。加熱後、バジルの葉のをせる。
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:オーブン・予熱ありの250℃で約11分(1段は約8分)
※このメニューは、水30mLを入れたスチームカップと角皿を入れて予熱します。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、
手動で加熱します。

手動加熱
オープン



●包装しているラップをはずし、角皿にのせて下段に入れる。

熱風オープン 1度押す **オープン(予熱なし)**
230℃ **決定**
12～13分 **スタート**

※12～13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。

手動加熱表



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】

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	コッ
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	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	—	10～20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	—	30～40秒	
煮物	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)
みそ汁	1杯(150mL)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	—
里いも・かぼちゃ	約400g	冷凍	○	約8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40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 4～5分	
ロールパン	2個(60g)	常温・冷蔵	—	10～20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。

乾燥したものの、水分の少ないもの(干もの、落花生、油揚げ、天かすなど)、パセリ、青じそなどの乾燥は、様子を見ながらレンジ200Wで加熱してください。

加熱しすぎると焦げて煙が出ることがあります。



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。

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 ッ
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、野菜がつかるぐらいの水(200gに対して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、水と一緒に加熱して、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50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)の210℃で加熱します。
ラップはしません。

食 品(状態)	分 量	目安時間	コ ッ
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 レンジ600Wで加熱します。ラップはしません。

メニュー	目安時間	コ ッ
牛乳(冷蔵もの) 注 1杯(200mL)	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) 注 1杯(180mL)	約1分	

トースト グリルで加熱します。角皿に並べ下段に入れます。ラップはしません。

種 類	分 量	目安時間	コ ッ
食パン(常温・6枚切り)	2枚	約12分	角皿の奥側に寄せて並べます。詳しくは、取扱説明書「トースト」ページを参照。
	4枚	13～14分	

シャープ株式会社

本 社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

RE-WF262シリーズ

TCADCB360WRRZ 21H-G ②