

KOIZUMI

Recipe Book

スモークトースターKCG-1201



もくじ

魚介のおかず

ページ

自動 塩さば焼き……………	4
さわらの西京焼き……………	4
自動 ぶりの照焼き……………	5
鯛のアクアパッツア……………	6
あじの南蛮漬け……………	7
えびフライ……………	8
自動 鮭のムニエル……………	8
ししゃも焼き……………	9
白身魚のフライ……………	9

野菜のおかず

ページ

冷凍ポテト……………	10
自動 フライドポテト……………	10
ハッセルバックポテト……………	11
自動 焼きいも……………	12
自動 焼き茄子……………	12
焼き野菜……………	13
かぼちゃ・パプリカ	
玉ねぎ・アスパラガス	
玉ねぎのホイル焼き……………	13
焼ききのこ……………	14
生しいたけ・エリンギ	
マッシュルーム	
セミドライ、ドライ野菜……………	14
ミニトマト・れんこん	
さつまいも・さやいんげん	
にんじん・ごぼう	
ラタトゥイユ……………	15
ケーキサレ……………	15

お肉のおかず

ページ

自動 からあげ……………	16
自動 とんかつ……………	17
自動 ハンバーグ……………	17
自動 ローストビーフ……………	18
豚のしょうが焼き……………	19
自動 鶏のハーブ焼き……………	19
焼き豚……………	20
ミートローフ……………	21
スペアリブ……………	22
タンドリーチキン……………	22
油淋鶏……………	23

くんせい

ページ

自動 くんせい……………	27
チーズ・ささみ	
豚バラ・たまご	

その他

ページ

手作りピザ……………	24
自動 冷蔵ピザ……………	24
お好み焼き……………	25
チヂミ……………	26
焼き厚揚げ……………	26
自動 グラタン……………	28
ラザニア……………	29
シェパードパイ……………	30

ごはんもの

ページ

自動 パエリア……………	31
ドリア……………	32
自動 焼きおにぎり……………	33
ライスコロッケ……………	33



パン・お菓子

ページ

自動 トースト / 冷凍トースト…	34
ちぎりパン……………	35
フォカッチャ……………	36
ベーグル……………	37
スイートポテト……………	38
自動 スポンジケーキ……………	39
ベイクドチーズケーキ………	40
ガトーショコラ……………	41
クッキー……………	42
焼きりんご……………	43
自動 グラノーラ……………	43



お料理を始める前に

- 別冊の取扱説明書を必ずお読みください。
- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上りが異なる場合があります。
- 本書では、予熱なしの加熱時間を記載しています。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・室温・形・大きさ・初期温度などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- レシピ中の表記について
 - ・ 大さじ 1=15ml、小さじ 1=5ml です。(1ml=1cc)
 - ・ 記載している栄養価は目安です。
- 卵の大きさはMサイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。

**自動
メニュー
03**

モード・温度・時間を設定
せずに自動で加熱します。

**手動
調理**

モード・温度・時間を
設定して加熱します。



オープン

調理時のモード



250°C

調理時の温度



15分

調理時の加熱時間



1 人分

約 200
kcal

1 人分の栄養価

自動
メニュー
03

塩さば焼き

使用する付属品：角皿



材料 (2 人分)

塩さば…………… 2 切れ (1 切れ約 80g)

作り方

1. 軽くさばの水気を拭く。
2. 角皿に 1. を並べ、【自動メニュー 03 塩さば焼き】で加熱する。

手動
調理

さわらの西京焼き

使用する付属品：角皿



材料 (2 人分)

さわら…………… 2 切れ (1 切れ約 80g)
| 砂糖 …………… 大さじ 1
A | 西京味噌 …………… 100g
| みりん …………… 大さじ 2
| 酒 …………… 大さじ 1½

作り方

1. 軽くさわらの水気を拭く。
2. ポリ袋に A の調味料を入れて混ぜ合わせ、1. を入れ、半日以上つけ込む。
3. 2. からさわらを取り出し、みそを拭きとり、角皿にオープンシートを敷き、並べる。
4. 「コンベクション」の 250℃で約 12 分加熱する。





自動
メニュー
04

ぶりの照焼き

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

ぶり	2切れ（1切れ約100g）
砂糖	大さじ ½
醤油	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうが（すりおろす）	1片（約10g）

作り方

1. ぶりに塩（分量外）をふって約10分おき、水で洗い、水気を拭く。
2. ぶりを **A** に約30分つけ込む。
3. 角皿にオープンシートを敷き、2. を並べ、**A** のタレを大さじ1ふりかける。
4. **【自動メニュー 04 ぶりの照焼き】** で加熱する。

※ タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。

焼き魚のポイント

- ・食品が重ならないよう、角皿に並べてください。
- ・食品の大きさや厚みをそろえてください。
- ・お好みの仕上り（焼き加減）を選ぶには、自動メニュー選択後、仕上り調節で強め弱めを加減してください。



手動
調理

鯛のアクアパッツァ

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

鯛	2切れ（1切れ約80g）
塩・こしょう	各少々
あさり（殻つき）	100g
玉ねぎ（くし形切り）	200g
A ミニトマト（半分に切る）	10個（約100g）
にんにく（みじん切り）	1片（約10g）
白ワイン	300ml
B オリーブオイル	大さじ2

作り方

1. 鯛はうろこをとり、水で洗い、水気をきってから、両面に塩・こしょうをふって下味をつけ、約5分おく。
2. 角皿にAを入れて、上に1.を並べる。
3. 上からBをふりかけ、「コンベクション」の210℃で約25分加熱する。

あさりの砂抜き

ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩少々を入れて薄めの塩水（約3%）にする。
紙などをかぶせて、暗い静かな場所に3～4時間おき、砂をはかせる。
ざるをボウルから引き上げ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、再びざるにあげて水気をきる。



手動
調理

あじの南蛮漬け

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

あじ	4尾（1尾約 50g）
片栗粉	適量
玉ねぎ（薄切り）	50g
にんじん（細切り）	50g
砂糖	大さじ 1
A 酢	大さじ 3
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
鷹の爪	好み

作り方

1. A を合わせておく。
2. あじを 3 枚に下ろす。
3. 2. に片栗粉を薄くまぶす。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べ、「コンベクション」の 250℃ で約 20 分加熱する。
5. 焼きあがったら 1. の調味料と合わせてなじませる。

あじの下ろし方

両面のうろこをぜいごをとる。

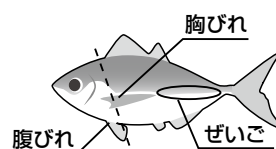
胸びれと腹びれの後ろを結ぶ線に包丁を入れ、頭を落とす。

腹側から包丁を入れ、内臓を出す。

流水で腹の中を洗い水気を拭く。

腹側から中骨にそって包丁を入れ、同じように背中側から中骨にそって包丁を入れ、身を切り離す。（2 枚下ろし）

反対側も、同様に中骨にそって包丁を入れ、身と骨を切り離す。（3 枚下ろし）





【ポイント】

加熱前に衣の上から少量の油を塗ると揚げ物の風味が増します。

手動
調理

えびフライ

使用する付属品：角皿＋焼き網



材料（2人分）

えび…………… 6尾（1尾約40g）
薄力粉…………… 適量
卵（溶きほぐす）…………… 1個
パン粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 各少々

作り方

1. えびの殻と背ワタをとる。
2. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
3. 角皿に焼き網をセットし、2. を並べ、「コンベクション」の250℃で約15分加熱する。

自動
メニュー
05

鮭のムニエル

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

生鮭…………… 2切れ（1切れ約100g）
薄力粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 各少々
バター…………… 10g
レモンスライス…………… 1枚

作り方

1. 鮭の両面に塩・こしょうをふって下味をつけ、約5分おく。
2. 1. に小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。
3. 角皿に2. を並べ、【自動メニュー05 鮭のムニエル】で加熱する。
4. 加熱後、角皿にバターを加えて溶かし、鮭に絡め、レモンスライスをのせる。





手動
調理

ししゃも焼き

使用する付属品：角皿



材料（2 人分）

ししゃも…………… 6 尾（1 尾約 20g）

作り方

1. 軽くししゃもの水気を拭く。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1. を並べ、「コンベクション」の 250℃で約9 分加熱する。



手動
調理

白身魚のフライ

使用する付属品：角皿 + 焼き網



材料（2 人分）

白身魚（たら）…………… 2 切れ（1 切れ約 100g）
薄力粉…………… 適量
卵（溶きほぐす）…………… 1 個
パン粉…………… 適量
塩・こしょう…………… 少々

作り方

1. 白身魚は2 等分にする。
2. 塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
3. 角皿に焼き網をセットし、2. を並べ、「コンベクション」の250℃で約15 分加熱する。

【ポイント】

加熱前に衣の上から少量の油を塗ると揚げ物の風味が増します。



手動
調理

冷凍ポテト

使用する付属品：角皿



材料（2 人分）

冷凍ポテト（市販）…………… 300g

作り方

1. 角皿にオープンシートを敷き、市販の冷凍ポテトを入れ、「コンベクション」の 250℃で約15 分加熱する。

※ 加熱時間は目安です。パッケージに記載された温度や加熱時間を参考にしてください。

自動
メニュー
06

フライドポテト

使用する付属品：角皿



材料（2 人分）

じゃがいも…………… 2 個（1 個約 100g）
オリーブオイル…………… 大さじ 1
塩・こしょう…………… 各少々

作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま、くし型（6 等分）に切る。
2. 1. を水にさらし、ざるにあげてよく水気を拭く。
3. 2. にオリーブオイルをかけて、全体をなじませる。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べ、【自動メニュー 06 フライドポテト】で加熱する。
5. 加熱後、塩・こしょうをふる。



手動
調理

ハッセルバックポテト

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

じゃがいも…………… 2個（1個約 100g）
 | オリーブオイル……………大さじ 2
 | ガーリックパウダー…小さじ ½
 A 粉チーズ……………小さじ 2
 | 塩……………小さじ 1

作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま、きれいに洗って水気を拭く。
2. 底を切り離さないように薄く切り目を入れていく。
3. A を合わせて 2. にまんべんなくなじませる。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べて A を大さじ 1 まわしかけ、「コンベクション」の 250℃で約 30 分加熱する。

切り方のポイント

じゃがいもを切る際に、両サイドに割り箸等を置いて切ると底を残して切ることができます。

自動
メニュー
07

焼きいも

使用する付属品：焼き網



材料（2人分）

さつまいも…………… 2本（1本約150g）

作り方

1. さつまいもをアルミホイルで包み、直接焼き網の上にのせる。
2. 【自動メニュー07 焼きいも】で加熱する。

※ 竹ぐしで刺してみて、通れば焼き上がっています。



自動
メニュー
08

焼き茄子

使用する付属品：角皿



（15分）



（5分）



約22
kcal

材料（2人分）

なす…………… 2本（1本約100g）

作り方

1. なすはへたをつけたまま、がくだけ切りとり、縦に浅い切り込みを数か所入れる。
2. 竹串で数か所穴をあけ、水蒸気の逃げ道を作る。
3. 角皿に2. を並べ、【自動メニュー08 焼き茄子】で加熱する。
4. 加熱後、切り目に沿って皮をむく。



手動
調理

焼き野菜

使用する付属品：角皿 + 焼き網



※



材料（2人分）

かぼちゃ（薄切り）…………… $\frac{1}{2}$ 個（15 分）
パプリカ（輪切り）……………1 個（15 分）
玉ねぎ（輪切り）……………1 個（15 分）
アスパラガス（5cm幅に切る）…3 本（10 分）

※材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

作り方

1. 角皿に焼き網をセットし、野菜を並べ、「コンベクション」の250℃で約10～15分加熱する。

手動
調理

玉ねぎのホイル焼き

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

玉ねぎ……………2 個（1 個約 150g）
バター……………20g
オリーブオイル……………大さじ 1
こしょう……………少々

作り方

1. 玉ねぎは皮つきのまま、十字に切り込みを入れ、アルミホイルに乗せる。
2. 1. にバターをのせてオリーブオイルをまわしかけ、包む。
3. 角皿に2. を並べ、「コンベクション」の250℃で約50分加熱する。
4. 加熱後、こしょうをふる。



手動
調理

焼ききのこ

使用する付属品：角皿＋焼き網



コンベクション



250℃



10分

※



1人分

約 28
kcal



材料（2人分）

生しいたけ……………6個
エリンギ（薄切り）……………2個
マッシュルーム……………6個

※材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

作り方

1. きのこと類の石突をとり、角皿に焼き網をセットし、きのこを並べる。
2. 「コンベクション」の 250℃で約10分加熱する。
3. お好みでオリーブオイル・ガーリックパウダーをかける。

手動
調理

セミドライ、ドライ野菜

使用する付属品：焼き網



コンベクション



170℃



1人分

約 202
kcal



【ポイント】
加熱後、1日乾燥させておくとさらにおいしくいただけます。

材料（2人分）

セミドライ
ミニトマト（半分に切る）…10個（60分）
ドライ野菜
れんこん（薄切り）…………… $\frac{1}{2}$ 節（20分）
さつまいも（薄切り）…………… $\frac{1}{2}$ 本（30分）
さやいんげん……………10本（25分）
にんじん（薄切り）…………… $\frac{1}{2}$ 本（25分）
ごぼう（薄切り）…………… $\frac{1}{2}$ 本（25分）

※材料・加熱時間は1種類ずつ加熱したときの目安です。

作り方

1. さつまいもは別の鍋でゆでておく。
野菜類の水気を拭き、直接焼き網の上にのせる。
2. ミニトマトは塩（分量外）を振り、10分おいて、塩を拭きとる。「コンベクション」の 170℃で約1時間加熱する。
他の野菜は「コンベクション」の 170℃で約20～30分加熱する。



手動
調理

ラタトゥイユ

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

玉ねぎ（くし形切り）…………… 100g
 なす（輪切り）…………… 100g
 ズッキーニ（輪切り）…………… 100g
 パプリカ（種をとり縦に切る）… 80g
 トマト水煮缶（カットタイプ）… 300g
 にんにく（みじん切り）…………… ½片（約 5g）
 オリーブオイル…………… 大さじ 1
 コンソメ…………… 小さじ 2
 塩・こしょう…………… 各少々

作り方

1. ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1. を入れ、「コンベクション」の 220℃ で約 23 分加熱する。



手動
調理

ケーキサレ

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

薄力粉…………… 100g	牛乳…………… 100ml
ほうれん草…………… 180g	塩・こしょう………… 各少々
玉ねぎ（薄切り）………… 50g	A とうけるチーズ… 30g
バター…………… 10g	オリーブオイル… 大さじ 1
卵（溶きほぐす）………… 2 個	コンソメ…………… 小さじ 2
ベーコン（1cm幅短冊切り）… 50g	

作り方

1. パウンド型にオープンシートを敷く。
2. ほうれん草は別の鍋でゆでて、3cm幅に切る。
3. フライパンにバターを熱し、2. と玉ねぎ、ベーコンを炒め、冷ましておく。
4. ボウルに卵と A、3. を合わせてよくかき混ぜ、薄力粉をふるい入れてよく混ぜる。
5. 一気に型に流し込み、型を数回落として空気を抜く。
6. 角皿に 5. をのせ「オープン」の 210℃ で約 40 分加熱する。



自動
メニュー
09

からあげ

使用する付属品：角皿＋焼き網



材料（3～4 人分）

鶏もも肉…………… 300g
からあげ粉…………… 適量

作り方

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. ポリ袋に1. とからあげ粉を入れ、よくふってまんべんなく粉をつける。
3. 角皿に焼き網をセットし、鶏肉の皮を上にして並べ、[自動メニュー 09 からあげ] で加熱する。

ポイント

- ・ 角皿に焼き網をセットし、食品は重ならないようにおいてください。
- ・ 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- ・ 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。
- ・ お好みの仕上り（焼き加減）を選ぶには、自動メニュー選択後、仕上り調節で強め弱めを加減してください。



自動
メニュー
10

とんかつ

使用する付属品：角皿＋焼き網



材料 (2人分)

豚ロース肉……………2枚 (1枚約100g)
薄力粉……………適量
卵 (溶きほぐす) ……1個
パン粉……………適量
塩・こしょう…………各少々

作り方

1. 豚肉は赤身と脂肪の境目に包丁の刃先で切り目を入れて、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
3. 角皿に焼き網をセットし、2. を並べ、[自動メニュー10 とんかつ]で加熱する。

自動
メニュー
11

ハンバーグ

使用する付属品：角皿



材料 (2人分)

玉ねぎ (みじん切り) ……80g
| 合挽きミンチ ……150g 卵 (溶きほぐす) ½ 個
A パン粉 ……10g 塩・こしょう…………各少々
| 牛乳 ……大さじ1 ナツメグ…………適量

作り方

1. フライパンに油 (分量外)を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. とA を粘りが出るまでよくこねる。
3. 2. を2等分して厚さ2cmの小判形にし、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べ、[自動メニュー11 ハンバーグ]で加熱する。





自動
メニュー
12

ローストビーフ

使用する付属品：角皿



材料（3～4人分）

牛もも肉（かたまり）…… 400g
※牛肉は厚み 6cm以下のものを使います。
塩・こしょう…………… 適量

作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをふり、室温で約 1 時間おく。
2. フライパンに油（分量外）を熱し、肉の表面を全面焼く。
3. 角皿に 2. をおいて、【自動メニュー 12 ローストビーフ】で加熱する。
4. 加熱後、とり出した牛肉を、アルミホイルで包み、約 30 分おく。

手動
調理

豚のしょうが焼き

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

- 豚ロース肉（薄切り）…………… 4枚（約150g）
| しょうが（すりおろす）… 1片（約10g）
| 醤油…………… 大さじ2
A 酒…………… 大さじ2
| みりん…………… 大さじ2
| はちみつ…………… 大さじ1

作り方

1. 豚肉をAに約30分つけ込む。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1.を並べ、Aのタレを大さじ1ふりかける。
3. 「コンベクション」の250℃で約10分加熱する。

※ タレをかけすぎると、焦げ付きの原因になります。



自動
メニュー
13

鶏のハーブ焼き

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

- 鶏もも肉…………… 2枚（1枚約200g）
| 塩・こしょう…………… 各少々
A にんにく（すりおろす）…………… 1片（約10g）
| ローズマリー…………… 少々

作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
2. 角皿に1.を並べ、[自動メニュー 13 鶏のハーブ焼き]で加熱する。





手動
調理

焼き豚

使用する付属品：角皿＋焼き網



材料（3～4人分）

豚肩ロース肉（かたまり） 300g

※豚肉は厚み 4.5cm程度のを常温に戻してから使います。

A
砂糖 …………… 大さじ 1
醤油 …………… 大さじ 2
みりん …………… 大さじ 2
しょうが（すりおろす）1 片（約 10g）

作り方

1. 豚肉にフォークなどで穴をあけ、たこ糸でしばって形を整える。
2. ポリ袋に A の調味料を入れて混ぜ合わせ、1. を入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. 角皿にオープンシートを敷き、焼き網をセットし、2. をのせ、「コンベクション」の 220℃で約 30 分加熱する。
4. 加熱後、豚肉を裏返して、さらに「コンベクション」の 220℃で約 30 分加熱する。

※ 竹ぐしで刺して、透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
肉汁が赤いときは、焼き加減を見ながら、追加加熱してください。



手動
調理

ミートローフ

使用する付属品：角皿


コンベクション
(25 分)

→ 
グリル
(10 分)


250℃


35 分

1 人分
約 276 kcal

材料（3～4 人分）

玉ねぎ（みじん切り）…… 100g
合挽きミンチ …… 300g
パン粉 …… 20g
A 牛乳 …… 大さじ 2
卵（溶きほぐす）…… 1 個
塩・こしょう …… 各少々
冷凍ミックスベジタブル… 50g
ゆで卵 …… 3 個

作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. と A、解凍したミックスベジタブルを粘りが出るまでよくこねる。
3. アルミホイルを広げ、その上に 2. を平らに広げ、中央をくぼませてゆで卵を横一列に並べる。
4. アルミホイルを手前からのり巻きのように巻いて形を整え、アルミホイルの両端は折りたたむ。
5. 角皿に 4. をのせ、「コンベクション」の 250℃で約 25 分加熱する。
6. 加熱後、アルミホイルを外して表面を「グリル」で約 10 分加熱する。



手動
調理

スペアリブ

使用する付属品：角皿＋焼き網



コンベクション



240℃



30分



1人分

約 703 kcal

材料（2～3人分）

スペアリブ	500g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 1
A ウスターソース	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
にんにく（すりおろす）	1片（約 10g）
しょうが（すりおろす）	1片（約 10g）

作り方

1. ポリ袋に A の調味料を入れて混ぜ合わせる。
2. 1. にスペアリブを入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. 角皿にオープンシートを敷き、焼き網をセットし、スペアリブの骨側を下にして並べる。
4. 「コンベクション」の 240℃で約 30 分加熱する。

手動
調理

タンドリーチキン

使用する付属品：角皿＋焼き網



コンベクション



240℃



30分



1人分

約 383 kcal

材料（2～3人分）

鶏手羽元	500g
ケチャップ	大さじ 1
中濃ソース	大さじ 1
醤油	小さじ 2
A カレー粉	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
にんにく（すりおろす）	1片（約 10g）
はちみつ	小さじ 1
ナツメグ	少々

作り方

1. ポリ袋に A の調味料を入れて混ぜ合わせる。
2. 1. に鶏肉を入れてよくもみ、半日以上つけ込む。
3. 角皿にオープンシートを敷き、焼き網をセットし、2. を並べ、「コンベクション」の 240℃で約 30 分加熱する。





手動
調理

油淋鶏

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

鶏もも肉（皮つき）……………2枚
 酒……………大さじ1
 塩・こしょう……………各少々
 片栗粉……………適量
 A 白ねぎ（みじん切り）………50g
 にんにく（みじん切り）…1片（約10g）
 しょうが（すりおろす）…1片（約10g）
 砂糖……………大さじ1
 酢……………大さじ2
 醤油……………大さじ2
 酒……………小さじ1
 ごま油……………小さじ2
 水……………大さじ1
 はちみつ……………小さじ1

作り方

1. Aの材料をすべて混ぜ合わせ、タレを作っておく。
2. 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れる。
3. 2.に酒、塩・こしょうをふり、約10分おく。
4. 3.に片栗粉を薄くまぶす。
5. 角皿にオープンシートを敷き、4.をおき、「コンベクション」の230℃で約30分加熱する。
6. 加熱後、一口大に切り分けて1.をかける。

手動
調理

手作りピザ

使用する付属品：角皿



コンベクション



230℃



14分



1人分

約316 kcal

材料（2～3人分）

A	強力粉	130g	砂糖	大さじ 1
	薄力粉	30g	塩	小さじ ½
	卵（溶きほぐす）	15g	無塩バター	15g
	水	70ml	ドライイースト	3g

ピザソース（市販）…… 大さじ 2

とろけるチーズ…… 50g

作り方

1. Aの材料を混ぜ合わせ、約10分間こねる。
2. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけて1時間ほど発酵させる。
3. 2.を厚さ5mm程度にのばし、角皿の形に成形する。
4. 角皿にオーブンシートを敷き3.をのせる。
5. 4.に周囲1cmを残してピザソースを塗り、上からチーズをのせる。
6. 「コンベクション」の230℃で約14分加熱する。
7. 加熱後、お好みでバジルを散らす。



自動
メニュー
14

冷蔵ピザ

使用する付属品：焼き網



コンベクション



250℃



8分



1人分

約170 kcal

材料（2～3人分）

冷蔵ピザ（市販）…… 1枚（直径約25cm）

作り方

1. ピザを直接焼き網の上にのせ、【自動メニュー 14 冷蔵ピザ】で加熱する。

※ ピザの厚みやサイズによっては、うまく仕上がらないことがあります。パッケージに記載された温度や加熱時間を参考にしてください。





手動
調理

お好み焼き

使用する付属品：角皿



材料 (2 人分)

豚バラ肉	60g
キャベツ (粗みじん切り)	200g
卵 (溶きほぐす)	2 個
A 薄力粉	100g
天かす	大さじ 3
だし汁	100ml
ソース	適量
マヨネーズ	適量
紅しょうが	適量
青のり	適量
かつお節	適量

作り方

1. A の材料をよく混ぜる。
2. 角皿にオープンシートを敷き、豚肉を並べ、その上から 1. を流し込む。
3. 「コンベクション」の 240℃ で約 20 分加熱する。
4. 加熱後、ソースやマヨネーズをかける。



手動
調理

チヂミ

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

- A
- 薄力粉 …………… 80g
 - 片栗粉 …………… 20g
 - 塩 …………… 小さじ ½
 - 卵（溶きほぐす） …… ½ 個
 - 水 …………… 120ml
 - ごま油 …………… 大さじ 1
 - ニラ（3cm幅に切る） …… 30g
 - にんじん（短冊切り） …… 30g
 - たこ（そぎ切り） …… 30g

作り方

1. ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
2. 1. に、ニラ・にんじん・たこを加え、よくかき混ぜる。
3. 角皿にオープンシートを敷き、2. を流し込み全体に広げる。
4. 「コンベクション」の 240℃で約 20 分加熱する。

手動
調理

焼き厚揚げ

使用する付属品：角皿



材料（2人分）

厚揚げ…………… 2 個（1 個約 150g）

作り方

1. 角皿に厚揚げをのせ、「コンベクション」の 250℃で約15分加熱する。





自動
メニュー
20

くんせい

使用する付属品：角皿＋焼き網

1 人分

約 716
kcal

材料（4 人分）

チーズ

プロセスチーズ…………… 6 個（1 個約 17g）
スモークチップ…………… 15g

ささみ

鶏ささみ…………… 5 本（1 本約 50g）
| 塩……………] 同量
A 三温糖……………]
| こしょう…………… 適量
スモークチップ…………… 15g

豚バラ

豚バラ肉…………… 2 本（1 本約 200g）
| 塩……………] 同量
A 三温糖……………]
| こしょう…………… 適量
スモークチップ…………… 15g

たまご

味付きゆで卵（市販）… 5 個（1 個約 60g）
スモークチップ…………… 15g

下ごしらえ

チーズ

焼き網にアルミホイルを敷く。

ささみ / 豚バラ

A で味付けして、一晩漬け込む。
表面の水分を拭き、1 時間乾燥させる。

たまご

表面の水分を拭き、1 時間乾燥させる。

※調理前、食品の表面に水分が残っていると、
酸味が強くなる場合があります。

※調理後、アルミホイルをかぶせたまま放置すると、酸味や
えぐみが強くなる場合があります。

作り方

※作り方は取扱説明書の P.13 ～ 16 をご参照ください。



自動
メニュー
15

グラタン

使用する付属品：角皿



材料（2 人分）

マカロニ（乾燥）	90g
じゃがいも（一口大に切る）	200g
玉ねぎ（薄切り）	100g
ベーコン（1cm幅短冊切り）	100g
牛乳	400ml
薄力粉	50g
バター	50g
コンソメ	小さじ 2
塩・こしょう	各少々
とろけるチーズ	50g

作り方

1. マカロニ、じゃがいもは別の鍋でゆでて、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、火を止めて薄力粉を入れ、よく混ぜる。
4. 牛乳を入れ混ぜてから、中火でとろみがつくまで煮て、コンソメ、塩・こしょうで味付けをする。
5. 耐熱皿に 1. を並べ、その上から 4. を流し込み上からチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせ、【自動メニュー 15 グラタン】で加熱する。



手動
調理

ラザニア

使用する付属品：角皿



材料（3～4 人分）

ラザニア	10～12 枚
牛乳	400ml
薄力粉	60g
A コンソメ	小さじ 1
バター	30g
塩・こしょう	各少々
ミートソース（市販）	250g
とろけるチーズ	50g
粉チーズ	適量

作り方

1. ホワイトソースを作る。（材料：A）
フライパンにバターを入れて弱火で溶かし、薄力粉を加える。焦げつかないように木べらで混ぜながら炒め、粉によく火を通す。
人肌程度に温めた牛乳を、少しずつ加え、よく混ぜてなじませながら、ごく弱火で火を通す。
ダマにならないように混ぜながら 10 分間ほど煮る。とろりとなめらかになったら、コンソメ、塩・こしょうで味を調える。
2. ラザニアは別の鍋でゆでて、冷水につけて冷まし、水気を拭く。
3. 角皿にオープンシートを敷き、ラザニア、ホワイトソース、ミートソースの順に重ね、この作業を繰り返し、約 5 層にする。
4. 上からチーズをのせ、「オープン」の 250℃で約 15 分加熱する。
5. 加熱後、お好みで粉チーズをふる。



手動
調理

シェパードパイ

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

じゃがいも（皮をむき 1cm半月切り）	… 300g
生クリーム	… 30ml
バター	… 30g
A 牛乳	… 50ml
塩・こしょう	少々
合挽きミンチ	… 300g
玉ねぎ（みじん切り）	… 50g
にんにく（みじん切り）	… 1片（約 10g）
オリーブオイル	… 大さじ 1
赤ワイン	… 大さじ 2
ケチャップ	… 大さじ 2
中濃ソース	… 大さじ 1
B コンソメ	… 小さじ 1
ナツメグ	… 少々
塩・こしょう	… 各少々
醤油	… 小さじ 1

作り方

1. ジャがいもは鍋でゆでる。
2. お湯を捨て、マッシャーなどでつぶす。Aを入れて、中火で水分を飛ばしながらよく混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを加えて炒める。
4. 3. に合挽きミンチを加え、火が通ったらBを加えて炒める。
5. 耐熱皿に4. を敷き、その上に2. を重ねてフォークなどで模様を付ける。
6. 角皿に5. をのせ、「オープン」の250℃で約20分加熱する。



自動
メニュー
16

パエリア

使用する付属品：角皿

グリル
(10分)

→ オープン
(24分)

250℃

34分

1人分
約378 kcal

材料 (3～4人分)

サフラン	ひとつまみ
湯 (約 50℃)	400ml
あさり (殻つき)	100g
えび	8尾 (1尾約 10g)
玉ねぎ (粗みじん切り)	50g
にんにく (みじん切り)	1片 (約 10g)
米	180g
オリーブオイル	大さじ 3
塩	小さじ 1
ミニトマト (半分に切る)	100g
ピーマン (輪切り)	20g

作り方

1. サフランは 400mlの湯に浸して色を出す。
2. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻と背ワタをとる。
4. 角皿に米、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ合わせ、その上にあさり、えび、玉ねぎ、にんにくをのせ、1. を流し込む。
5. [自動メニュー 16 パエリア] で加熱する。
6. 加熱後、ミニトマトとピーマンをのせ、「オープン」の 250℃で約 5分加熱する。

あさりの砂抜き

ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩少々を入れて薄めの塩水 (約 3%) にする。
紙などをかぶせて、暗い静かな場所に 3～4 時間おき、砂をはかせる。
ざるをボウルから引き上げ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、再びざるにあけて水気をきる。



手動
調理

ドリア

使用する付属品：角皿



材料（2～3人分）

ごはん……………250g
 なす（輪切り）……………100g
 ベーコン（1cm幅短冊切り） ……50g
 トマト水煮缶（カットタイプ）…200g
 ケチャップ……………40g
 塩・こしょう……………各少々
 とろけるチーズ……………40g

作り方

1. フライパンにバター（分量外）を熱し、ベーコン、なすを炒める。
2. 1. にトマト水煮とケチャップを加え軽く煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
3. 耐熱皿にごはんを敷き、その上から 2. を入れて、上からチーズをのせる。
4. 角皿に 3. をのせ、「オーブン」の 250℃で約 15 分加熱する。

自動
メニュー
17

焼きおにぎり

使用する付属品：角皿



オープン



250℃



12分



材料（2人分）

おにぎり…………… 4個（1個約100g）

砂糖 …… 小さじ ½	砂糖 …… 小さじ ½
A 味噌 …… 小さじ 1	B 醤油 …… 小さじ 1
みりん …… 小さじ ½	みりん …… 小さじ ½

作り方

1. A・B をそれぞれ混ぜ合わせ、味噌ダレと醤油ダレを作る。
2. 1. をおにぎりに塗る。
3. 角皿にオープンシートを敷き、2. を並べ、[自動メニュー 17 焼きおにぎり] で加熱する。

ポイント

お好みで、おにぎりにしらすやわかめなどの具材を混ぜ込んでください。



手動
調理

ライスコロッケ

使用する付属品：角皿



コンベクション



250℃



15分



材料（2人分）

ごはん…………… 400g
ミートソース（市販） …… 200g
とろけるチーズ…………… 30g
薄力粉…………… 適量
卵（溶きほぐす） …… 1個
パン粉…………… 適量

作り方

1. ごはんとミートソースを混ぜ合わせる。
2. 1. を6等分にし、1つずつ広げてチーズをのせ、丸く形を整える。
3. 2. をラップに包んで冷蔵庫で約30分おく。
4. 3. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
5. 角皿にオープンシートを敷き、4. を並べ、「コンベクション」の250℃で約15分加熱する。





自動
メニュー
01

トースト

自動
メニュー
02

冷凍トースト

使用する付属品：焼き網

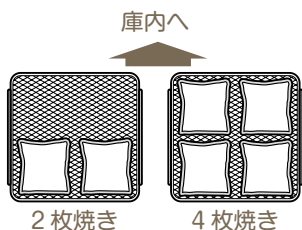
1 枚

約 159
kcal

材料

食パン（6 枚切り） …… 2・4 枚

※食パンは以下のように並べてください。



ポイント

焼きが足りない場合は、取扱説明書の
P.17「手動調理」で焼き加減を見ながら、
追加热してください。

作り方

1. 食パンを直接焼き網の上に並べる。
2. [自動メニュー 01 トースト] または、
[自動メニュー 02 冷凍トースト] を選択する。
3. トーストする食パンの枚数を選ぶ。
 - ・トースト
2 枚 :2-01、4 枚 :4-01
 - ・冷凍トースト
2 枚 :2-02、4 枚 :4-02
4. スタートキーを押して加熱する。



手動
調理

ちぎりパン

使用する付属品：角皿



材料（9 個分）

強力粉	250g
薄力粉	50g
卵（溶きほぐす）	½ 個
水	150ml
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ ½
無塩バター	25g
ドライイースト	6g
卵黄（つや出し用）	適量

作り方

1. ボウルに全ての材料を混ぜ合わせ、生地がベトつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 10 分間こねる。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに 2. を入れ、ラップをかけて 1 時間ほど発酵させる。
4. 3. を 9 等分に分け丸める。
5. 角皿にオープンシートを敷き、4. を並べ、ラップを軽くかけさらに約 30 分ほど発酵させる。
6. 表面につや出し用の卵黄を塗り、「オープン」の 200℃で約 25 分加熱する。



手動
調理

フォカッチャ

使用する付属品：角皿



材料（4 個分）

強力粉	200g
薄力粉	50g
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ ½
ドライイースト	3g
水	150ml
オリーブオイル	10g
塩	適量
粉チーズ	適量
バジル	適量

作り方

1. ボウルに **A** を混ぜ合わせ、生地がベトつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 10 分間こねる。
3. バター（分量外）を薄く塗ったボウルに **2.** を入れ、ラップをかけて 1 時間ほど発酵させる。
4. **3.** を 4 等分にし、丸めて 15 分ほど休ませる。
5. **4.** をめん棒で厚み約 1cm 程度の円形に伸ばす。
6. 角皿にオープンシートを敷き、**5.** を並べ、ラップを軽くかけさらに 30 分ほど発酵させる。
7. **6.** の表面に数か所指でくぼみをつくり、塩をふりかけて、「オープン」の 210℃ で約 25 分加熱する。
8. 加熱後、粉チーズ、バジルをふる。



手動
調理

ベーグル

使用する付属品：角皿



※トッピング
を除く

材料（4 個分）

強力粉	200g
はちみつ	小さじ 1
A 塩	小さじ ½
ドライイースト	小さじ ½
水	110ml
はちみつ（ゆで用）	大さじ 1

作り方

1. ボウルに **A** を入れ混ぜ合わせ、生地がまとまって粉っぽさがなくなったら台にとり出す。
2. 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 10 分間こねる。
3. 生地を 4 等分にし、それぞれの生地を手のひらで丸く整える。
4. 固く絞った濡れ布巾をかけて約 15 分休ませる。
5. とじ目を上にして指で広げ、奥から手前に空気が入らないように生地をきつく折りたたみ、両手で前後に転がして棒状にする。
6. 片方の端をつぶして平らにし、もう片方の端にかぶせるようにしてリング状につなげ、しっかりとつなぎ目をとじる。
7. 鍋にたっぷりの熱湯を沸かし、はちみつを入れる。**6.** を入れ、1 分ゆでたら裏返し、さらに 1 分ゆでる。
8. 角皿にオープンシートを敷き、水気がついたままの **7.** を並べ、「オープン」の 220℃ で約 20 分加熱する。



手動
調理

スイートポテト

使用する付属品：角皿



材料（8 個分）

さつまいも（皮をむき 1cm半月切り） …300g
 | 無塩バター ……………30g
 A 砂糖 ……………70g
 | 生クリーム ……………70ml
 卵黄 ……………1 個
 バニラオイル ……………数滴
 卵黄（つや出し用） ……………適量

作り方

1. さつまいもは鍋でゆでる。
2. 1. をマッシャーなどでつぶし、裏ごしする。
3. フライパンに 2. と A を入れて、中火で水分を飛ばしながらよく混ぜる。
4. 火を止めて、卵黄とバニラオイルを加え、さらに混ぜ合わせる。
5. あら熱をとった 4. を 8 等分にして、手のひらで形を整える。
6. 角皿にオープンシートを敷き、5. を乗せる。
7. つや出し用の卵黄を表面に塗る。
8. 「オープン」の 210℃で約 35 分加熱する。



自動メニュー 18 スポンジケーキ

使用する付属品：角皿



※デコレーションをのぞく

材料（18cmケーキ型 1 個分）

卵（卵黄・卵白に分ける）…	3 個
砂糖……………	100g
薄力粉……………	100g
牛乳……………	40ml
A 無塩バター……………	25g

※ケーキ型の高さは 6cm以下のものを使用します。

ポイント

お好みで、生クリームやフルーツなどをデコレーションしてください。

作り方

1. 型に油（分量外）を塗り、オーブンシートを敷く。
2. **A** を耐熱容器に入れ、レンジで約 30 秒加熱して溶かす。
3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
4. 3. に卵黄を加え、低速で軽く混ぜる。
5. 薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらで練らないように、ボウルの底からさっくりと混ぜる。
6. 5. に溶かした **A** を加えて、手早く混ぜる。
7. 一気に型に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
8. 角皿に 7. をのせ、**[自動メニュー 18 スポンジケーキ]** で加熱する。
9. 焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として空気を抜く。

- ※ ケーキの表面に焼きムラができることがあります。
- ※ オーブンシートがヒーターに触れると、燃えるおそれがあるので、ケーキ型からはみ出ないようにしてください。



手動
調理

ベイクドチーズケーキ

使用する付属品：角皿



材料（20cmタルト型 1 個分）

A	無塩バター	70g
	砂糖	35g
	卵	½ 個
	薄力粉	150g
	クリームチーズ	150g
	砂糖	60g
	卵（溶きほぐす）	1 個
B	生クリーム	150ml
	レモン汁	大さじ 1
	薄力粉	20g

作り方

1. タルト生地を作る。（材料：A）
ボウルに無塩バター、砂糖を入れて、白っぽくなるまでよく練り、卵を加えてよく混ぜる。
薄力粉を数回に分けてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
生地がまとまったらラップで包み、冷蔵庫で約 30 分休ませる。
タルト型に薄くバター（分量外）を塗っておく。
タルト生地を型より大きく伸ばして型に敷き、生地を型に密着させ余分な生地はめん棒を転がし切り落とす。
フォークなどで穴をあけラップをし、冷蔵庫で約 1 時間休ませる。
2. クリームチーズと砂糖を泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかになったら、B の材料を加えてさらに混ぜる。
3. 2. に薄力粉をふるい入れて混ぜ合わせ、1. に一気に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
4. 角皿に 3. をのせ、「オープン」の 230℃ で約 30 分加熱する。
5. 焼きあがったらあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。



手動
調理

ガトーショコラ

使用する付属品：角皿



材料（18cmケーキ型 1 個分）

チョコレート	100g
無塩バター	60g
卵（卵黄・卵白に分ける）	3 個
砂糖	100g
生クリーム	40ml
薄力粉	100g
ココアパウダー	50g

※ケーキ型の高さは 6cm以下のものを使用します。

作り方

1. 型に油（分量外）を塗り、オーブンシートを敷く。
2. チョコレートを刻んで湯煎で溶かし、バターを加えてさらに溶かす。
3. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて半分の量の砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
4. 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、2. と生クリームを加える。
5. 薄力粉、ココアパウダーを数回に分けてふるい入れ、練らないようにボウルの底からさっくりと混ぜる。
6. 5. に 3. を加えてさっくり混ぜ合わせる。
7. 一気に型に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
8. 角皿に 7. をのせ、「オープン」の 200℃で約 40 分加熱する。
9. 焼き上がったら、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10 ～ 20cmの高さから落として空気を抜く。

※ オーブンシートがヒーターに触れると、燃えるおそれがあるので、ケーキ型からはみ出ないようにしてください。



手動
調理

クッキー

使用する付属品：角皿 + 焼き網



材料（約 24 枚分）

卵（溶きほぐす）…………… 1 個
砂糖…………… 80g
無塩バター…………… 100g
バニラオイル…………… 適量
〈プレーン生地〉
薄力粉…………… 100g
〈ココア生地〉
薄力粉…………… 70g
ココアパウダー…………… 30g

作り方

1. ボウルに無塩バター、砂糖を入れて、白っぽくなるまでよく練り、卵、バニラオイルを加えてよく混ぜる。
2. 1. を2 等分にして別々のボウルに入れ、それぞれの粉をふるい入れて混ぜ、2 種類の生地を作る。
3. それぞれの生地を2cm×4cmの四角柱になるように成形し、ラップで包み冷蔵庫で約30 分休ませる。
4. 生地を縦半分にカットして市松模様になるように組み、しっかりと密着させて冷蔵庫で約1 時間休ませる。
5. 冷蔵庫からとり出し、生地が冷えているうちに5mm幅にカットしていく。
6. 角皿に焼き網をセットし、オープンシートを敷き5. を並べ、「オープン」の220℃で約15 分加熱する。

手動
調理

焼きりんご

使用する付属品：角皿



コンベクション



230℃



30分



1 個

約 188 kcal

材料（2 個分）

りんご…………… 2 個（1 個約 300g）
| バター…………… 20g
A はちみつ…………… 大さじ 2
| シナモン…………… 適量

作り方

1. りんごの上部を切りとり、底を抜かないように芯をくり抜く。
2. A を混ぜ合わせ、半分ずつリンゴの穴につめアルミホイルで包む。
3. 角皿に2. を並べ、「コンベクション」の 230℃で約30 分加熱する。



自動
メニュー
19

グラノーラ

使用する付属品：角皿



コンベクション



150℃



30分



1 人分

約 358 kcal

材料（2 ～ 3 人分）

オートミール…………… 100g はちみつ…………… 大さじ 1
シナモン…………… 小さじ ½ 砂糖…………… 大さじ 1
オリーブオイル…………… 大さじ 1
お好みのナッツ（粗めに砕く）…50g
お好みのドライフルーツ……………50g

作り方

1. ボウルにオートミール、お好みのナッツ、シナモンを入れて合わせる。
2. 1. にオリーブオイル、はちみつ、砂糖を入れ、しっかり混ぜる。
3. 角皿にオープンシートを敷き、2. を広げ、[自動メニュー 19 グラノーラ] で加熱する。
4. 加熱後、お好みのドライフルーツを加えてよく混ぜ合わせる。



小泉成器株式会社