

## 塩ざけ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 10

塩ざけ

約 13 分

&lt; オープン &gt;

付属品



材料 / 2 人分

塩ざけ

2 切れ



作り方

1. 軽くさけの水気を拭く。
2. 角皿にさけを並べて、【自動メニュー 10：塩ざけ】で加熱する。

## 鮭ときのこのホイル焼き

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)

250℃

約 30 分

付属品



材料 / 2 人分

生ざけ 2 切れ

玉ねぎ (薄切り) 40g

A | にんじん (細切り) 40g

しめじ (石づきをとる) 40g

塩・こしょう 少々

バター 20g

醤油 小さじ 2



作り方

1. 軽くさけの水気を拭き、塩・こしょうをふる。
2. アルミホイルに 1. をひと切れずつのせ A を置き、バターをのせて包む。
3. 角皿に 2. をのせて、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 30 分加熱する。
4. 加熱後、アルミホイルを開き、醤油をかける。

## ぶりの照焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 11  
ぶりの照焼き  
<オープン>

約 14 分

付属品



材料 / 2 人分

ぶり	2 切れ
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

**ご注意ください!**

■タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。



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. 1. 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 ぶりかける。
4. [自動メニュー 11:ぶりの照焼き] で加熱する。

## ローストビーフ

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)  
240℃

約 17 分

付属品



材料 / 2 人分

牛もも肉(かたまり)	400g
塩・こしょう	少々



作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをまぶし、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. をのせて、「オープン(予熱なし)」の 240℃で約 17 分加熱する。
4. 加熱後、取り出した牛肉をアルミホイルで包み、約 30 分おく。

## 焼きとり

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12

焼きとり

約 20 分

&lt;グリル&gt;

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る) 250g

長ねぎ (3cm幅に切る) 50g

醤油 50ml

みりん 50ml

A サラダ油 大さじ 1

しょうが汁 少々



作り方

1. 鶏肉と長ねぎを交互に竹串にさす。
2. A に 1. を約 1 時間つけ込む。
3. 角皿に油 (分量外) を薄く塗ったアルミホイルを敷き、2. を並べ、[自動メニュー 12: 焼きとり] で加熱する。

## 鶏の照焼き

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)

210℃

約 21 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 1 枚

砂糖 大さじ 2

醤油 小さじ 2

A しょうが (すりおろす) 10g

片栗粉 小さじ 1



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 に約 1 時間つけ込む。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1. を置いて、「オープン (予熱なし)」の 210℃ で約 21 分加熱する。

## ハンバーグ

焼き物

加熱モード

自動メニュー 13  
ハンバーグ  
<オープン>

加熱時間

約 12 分

付属品



材料 / 2 人分

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

A



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 等分にして厚さ 2cm の小判形にして、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 13:ハンバーグ] で加熱する。

## 肉巻き野菜

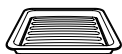
加熱モード

自動メニュー 14  
肉巻き野菜  
<オープン>

加熱時間

約 25 分

付属品



材料 / 2 人分

豚ロース肉 (薄切り)	200g
玉ねぎ (拍子木切り)	80g
にんじん (拍子木切り)	60g
さやいんげん	20g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1½
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩・こしょう	少々

A



作り方

1. さやいんげんは両端を切って半分に切り、にんじんは下ゆでしておく。豚肉を縦に広げ、塩・こしょうをふり下味をつける。
2. 野菜を 2. の手前側に並べて巻き、薄く薄力粉 (分量外) をまぶして
3. A に約 30 分つけ込む。  
肉の巻きおわりを下にして、オープンシートを敷いた角皿に並べ、[自動メニュー 14:肉巻き野菜] で加熱する。
4. 自動メニュー 14:肉巻き野菜]

## 豚の生姜焼き

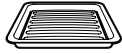
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
180℃

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚肉 (生姜焼き用)	4 枚
醤油	20ml
A みりん	小さじ 2
しょうが (すりおろす)	小さじ 1



作り方

1. 豚肉を A に約 15 分つけ込む。
2. 角皿にオープンシートを敷き、1. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 180℃ で約 15 分加熱する。

## ミートドリア

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 18 分

付属品



材料 / 2 人分

ごはん	400g
A バター	20g
塩・こしょう	少々
マッシュルーム (薄切り)	4 個
バター	50g
薄力粉	50g
牛乳	400ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
塩・こしょう	少々
ミートソース (市販)	200g
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



作り方

1. ごはんと A を合わせておく。
2. フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒める。
3. マッシュルームに火が通ったら、火を止めて、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器にごはんを敷き、その上から 4. とミートソースをかけ、ナチュラルチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 18 分加熱する。

## グラタン

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 15

グラタン  
約 15 分  
< オープン >

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る)	100g
玉ねぎ (薄切り)	50g
マカロニ	40g
バター	50g
薄力粉	50g
牛乳	400ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
塩・こしょう	少々
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



作り方

1. マカロニは鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
3. 2. に火が通ったら火を止め、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器に 1. を敷き、その上から 4. を流し込み、上からナチュラルチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせて、[自動メニュー 15 : グラタン] で加熱する。

## パエリア

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 16

パエリア  
約 35 分  
< オープン >

付属品



材料 / 2 人分

サフラン	ひとつまみ
湯 (約 50℃)	400ml
あさり (殻付き)	100g
えび	8 尾
玉ねぎ (みじん切り)	50g
にんにく (みじん切り)	1 片
米	240g
オリーブオイル	大さじ 3
塩	小さじ 1
ミニトマト (半分切る)	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、その上に玉ねぎ、にんにく、あさり、えびをのせ、1. を流し込み、平らにならす。
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て、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 5 分加熱する。

砂抜きの仕方

- 1) 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、塩を入れて薄めの塩水 (約 3%) にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3 ~ 4 時間おき、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

## 鶏のから揚げ

加熱モード

自動メニュー 17

鶏のから揚げ  
<オープン>

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉（一口大に切る） 250g

からあげ粉（市販） 適量

調理のポイント

- 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。



作り方

1. ポリ袋に鶏肉とからあげ粉を入れ、よく振ってまんべんなく粉をつける。
2. 皮を上にして角皿に並べ、[自動メニュー 17：鶏のから揚げ]で加熱する。

揚げ物

## 豚肉と大葉のチーズカツ

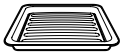
加熱モード

オープン（予熱なし）  
250℃

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚バラ肉（薄切り） 200g

大葉（半分に切る） 6 枚

プロセスチーズ（半分に切る） 6 個

塩・こしょう 少々

薄力粉 適量

卵（溶きほぐす） 1 個

パン粉 適量

調理のポイント

- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. 豚肉を半分に切り縦に 2 枚並べ、塩・こしょうをふり、下味をつける。
2. 1. の手前側に大葉とチーズをのせ、具材がはみ出ないようにしっかり巻く。
3. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. オープンシートを敷いた角皿に 3. を並べ、「オープン（予熱なし）」の 250℃で約 15 分加熱する。

## エビフライ

加熱モード

自動メニュー 18

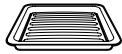
エビフライ

<オープン>

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

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

調理のポイント

■衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. えびは殻と背ワタをとる。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 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。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べ、[自動メニュー 18：エビフライ]で加熱する。

## えだまめのコロッケ

加熱モード

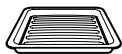
オープン (予熱なし)

250℃

加熱時間

約 13 分

付属品



材料 / 2 人分

じゃがいも	150g
えだまめ (冷凍)	150g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
バター	20g
薄力粉	大さじ 3
A コソメ (顆粒)	小さじ 2
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

■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。

■じゃがいも、えだまめをマッシュした後、裏ごしするとさらに美味しくいただけます。



作り方

1. ジャがいもは皮をむき小さく切って、下ゆでし、5分ほど蒸らす。えだまめは解凍してさやから出しておく。
2. 1. をボウルにいれてしっかりマッシュする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
4. 3. に A を加え、とろみが出るまで加熱する。
5. 2. に 4. を入れ、ムラなく混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
6. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
7. 5. がしっかり冷えたら、お好みの大きさに丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. オープンシートを敷いた角皿に 7. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 13 分加熱する。



## とんかつ

加熱モード

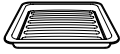
自動メニュー 19

とんかつ  
<オープン>

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

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

### 調理のポイント

- 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。



### 作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に包丁で切り目を入れ、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 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。
4. オープンシートを敷いた角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 19：とんかつ] で加熱する。

揚げ物

## 春巻き

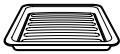
加熱モード

オープン（予熱なし）  
210℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

春巻きの皮	6 枚
豚ひき肉	80g
春雨（乾燥）	20g
にんじん（千切り）	30g
たけのこ水煮（千切り）	40g
生しいたけ（千切り）	20g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
中華だし（顆粒）	小さじ 1
水	40ml
片栗粉	小さじ 2



### 作り方

1. 春雨は水で戻し食べやすい長さに切る。
2. フライパンで油（分量外）を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、たけのこ、しいたけを加える。
3. 2. に 1. と A を加えて味をなじませ、水（分量外）で溶いた片栗粉でとろみをつけ、バットなどに取り出してあら熱をとる。
4. 薄力粉（分量外）を水で溶かしてのりをつくる。
5. 春巻きの皮に具をのせて手前の皮を折り返し、両端の皮を内側に折りたたみ、手前から空気が入らないように巻く。巻きおわりを 4. でとめる。
6. 5. の両面に薄く油を塗り、オープンシートを敷いた角皿に並べ、「オープン（予熱なし）」の 210℃ で約 20 分加熱する。

## 豚の角煮

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※) 200W	約 19分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

豚バラ肉 (2cm角切り)	400g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 3
A みりん	大さじ 3
しょうが(すりおろす)	10g
水	100ml



### 作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に切込みを入れ、耐熱容器に入れて豚肉が浸る程度の水(分量外)を入れる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約9分～11分加熱する。
3. 加熱後、水をきった2.にAを入れて約30分おく。
4. 3.にふんわりとラップをかけて「レンジ」の200Wで約9分加熱する。

## 卯の花

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 7分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

おから	100g
こんにゃく(短冊切り)	50g
油揚げ	1枚
にんじん(いちょう切り)	50g
しいたけ(薄切り)	30g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
A ごま油	大さじ 1
水	大さじ 1
塩	小さじ 1
きざみねぎ	お好み



### 作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に分けて細切りにする。
2. 耐熱容器に1.とA、こんにゃく、にんじん、しいたけを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約4～6分加熱する。
3. 別の耐熱容器におからを入れる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約2～3分加熱し、泡だて器でかき混ぜ水分を飛ばす。
4. 2.と3.を合わせ、お好みできざみねぎをかける。

## かぼちゃの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※) 200W	約 12 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

かぼちゃ(一口大に切る)	300g
砂糖	大さじ 2
A 醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
水	140ml



### 作り方

1. 耐熱容器にかぼちゃと A を入れてふんわりとラップをかける。
2. 「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5～7 分加熱して一度取り出してかき混ぜたあと、「レンジ」の 200W で約 6 分加熱する。

## ひじきの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 10 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

ひじき(乾燥)	25g
にんじん(細切り)	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
A 酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
和風だし(顆粒)	小さじ 1
水	200ml



### 作り方

1. ひじきは水でもどし、水気をきる。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 耐熱容器に 1. とにんじん、A を入れて混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5～7 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W (※) で約 3～5 分加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、  
レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W

## 筑前煮

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 19分
付属品	
使用しない	
材料 /2 人分	
鶏もも肉 (一口大に切る)	100g
たけのこ (水煮)	80g
にんじん	50g
れんこん	50g
こんにゃく	50g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 3
A 酒	大さじ 1
みりん	大さじ 2
だし汁	45ml
絹さや	6 枚



### 作り方

1. たけのこ、にんじん、れんこんは小さ目の乱切りにする。こんにゃくは手でちぎっておく。
2. 耐熱容器に 1. と鶏肉、A を入れ、よく混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 10～12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W (※) で約 5～7 分加熱する。
4. 半分に切った絹さやを 3. に入れ、「レンジ」の 500W/650W (※) で約 2 分加熱する。

## 里いもといかの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 23分
付属品	
使用しない	
材料 /2 人分	
里いも	400g
いか (輪切り)	300g
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
A みりん	大さじ 1
和風だし (顆粒)	小さじ 1
水	150ml
片栗粉	小さじ 1



### 作り方

1. 里いもは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に 1. といか、A を入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 21～23 分加熱する。
3. 水 (分量外) で溶いた片栗粉を 3. に加え、ダマにならないように混ぜる。

### ご注意ください

- いかが皮つきの場合、表面に細かく切れ目をいれてください。身がはじける恐れがあります。

### 里いもの皮のむき方

里いもは皮つきのまま洗い、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 6～8 分加熱すると皮が剥きやすくなります。この場合、手順 2. の加熱時間を約 15～17 で加熱してください。

## きんぴらごぼう

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 10 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

ごぼう(ささがき) 100g

にんじん(細切り) 50g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ ½

A みりん 大さじ 1

ごま油 大さじ 1

和風だし(顆粒) 小さじ 1

白ごま お好み



作り方

1. ごぼう、にんじんを耐熱容器に入れ、Aを入れてよく混ぜる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5～7分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の500W/650W(※)で約3～5分加熱する。
3. 加熱終了後、お好みで白ごまをかける。

煮物

## なすのそぼろあんかけ

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 9 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

なす 2本

鶏ひき肉 100g

砂糖 大さじ 1

醤油 大さじ 2

A 酒 大さじ 2

みりん 大さじ 2

しょうが汁 少々

片栗粉 大さじ ½



作り方

1. なすはよく洗い、へたを切り落とす。
2. 1. をラップに包んで「レンジ」の500W/650W(※)で約3～5分加熱し、縦に切る。
3. 耐熱容器にAと鶏ひき肉をほぐし入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約4～6分加熱する。
4. 水(分量外)で溶いた片栗粉を3.に加え、ダマにならないように混ぜ、2.にかける。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、レンジ出力値が異なります。

50Hz … 500W

60Hz … 650W

## 小松菜の煮浸し

加熱モード		加熱時間
レンジ 500W/650W(※)		約6分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人分		
小松菜(4cm幅切り)	200g	
油揚げ	1枚	
塩	小さじ 1/2	
醤油	大さじ 1/2	
A 酒	大さじ 1/2	
和風だし(顆粒)	小さじ 1/2	
水	100ml	




### 作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 小松菜、油揚げ、Aを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5～7分加熱する。

煮物

## 茶碗蒸し

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 20 茶碗蒸し <オープン>		約45分
付属品		
		
材料 / 2人分		
卵(溶きほぐす)	2個	
だし汁	250ml	
A みりん	小さじ 1	
薄口醤油	小さじ 1/2	
塩	小さじ 1/2	
鶏ささみ(そぎ切り)	20g	
B 小えび(背ワタを取る)	2尾	
しいたけ(薄切り)	1/4個	
銀杏(水煮)	2個	



### 作り方

1. ボウルに卵、Aを加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器にBと1.を2等分に入れ、さっとかき混ぜて共ぶたをする。(ふたはアルミホイルでも代用できます)
3. 角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、水(分量外)を100ml注ぎ入れ、その上に2.を並べる。
4. [自動メニュー 20:茶碗蒸し]で加熱する。

### ご注意ください

- 卵液の初期温度は25℃前後(20～30℃)が適当です。高すぎたり、低すぎたりする場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。
- 固まり具合が緩めの時は、ふたをしたまましばらく放置してください。余熱で固まってきます。

蒸し物

## あさりの酒蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 21 あさりの酒蒸し <レンジ>	約 5 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

あさり (殻付き)	250g
酒	大さじ 3
A 醤油	小さじ ½
バター	5g
きざみねぎ	お好み



### 作り方

1. あさりは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 耐熱容器にあさりを入れて酒をふりかける。
3. 【自動メニュー 21：あさりの酒蒸し】で加熱する。
4. 加熱後あさりを皿に移し、残った汁にAを加えて混ぜる。
5. あさりに 4. の汁をかける。
6. お好みできざみねぎをかける。

### 砂抜きの仕方

- 1) 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、塩を入れて薄めの塩水 (約 3%) にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3～4 時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

## 白身魚の包み蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 22 白身魚の包み蒸し <オープン>	約 20 分

### 付属品



### 材料 / 2 人分

白身魚	2 切れ
パプリカ	20g
しめじ (石づきをとる)	20g
酒	大さじ 1
塩・こしょう	少々



### 作り方

1. 白身魚は骨を取り除いて塩・こしょう、酒をふってしばらくおく。
2. パプリカは種を取って縦に切り、しめじはほぐしておく。
3. オープンシートに 1. を 1 切れずつのせる。その上に 2. をのせて包む。
4. 角皿に 3. を並べ、【自動メニュー 22：白身魚の包み蒸し】で加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、  
レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W

## 手作りしゅうまい

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 23

手作りしゅうまい

約 5 分

<レンジ>

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

豚ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
片栗粉	大さじ ½
塩・こしょう	少々
しゅうまいの皮	12 枚
グリーンピース	12 個



作り方

1. ボウルに玉ねぎ、豚ひき肉、塩・こしょう、片栗粉を入れ、よくこねる。
2. 1. をしゅうまいの皮に包んでグリーンピースをのせる。
3. 耐熱容器に水で濡らしたキッチンペーパーを敷き、その上に数か所穴をあけたオープンシートをのせ、2. を並べてふんわりとラップをかける。
4. [自動メニュー 23：手作りしゅうまい] で加熱する。

蒸し物

## 豚肉ともやしの蒸し物

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 8 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

豚バラ肉 (薄切り)	200g
もやし	200g
塩	少々



作り方

1. 豚肉に軽く塩をふり、耐熱容器にもやし、豚肉を交互に重ねて 3～4 層にする。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 7～9 分加熱する。



## 蒸し野菜

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約6分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人分	
ブロッコリー(子房に分ける)	70g
にんじん(拍子木切り)	50g
アスパラガス(3cm幅切り)	40g
パプリカ	30g



### 作り方

1. パプリカは種を取って縦に切る。
2. 耐熱容器に野菜を入れ、水(分量外)を大さじ1ふりかける。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5~7分加熱する。

## パプリカのマリネ

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約6分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人分	
パプリカ(種を取って細切り)	2個
しめじ(子房に分ける)	100g
エリンギ(乱切り)	100g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
A オリーブオイル	大さじ2
みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々



### 作り方

1. 耐熱容器にパプリカ、しめじ、エリンギ、Aを入れて混ぜ合わせる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の500W/650W(※)で約5~7分加熱する。
3. 加熱後、あら熱をとって冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、  
レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W

## エビの水餃子

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 11 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

キャベツ (みじん切り) 50g

むきえび (みじん切り) 100g

豚ひき肉 50g

片栗粉 大さじ ½

中華だし (顆粒) 大さじ ½

A 醤油 小さじ ½

しょうが (すりおろす) 小さじ ½

ごま油 小さじ ½

餃子の皮 (市販) 12 枚

B 水 400ml

中華だし (顆粒) 大さじ 1½



作り方

1. ボウルにキャベツ、むきえび、豚ひき肉、A を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1. を 12 等分し、餃子の皮で包む。
3. 耐熱容器に 2. を並べ、B を入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 10～12 分加熱する。

蒸し物

## チーズチキンロール

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)

約 8 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

鶏もも肉 1 枚

ナチュラルチーズ (短冊切り) 30g

バジル (乾燥) 適量

塩・こしょう 少々



作り方

1. 鶏肉はスジや余分な脂、皮をとり、数か所フォークで刺しめん棒で伸ばし、塩・こしょうをふり、下味をつける。
2. 1. の手前側にナチュラルチーズをのせ、その上にバジルをふり、具材がはみ出ないように巻き、たこ糸で縛り、形を整える。
3. 2. をオープンシートで包み、その上からラップで包む。
4. 耐熱容器に 3. を置き、「レンジ」の 500W/650W (※) で約 3～5 分加熱し、ひっくり返し 3～5 分加熱する。
5. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。

## 焼きおにぎり

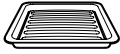
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

ごはん	400g
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
A 和風だし (顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
白ごま	適量



作り方

1. ボウルにあたたかいごはんと A を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1. を 4 等分にしておにぎりをつくる。
3. オープンシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

## 赤飯

加熱モード

加熱時間

レンジ  
500W/650W(※)

約 22 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

もち米	300g
あずき (赤飯用あずき缶)	50g
煮汁 (赤飯用あずき缶)	100ml
水	300ml
ごましお	お好み

調理のポイント

- あずき缶の煮汁は必ず取っておいてください。煮汁を入れないと、赤色に仕上がりません。
- あずき缶の煮汁が 100ml 以下の場合、煮汁と水の合計が 400ml になるように調整してください。その際、通常よりも薄い赤色になる可能性があります。



作り方

1. あずきは煮汁と分けておく。
2. もち米を水で洗い、耐熱容器に入れる。1. のあずきを加え、混ぜ合わせる。
3. 1. で分けた煮汁と水を合わせ、2. に入れる。
4. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W (※) で約 10 ~ 12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W (※) で約 10 ~ 12 分加熱する。
5. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。
6. お好みでごましおをふりかける。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W

## 栗ごはん

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 24 分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 人分	
米	200g
もち米	100g
生栗(殻を剥く)	200g
塩	小さじ ½
A 酒	25ml
水	400ml

### 調理のポイント

■生栗は殻ごと熱湯で約 20 分浸しておく、剥きやすくなります。



### 作り方

1. 米ともち米はよく洗って約 1 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 耐熱容器に 1. と生栗、A を混ぜ合わせる。
3. 2. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 11 分～13 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W(※) で約 11 分～13 分加熱する。
4. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。
5. お好みでごましおをふりかける。

## 炊き込みごはん

加熱モード	加熱時間
レンジ 500W/650W(※)	約 22 分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 人分	
米	300g
鶏もも肉(一口大に切る)	100g
生しいたけ(薄切り)	20g
たけのこ水煮(一口大に切る)	50g
にんじん(細切り)	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	小さじ 1
A 醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 3
B 酒	大さじ 3
みりん	大さじ 3
和風だし(顆粒)	小さじ 1



### 作り方

1. 米はよく洗って約 1 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
3. 鶏肉、しいたけ、たけのこ、にんじん、油揚げをフライパンで炒め、A で味付けをする。
4. 耐熱容器に 1. と 3. を入れる。B を混ぜ合わせ、水(分量外)が合計 400ml になるようにし、耐熱容器に加える。
5. 4. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 500W/650W(※) で約 10～12 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 500W/650W(※) で約 10～12 分加熱する。
6. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W

## バターロール

### 加熱モード

自動メニュー 24  
バターロール  
<オープン>

### 加熱時間

約 15 分

### 付属品



### 材料 /9 個分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	3g
A ドライイースト	3g
牛乳	100ml
無塩バター	40g
卵(溶きほぐす)	½ 個
卵黄(つや出し用)	適量

### 調理のポイント

■室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵の仕上がり具合が異なる場合があります。様子を見ながら発酵時間を調節してください。

■生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。固く絞った布巾をかけたり、霧を拭いたりして湿り気を与えてください。

## ミルクパン

### 加熱モード

オープン(予熱あり)  
160℃

### 加熱時間

約 20 分

### 付属品



### 材料 /9 個分

強力粉	250g
砂糖	25g
スキムミルク	25g
塩	5g
ドライイースト	3g
牛乳	190ml
無塩バター	25g

### 調理のポイント

■焼く前に卵を表面に塗るとつやが出ます。



### 作り方

1. ボウルに A の材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉(分量外)をした台にたたきつけて、のぼしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて「オープン(予熱なし)」の 40℃で約 50 分一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 生地を手ですり合わせるようにしながら円すい形にし、めん棒で細長い三角形に伸ばし、幅の広い方から巻く。
6. 角皿にバター(分量外)を薄く塗り、5. の巻きおわりを下にして並べ、「オープン(予熱なし)」の 40℃で約 40 分二次発酵させる。
7. 表面につや出し用卵を塗り、[自動メニュー 24:バターロール]で加熱する。



### 作り方

1. ボウルにすべての材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉(分量外)をした台にたたきつけて、のぼしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて 40℃の「オープン(予熱なし)」約 50 分で一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 「オープン(予熱あり)」の 160℃で約 20 分に設定して予熱する。
6. 予熱完了後、角皿にバター(分量外)を薄く塗り、4. を並べて庫内に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

## スポンジケーキ

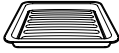
### 加熱モード

自動メニュー 25  
スポンジケーキ  
< オープン >

### 加熱時間

約 40 分

### 付属品



材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

薄力粉	90g
砂糖	90g
卵	3 個
A 無塩バター	15g
牛乳	小さじ 2
バニラオイル	少々



### 作り方

1. ケーキ型にバター（分量外）を薄く塗って、型に合わせてオーブンシートを敷く。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1～2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵白は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、泡立て器で七分立てにする。
4. 3. に卵黄、バニラオイルを加え、軽く混ぜる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜き、「自動メニュー 25：スポンジケーキ」で加熱する。

## ロールケーキ

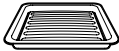
### 加熱モード

自動メニュー 26  
ロールケーキ  
< オープン >

### 加熱時間

約 15 分

### 付属品



材料 / 角皿 1 個分

薄力粉	50g
砂糖	60g
卵	3 個
A 無塩バター	15g
牛乳	小さじ 2
バニラオイル	少々
生クリーム	適量



### 作り方

1. 角皿にバター（分量外）を薄く塗って、オーブンシートを敷く。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1～2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、泡立て器で七分立てにする。
4. 3. にバニラオイルを加えて混ぜ合わせる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 5. に 2. を加え、手早く混ぜ合わせる。
7. 一気に型に流し入れ、角皿を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜き、「自動メニュー 26：ロールケーキ」で加熱する。
8. 焼きあがったら角皿から取り出し、オーブンシートをはがしてあら熱をとる。
9. 生クリームを塗り、手前から巻き、巻きおわりを下にして、生地とクリームがなじんでから切る。

## スフレチーズケーキ

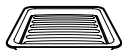
加熱モード

加熱時間

オーブン (予熱あり)  
160℃

約 60 分

付属品



材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

クリームチーズ	200g
生クリーム	150ml
無塩バター	50g
砂糖	70g
バニラオイル	少々
卵	3 個
薄力粉	20g

### 調理のポイント

- 卵白を泡立てすぎると、膨らみすぎることがあります。
- 表面が焦げてしまいそうなときは、アルミホイルを上に乗せてください。



### 作り方

1. ケーキ型にバター (分量外) を薄く塗って、型に合わせてオーブンシートを敷く。底はアルミホイルで包んでおく。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 「オーブン (予熱あり)」の 160℃ で約 60 分に設定して予熱する。
3. 鍋にクリームチーズ、バター、生クリームを入れて沸とうさせないように、なめらかになるまで溶かす。
4. 3. のあら熱をとり、ボウルに移し卵黄、バニラオイル、ふるった薄力粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 卵白は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、3～4 分立てにする。
6. 4. に 5. を入れてさっくり混ぜ合わせ一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜く。
7. 予熱完了後、角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、湯 (分量外) を 100ml 注ぎ入れ、スタートボタンを押して加熱する。

## 豆腐の焼きドーナツ

加熱モード

加熱時間

オーブン (予熱あり)  
180℃

約 15 分

付属品



材料 / ドーナツ型 (6 個分)

	砂糖	40g
A	牛乳	50ml
	卵	1 個
B	薄力粉	60g
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	無塩バター	20g
	サラダ油	10g
	豆腐	50g



### 作り方

1. ドーナツ型に油 (分量外) を薄く塗っておく。
2. 耐熱容器に無塩バターを入れ、「レンジ」の 200W で約 1～2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 「オーブン (予熱あり)」の 180℃ で約 15 分に設定して予熱する。
4. ボウルに A を入れて混ぜ、B をふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
5. 4. に裏ごしをしておいた豆腐、2.、油を入れ、混ぜ合わせる。
6. 5. を型に流し入れ、10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜く。
7. 予熱完了後、角皿に 6. をのせて庫内に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

## クッキー

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 27 クッキー <オープン>	約 15 分

付属品



材料 / 15 ~ 20 枚分

薄力粉	100g
無塩バター	45g
砂糖	30g
卵	¼ 個
バニラオイル	少々

**ご注意ください**

■ラップは必ずはずしてください。



作り方

1. バターは白っぽくなるまで泡立て器でよく練ってから砂糖を加えて、よく混ぜる。
2. 1. に卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、バニラオイルを加える。
3. 2. に薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜ合わせ、一つにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約 1 時間ねかす。
4. 3. の生地をラップではさんでめん棒で 5mm の厚さにのばし、型で抜く。
5. オープンシートを敷いた角皿に並べ、[自動メニュー 27：クッキー] で加熱する。

## 蒸しプリン

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 28 蒸しプリン <オープン>	約 41 分

付属品



材料 / 2 個分

A	砂糖	40g
	水	大さじ 2
	熱湯	大さじ 2
B	卵	2 個
	牛乳	250ml
	砂糖	35g
	バニラエッセンス	少々



作り方

1. A でカラメルを作る。
2. ボウルに卵をわり入れてよく溶きほぐし、B を加えて混ぜ、裏ごしする。
3. プリンの容器に 2. を入れ、アルミホイルでふたをする。
4. 角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、水(分量外)を 100ml 注ぎ入れ、その上に 3. を並べる。
5. [自動メニュー 28：蒸しプリン] で加熱する。
6. 加熱後、カラメルをかける。

**カラメルの作り方**

- 1) 小鍋に砂糖と水を入れ混ぜないように火にかけ、あめ色になったら火を止める。
- 2) 1) に熱湯を加えてよくなじませ、あら熱をとる。



## 大学いも

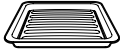
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
200℃

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

さつまいも	中 1 本
サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
黒ごま	お好み



作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま小さ目の乱切りにする。
2. ポリ袋に 1. と油、砂糖を入れ、全体によくなじませる。
3. オープンシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 200℃ で約 20 分加熱する。
4. 加熱後、お好みで黒ごまをかける。

## りんごジャム

加熱モード

加熱時間

レンジ

500W/650W(※)  
200 W

約 31 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

りんご	400g
砂糖	200g
A レモン汁	大さじ 1

調理のポイント

- りんごは皮ごとすりおろせば赤いジャムに、皮をむけば黄色いジャムになります。



作り方

1. りんごは芯をとってすりおろす。
2. 耐熱容器に 1. と A を入れて軽く混ぜ合わせる。
3. レンジ 500W/650W (※) で約 15 ~ 17 分加熱し、一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」200W で約 15 分加熱する。

※電源周波数地域と表示について

電源周波数によって、  
レンジ出力値が異なります。  
50Hz … 500W  
60Hz … 650W