

塩ざけ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー9

塩ざけ 約16分
<オープン>

付属品

深角皿
<上段>

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. 深角皿にさけを並べて上段に入れ、【自動メニュー9：塩ざけ】で加熱する。

ぶりの照焼き

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

約15分

付属品

深角皿
<上段>

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. ぶりをAに約30分つけ込む。
3. 深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. 3.を上段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約15分加熱する。

鯛の塩釜焼き

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)
200℃

約 50 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

鯛	1 匹
塩	800g
卵白	2 個分

調理のポイント

■塩の厚さを均一にして塗り固めてください。



作り方

1. 鯛はうろこと内臓を取り、きれいに洗って水気を拭く。
2. 卵白はツノが立つまで泡立て、塩を加えてさっくりと混ぜる。
3. 深角皿にオープンシートを敷き、2. を広げて 1. をのせ、残りの 2. でまわりを塗り固める。
4. 3. を下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 200℃ で約 50 分加熱する。
5. 焼きあがったら塩釜を叩き割る。

鶏のホイル焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 10
鶏のホイル焼き
<オープン>

約 30 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る)	300g
ほうれん草	120g
玉ねぎ (薄切り)	50g
しめじ (子房に分ける)	100g
塩・こしょう	少々
バター	20g
醤油	小さじ 2



作り方

1. ほうれん草は鍋でゆで、冷水にさらし、水気を絞って 3cm 幅に切る。
2. アルミホイルに 1. と鶏肉、玉ねぎ、しめじをのせ、塩・こしょうをふる。
3. 2. にバターをのせ、アルミホイルで包む。
4. 深角皿に 3. をのせて下段に入れ、【自動メニュー 10：鶏のホイル焼き】で加熱する。
5. 加熱後、アルミホイルを開き、醤油をかける。

焼きとり

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 11

焼きとり

約 17 分

< グリル >

付属品



深角皿
< 上段 >

材料 /6 本分

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
サラダ油	大さじ 1
しょうが汁	少々

A



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. 深角皿に油 (分量外) を薄く塗ったアルミホイルを敷く。
4. 3. に 2. から取り出した串を並べ、上段に入れ、【自動メニュー 11 : 焼きとり】で加熱する。

焼き物

手羽餃子

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)

250℃

約 20 分

付属品



深角皿
< 下段 >

材料 /3 ~ 4 人分

手羽先	8 本
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
豚ひき肉	100g
キャベツ (みじん切り)	30g
にら (みじん切り)	20g
長ねぎ (みじん切り)	20g
にんにく (すりおろす)	1 片
しょうが (すりおろす)	1 片
醤油	小さじ 1
酒	大さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 2
塩・こしょう	少々

A

B



作り方

1. 手羽先の中骨を取り除き、A に約 30 分つけておく。
2. B をボウルに入れ、よく混ぜ合わせてタネを作る。
3. 1. に 2. を詰め込み、爪楊枝で閉じる。
4. 深角皿にオープンシートを敷き、3. を並べて下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

ローストビーフ

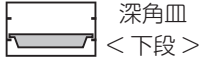
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12

ローストビーフ 約 17 分
< オープン >

付属品



材料 /3 ~ 4 人分

牛もも肉 (かたまり) 400g
塩・こしょう 少々

調理のポイント

■牛肉はたこ糸で縛って加熱することで型崩れしにくくなります。



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. 深角皿に 2. をのせて下段に入れ、【自動メニュー 12: ローストビーフ】で加熱する。
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。

れんこんの肉詰め

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし) 約 20 分
250℃

付属品



材料 /2 ~ 3 人分

れんこん 200g
玉ねぎ (みじん切り) 30g
合挽き肉 200g
パン粉 10g
A 牛乳 大きじ 1
卵 ½ 個
塩・こしょう 少々
片栗粉 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. れんこんは皮をむいて 8 等分の輪切りにする。
4. れんこんの水気を拭いて片栗粉をまぶし、2. を詰める。
5. 深角皿にオープンシートを敷き、4. を並べて下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

焼きいも

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 13

焼きいも

約 50 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 上段 >

材料 /2 人分

さつまいも

2 本



焼き物

作り方

1. さつまいもは皮つきのまま洗って軽く水気を拭く。
2. 1. をアルミホイルで包み、深角皿にのせる。
3. 上段に入れて【自動メニュー 13：焼きいも】で加熱する。

じゃがバター

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 14

じゃがバター

約 40 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 上段 >

材料 /2 人分

じゃがいも

2 個

バター

40g

塩・こしょう

少々



作り方

1. じゃがいもは皮つきのまま洗って軽く水気を拭く。
2. 1. をラップで包み、「レンジ」の 600W で約 5 分加熱する。
3. ラップをはずし、十字に切込みを入れてバターをのせ、アルミホイルで包む。
4. 深角皿に 3. をのせて上段に入れ、【自動メニュー 14：じゃがバター】で加熱する。

ご注意ください！

■下ごしらえで使用したラップは必ずはずしてください。

ジャーマンポテト

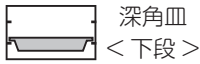
加熱モード

加熱時間

オーブン(予熱なし)
250℃

約 30 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

じゃがいも(乱切り)	400g
ベーコン(短冊切り)	250g
玉ねぎ(くし形切り)	100g
にんにく(みじん切り)	3片
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	少々
ローズマリー	お好み



作り方

1. 全ての材料をよく混ぜ合わせ、深角皿に入れる。
2. 下段に入れ、「オーブン(予熱なし)」の250℃で約30分加熱する。

ほうれん草とベーコンのキッシュ

加熱モード

加熱時間

オーブン(予熱なし)
250℃

約 18 分

付属品



材料 / 2 人分

卵(溶きほぐす)	3個
牛乳	100ml
A ドライパセリ	少々
塩・こしょう	少々
ほうれん草	180g
玉ねぎ(薄切り)	50g
しめじ(子房に分ける)	50g
ベーコン(1cm幅短冊切り)	25g
バター	10g
ナチュラルチーズ(短冊切り)	50g



作り方

1. ほうれん草は鍋でゆで、冷水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。
2. フライパンにバターを熱し、1.と玉ねぎ、しめじ、ベーコンを炒め、冷ましておく。
3. ボウルに卵とAを入れてよくかき混ぜる。
4. 耐熱容器に2.と3.を入れ、上からナチュラルチーズをのせる。
5. 深角皿に4.をのせて下段に入れ、「オーブン(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 18 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る)	200g
玉ねぎ (薄切り)	100g
マカロニ (乾燥)	90g
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・こしょうで味付けをする。
5. 耐熱容器に 1. を入れ、4. を流し込み、上からナチュラルチーズをのせる。
6. 深角皿に 5. をのせて下段に入れ、[自動メニュー 15 : グラタン] で加熱する。

シーフードグラタン

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)

250℃

約 18 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 2 人分

シーフードミックス (冷凍)	200g
玉ねぎ (薄切り)	100g
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. シーフードミックスは解凍しておく。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
3. 2. がしんなりしたら火を止め、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、1. を加えて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. 耐熱容器に 4. を流し込み、上からナチュラルチーズをのせる。
6. 深角皿に 5. をのせて下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 18 分加熱する。

焼き物

ミートドリア

加熱モード

加熱時間

オーブン(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・こしょうで味付けをする。
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、上からナチュラルチーズをのせる。
6. 深角皿に 5. をのせて下段に入れ、「オーブン(予熱なし)」の 250℃で約 18 分加熱する。

肉巻きおにぎり

加熱モード

加熱時間

オーブン(予熱なし)
250℃

約 17 分

付属品



材料 / 2 ~ 4 人分

おにぎり(1 個約 50g)	8 個
豚バラ肉(薄切り)	250g
砂糖	大さじ 1
A 醤油	大さじ 3
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 3



作り方

1. 豚肉を A に約 30 分つけ込む。
2. おにぎりに 1. の豚肉を巻きつける。
3. 深角皿にオープンシートを敷き、2. を並べて下段に入れ、「オーブン(予熱なし)」の 250℃で約 17 分加熱する。

手作りベーコン

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 16

手作りベーコン

約 80 分

< オープン >

付属品



深角皿
< 上段 >

材料 / 3 ~ 4 人分

豚バラ肉 (ブロック) 500g

塩・こしょう・三温糖 適量

紅茶葉 15g



作り方

1. 豚肉の表面に塩・こしょう・三温糖をまぶし、2日間つけ込む。
2. 1. を取り出し、軽く水気を拭く。
3. [自動メニュー 16 : 手作りベーコン] に設定して予熱する。
4. 深角皿にオープンシートを敷き、半量の紅茶葉を置いた上に 2. をのせ、上に残りの紅茶葉をふりかける。
5. 上段に入れ、スタートを押して加熱する。

焼き物

揚げ物

鶏のからあげ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 17

鶏のからあげ

約 20 分

< オープン >

付属品



深角皿
< 下段 >

材料 / 2 ~ 3 人分

鶏もも肉 (一口大に切る) 300g

しょうが (すりおろす) 1片

にんにく (すりおろす) 1片

A 醤油 大さじ 2

酒 大さじ 2

中華だし (顆粒) 小さじ 2

片栗粉 適量

薄力粉 適量



作り方

1. ボウルに鶏肉と A を入れてもみ込み、約 30 分つけておく。
2. 1. に片栗粉、薄力粉の順で薄く衣をつける。
3. 深角皿にオープンシートを敷き、2. を並べる。
4. 下段に入れ、[自動メニュー 17 : 鶏のからあげ] で加熱する。

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。

油淋鶏

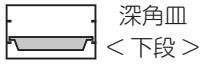
加熱モード

オープン (予熱なし)
230℃

加熱時間

約 30 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

鶏もも肉	2 枚
酒	大さじ 1
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
白ねぎ (みじん切り)	50g
にんにく (みじん切り)	1 片
しょうが (すりおろす)	1 片
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

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. A の材料を全て混ぜ合わせ、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. 深角皿にオープンシートを敷き、4. をおく。
6. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 230℃ で約 30 分加熱する。
7. 加熱後、一口大に切り分けて 1. をかける。

とんかつ

加熱モード

自動メニュー 18
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. 豚肉は赤身と脂肪の境目に切り目を入れ、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. 深角皿にオープンシートを敷き、3. を並べる。
5. 下段に入れ、【自動メニュー 18 : とんかつ】で加熱する。

メンチカツ

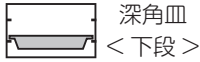
加熱モード

オーブン (予熱なし)
250℃

加熱時間

約 18 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

玉ねぎ (みじん切り)	250g
豚ひき肉	200g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
パン粉	15g
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々
ケチャップ	大さじ 1
醤油	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

A

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. 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. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒めておく。
4. 2. を 8 等分にして厚さ 1cm 程度の小判形にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
5. 深角皿にオープンシートを敷き、4. を並べる。
6. 下段に入れ、「オーブン (予熱なし)」の 250℃ で約 18 分加熱する。

さばの竜田揚げ

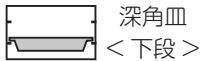
加熱モード

オーブン (予熱なし)
230℃

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

さば	2 切れ
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 1
しょうが (すりおろす)	1 片
片栗粉	適量

A

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. さばは骨を除いて一口大に切り、A に約 1 時間つけ込む。
2. 1. の水気を拭き、片栗粉を薄くまぶす。
3. 深角皿にオープンシートを敷き、2. を並べる。
4. 下段に入れ、「オーブン (予熱なし)」の 230℃ で約 15 分加熱する。

エビフライ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 19

エビフライ

約 15 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

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. 深角皿にオープンシートを敷き、3. を並べる。
5. 下段に入れ、【自動メニュー 19：エビフライ】で加熱する。

コロッケ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 20

コロッケ

約 20 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 2 ~ 3 人分

牛ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	30g
じゃがいも	400g
A 砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩・こしょう	少々
バター	10g
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. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋でゆでざるにあげておく。
2. 1. が熱いうちに中火にかけ、水気を飛ばしながらマッシュする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、牛ひき肉を炒める。
4. 3. にAを加えて水気がなくなるまで炒める。
5. 2. に4. を入れ、塩・こしょうで味を調える。
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. を 8 等分にして小判形にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. 深角皿にオープンシートを敷き、7. を並べる。
9. 下段に入れ、【自動メニュー 20：コロッケ】で加熱する。

クリームコロッケ

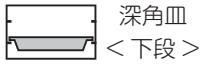
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)
250℃

約 15 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

玉ねぎ (薄切り)	50g
バター	40g
薄力粉	50g
牛乳	360ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
コーン (缶)	100g
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. コーンはざるに上げ、水気を切っておく。
2. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら火を止め、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・こしょうで味付けをし、コーンを加えてよく混ぜる。
5. 4. を平らな容器に流し、ぴったりとラップをかけてあら熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷ます。
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. を 8 等分にして小判形にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. 深角皿にオープンシートを敷き、7. を並べる。
9. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 15 分加熱する。

鶏ささみの明太巻き

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 ~ 3 人分

鶏ささみ	4 切れ
明太子 (薄皮を除く)	2 腹
大葉	8 枚
酒	小さじ 1
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. 鶏ささみは観音開きにし、めん棒などでたたいて塩・こしょう、酒をふり、約 10 分おく。
2. 1. に大葉と明太子をのせて、しっかり巻く。
3. 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。
4. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
5. 深角皿にオープンシートを敷き、4. を並べる。
6. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 18 分加熱する。

揚げ物

鶏ささみのチーズフライ

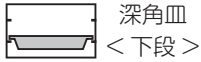
加熱モード

オープン (予熱なし)
250℃

加熱時間

約 18 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

鶏ささみ	4 切れ
スライスチーズ	4 枚
大葉	8 枚
酒	大さじ 1
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. 鶏ささみは観音開きにし、めん棒などでたたいて塩・こしょう、酒をふり、約 10 分おく。
2. 1. に大葉とスライスチーズをのせて、しっかり巻く。
3. 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。
4. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
5. 深角皿にオープンシートを敷き、4. を並べる。
下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 18 分加熱する。

天ぷら

加熱モード

オープン (予熱なし)
180℃

加熱時間

約 20 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

れんこん (輪切り)	2 枚
かぼちゃ (薄切り)	2 枚
生しいたけ (石づきをとる)	2 個
さつまいも (輪切り)	2 枚
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
天かす (つぶしておく)	70g

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. 材料に薄力粉、溶き卵、天かすの順で衣をつける。
2. 深角皿にオープンシートを敷き、1. を並べる。
3. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 180℃で約 20 分加熱する。

肉じゃが

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 21

肉じゃが
<レンジ> 約 19分

付属品

使用しない

材料 /2～3人分

牛肉（こま切れ）	100g
じゃがいも（一口大に切る）	100g
にんじん（乱切り）	50g
玉ねぎ（くし形切り）	100g
糸こんにゃく（半分に切る）	100g
砂糖	50g
醤油	60ml
酒	60ml
みりん	60ml
和風だし（顆粒）	小さじ 1
水	200ml

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。
- 糸こんにゃくと牛肉を近くに入れて加熱すると、牛肉が固くなることがあります。



作り方

1. 耐熱容器に糸こんにゃく、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉の順で入れる。
2. Aを合わせて 1. に入れ、ふんわりとラップをかける。
3. [自動メニュー 21：肉じゃが] で加熱する。
4. 加熱後、かき混ぜて約 5分蒸らす。

煮物

カレー

加熱モード

加熱時間

レンジ
600W 約 19分

付属品

使用しない

材料 /2～3人分

牛肉（こま切れ）	100g
じゃがいも（乱切り）	200g
にんじん（乱切り）	50g
玉ねぎ（薄切り）	80g
水	400ml
カレールー（市販）	4片

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。
- ルーの形状・種類によっては焦げ付く場合があります。ルーを加えてかき混ぜる際、ルーを溶かすようにかき混ぜてください。



作り方

1. 耐熱容器に野菜を入れ、上から牛肉をのせて水を加える。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600 Wで約 13分加熱する。
3. 一度取り出し、カレールーを加えてかき混ぜ、よく溶かしふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600 Wで約 6分加熱する。

ビーフシチュー

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 19 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

牛肉（こま切れ）	100g
玉ねぎ（くし形切り）	80g
にんじん（乱切り）	50g
じゃがいも（乱切り）	100g
ビーフシチュールー（市販）	4片
塩・こしょう	少々
ローリエ	1枚
水	400ml

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。
- ルーの形状・種類によっては焦げ付く場合があります。ルーを加えてかき混ぜる際、ルーを溶かすようにかき混ぜてください。



作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをまぶしておく。
2. 耐熱容器に野菜を入れ、1.と水、ローリエを加えてふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約13分加熱する。
3. 一度取り出し、ビーフシチュールーを加えてかき混ぜ、よく溶かしふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱する。

きんぴらごぼう

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 10 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 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

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。



作り方

1. 耐熱容器にごぼう、にんじん、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600Wで約6分加熱する。
3. 一度取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約4分加熱する。
4. 加熱終了後、お好みで白ごまをかける。

黒豆

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 22

黒豆

約 95 分

<レンジ>

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

黒豆 (乾燥) 100g

水 400ml

砂糖 80g

A 塩 小さじ ½

醤油 小さじ 2

調理のポイント

■黒豆の戻し汁を入れて加熱するとよりつやがでます。戻し汁が 400ml 以下の場合には水を加えて調節してください。



作り方

1. 黒豆はきれいに洗って、黒豆が浸かる程度の水(分量外)で約6時間吸水させておく。
2. 耐熱容器に水気をきった黒豆と水を入れ、ふんわりとラップをかける。
3. 【自動メニュー 22:黒豆】で加熱する。
4. 加熱後、熱いうちにAを加えて混ぜ、冷蔵庫で一晩ねかせる。

煮物

五目豆

加熱モード

加熱時間

レンジ

600W

約 21 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

大豆 (水煮) 100g

にんじん (1cm角切り) 70g

れんこん (1cm角切り) 100g

生しいたけ (1cm角切り) 70g

こんにゃく (1cm角切り) 100g

砂糖 大さじ 3

醤油 大さじ 2

みりん 大さじ 1

水 120ml

和風だし (顆粒) 小さじ 1

調理のポイント

■加熱後、一晩ねかせると味が馴染み、よりおいしくいただけます。



作り方

1. 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかける。
2. 「レンジ」の 600 Wで約 10 分加熱する。
3. 一度取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600 Wで約 11 分加熱する。

里いもの煮物

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 18 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

里いも	300g
砂糖	大さじ ½
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1
和風だし(顆粒)	小さじ 1
水	200ml

調理のポイント

- 加熱後、しばらく置いておくと味が浸み込んでいきます。



作り方

1. 里いもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に 1. と A を入れてふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600 W で約 18 分加熱する。

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 600 W で約 6 分加熱すると皮がむきやすくなります。この場合、手順 2. の加熱時間を約 12 分で加熱してください。

かぼちゃの煮物

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 12 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

かぼちゃ(一口大に切る)	300g
砂糖	大さじ 4
A 醤油	大さじ 2
みりん	大さじ 2
水	280ml

調理のポイント

- かぼちゃは面取りをすると煮崩れしにくくなります。



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 600 W で約 5 分加熱する。
3. 一度取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600 W で約 7 分加熱する。

ひじきの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 10 分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 ~ 3 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
酒	大さじ 2
A 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、水気を切る。
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. 耐熱容器にひじき、にんじん、油揚げ、Aを入れてかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱する。
4. 一度取り出してかき混ぜ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約4分加熱する。

あさりの酒蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 23 あさりの酒蒸し <レンジ>	約 5 分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 ~ 3 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. あさは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、ふんわりとラップをかける。
3. 【自動メニュー 23：あさりの酒蒸し】で加熱する。
4. 加熱後あさを皿に移し、残った汁にAを加えて混ぜる。
5. あさに 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。

パプリカのマリネ

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 6 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 人分

パプリカ (種を取って細切り)	2 個
しめじ (小房に分ける)	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 600 W で約 6 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。

茶碗蒸し

加熱モード

自動メニュー 24
茶碗蒸し
< オープン >

加熱時間

約 50 分

付属品



材料 / 4 人分

卵 (溶きほぐす)	3 個
だし汁	450ml
みりん	小さじ 2
薄口醤油	小さじ 1
塩	小さじ ½
鶏ささみ (そぎ切り)	40g
B 小えび (背ワタを除く)	4 尾
生しいたけ (薄切り)	½ 個
銀杏 (水煮)	4 個



作り方

1. ボウルに卵と A を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器に B と 1. を 4 等分に入れてさっとかき混ぜ、共蓋をずる。(アルミホイルでも代用できます)
3. 深角皿に厚手のキッチンペーパーを敷いて水 (分量外) を 100ml 注ぎ入れ、その上に 2. を並べる。
4. 下段に入れ、【自動メニュー 24: 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、低すぎたりした場合、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱してください。
- 固まり具合が緩めのときは、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。

白身魚の包み蒸し

加熱モード

オープン(予熱なし)
250℃

加熱時間

約 20 分

付属品



深角皿
< 下段 >

材料 / 2 ~ 3 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. 深角皿に 3. を並べ、下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

豚肉ともやしの蒸し物

加熱モード

レンジ
600W

加熱時間

約 7 分

付属品

使用しない

材料 / 2 ~ 3 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 600W で約 7 分加熱する。

アクアパッツァ

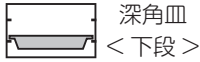
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 25
アクアパッツァ
<オープン>

約 30 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

鯛	2 切れ
塩・こしょう	少々
あさり(殻付き)	200g
A 玉ねぎ(くし形切り)	200g
ミニトマト(半分に切る)	12 個
にんにく(みじん切り)	1 片
B 白ワイン	300ml
オリーブオイル	大さじ 2



作り方

1. 鯛はうろこを取って水で洗い、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. 深角皿に A を入れて上に 1. を並べ、B をかける。
3. 下段に入れ、【自動メニュー 25：アクアパッツァ】で加熱する。

砂抜きの方法

- 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。

深角皿

鶏肉のトマト煮込み

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 / 3 ~ 4 人分

鶏もも肉	2 枚
じゃがいも	200g
しめじ(小房に分ける)	100g
A トマト(水煮)	300g
牛乳	100ml
コンソメ(顆粒)	小さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. 鶏肉は塩・こしょう、薄力粉(分量外)をまぶし、フライパンで両面を軽く焼いて一口大に切る。
3. 深角皿に鶏肉、じゃがいも、しめじを入れ、A を合わせて入れる。
4. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の 250℃で約 30 分加熱する。

煮込みハンバーグ

加熱モード

加熱時間

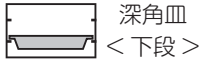
自動メニュー 26

煮込みハンバーグ

約 25 分

< オープン >

付属品



材料 / 4 人分

玉ねぎ (みじん切り)	100g
合挽きミンチ	300g
パン粉	10g
A 牛乳	大さじ 1
卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩・こしょう	少々
ナツメグ	適量
マッシュルーム (薄切り)	4 個
ブロッコリー (子房に分ける)	100g
デミグラスソース (市販)	300g
B 水	200ml
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 2
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



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 4 等分にして厚さ 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. 深角皿に 3. とブロッコリー、マッシュルームを並べ、合わせた B をかけて上からナチュラルチーズをのせる。
5. 下段に入れ、【自動メニュー 26：煮込みハンバーグ】で加熱する。

麻婆豆腐

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)

200℃

約 30 分

付属品



材料 / 3 ~ 4 人分

豚ひき肉	150g
絹ごし豆腐 (2cm角切り)	400g
長ねぎ (みじん切り)	50g
にんにく (みじん切り)	1 片
しょうが (みじん切り)	1 片
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ 2
豆板醤	大さじ 3
甜麺醤	大さじ 3
片栗粉	大さじ 3
水	400ml



作り方

1. 全ての材料を合わせ、深角皿に入れる。
2. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 200℃ で約 30 分加熱する。

豚の角煮

加熱モード

加熱時間

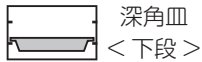
自動メニュー 27

豚の角煮

約 22 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 3 ~ 4 人分

豚バラ肉 (3cm幅に切る)	500g
長ねぎ (青い部分)	1 本分
砂糖	30g
醤油	150ml
酒	200ml
A ごま油	大さじ 1
しょうが (すりおろす)	1 片
水	200ml

ご注意ください

■豚肉は、長時間ゆでると固くなります。



作り方

1. 豚肉はフライパンで表面を軽く焼く。
2. 1. を長ねぎ (青い部分) を入れた熱湯にさっとくぐらせ、余分な脂を落とす。
3. 深角皿に水気をきった豚肉を入れ、A を加えて混ぜる。
4. 下段に入れ、【自動メニュー 27：豚の角煮】で加熱する。

ロールキャベツ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 28

ロールキャベツ

約 30 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 3 ~ 4 人分

キャベツ	8 ~ 10 枚
玉ねぎ (みじんぎり)	50g
合挽き肉	250g
パン粉	10g
A 卵 (溶きほぐす)	½ 個
牛乳	45ml
塩・こしょう	少々
ナツメグ	適量
薄力粉	適量
ローリエ	2 枚
トマト (水煮)	300g
B 水	200ml
ケチャップ	大さじ 2
コンソメ (顆粒)	小さじ 2



作り方

1. キャベツの葉は芯を切り落としておく。
2. 1. を熱湯でゆでて、冷水につけて冷ます。
3. フライパンに油 (分量外) を熱し、玉ねぎを炒めて冷ましておく。
4. 3. と A を粘りが出るまでよくこね、8 等分にする。
5. 2. の水気を拭き、薄力粉を薄くまぶす。
6. 5. に 4. をのせ、巻きながら包む。巻きおわりを爪楊枝で止める。
7. 深角皿に 6. を並べ、B とローリエを加える。
8. 下段に入れ、【自動メニュー 28：ロールキャベツ】で加熱する。

白菜と豚肉の重ね蒸し

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 29

白菜と豚肉の
重ね蒸し

約 40 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 3 ~ 4 人分

白菜	450g
豚バラ肉(薄切り)	450g
塩・こしょう	少々
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
A しょうが(すりおろす)	1片
和風だし(顆粒)	小さじ 2
水	500ml



作り方

1. 白菜はよく洗い、芯を切り落とす。
2. 白菜と白菜の間に豚肉を1枚ずつはさみ込む。
この時、白菜は葉と白い部分が交互になるようにする。
3. 2.の全体に塩・こしょうをふる。
4. 3.を5cm幅に切って、深角皿に入れ、合わせたAを注ぐ。
下段に入れ、【自動メニュー 29:白菜と豚肉の重ね蒸し】で加熱する。

パエリア

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 30

パエリア

約 38 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 3 ~ 4 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。
えびは殻と背ワタをとる。
3. 深角皿に米、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ合わせ、全体を平らにならし、その上に2.と玉ねぎ、にんにくをのせ、1.を流し込む。
4. 下段に入れ、【自動メニュー 30:パエリア】で加熱する。
5. 加熱後、ミニトマトとピーマンをのせて下段に入れ、「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。

深角皿

焼き豚の炊き込みごはん

加熱モード

オープン(予熱なし)
240℃

加熱時間

約 30 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

米	320g
焼き豚(1cm角切り)	200g
にんじん(短冊切り)	60g
しいたけ(薄切り)	3個
水	450ml
A 塩	小さじ 1
醤油	小さじ 2
みりん	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
中華だし(顆粒)	小さじ 2

ご注意ください

■米の浸水時間が変わると仕上がりの固さが変わることがあります。



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. A を合わせておく。
3. 深角皿にオープンシートを敷き、1. と 2. を入れて、全体を平らにならし、上からオープンシートをかぶせる。
4. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の 240℃ で約 30 分加熱する。
5. 加熱終了後、一度取り出し軽く混ぜ、オープンシートを再びかぶせて庫内で約 15 分蒸らす。

南瓜の和風リゾット

加熱モード

オープン(予熱なし)
250℃

加熱時間

約 28 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

米	320g
かぼちゃ(1cm角切り)	200g
鶏ひき肉	200g
水	300ml
塩	小さじ 1
A 醤油	小さじ 2
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
和風だし(顆粒)	小さじ 1

ご注意ください

■米の浸水時間が変わると仕上がりの固さが変わることがあります。



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. かぼちゃは下ゆでし、ボウルに移してマッシャーなどでつぶす。
3. 2. と A を合わせておく。
4. 深角皿にオープンシートを敷き、1. と 3. を入れて、全体を平らにならし、上からオープンシートをかぶせる。
5. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の 250℃ で約 28 分加熱する。
6. 加熱終了後、一度取り出し軽く混ぜ、オープンシートを再びかぶせて庫内で約 15 分蒸らす。

ボロネーゼ

加熱モード

加熱時間

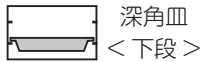
自動メニュー 31

ボロネーゼ

約 25 分

< オープン >

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ (乾燥)	200g
牛ひき肉	200g
玉ねぎ (みじん切り)	100g
にんにく (みじん切り)	1 片
トマト (水煮)	300g
醤油	小さじ 1
赤ワイン	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 3
ウスターソース	大さじ 2
塩・こしょう	少々
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
水	400ml

A



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩 (分量外) を小さじ 1、オリーブオイル (分量外) を小さじ 1 入れ、約 30 分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんにくを炒める。
3. 2. に牛ひき肉を加え、火が通ったら A を加えてさらに炒める。
4. 3. にコンソメ、水を加えてひと煮立ちさせる。
5. 深角皿に 1. を重ならないように並べ、4. を入れる。
6. 下段に入れ、【自動メニュー 31 : ボロネーゼ】で加熱する。

ボンゴレビアンコ

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)
250℃

約 25 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ (乾燥)	200g
あさり (殻付き)	300g
にんにく (薄切り)	3 片
バター	25g
白ワイン	120ml
水	400ml
オリーブオイル	大さじ 2
塩	小さじ 1
輪切り唐辛子	お好み

A



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩 (分量外) を小さじ 1、オリーブオイル (分量外) を小さじ 1 入れ、約 30 分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. あさはら砂抜きしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. 深角皿に 1. を重ならないように並べ、2. と A を入れる。
4. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 25 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。

深角皿

ペスカトーレ

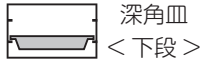
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

約 25 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ(乾燥)	200g
あさり(殻付き)	100g
えび	8尾
いか(輪切り)	150g
トマト(水煮)	200g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
にんにく(みじん切り)	1片
A コンソメ(顆粒)	小さじ 2
白ワイン	50ml
水	300ml
オリーブオイル	大さじ 2
塩	小さじ 1



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩(分量外)を小さじ1、オリーブオイル(分量外)を小さじ1入れ、約30分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. あさは砂抜きしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。えびは殻と背ワタをとる。
3. 深角皿に1.を重ならないように並べ、あさり、えび、いか、Aを入れる。
4. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約25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。

きのこのクリームパスタ

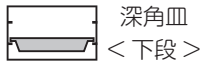
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

約 25 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ(乾燥)	200g
しめじ(子房に分ける)	80g
まいたけ(子房に分ける)	50g
ベーコン(1cm幅に切る)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
牛乳	200ml
生クリーム	100ml
水	400ml
A オリーブオイル	大さじ 2
コンソメ(顆粒)	小さじ 2
塩	小さじ 1
こしょう	少々



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩(分量外)を小さじ1、オリーブオイル(分量外)を小さじ1入れ、約30分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. 深角皿に1.を重ならないように並べ、玉ねぎ、しめじ、まいたけ、ベーコン、Aを入れる。
3. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約25分加熱する。

キャベツのオイルパスタ

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

約 25 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ(乾燥)	200g
キャベツ(一口大に切る)	100g
ウインナー(半分に切る)	6本
にんにく(みじん切り)	2片
A 水	400ml
オリーブオイル	大さじ 2
塩	小さじ 1
バター	10g
輪切り唐辛子	お好み



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩(分量外)を小さじ1、オリーブオイル(分量外)を小さじ1入れ、約30分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. 深角皿に1.を重ならないように並べ、Aを入れる。
3. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約25分加熱する。

チーズクリームパスタ

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

約 25 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 2 ~ 3 人分

パスタ(乾燥)	200g
ブロッコリー(子房に分ける)	200g
クリームチーズ(2cm角切り)	50g
にんにく(みじん切り)	1片
牛乳	200ml
A 水	400ml
オリーブオイル	大さじ 2
コンソメ(顆粒)	小さじ 2
塩	小さじ 1
バター	10g



作り方

1. パスタを2つに折り、パスタが浸る程度の水に塩(分量外)を小さじ1、オリーブオイル(分量外)を小さじ1入れ、約30分浸して流水で洗い流し、ざるにあげておく。
2. ブロッコリーは下ゆでしておく。
3. 深角皿に1.を重ならないように並べ、2.とAを入れる。
4. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約25分加熱する。

ラザニア

加熱モード

加熱時間

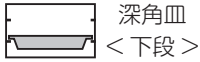
自動メニュー 32

ラザニア

約 18 分

< オープン >

付属品



材料 / 3 ~ 4 人分

ラザニア (乾燥)	10 枚
バター	50g
薄力粉	70g
牛乳	450ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
塩・こしょう	少々
ミートソース (市販)	250g
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



作り方

1. ラザニアは鍋でゆで、冷水につけて冷まし、水気を拭く。
2. 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。
3. 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜてなじませる。
4. 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. 深角皿にオープンシートを敷き、ラザニア→4. →ミートソースの順に重ね、この作業を繰り返して5層にする。
6. 上からナチュラルチーズをのせて下段に入れ、[自動メニュー 32 : ラザニア] で加熱する。

メロンパン

加熱モード

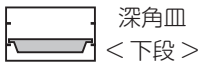
加熱時間

オープン (予熱あり)

170℃

約 25 分

付属品



材料 / 4 個分

強力粉	200g
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ ½
A 無塩バター	20g
水	100ml
ドライイースト	3g
無塩バター	30g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
薄力粉	120g
砂糖 (トッピング用)	適量



作り方

1. ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、ボウルから離れるまでよくこね、打ち粉 (分量外) をした台にたたきつけてのばしたりしながら約 10 分こねる。
2. ボウルに 1. を入れ、ラップをかけて「発酵」で約 50 分、一次発酵させる。
3. 一次発酵完了後、手で軽く押しつけてガス抜きをする。
4. ボウルに無塩バター、砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく練り、卵を加えてよく混ぜる。
5. 4. に薄力粉をふるい入れ、ゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。
6. 5. をラップで包み冷蔵庫で約 30 分休ませる。
7. 3. を 4 等分にして丸め、ラップを軽くかけて約 15 分生地を休ませる。
8. 6. を 4 等分にしてめん棒でのばし、7. を包む。
9. 表面に格子の模様をつけて、トッピング用の砂糖をかける。
10. 深角皿に 9. を並べ、ラップを軽くかけてさらに「発酵」で約 30 分、二次発酵させる。
11. 「オープン (予熱あり)」の 170℃ で約 25 分に設定して予熱する。
12. 予熱完了後、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。

あんぱん

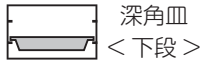
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱あり)
180℃

約 15 分

付属品



材料 / 8 個分

強力粉	250g
牛乳	170ml
A 砂糖	25g
塩	3g
無塩バター	25g
ドライイースト	3g
こしあん(市販)	150g
卵黄(つや出し用)	適量



作り方

1. ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、ボウルから離れるまでよくこね、打ち粉(分量外)をした台にたたきつけてのばしたりしながら約 10 分こねる。
2. ボウルに 1. を入れ、ラップをかけて「発酵」で約 50 分、一次発酵させる。
3. 2. を手で軽く押してガス抜きをし、8 等分にして丸め、めん棒で約 10cm の正方形に伸ばし、こしあんを塗る。
4. 3. を三つ折りにしてめん棒で生地を 15cm 程に伸ばす。
5. 4. の生地を上下 1cm 程残して縦 2 本の切り目を入れる。
6. 生地をねじってひも状にし、端同士を付けて渦巻の形にする。
7. 「オープン(予熱あり)」の 180℃ で約 15 分に設定して予熱する。
8. 深角皿にオープンシートを敷き、6. を並べてつや出し用の卵黄を塗る。
9. 予熱完了後、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。

ちぎりパン

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 33
ちぎりパン
< オープン >

約 18 分

付属品



材料 / 9 個分

強力粉	250g
薄力粉	50g
卵(溶きほぐす)	½ 個
A 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 A を入れて混ぜ合わせ、ボウルから離れるまでよくこね、打ち粉(分量外)をした台にたたきつけてのばしたりしながら約 10 分こねる。
2. ボウルに 1. を入れ、ラップをかけて「発酵」で約 50 分、一次発酵させる。
3. 2. を手で軽く押してガス抜きをし、9 等分にして丸める。
4. 深角皿にオープンシートを敷き、3. を並べ、「発酵」で約 30 分、二次発酵させる。
5. 【自動メニュー 33：ちぎりパン】で予熱する。
6. 予熱完了後、表面につや出し用の卵黄を塗り、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。

パン・お菓子

スポンジケーキ

加熱モード

加熱時間

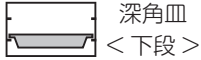
自動メニュー 34

スポンジケーキ

約 30 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

薄力粉 100g

砂糖 100g

卵 (卵黄・卵白に分ける) 3 個

A 無塩バター 25g

牛乳 40ml



作り方

1. 型にオープンシートを敷く。
2. A を耐熱容器に入れ、「レンジ」の 100 W で約 2 分加熱して溶かす。
3. [自動メニュー 34 : スポンジケーキ] に設定して予熱する。
4. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分立てにし、砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
5. 4. に卵黄を加え、さらに混ぜる。
6. 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。
7. 6. に溶かした A を加えて、手早く混ぜ、一気に型に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
8. 予熱完了後、深角皿に 7. をのせて下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
9. 加熱終了後、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10cm の高さから落として空気を抜く。

シフォンケーキ

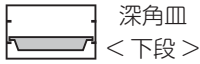
加熱モード

オープン(予熱あり)
170℃

加熱時間

約 25 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 直径 17cm のシフォン型 1 個分

卵(卵黄・卵白に分ける)	3 個
砂糖	60g
牛乳	45mℓ
サラダ油	30mℓ
薄力粉	75g
バニラオイル	数滴

ご注意ください!

■焼き上がった生地はすぐに型から出すと縮んでしまいます。焼きあがったら、型ごと逆さにして冷ましてください。



作り方

1. 「オープン(予熱あり)」の 170℃ で約 25 分に設定して予熱する。
2. ボウルに卵黄と 3 分の 1 の量の砂糖を入れ、泡立て器で混ぜ、サラダ油、牛乳、バニラオイルを加えてさらによく混ぜる。
3. 2. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムベラで練らないようにボウルの底からさっくりと混ぜる。
4. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分立てにし、残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
5. 3. に 4. を加えてさっくり混ぜ合わせる。
6. 一気に型に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
7. 予熱完了後、深角皿に 6. をのせて下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
8. 焼き上がったら、型を逆さにして完全に冷ます。

アップルパイ

加熱モード

自動メニュー 35
アップルパイ
< オープン >

加熱時間

約 33 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 20cm タルト型 1 個分

りんご	2 個
砂糖	70g
シナモン	小さじ ½
レモン汁	小さじ 2
無塩バター	10g
冷凍パイシート(市販)	2 枚
卵黄(つや出し用)	適量



作り方

1. りんごは皮をむいていちよう切りにする。
2. フライパンに無塩バターを熱し、りんご、砂糖、シナモン、レモン汁を入れて炒める。火が通ったら中火で煮つめ、水分を飛ばす。
3. 【自動メニュー 35 : アップルパイ】 に設定して予熱する。
4. 型に薄く無塩バターを塗っておく。
5. 解凍したパイシートを型に敷き、密着させてフォークなどで穴をあけ、2. を並べる。
6. 残りの生地は、幅 1.2cm 程に切り、格子状に編み込む。
7. ふちの生地を折り込み、卵黄を塗ってつやを出す。
8. 予熱終了後、深角皿に 6. をのせて下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

ブラウニー

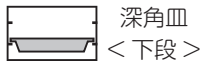
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱あり)
180℃

約 20 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 深角皿 1 枚分

チョコレート	150g
無塩バター	120g
卵(卵黄・卵白に分ける)	2個
砂糖	150g
ココアパウダー	30g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	3g
くるみ(刻んでおく)	80g



作り方

1. 深角皿にオープンシートを敷いておく。
2. 「オープン(予熱あり)」の180℃で約20分に設定して予熱する。
3. チョコレートを刻んで湯煎で溶かす。無塩バターを加えてさらに溶かし、卵黄を入れて混ぜる。
4. 薄力粉とベーキングパウダーを数回に分けてふるい入れ、ゴムベラで練らないようにボウルの底からさっくりと混ぜる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分立てにし、砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
6. 4. に 5. を加えてさっくりと混ぜ合わす。
7. 6. にくるみを加えて軽く混ぜ、一気に 1. に流し入れ、数回落として空気を抜く。
8. 予熱完了後、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。
9. 焼きあがったら、焼き縮みを防ぐため、深角皿ごと10cmの高さから落として空気を抜く。

クッキー

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 36
クッキー
< オープン >

約 15 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 約 24 枚分

卵黄	1個
薄力粉	140g
砂糖	50g
無塩バター	60g
バニラオイル	数滴

※ 1 回で約 12 枚焼けます。



作り方

1. ボウルに無塩バター、砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく練り、卵黄、バニラオイルを加えてよく混ぜる。
2. 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。
3. 2. をラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。
4. 【自動メニュー 36：クッキー】に設定して予熱する。
5. めん棒で8mmの厚さにのばし、型で抜いてオープンシートを敷いた深角皿の上に並べる。
6. 予熱完了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

アイスボックスクッキー

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱あり)
170℃

約 20 分

付属品



材料 / 約 40 枚分

砂糖	80g
無塩バター	120g
バニラオイル	数滴
卵(溶きほぐす)	1個
< プレーン生地 >	
薄力粉	160g
< ココア生地 >	
薄力粉	130g
ココアパウダー	30g

※ 1 回で約 12 枚焼けます。

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. ボウルに無塩バター、砂糖を入れ、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、それぞれプレーン生地とココア生地の粉をふるい入れて混ぜ、2 種類の生地を作る。
3. それぞれの生地をラップで包み冷蔵庫で約 30 分休ませる。
4. 同じ大きさに伸ばした生地を重ね、上からめん棒でプレーン生地とココア生地を馴染ませる。
5. 生地の端を真っ直ぐに切り揃え、手前から全体に均一に力を加えながら巻く。ラップで包み、冷蔵庫で約 30 分冷やす。
6. 「オープン(予熱あり)」の 170℃で約 20 分に設定して予熱する。
7. 5. を 8mm 幅に切り、オープンシートを敷いた深角皿の上に並べる。
8. 予熱完了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

チョコレートプリン

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱あり)
170℃

約 30 分

付属品



材料 / 4 人分

牛乳	300ml
チョコレート	50g
砂糖	60g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	数滴



作り方

1. 牛乳は耐熱容器に入れ、「レンジ」の 600 W で約 2 分加熱する。
2. 「オープン(予熱あり)」の 170℃で約 30 分に設定して予熱する。
3. チョコレートを刻み、1. に入れてよく混ぜる。
4. 3. に砂糖、卵、バニラエッセンスを入れ、さらによく混ぜて裏ごし、プリン容器に流し入れてアルミホイルで蓋をする。
5. 深角皿に厚手のキッチンペーパーを敷き、4. を並べ、水(分量外)を 100ml 入れる。
6. 予熱完了後、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。
7. あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。

パン・お菓子

シュークリーム

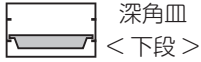
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱あり)
180℃

約 30 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 約 8 個分

	薄力粉	10g
	砂糖	50g
A	卵黄	2 個
	牛乳	200mℓ
	無塩バター	10g
	バニラエッセンス	数滴
	無塩バター	35g
	水	40mℓ
	牛乳	40mℓ
	砂糖	少々
	塩	少々
	薄力粉	50g
	卵(溶きほぐす)	2 個
B	生クリーム	80mℓ
	砂糖	10g



作り方

1. カスタードクリームを作る。(材料 A)
 - ・耐熱容器に薄力粉、砂糖、卵黄、牛乳を入れ、よく混ぜる。
 - ・「レンジ」の 600 W で約 5 分加熱する。
 - ・とろっとしてなめらかな状態になったら無塩バターとバニラエッセンスを加えて混ぜ、裏ごしする。
 - ・クリームをバットなどに移し、ぴったりとラップをかけて冷やす。
2. 「オープン(予熱あり)」の 180℃ で 30 分に設定して予熱する。
3. 鍋に無塩バター、水、牛乳、砂糖、塩を入れ火にかけて沸騰させる。
4. 3. にふるった薄力粉を一気に加え、手早くへらで混ぜ、火からおろす。
5. 卵を少しずつ加えて、生地となじむまでへらで混ぜる。(へらですくってゆっくり落ちるくらいの固さになるまで)
6. 5. を絞りだし袋に入れ、オープンシートを敷いた深角皿の上に間隔をあけながら 8 等分に丸く絞る。表面にたっぷりと霧を吹く。
7. 予熱完了後、下段に入れてスタートボタンを押して加熱する。
8. 加熱終了後、ケーキクーラーなどにのせて冷まし、上から 3 分の 1 の部分に切り込みを入れる。
9. B を合わせて八分立てにし、絞り出し袋に入れる。
10. 8. にカスタードを入れ、9. をたっぷり絞る。