

料理レシピ集

オーブンレンジ KOR-1803

お手軽メニュー

■ 1分メニュー

| | |
|-----------|----|
| 小ねぎの酢味噌 | 30 |
| チーズ豆腐 | 30 |
| もやしのおかか和え | 30 |

■ 3分メニュー

| | |
|------------|----|
| トマトスープ | 31 |
| ふんわり卵のキッシュ | 31 |
| さつまいもの塩バター | 31 |

■ 5分メニュー

| | |
|---------|----|
| 丸ごと玉ねぎ | 32 |
| あさりの酒蒸し | 32 |
| エビチリ | 32 |

■ 7分メニュー

| | |
|----------|----|
| 白菜とツナの煮物 | 33 |
| ハヤシライス | 33 |
| 肉豆腐 | 33 |

焼き物

| | |
|-----------------|----|
| 塩ざけ、塩さば | 34 |
| ぶりの照焼き | 34 |
| 鯛の塩釜焼き | 35 |
| 焼きとり | 35 |
| グラタン | 36 |
| シーフードグラタン | 36 |
| ローストビーフ | 37 |
| 手羽先焼き | 37 |
| れんこんの肉詰め | 38 |
| 焼きいも | 38 |
| ジャーマンポテト | 38 |
| ほうれん草とベーコンのキッシュ | 39 |

焼き物

| | |
|---------|----|
| ミートドリア | 39 |
| 肉巻きおにぎり | 40 |

揚げ物

| | |
|-----------|----|
| 鶏のから揚げ | 40 |
| 油淋鶏 | 41 |
| とんかつ | 41 |
| メンチカツ | 42 |
| さばの竜田揚げ | 42 |
| コロッケ | 43 |
| クリームコロッケ | 43 |
| 鶏ささみの明太焼き | 44 |
| チキン南蛮 | 44 |
| エビフライ | 45 |
| 天ぷら | 45 |

煮物

| | |
|---------|----|
| 肉じゃが | 46 |
| カレー | 46 |
| ビーフシチュー | 47 |
| きんぴらごぼう | 47 |
| 黒豆 | 48 |
| 五目豆 | 48 |
| 里いもの煮物 | 49 |
| かぼちゃの煮物 | 49 |
| ひじきの煮物 | 50 |
| 筑前煮 | 50 |

蒸し物

| | |
|------------|----|
| パプリカのマリネ | 51 |
| 茶碗蒸し | 51 |
| 豚肉ともやしの蒸し物 | 52 |
| 白身魚の包み蒸し | 52 |

深角皿

| | |
|-------------|----|
| 鶏肉トマトの煮込み | 52 |
| 煮込みハンバーグ | 53 |
| 豚の角煮 | 53 |
| ロールキャベツ | 54 |
| 麻婆豆腐 | 54 |
| 白菜と豚肉の重ね蒸し | 55 |
| 焼き豚の炊き込みごはん | 55 |
| パエリア | 56 |
| キャベツのオイルパスタ | 56 |
| 南瓜の和風リゾット | 57 |
| ポロネーゼ | 57 |
| ボンゴレビアンコ | 58 |
| チーズクリームパスタ | 58 |
| ペスカトーレ | 59 |
| カルボナーラ | 59 |
| きのこのクリームパスタ | 60 |

パン・お菓子

| | |
|-------------|----|
| メロンパン | 60 |
| あんぱん | 61 |
| ちぎりパン | 61 |
| スポンジケーキ | 62 |
| チーズケーキ | 62 |
| シフォンケーキ | 63 |
| ブラウニー | 63 |
| クッキー | 64 |
| アイスボックスクッキー | 64 |
| チョコレートプリン | 65 |
| シュークリーム | 65 |

お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。
写真と実物とは、形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温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。
- 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。
- 調理メニューによっては深角皿が焦げつくことがあります。その場合、市販のクッキングシートをご使用ください。



小ねぎの酢味噌

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2 人分 | 作り方 |
|----------------------------|------|---|--|
| 自動メニュー9 1分メニュー <レンジ> | 1分 | 青ねぎ (5cm幅に切る) 70g 砂糖 大さじ ½ 酢 大さじ ½ 白みそ 大さじ 1 | 1. ねぎは洗ってラップに包む。 2. [自動メニュー9：1分メニュー] で加熱する。 3. 加熱終了後、2. を水にさらして水気を切る。 4. 3. に合わせた A をかける。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

チーズ豆腐

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 人分 | 作り方 |
|----------------------------|------|--|--|
| 自動メニュー9 1分メニュー <レンジ> | 1分 | 絹ごし豆腐 150g プロセスチーズ(スライス)1枚 醤油 適量 ブラックペッパー お好み | 1. キッチンペーパーで豆腐の水気を拭き、4等分に切る。 2. チーズを4等分に切り、1. の上のにせる。 3. [自動メニュー9：1分メニュー] で加熱する。 4. 加熱終了後、醤油をたらし、お好みでブラックペッパーをふる。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

調理のポイント

- 豆腐は水切りをすると、より美味しく仕上がります。

もやしのおかか和え

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2 人分 | 作り方 |
|----------------------------|------|---|---|
| 自動メニュー9 1分メニュー <レンジ> | 1分 | もやし 80g 醤油 小さじ 2 酢 大さじ ½ レモン汁 小さじ ½ 中華だし(顆粒) 小さじ ½ かつお節 2g | 1. もやしは洗ってラップに包む。 2. [自動メニュー9：1分メニュー] で加熱する。 3. 加熱終了後、合わせた A と混ぜ合わせる。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

調理のポイント

- かつお節は、細かくすると混ぜりやすくなります。



トマトスープ

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1人分 | 作り方 |
|------------------------------|------|--|---|
| 自動メニュー 10 3分メニュー <レンジ> | 3分 | ケチャップ 大さじ 1.5 塩・こしょう 少々 ベーコン(1cm幅に切る) 20g エリンギ(3cm幅の短冊切り) 10g しめじ(小房に分ける) 10g えのき(3cm幅に切る) 10g 水 120ml | 1. 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。 2. ふんわりとラップをかけて 【自動メニュー 10 : 3分メニュー】で加熱する。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

ふんわり卵のキッシュ

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 直径9cmのココット型2個分 | 作り方 |
|------------------------------|------|--|--|
| 自動メニュー 10 3分メニュー <レンジ> | 3分 | 卵 1個 牛乳 大さじ 2 A マヨネーズ 大さじ 1 塩・こしょう 少々 ブロッコリー(小房に分ける) 30g ウインナー(1cm幅に切る) 2本 ミックスベジタブル(冷凍) 30g | 1. ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。 2. ココット型に1.の(半量)、ブロッコリー(半量)、ウインナー(半量)、ミックスベジタブル(半量)を分け入れ、それぞれにふんわりとラップをかける。 3. 庫内中央にココット型を2つ並べ、 【自動メニュー 10 : 3分メニュー】で加熱する。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

さつまいもの塩バター

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2人分 | 作り方 |
|------------------------------|------|---|--|
| 自動メニュー 10 3分メニュー <レンジ> | 3分 | さつまいも(1cm幅細切り) 100g 砂糖 小さじ 1 A 塩 ふたつまみ バター 10g | 1. さつまいもは1cm幅の細切りにし、水にさらして水気を切る。 2. 耐熱容器に1.とAを入れ混ぜ合わせる。 3. ふんわりとラップをかけて 【自動メニュー 10 : 3分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、かき混ぜる。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |



丸ごと玉ねぎ

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2 人分 | 作り方 | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|--|-----|-----|---|-------|-----|-------|----|-------|--|
| 自動メニュー 11 5分メニュー <レンジ> | 5分 | <table border="1"> <tr><td>玉ねぎ</td><td>1 個</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ 2</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>小さじ 2</td></tr> </table> | 玉ねぎ | 1 個 | 酒 | 大さじ 2 | ごま油 | 小さじ 1 | 醤油 | 小さじ 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とす。 2. 1.の上部に$\frac{1}{2}$ほど十字に切り込みを入れる。 3. 耐熱容器に2. 入れ、上からAをかける。 4. ふんわりとラップをかけて [自動メニュー 11:5分メニュー] で加熱する。 5. 加熱終了後、醤油をかける。 |
| 玉ねぎ | 1 個 | | | | | | | | | | |
| 酒 | 大さじ 2 | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 小さじ 1 | | | | | | | | | | |
| 醤油 | 小さじ 2 | | | | | | | | | | |
| 付属品 | | | | | | | | | | | |
| 使用しない | | | | | | | | | | | |

あさりの酒蒸し

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2 人分 | 作り方 | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|--|----------|------|---|-------|----|-------------------|-----|----|-------|-----|---|
| 自動メニュー 11 5分メニュー <レンジ> | 5分 | <table border="1"> <tr><td>あさり(殻付き)</td><td>250g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ 3</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>小さじ $\frac{1}{2}$</td></tr> <tr><td>バター</td><td>5g</td></tr> <tr><td>きざみねぎ</td><td>お好み</td></tr> </table> | あさり(殻付き) | 250g | 酒 | 大さじ 3 | 醤油 | 小さじ $\frac{1}{2}$ | バター | 5g | きざみねぎ | お好み | <ol style="list-style-type: none"> 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い、水気を切る。→P.56 2. 耐熱容器に1.を入れて酒をふりかける。 3. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 11:5分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、Aを加えて混ぜ、お好みできざみねぎをかける。 |
| あさり(殻付き) | 250g | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 大さじ 3 | | | | | | | | | | | | |
| 醤油 | 小さじ $\frac{1}{2}$ | | | | | | | | | | | | |
| バター | 5g | | | | | | | | | | | | |
| きざみねぎ | お好み | | | | | | | | | | | | |
| 付属品 | | | | | | | | | | | | | |
| 使用しない | | | | | | | | | | | | | |

エビチリ

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1 ~ 2 人分 | 作り方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------|---|------|-----|-----|-------|---|-------|------|-------|--------|----|------------|-----|----|-------|-------|-------|----------|-------|-----|-------|-----|-------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|---|-------|---|
| 自動メニュー 11 5分メニュー <レンジ> | 5分 | <table border="1"> <tr><td>むきえび</td><td>12尾</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>小さじ 2</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>塩・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>長ねぎ(みじん切り)</td><td>30g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>小さじ 2</td></tr> <tr><td>ケチャップ</td><td>大さじ 2</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>豆板醤</td><td>小さじ 1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ $\frac{1}{2}$</td></tr> <tr><td>にんにく(すりおろす)</td><td>小さじ $\frac{1}{2}$</td></tr> <tr><td>しょうが(すりおろす)</td><td>小さじ $\frac{1}{2}$</td></tr> <tr><td>水</td><td>大さじ 3</td></tr> </table> | むきえび | 12尾 | 片栗粉 | 小さじ 2 | 酒 | 小さじ 1 | サラダ油 | 小さじ 1 | 塩・こしょう | 少々 | 長ねぎ(みじん切り) | 30g | 砂糖 | 小さじ 2 | ケチャップ | 大さじ 2 | オイスターソース | 小さじ 1 | 豆板醤 | 小さじ 1 | ごま油 | 小さじ $\frac{1}{2}$ | にんにく(すりおろす) | 小さじ $\frac{1}{2}$ | しょうが(すりおろす) | 小さじ $\frac{1}{2}$ | 水 | 大さじ 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. むきえびの背ワタを取る。 2. 1.とAを混ぜ合わせ、よく揉み込む。 3. 耐熱容器に2.とBを入れ、よく混ぜ合わせる。 4. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 11:5分メニュー】で加熱する。 5. 加熱終了後、かき混ぜる。 |
| むきえび | 12尾 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 片栗粉 | 小さじ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 酒 | 小さじ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 小さじ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 長ねぎ(みじん切り) | 30g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 砂糖 | 小さじ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 大さじ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| オイスターソース | 小さじ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆板醤 | 小さじ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 小さじ $\frac{1}{2}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく(すりおろす) | 小さじ $\frac{1}{2}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうが(すりおろす) | 小さじ $\frac{1}{2}$ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | 大さじ 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 付属品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 使用しない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



白菜とツナの煮物

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1～2人分 | 作り方 |
|------------------------------|------|---|---|
| 自動メニュー 12 7分メニュー <レンジ> | 7分 | 白菜(一口大に切る) 250g ツナ(缶詰め) 70g 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ1 みりん 大さじ1.5 A 和風だし(顆粒) 小さじ½ ごま油 小さじ½ しょうが(すりおろす) 小さじ½ 水 大さじ1 | 1. 耐熱容器に白菜、ツナ、合わせたAの順で入れる。 2. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 12: 7分メニュー】で加熱する。 3. 加熱後終了、水溶き片栗粉(分量外)を入れ、かき混ぜる。 <水溶き片栗粉> 水 大さじ1、片栗粉 小さじ1を混ぜ合わせる。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

ハヤシライス

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1～2人分 | 作り方 |
|------------------------------|------|---|--|
| 自動メニュー 12 7分メニュー <レンジ> | 7分 | 牛肉 200g 玉ねぎ(薄切り) 100g 塩・こしょう 少々 砂糖 小さじ2 ケチャップ 大さじ4 ウスターソース 大さじ2 オイスターソース 小さじ1 牛乳 大さじ1 バター 15g コンソメ(顆粒) 小さじ½ 片栗粉 小さじ2 水 200ml | 1. 耐熱容器に全ての材料を入れ、片栗粉が溶けるように、よく混ぜ合わせる。 2. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 12: 7分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、かき混ぜる。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

肉豆腐

| 加熱モード | 加熱時間 | 材料 / 1～2人分 | 作り方 |
|------------------------------|------|---|---|
| 自動メニュー 12 7分メニュー <レンジ> | 7分 | 木綿豆腐(6等分に切る) 350g A 牛肉 150g 薄力粉 小さじ1 長ねぎ(斜め薄切り) ½本 砂糖 大さじ2 B 醤油 大さじ2 酒 小さじ2 | 1. キッチンペーパーで豆腐の水気を拭く。 2. 袋にAを入れ、まんべんなく絡める。 3. 耐熱容器に1.、長ねぎ、2.の順で入れ、混ぜ合わせたBを全体にまんべんなくかける。 4. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 12: 7分メニュー】で加熱する。 5. 加熱終了後、肉をほぐし豆腐を裏返して、全体に煮汁をかける。 |
| 付属品 | | | |
| 使用しない | | | |

塩ざけ、塩さば

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 13

塩ざけ、塩さば

約 13 分

< オープン >

付属品



深角皿

< 上段 >

材料 / 2 人分

塩ざけまたは塩さば

2 切れ



作り方

1. 軽く魚の水気を拭く。
2. 深角皿に 1. を並べて上段に入れ、[自動メニュー 13:塩ざけ、塩さば] 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 1/2

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、2. を並べ、A のタレを大さじ 1 振りかける。
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

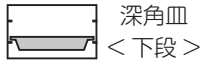
加熱モード

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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。

焼きとり

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 14
焼きとり
< グリル >

約 17 分

付属品



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 |
| 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. 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 14 : 焼きとり】で加熱する。

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。

ローストビーフ

加熱モード

オープン(予熱なし)
250℃

加熱時間

約 17 分

付属品



深角皿

< 下段 >

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、「オープン(予熱なし)」の 250℃ で約 17 分加熱する。
4. 加熱終了後、取り出した牛肉をアルミホイルで包み、約 30 分おく。

手羽先焼き

加熱モード

自動メニュー 16
手羽先焼き
< オープン >

加熱時間

約 20 分

付属品



深角皿

< 下段 >

材料 / 3 ~ 4 人分

| | |
|-------------|-------|
| 手羽先 | 8 本 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 2 |
| A 酒 | 大さじ 2 |
| にんにく(すりおろす) | 小さじ 1 |
| しょうが(すりおろす) | 小さじ 1 |
| ブラックペッパー | お好み |

調理のポイント

■裏に切れ目を入れると味が浸み込みやすく、身が取れやすくなります。



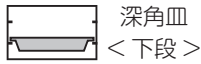
作り方

1. 手羽先は、皮目にフォークで数カ所穴をあけ、裏に切れ目を入れる。
2. 袋に手羽先、A を入れて揉みこみ、冷蔵庫で 1 時間以上おく。
3. 深角皿にクッキングシートを敷き、手羽先の皮を上にして並べ、お好みでブラックペッパーをふり、【自動メニュー 16：手羽先焼き】で加熱する。

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) 250℃ | 約 20 分 |

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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 |
|---------------------|--------|
| オープン (予熱なし) 250℃ | 約 50 分 |

付属品



材料 / 2 人分

| | |
|-------|-----|
| さつまいも | 2 本 |
|-------|-----|



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「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 50 分加熱する。

ジャーマンポテト

| 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 ~ 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 | 大きじ 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、「オープン (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

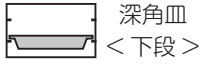
加熱モード

加熱時間

オープン (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(小房に分ける) | 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

- 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。
- 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。
- ボウルに卵と A を入れてよくかき混ぜる。
- 耐熱容器に 2. と 3. を入れ、上からチーズをのせる。
- 深角皿に 4. 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。

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

- ごはんと A を合わせておく。
- フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒める。
- 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。
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。
- 耐熱容器にご飯を敷き、その上から 4. とミートソースをかけ、上からチーズをのせる。
- 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。

肉巻きおにぎり

加熱モード

オープン(予熱なし)
250℃

加熱時間

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 |
| 醤油 | 大さじ 3 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 3 |

A



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. 深角皿にクッキングシートを敷き、2. を並べて下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の 250℃で約 17 分加熱する。

焼き物

揚げ物

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 ~ 3 人分

| | |
|--------------|-------|
| 鶏もも肉(一口大に切る) | 300g |
| 醤油 | 大さじ 2 |
| 酒 | 大さじ 2 |
| しょうが(すりおろす) | 1 片 |
| にんにく(すりおろす) | 1 片 |
| 中華だし(顆粒) | 小さじ 2 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 薄力粉 | 適量 |

A



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. 深角皿にクッキングシートを敷き、2. を並べる。
4. 下段に入れ、「自動メニュー 17：鶏のから揚げ」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

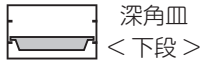
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)
230℃

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 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 醤油 | 大さじ 2 |
| 酢 | 大さじ 2 |
| 酒 | 小さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 2 |
| はちみつ | 小さじ 1 |
| にんにく(みじん切り) | 1 片 |
| しょうが(すりおろす) | 1 片 |
| 水 | 大さじ 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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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. 加熱終了後、一口大に切り分けて 1. をかける。

とんかつ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 18
とんかつ
<オープン>

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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

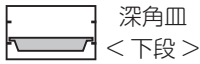
加熱モード

オープン (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 |
| A 醤油 | 大さじ 1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| ナツメグ | 少々 |
| ケチャップ | 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 |

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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

さばの竜田揚げ

加熱モード

オープン (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 |
| A 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 |

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、2. を並べる。
4. 下段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 230℃ で約 15 分加熱する。

コロッケ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 19

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 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| A 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. 深角皿にクッキングシートを敷き、7. を並べる。
9. 下段に入れ、【自動メニュー 19：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



深角皿

< 下段 >

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(缶詰め) | 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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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

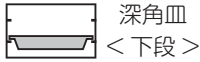
加熱モード

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 |
| 明太子 (薄皮を除く) | 2 腹 |
| 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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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

チキン南蛮

加熱モード

自動メニュー 20
チキン南蛮
< オープン >

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

| | |
|--------------|-------|
| 鶏もも肉 | 300g |
| 醤油 | 小さじ 1 |
| A 酒 | 大さじ 1 |
| しょうが (すりおろす) | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | 大さじ 1 |
| 玉ねぎ (粗みじん切り) | 50g |
| ゆで卵 (細かく切る) | 1 個 |
| < タルタルソース > | |
| マヨネーズ | 大さじ 3 |
| B 酢 | 小さじ 1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| < 甘酢 > | |
| 砂糖 | 大さじ 2 |
| C 醤油 | 大さじ 1 |
| 酢 | 大さじ 2 |



作り方

1. 鶏肉はフォークで全体に穴をあけ、大きめの一口大に切る。
2. 袋に 1. と混ぜ合わせた A を入れ、揉みこみ、冷蔵庫で約 15 分おく。
3. 2. に片栗粉を加え、全体によくなじむように揉みこむ。
4. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをして 500W で 1 分加熱し、あら熱を取る。
5. 4. に B とゆで卵を入れ混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
6. 耐熱容器に C を入れ混ぜ合わせ、ラップをして 500W で 1 分加熱し、甘酢を作る。
7. 深角皿にクッキングシートを敷き、3. を皮を上にして並べる。
8. 下段に入れ、【自動メニュー 20：チキン南蛮】で加熱する。
9. 加熱終了後、すぐに 6. に 8. を入れ、全体に味をなじませ、最後に 5. をかける。

エビフライ

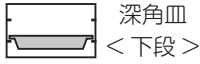
加熱モード

オープン(予熱なし)
250℃

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

| | |
|----------|-----|
| 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な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. 深角皿にクッキングシートを敷き、3. を並べる。
5. 下段に入れ、「オープン(予熱なし)」の250℃で約15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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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. 加熱終了後、かき混ぜて約5分蒸らす。

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600W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600W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 600 W 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 600 W 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 600 W 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 600 W 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. 加熱終了後、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 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ 1 |
| 水 | 120ml |

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 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 8 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、縦半分にして細切りにする。
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。

筑前煮

| 加熱モード | 加熱時間 |
|---------------------------|-------|
| 自動メニュー 24 筑前煮 <レンジ> | 約 17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 2 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| A みりん | 大さじ 1.5 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ ¼ |
| 水 | 50ml |
| 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【自動メニュー 24：筑前煮】で加熱する。
4. 加熱終了後、一度取り出してかき混ぜ、半分に切った絹さやを入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約2分加熱する。

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 |
| 砂糖 | 大さじ 2 |
| 酢 | 大さじ 3 |
| 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. 加熱終了後、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 23

茶碗蒸し

約 50 分

< オープン >

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 |
| A 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 |

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。



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 23:茶碗蒸し]で加熱する。

豚肉ともやしの蒸し物

加熱モード

加熱時間

レンジ
600W

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。

白身魚の包み蒸し

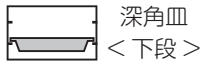
加熱モード

加熱時間

オーブン(予熱なし)
250℃

約 20 分

付属品



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. クッキングシートに 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、「オーブン(予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

鶏肉のトマト煮込み

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 / 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 |
| トマト(水煮) | 300g |
| 牛乳 | 100ml |
| A 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、「オーブン(予熱なし)」の 250℃ で約 30 分加熱する。

蒸し物

深角皿

煮込みハンバーグ

加熱モード

加熱時間

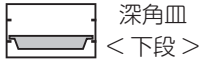
自動メニュー 25

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(小房に分ける) | 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 をかけて上からチーズをのせる。
5. 下段に入れ、【自動メニュー 25：煮込みハンバーグ】で加熱する。

豚の角煮

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 26

豚の角煮

約 22 分

< オープン >

付属品



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 |
| A 酒 | 200ml |
| ごま油 | 大さじ 1 |
| しょうが(すりおろす) | 1 片 |
| 水 | 200ml |



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 26：豚の角煮】で加熱する。

ご注意ください

■豚肉は、長時間ゆでると固くなります。

ロールキャベツ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 27

ロールキャベツ

約 30 分

< オープン >

付属品



材料 / 3 ~ 4 人分

| | |
|------------|----------|
| キャベツ | 8 ~ 10 枚 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 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 |
| B トマト(水煮) | 300g |
| ケチャップ | 大さじ 2 |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ 2 |
| 水 | 200ml |



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 27：ロールキャベツ】で加熱する。

麻婆豆腐

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 28

麻婆豆腐

約 30 分

< オープン >

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 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| 醤油 | 小さじ 2 |
| 酒 | 小さじ 2 |
| ごま油 | 小さじ 2 |
| オイスターソース | 小さじ 2 |
| 中華だし(顆粒) | 小さじ 1 |
| 豆板醤 | 大さじ 1 |
| 甜麵醬 | 大さじ 1.5 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| しょうが(すりおろす) | 小さじ 1 |
| にんにく(すりおろす) | 小さじ 1 |
| 片栗粉 | 大さじ 1.5 |
| 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、【自動メニュー 28：麻婆豆腐】で加熱する。

深角皿

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。

焼き豚の炊き込みごはん

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
240℃

約 30 分

付属品



深角皿

< 下段 >

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 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| A 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 |
| 水 | 450ml |



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. 深角皿にクッキングシートを敷き、1. と 2. を入れて、全体を平らにならし、上からクッキングシートをかぶせる。
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、クッキングシートを再びかぶせて庫内で約 15 分蒸らす。

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。

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



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。

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



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 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 |
| 水 | 400ml |



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。

深角皿

南瓜の和風リゾット

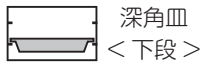
加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)
250℃

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 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| 醤油 | 小さじ 2 |
| A 酒 | 大さじ 1 |
| みりん | 大さじ 1 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ 1 |
| 水 | 300ml |

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、1. と 3. を入れて、全体を平らにならし、上からクッキングシートをかぶせる。
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、クッキング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
<オープン>

約 25 分

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 |
| A 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 |



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 |
| オリーブオイル | 大さじ 2 |
| A 塩 | 小さじ 1 |
| 輪切り唐辛子 | お好み |
| 白ワイン | 120ml |
| 水 | 400ml |



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。
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。

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



材料 / 2 ~ 3 人分

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



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。

深角皿

ペスカトーレ

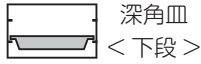
加熱モード

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 |
| オリーブオイル | 大さじ 2 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| 白ワイン | 50ml |
| 水 | 300ml |



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。

カルボナーラ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 32
カルボナーラ
<オープン>

約 22 分

付属品



材料 / 2 ~ 3 人分

| | |
|-------------------|-------|
| パスタ(乾燥) | 200g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 100g |
| ブロックベーコン(1cm幅に切る) | 80g |
| 粉チーズ | 35g |
| 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 ½ |
| A にんにく(すりおろす) | 小さじ 1 |
| ブラックペッパー | お好み |
| 牛乳 | 100ml |
| 生クリーム | 200ml |
| 水 | 300ml |
| 卵黄 | 2個 |



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、ベーコン、混ぜ合わせたAを入れる。
3. 下段に入れ、[自動メニュー 32:カルボナーラ]で加熱する。
4. 加熱終了後、すぐに卵黄を入れ、すばやく混ぜ合わせる。

きのこのクリームパスタ

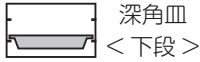
加熱モード

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(小房に分ける) | 80g |
| まいたけ(小房に分ける) | 50g |
| ベーコン(1cm幅に切る) | 50g |
| 玉ねぎ(薄切り) | 50g |
| 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 |
| A こしょう | 少々 |
| 牛乳 | 200ml |
| 生クリーム | 100ml |
| 水 | 400ml |



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。

メロンパン

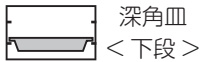
加熱モード

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 |
| ドライイースト | 3g |
| 水 | 100ml |
| 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。

深角皿

パン・お菓子

あんぱん

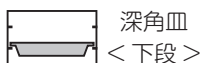
加熱モード

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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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 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 |
| 水 | 150mℓ |
| 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. 深角皿にクッキングシートを敷き、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。

スポンジケーキ

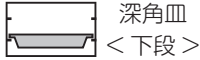
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 34
スポンジケーキ
<オープン>

約 30 分

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. 型にクッキングシートを敷く。
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。

チーズケーキ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 35
チーズケーキ
<オープン>

約 54 分

付属品



深角皿

<下段>

材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

| | |
|----------------|-------|
| クリームチーズ(常温に戻す) | 200g |
| 砂糖 | 70g |
| 卵 | 1 個 |
| 薄力粉 | 20g |
| 生クリーム | 200ml |
| レモン汁 | 小さじ 2 |
| ビスケット(市販) | 100g |
| 無塩バター | 40g |



作り方

1. 型にクッキングシートを敷く。
2. バターは、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. ビスケットを袋に入れてめん棒などで叩き細かくして、2. を加えてよく揉みこみ、全体に馴染ませる。
4. 3. を型の底にスプーンなどで押さえて敷き詰め、底生地を作り、冷蔵庫で冷やす。
5. [自動メニュー 35：チーズケーキ] に設定して予熱する。
6. ボウルにクリームチーズを入れて、クリーム状になるまで混ぜ、砂糖、卵を順に加えてその都度よく混ぜる。
7. 生クリームを少しずつ加えながら混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
8. 7. にレモン汁を加えて混ぜ、4. に流し入れる。
9. 予熱完了後、深角皿に 8. をのせて下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
10. 加熱終了後、あら熱を取り、冷蔵庫で 2 ～ 3 時間冷やし固める。

調理のポイント

- 底生地の敷き詰めがあまいと生地が崩れることがあります。
スプーンで上手く出来ない場合は、コップの底にラップをかぶせ、押さえると敷き詰めやすくなります。

シフォンケーキ

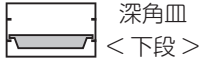
加熱モード

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。
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す。
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。

ブラウニー

加熱モード

オープン(予熱あり)
180℃

加熱時間

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. 深角皿にクッキング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。
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

約 15 分

< オープン >

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、型で抜いてクッキング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



深角皿

< 下段 >

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. 生地の手前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、クッキング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。

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



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。
6. 5. を絞りだし袋に入れ、クッキング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. をたっぷりと絞る。