

# 料理レシピ集

## オーブンレンジ KOR-2601

### お手軽メニュー

	キャロットラペ	34
	ほうれん草としめじのお浸し	34
	豆苗ともやしのナムル	35
	おくらマスタード和え	35
1分	白菜とカニカマの中華和え	36
	しらたきのたらこ和え	36
	きゅうりとザーサイの中華和え	37
	パプリカの塩麹マリネ	37
	かぶの水キムチ	38
	カラフルピクルス	38
	ブロッコリーとしらすのお浸し	39
	チンゲンサイとしらすのマリネ	39
	カジキマグロの紙包み蒸し	40
	茄子のピリ辛ねぎソース	40
	レタスのジンジャー	
3分	オイスターソース	41
	ちくわと白菜のうま煮	41
	プチトマトとベーコンの	
	チーズがけ	42
	大根と塩昆布の和風ナムル	42
	しらたきチャップチェ	43
	れんこんごまマヨネーズ和え	43
	キャベツとツナのミルクスープ	44
	小松菜とベーコンの	
	トマトスープ	44
	玉ねぎとベーコンの	
	ミルフィーユ	45
	茄子とひき肉重ね蒸し	45
5分	鶏のささみとインゲンの	
	ナッツ和え	46
	さつま揚げ入り炒り豆腐	46
	蒸しタラのニラダレがけ	47
	さつまいものしらすおろし和え	47
	もずくサンラータン	48
	じゃがいもと	
	スモークサーモンのサラダ	48

	包まず豆腐シュウマイ	49
	牛肉ときのこの中華炒め	49
	あさりとキャベツの蒸し煮	50
	えびケチャップ炒め	50
	たっぷりねぎと豚バラ蒸し	51
7分	豚バラとキャベツの味噌炒め	
	(ホイコーロー)	51
	鯖と野菜のピリ辛トマト煮	52
	けんちん汁	52
	鮭とじゃがいもの	
	和風ミルクシチュー	53
	カレイの煮付け	53

### 焼き物

	ハンバーグ	54
	れんこんのひき肉はさみ焼き	54
	鶏もも肉のロールチャーシュー	55
	グラタン	55
	ミートドリア	56
	ゆで卵と野菜のオープン焼き	56
	鮭のホイル焼き	57
	鮭の味噌マヨちゃんちゃん焼き	57
	塩鯖とじゃがいものグリル	58
	鶏の照り焼き	58
	鶏手羽先のぎゅうぎゅう焼き	
	(タンドリイ風)	59
	りんごとチーズのローストチキン	59
	焼き芋	60

### 揚げ物

	鶏のから揚げ	60
	エスニックから揚げ	61
	とんかつ	61
	えびのガーリックパン粉焼き	62

### 煮物

	かぼちゃの煮物	62
	肉じゃが	63
	スペアリブのジンジャー	
	マーマレード煮	63
	カレー	64
	ルーローハン	
	(豚バラの台湾風煮込み)	64
	鶏手羽元と根菜のシチュー	65

### 蒸し物

	茶わん蒸し	65
	中華風茶わん蒸し	66

### ピザ・パスタ

	ピザ	66
	パスタ	67
	ブロッコリーとチキンの	
	クリームパスタ	67
	シーフードベスカトーレ	68

### パン・スイーツ

	パン	69
	練乳レモンラスク	69
	スポンジケーキ	70
	チョコレートスポンジ	71
	クッキー	72
	バターロール	73
	プリン	74
	チョコレートバナナパンプディング	74
	シュークリーム	75
	クロワッサン	76
	ローズマリーとチーズの	
	スティックフォカッチャ	77

### お料理を始める前に

- 掲載の写像是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角皿がこげ付くことがあります。その場合、市販のクッキングシートをご使用ください。
- レシピ中の加熱時間には「<オープン>予熱ありメニュー」の予熱時間は含まれていません。その他のメニューは、仕上げ調節後（約 10 秒）からの加熱時間です。

## キャロットラペ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12  
<レンジ>

1分

付属品

使用しない

材料 /2 人前

にんじん (2mm 幅のスライス) 1/2 本 (75g)

ディル お好みで

A	塩	小さじ 1/4
	レモン果汁	大さじ 1/2
	オリーブオイル	大さじ 1/2



作り方

1. にんじんは耐熱皿に広げて水(分量外)小さじ 1~2 を振りかけ、ふわっとラップをしたら【自動メニュー 12 : 1分メニュー】で加熱する。
2. 1の水気を切り A を加えて和え、冷蔵庫で冷やし味をなじませ器に盛り、ディルを飾る。

## ほうれん草としめじのお浸し

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12  
<レンジ>

1分

付属品

使用しない

材料 /2 人前

ほうれん草 1/2 束 (100g)

しめじ (バラバラにほぐす) 50g

A	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1
	水	大さじ 1.5



作り方

1. ほうれん草は根元を切り落とし 5 等分に切り、しめじは大きいものは縦に裂き同じ大きさになるようにする。
2. 耐熱皿にほうれん草としめじを分けて配置して、ほうれん草の方に水 (分量外) 小さじ 1~2 を振りかける。
3. ふわっとラップをして【自動メニュー 12 : 1分メニュー】で加熱し、終わったらそのまま 2分蒸らす。
4. ほうれん草は、さっと水にくぐらせ水気を絞り、しめじは水気を切る。ボウルに入れて、A を加えて和え、味をなじませる。

## 豆苗ともやしの名ムル

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 12 <レンジ>		1分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
もやし	1/3 パック (100g)	
豆苗 (3cm 幅に切る)	30g	
塩	小さじ 1/3	
A チューブにんにく	1g	
ごま油	小さじ 1	



### 作り方

1. 耐熱ボウルにもやし、上に豆苗をのせて [自動メニュー 12 : 1分メニュー] で加熱する。
2. 1 の水気を切って、A を加え和える。

## おくらマスタード和え

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 12 <レンジ>		1分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
おくら	6本	
粒マスタード	大さじ 1	
A チューブ生姜	1cm (1g)	
しょうゆ	小さじ 1	
すり白ごま	大さじ 1	



### 作り方

1. おくらは先の固い部分を切り落とし、がくを一周むく。
2. おくらをさっと水にくぐらせ、ラップでふわっと包み [自動メニュー 12:1分メニュー] で加熱し、終わったら A と合わせる。

## 白菜とカニカマの中華和え

加熱モード		加熱時間	
自動メニュー 12 <レンジ>		1分	
付属品			
使用しない			
材料 / 2人前			
白菜 (短冊切り)	1枚 (120g)		
酢	大さじ1		
カニかまぼこ	5本		
A	鶏ガラスープの素	1/4 (1g)	
	ごま油	小さじ2	



### 作り方

1. 耐熱ボウルに白菜とAを加えてさっと和え、ふわっとラップをして【自動メニュー12：1分メニュー】で加熱する。
2. 粗熱が取れたら、酢と裂いたカニかまぼこを加えて和え、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

## しらたきのたらこ和え

加熱モード		加熱時間	
自動メニュー 12 <レンジ>		1分	
付属品			
使用しない			
材料 / 2人前			
しらたき (ざく切り)	1パック (150g)		
たらこ (薄皮を除く)	1腹 (20g)		
めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ1		



### 作り方

1. 耐熱ボウルにしらたきを入れてラップをせずに【自動メニュー12：1分メニュー】で加熱する。
2. 1の水気を切り、たらこ、めんつゆを加えて和える。

## きゅうりとザーサイの中華和え

お手軽メニュー

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 12 <レンジ>		1分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
きゅうり		1本 (100g)
ザーサイ (千切り)		20g
A	鶏ガラスープ	小さじ 1/4
	ごま油	小さじ 1



### 作り方

1. きゅうりはヘタを切り落とし、めん棒などで食べやすい大きさに切る。軽く叩いて割る。
2. 耐熱ボウルに1、ザーサイ、Aを合わせて【自動メニュー 12：1分メニュー】で加熱する。
3. 粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

## パプリカの塩麹マリネ

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 12 <レンジ>		1分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
パプリカ		1個 (可食部 180g)
A	塩麹	小さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 1



### 作り方

1. パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り、7mm程度の千切りにする。
2. 耐熱ボウルにパプリカを入れ、ふわっとラップをして【自動メニュー 12：1分メニュー】で加熱する。
3. 2の水気を切り、Aを加えて和え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

## かぶの水キムチ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12  
<レンジ>

1分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

かぶ (くし形切り)	1個 (100g)
りんご (いちょう切り)	20g
レモン (半月切り)	30g
昆布 (2cm角切り)	1枚

A	水	150ml
	砂糖	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2
	にんにく	薄切り 3枚



作り方

1. 耐熱ボウルに A を入れて [自動メニュー 12 : 1分メニュー] で加熱する。
2. 1 が熱いうちに残りの食材を加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

お手軽メニュー

## カラフルピクルス

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 12  
<レンジ>

1分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

ズッキーニ (1cm幅の輪切り)	1/4本 (40g)
パプリカピーマン (乱切り)	1/6個
うずらの卵 (水煮)	2個

A	酢	50ml
	水	100ml
	塩	小さじ 1
	砂糖	大さじ 3
	ローリエ	1枚
	赤唐辛子 (種ぬぎ)	1本



作り方

1. 耐熱ボウルに A を入れて [自動メニュー 12 : 1分メニュー] で加熱する。
2. 1 が熱いうちに残りの食材を加え、粗熱が取れたら保存袋に入れて冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

## ブロッコリーとしらすのお浸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

ブロッコリー (小房を4~6等分に切る)	100g
しらす	20g
けずり節	適量

A	めんつゆ	大さじ1
	水	大さじ2



### 作り方

1. 耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、ふり水をして【自動メニュー 13：3分メニュー】で加熱する。
2. 1の水気を切り、Aとしらすを加えて粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし味をなじませて、けずり節をふりかける。

## チンゲンサイとしらすのマリネ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

チンゲンサイ	1本 (120g)
オリーブオイル	大さじ1
レモン (くし切り)	1/6個
しらす	30g
塩	小さじ1/3



### 作り方

1. チンゲンサイは半割りにして葉は4つ、茎は縦に3等分に切る
2. 耐熱ボウルにチンゲンサイと塩を入れ、かるく混ぜて【自動メニュー 13：3分メニュー】で加熱する。
3. 2の粗熱が取れたら水気を絞り、しらすとオリーブオイルを加えて和え、レモンを添える。

## カジキマグロの紙包み蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
カジキマグロ	60g × 2枚
レモン (3mm厚の輪切り)	2枚
ローズマリー	2枝
オリーブオイル	大さじ2



### 作り方

1. カジキマグロに塩 (分量外) 少々をふり 15分おいた後、キッチンペーパーで水気をふく。
2. クッキングシート (22cm × 15cm) の中心にカジキマグロをおき、レモンとローズマリーを上へのせたら、オリーブオイルをまわしかけて、両サイドはキャンディのように閉じながら包む (この時、中心は空洞ができるようにふわっと包む)。
3. [自動メニュー 13 : 3分メニュー] で加熱する。

## 茄子のピリ辛ねぎソース

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
茄子	2本 (180g)
長ねぎ (みじん切り)	1cm (25g)
砂糖	小さじ1
A ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
七味唐辛子	適量



### 作り方

1. 茄子はヘタを取り、全体に竹串で 10 箇所程度穴を開ける。
2. 1 にラップをして [自動メニュー 13 : 3分メニュー] で加熱する。
3. 粗熱が取れたら 6 等分程度に縦に裂き、冷蔵庫で冷やす。
4. A を合わせてピリ辛ねぎソースを作り、3 にピリ辛ねぎソースをかける。



## レタスのジンジャーオイスターソース

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>		3分
付属品		
使用しない		
材料 /2 人前		
レタス (一口大にちぎる)		2/3 個 (200g)
生姜 (千切り)		20g
A	オイスターソース	小さじ 1
	酒	小さじ 1



### 作り方

1. 耐熱皿にレタスをのせ、その上に生姜をのせて【自動メニュー 13：3分メニュー】で加熱する。
2. 1の水気を切って器に盛り、Aを合わせたタレをレタスが熱いうちにかける。

## ちくわと白菜のうま煮

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>		3分
付属品		
使用しない		
材料 /2 人前		
白菜 (3cm 幅のそぎ切り)		1 枚 (120g)
ちくわ (斜め切り)		1 本
長ねぎ (斜め切り)		30g
A	白だし	大さじ 1 と 1/2
	水	100ml
	片栗粉	小さじ 1 と 1/2
		(片栗粉は水に溶く)



### 作り方

1. 耐熱ボウルに白菜、ちくわ、長ねぎ、Aを加えて全体を混ぜ、ふわっとラップをして【自動メニュー 13：3分メニュー】で加熱する。
2. 全体を混ぜたら、再びラップをしてそのまま3分蒸らす。

## プチトマトとベーコンのチーズがけ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 人前	
プチトマト (十字にカット)	6 個
ベーコン (2cm 幅に切る)	20g
とろけるスライスチーズ	1 枚 (18g)



### 作り方

1. 耐熱の器の底にオリーブオイル (分量外) を少々たらし、プチトマトの切り口を上にして並べる。
2. ベーコンを散らして上にちぎったチーズをのせ、ふわっとラップをして【自動メニュー 13 : 3分メニュー】で加熱する。

## 大根と塩昆布の和風ナムル

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分
付属品	
使用しない	
材料 / 2 人前	
大根 (5mm 程のいちょう切り)	150g
塩こんぶ	5g
大葉	2 枚
A 塩	小さじ 1/4
米油	小さじ 1
チューブ生姜	2g
白ごま	適量



### 作り方

1. 耐熱ボウルに大根を入れ、ふわっとラップをして【自動メニュー 13 : 3分メニュー】で加熱する。
2. 水気を切り、A とちぎった大葉、塩こんぶを加えて和える。

## しらたきチャプチェ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

しらたき	200g
いんげん	2本 (15g)
にんじん (2mm幅の千切り)	30g
パプリカ (薄切りして斜め切り)	20g

A	コチュジャン	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ1
	ごま油	大さじ1
	白ごま	適量



### 作り方

1. いんげんは固い部分を切り落とし、斜め薄切りにする。
2. 耐熱皿にしらたきを敷き、その上に野菜を広げ、ふわっとラップをして【自動メニュー13：3分メニュー】で加熱する。
3. 水気を切り、Aを加えて和える。

## れんこんごまマヨネーズ和え

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 13 <レンジ>	3分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

れんこん (2mm程度の半月切り)	100g
-------------------	------

A	すりごま	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1
	塩	小さじ1/4



### 作り方

1. 耐熱皿にれんこんを広げ、水（分量外）小さじ1～2を振りかけて【自動メニュー13：3分メニュー】で加熱する。
2. 水気を切り、Aを加えて和える。

## キャベツとツナのミルクスープ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>	5分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
キャベツ (短冊切り)	100g
ツナ	小1缶 (70g)
パルメザンチーズ	大さじ1
水	100ml
牛乳	200ml
コンソメ	3g
黒こしょう	少々



### 作り方

1. 黒こしょう以外のすべての材料を合わせたものを耐熱のスープカップ (2個) にそれぞれ注ぎ入れ、ふわっとラップをして [自動メニュー 14 : 5分メニュー] で加熱し、黒こしょうをふる。

## 小松菜とベーコンのトマトスープ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>	5分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
オリーブオイル	小さじ 1/4
小松菜 (2cm 程の角切り)	2株 (70g)
ベーコン (2cm 程の短冊切り)	20g
A トマトジュース	50ml
水	100ml
コンソメ	3g



### 作り方

1. A の材料をすべて合わせたものを耐熱のスープカップ (2個) にそれぞれ注ぎ入れ、ふわっとラップをして [自動メニュー 14 : 5分メニュー] で加熱する。
2. オリーブオイルを少量かける。

## 玉ねぎとベーコンのミルフィーユ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>	5分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
玉ねぎ	1/2個 (90g)
ベーコン (3cm幅に切る)	20g
酒	大さじ1
ローズマリー	1/2本程度
オリーブオイル	小さじ1



### 作り方

1. 玉ねぎはヘタを付けたまま半分に切り、ベーコンを挟んだら耐熱皿に並べ、ローズマリーを添え、酒をふりかける。
2. ふわっとラップをして【自動メニュー 14 : 5分メニュー】で加熱し、オリーブオイルをかける。

## 茄子とひき肉重ね蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>	5分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
茄子	2本 (90g × 2)
片栗粉	小さじ1
レモン (くし切り)	1/4個
ポン酢しょうゆ	お好みで
A ひき肉	60g
玉ねぎ (みじん切り)	1/6個 (30g)
酒	大さじ2
チューブ生姜	5g
塩	小さじ1/3



### 作り方

1. 茄子は3等分に縦にスライスし、15分程度水にさらす。
2. ボウルにAを加えてよく混ぜる。
3. 茄子はキッチンペーパーで水気を拭き取り、表面に薄く片栗粉をふる。
4. 2を3等分に分けて、3でサンドするように挟む。
5. 耐熱皿に並べ、ふわっとラップをして【自動メニュー 14 : 5分メニュー】で加熱し、それぞれ2等分に斜めに切って盛りつけたら、お好みでポン酢しょうゆをかけ、レモンを添える。

## 鶏のささみとインゲンのナッツ和え

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
鶏ささみ	1本 (50g)	
いんげん	6本 (30g)	
酒	大さじ 1	
A	ピーナッツバター	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	くるみ (小さく砕く)	3個



### 作り方

1. 鶏ささみは筋を取り、縦に隠し包丁を3本浅く入れる。いんげんは上下の固い部分を切り落とし3等分にする。
2. 酒をふりかけた鶏ささみと、水にくぐらせたいんげんをそれぞれふわっとラップに包み、耐熱皿に離して並べ【自動メニュー14:5分メニュー】で加熱する。
3. ささみは細かく裂き、いんげんは斜め薄切りにする。
4. ボウルにAを合わせて3を加えて和える。

## さつま揚げ入り炒り豆腐

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
木綿豆腐	200g	
さつま揚げ (2cm程の角切り)	1枚	
めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1	
万能ねぎ (小口切り)	15g	



### 作り方

1. 耐熱皿に小さくちぎった木綿豆腐を広げ、ラップをして【自動メニュー14:5分メニュー】で加熱する。
2. ざるで水気を切った1をボウルに入れ、さつま揚げ、めんつゆを加えて混ぜる。
3. 器に盛りつけて万能ねぎを散らす。

## 蒸しタラのニラダレがけ

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
甘塩タラ	2切れ (150g)	
生姜 (薄切り)	2枚 (10g)	
A	酒	大さじ 1
	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ 1/2
●ニラだれ		
ニラ (1cm幅に切る)	20g	
B	しょうゆ	小さじ 1
	酢	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1/2
	ごま油	大さじ 1



### 作り方

1. 甘塩タラは塩 (分量外) 少々をふり、15分おいた後キッチンペーパーで水気をふく。
2. ニラとBを合わせてニラだれを作る。
3. 耐熱皿に甘塩タラと生姜を並べて、Aを上からかけてふわっとラップをし【自動メニュー 14 : 5分メニュー】で加熱する。
4. 3を器に盛りつけて、2をかける。

## さつまいものしらすおろし和え

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
さつまいも (7mm程の半月切り)	100g	
A	大根おろし	50g
	しらす	15g
	酢	大さじ 1
	白だし	小さじ 1



### 作り方

1. さつまいもは水に晒したあと、ふわっとラップをして【自動メニュー 14 : 5分メニュー】で加熱する。
2. ボウルにAを合わせて1を和える。

## もずくサンラータン

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
ラー油		少々
味付けもずく		1P (62g)
水		300ml
A しょうゆ		小さじ 1/2
鶏ガラスープの素		小さじ 1
黄色パプリカ (薄切りして斜め切り)		10g



### 作り方

1. A の材料をすべて合わせて、耐熱のスープカップ (2 個) にそれぞれ注ぎ入れ、ふわっとラップをして【自動メニュー 14 : 5 分メニュー】で加熱する。
2. ラー油をそれぞれに少量かける。

## じゃがいもとスモークサーモンのサラダ

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 14 <レンジ>		5分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
じゃがいも		1 個 (150g)
スモークサーモン (3 ~ 4 等分に切る)		3 枚
イタリアンパセリ		適量
オリーブオイル		少々
A クリームチーズ		20g
ゆずこしょう		少々
オリーブオイル		大さじ 1



### 作り方

1. ジャがいもは皮をむいて芽を取り、濡らしたキッチンペーパーで包んで耐熱ボウルに入れ、ラップをしたら【自動メニュー 14 : 5 分メニュー】で加熱し、熱いうちにフォークで粗く潰す。
2. A を加えて混ぜ合わせ、スモークサーモンを加えてさっと和える。
3. 器に盛りつけてイタリアンパセリを添えたらオリーブオイルを回しかける。



## 包まず豆腐シュウマイ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	

シュウマイの皮 (1cm 幅の短冊切り) 10 枚	
パクチーの葉	適量
ポン酢しょうゆ	少々

A 豚ひき肉	80g
木綿豆腐	100g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
チューブ生姜	3g



### 作り方

1. A を合わせてたねを作る。
2. 耐熱皿に 1 を均一に広げ、上にシュウマイの皮をのせて水 (大さじ 1 杯 : 分量外) を皮の上にふりかけ、ふわっとラップをして [自動メニュー 15 : 7分メニュー] で加熱する。
3. パクチーの葉をのせ、お好みでポン酢しょうゆを少々かける。

## 牛肉ときのこの中華炒め

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	

しいたけ	3 枚 (20g × 3)
エリンギ (5mm 幅に切る)	小 1 本 (50g)
牛肉切り落とし (食べやすい大きさに切る)	120g

酒	大さじ 2
レタス	2 ~ 3 枚

A オイスターソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
チューブ生姜	5g
チューブにんにく	5g



### 作り方

1. しいたけは軸をつけたまま縦 4 等分に切る。
2. 耐熱皿にきのこを広げ、上から酒をまわしかけ、その上に A をからめた牛肉を広げたら [自動メニュー 15 : 7分メニュー] で加熱する。
3. 器にちぎったレタスを敷き、2 を盛りつける。

## あさりとキャベツの蒸し煮

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>		7分
付属品		
使用しない		
材料 /2 人前		
あさり (砂抜き済み)		6個
キャベツ (くし切り)		200g
生姜 (千切り)		20g
A	酒	大さじ 2
	白だし	大さじ 1
	水	大さじ 1



### 作り方

1. 耐熱皿にキャベツ、その上にあさり、生姜を散らし、上から A をかけ、[自動メニュー 15 : 7分メニュー] で加熱する。

## えびケチャップ炒め

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>		7分
付属品		
使用しない		
材料 /2 人前		
レタス		1枚
A	えび (無頭えび)	12尾 (100g)
	長芋 (4cm 幅の短冊切り)	70g
	玉ねぎ (薄切り)	30g
	ケチャップ	大さじ 2
	酒	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1/2
B	片栗粉	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	チューブにんにく	2g
	チューブ生姜	2g



### 作り方

1. 耐熱ボウルに A を入れ、B を加えて混ぜ合わせ、ふわっとラップをして [自動メニュー 15 : 7分メニュー] で加熱する。
2. 器に大きくちぎったレタスをのせ、1 を盛りつける。

## たっぷりねぎと豚バラ蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

薄切り豚バラ肉 (3cm 幅に切る)	150g
長ねぎ (1cm 幅の斜め切り)	1本 (100g)
大葉	3枚

A	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	梅肉	1個 (15g)



### 作り方

1. 耐熱ボウルに豚バラ、長ねぎを入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ふわっとラップをして【自動メニュー 15 : 7分メニュー】で加熱する。
2. 1を器に盛りつけて、ちぎった大葉を散らす。

## 豚バラとキャベツの味噌炒め (ホイコーロー)

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

豚バラ (4cm 幅に切る)	150g
ごま油	小さじ 1/2
キャベツ (大きめのざく切り)	200g

A	テンメンジャン	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	豆板醤	小さじ 1/3
	酒	小さじ 1
	チューブ生姜	5g
	チューブにんにく	5g
	片栗粉	小さじ 1/2



### 作り方

1. 耐熱ボウルにキャベツとごま油を加えてさっと混ぜ、上にAをからめた豚バラ肉を広げたら、ふわっとラップをして【自動メニュー 15 : 7分メニュー】で加熱する。

## 鯖と野菜のピリ辛トマト煮

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 15  
<レンジ>

7分

付属品

使用しない

材料 /2 人前

茄子 (1cm 幅の輪切り)	1 本 (80g)
ズッキーニ (1cm 幅の輪切り)	1/2 (60g)
鯖の水煮缶 (大きな身はざっくりとほぐす)	150g
トマト缶 (カットタイプ)	150g
チューブにんにく	5g
オリーブオイル	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
顆粒コンソメ	2g (小さじ 1)
赤唐辛子 (種を抜く)	1 本



作り方

1. 耐熱ボウルにすべての材料を合わせて軽く混ぜ、ふわっとラップをし【自動メニュー 15 : 7分メニュー】で加熱する。

## けんちん汁

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 15  
<レンジ>

7分

付属品

使用しない

材料 /2 人前

鶏のひき肉	50g
ごぼう	30g
にんじん (乱切り)	30g
大根 (いちょう切り)	30g
こんにゃく	40g
木綿豆腐	70g
出汁の素だし汁	350ml
味噌	大さじ 1 と 1/2



作り方

1. ごぼうは皮をこそげ取り、1cm 程度の斜め切りにする。こんにゃくはアクを抜き小さくちぎり、豆腐も小さくちぎる。
2. 耐熱ボウルに味噌以外の材料をすべて合わせたら、ふわっとラップをして【自動メニュー 15 : 7分メニュー】で加熱し、熱いうちに手早く味噌を溶き入れる。

## 鮭とじゃがいもの和風ミルクシチュー

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

生鮭切り身（一口大に切る）	1切（100g）
イタリアンパセリ	適量
味噌	小さじ1

A	じゃがいも（5mm幅の輪切り）	150g
	玉ねぎ（薄切り）	50g
	牛乳	200ml
	水	100ml
	コンソメ（顆粒）	小さじ1
	片栗粉	小さじ1



### 作り方

1. 鮭は塩（分量外）少々をふり、15分おいた後キッチンペーパーで水気をふく。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れ、ふわっとラップをして【自動メニュー 15：7分メニュー】で加熱する。
3. 2の熱いうちに味噌を溶き入れて混ぜる。器に盛り、イタリアンパセリを添える。

## カレイの煮付け

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 15 <レンジ>	7分

付属品
使用しない

材料 / 2人前
----------

カレイの切り身	2切れ（300g）
生姜（千切り）	10g
長ねぎ（4cmの長さに切る）	15g × 2本
しいたけ	2個（20g × 2個）
三つ葉	適量

A	めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ3
	水	大さじ3



### 作り方

1. しいたけは軸を切り落とし、かさは半分のそぎ切りにする。
2. 耐熱皿にカレイの切り身と長ねぎ、しいたけを並べ、その上に生姜をのせ、Aをかけてふわっとラップをしたら【自動メニュー 15：7分メニュー】で加熱する。
3. 器に盛りつけて、三つ葉を添える。

## ハンバーグ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 18 ハンバーグ <オープン>予熱なし	24分

### 付属品



### 材料 / 4人前

合い挽き肉	400g
玉ねぎ (みじん切り)	150g
バター	10g
パン粉	30g
牛乳	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
<b>A</b> 卵液	1/2 個分
こしょう、ナツメグ	各少々



### 作り方

- 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れる。  
ラップで覆い、レンジ 600W で約 2 分～ 2 分 30 秒加熱する。  
加熱終了後、煮汁を流し冷ます。
- パン粉に牛乳をかけ混ぜる。
- 大きなボウルに塩を加えた合い挽き肉を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせ、1、2、A を加え、よく混ぜる。
- 3 を 4 等分して 9cm の楕円形にし、中央を少し平らにする。  
(こうすることで、加熱したときに中心が膨らむのを防ぐことができます)
- 角皿にクッキングシートを敷き、その上に 4 を並べる。
- 角皿を下段に入れ、[自動メニュー 18:ハンバーグ] で加熱する。

焼き物

## れんこんのひき肉はさみ焼き

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 18 ハンバーグ <オープン>予熱なし	24分

### 付属品



### 材料 / 2～4人前 (4個分)

れんこん (1cm 程の輪切り 8 枚)	130g
薄力粉	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1/2
レモン (くし切り)	1/6 個
豚ひき肉	80g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
パプリカ (みじん切り)	10g
<b>A</b> 卵	1/2 個 (25g)
塩	小さじ 1/3
黒こしょう	少々
パン粉	大さじ 1



### 作り方

- ボウルに A をすべて入れ、よくこねてたねを作る。
- れんこんは水にさらした後水気をふき、片面に茶こしなどで薄力粉をふる。
- 1 を 4 等分にして、2 のれんこんの薄力粉をつけた面に乗せ、もう一枚のれんこんで挟む。
- 角皿にクッキングシートを敷き、3 を並べて全体にサラダ油をまわしかける。
- 角皿を下段に入れ [自動メニュー 18:ハンバーグ] で加熱し、お好みでレモン汁をかける。

## 鶏もも肉のロールチャーシュー

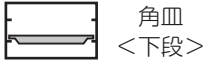
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 18  
ハンバーグ  
<オープン>予熱なし

24分

付属品



材料 / 4人前 (2本分)

鶏もも肉 600g (300g × 2枚)  
イタリアンパセリ 適量

しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
A 酒	大さじ 1
チューブ生姜	2g
チューブにんにく	2g



作り方

1. 鶏もも肉の皮目にフォークを刺して、厚みのある部分は観音開きにして厚みを均一にする。
2. 1の皮目を外にして巻き、タコ糸でぐるぐると縛り、保存袋などにAを合わせて入れ、1時間程度漬け込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2を並べたら角皿を下段に入れ【自動メニュー 18：ハンバーグ】で加熱する。
4. タコ糸を取ったら輪切りにして器に盛りつけ、イタリアンパセリを添える。

## グラタン

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 19  
グラタン  
<グリル>

12分

付属品



材料 / 2人前

●ホワイトソース

バター	15g
小麦粉	15g
牛乳	1カップ (200ml)
塩、こしょう	少々
マカロニ (茹でてバター (分量外適量) と混ぜておく)	40g
ピザ用チーズ	50g
A ไข่ (殻をむいて、背わたを取る)	100g
玉ねぎ (薄切り)	1/4個 (50g)
白ワイン	大さじ 1
バター	10g
塩、こしょう	少々



作り方

1. バターと小麦粉を耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジ 600W で約 1分 20秒加熱する。
2. 泡立て器で1をゆっくりとかき混ぜながら、牛乳を加える。ダマにならないよう注意しながら、さらに塩・こしょうを加える。
3. 2をラップをせずレンジ 600W で約 6分間加熱する。加熱中、残り5分と残り3分のところで一度取り出してかき混ぜ、加熱終了後再びよくかき混ぜる。
4. Aを耐熱容器に入れてラップで覆い、レンジ 600W で約 4分間加熱する。出た煮汁を3に注ぎよく混ぜ合わせる。
5. 4にマカロニを加え、3の半分をかけよく混ぜ耐熱皿に入れ平らにする。
6. 残りの3を注ぎ、チーズを敷き詰めて角皿に置く。
7. 角皿を下段に入れ、【自動メニュー 19：グラタン】で加熱する。

## ミートドリア

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 19  
グラタン  
<グリル>

12分

付属品



角皿  
<下段>

材料 / 2人前

### ●ミートソース

A	合い挽き肉	50g
	玉ねぎ (みじん切り)	50g
	しめじ (みじん切り)	50g
	ケチャップ	大さじ1

### ●ホワイトソース

バター	10g
薄力粉	10g
牛乳	100ml
塩、こしょう	少々

ごはん	200g
ピザ用チーズ	60g
イタリアンパセリ	適量



作り方

〈ミートソース〉

1. 耐熱ボウルに A を合わせて電子レンジ 600W で 3分加熱する。

〈ホワイトソース〉

1. 別の耐熱ボウルにバターと薄力粉を合わせてラップをせずに電子レンジ 600W で 1分加熱する。
2. 泡立て器でゆっくりとかき混ぜながら牛乳を少しずつ加え、塩、こしょうで味を整える。(ダマが残るようであれば再び 600W で 1分加熱する)

1. グラタン皿 (2個) にバター (分量外) をぬり、ごはんを 100g ずつ入れ平らに広げる。
2. 上に〈ミートソース〉と〈ホワイトソース〉をかけ、ピザ用チーズをそれぞれにかけて角皿に並べる。
3. 角皿を下段に入れ【自動メニュー 19: グラタン】で加熱したらイタリアンパセリを飾る。

## ゆで卵と野菜のオーブン焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 19  
グラタン  
<グリル>

12分

付属品



角皿  
<下段>

材料 / 2人前

ゆで卵 (それぞれ 4 等分に切る)	2個
カマンベールチーズ (6 等分に切る)	45g
キャベツ (ひと口大に切る)	60g
ベーコン (3cm 幅に切る)	1枚
黒こしょう	少々



作り方

1. グラタン皿にオリーブオイル (分量外) を塗り、黒こしょう以外のすべての材料を盛りつけたら塩 (分量外) をふり、オリーブオイル少々 (分量外) をまわしかける。
2. 1 を角皿にのせ、下段に入れ【自動メニュー 19: グラタン】で加熱する。
3. オリーブオイル少々 (分量外) をまわしかけ、黒こしょうをふる。

焼き物



## 鮭のホイル焼き

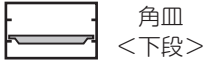
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 20  
鮭のホイル焼き  
<オープン>予熱あり

16分

付属品



材料 / 4人前

サーモン	4切れ (80g)
塩、こしょう	少々
玉ねぎ (薄切り)	1/3個 (60g)
ブロッコリー	1/4個 (60g)
A きのこ	40g
バター	40g
レモン (薄切り)	8枚



作り方

1. サーモンに塩・こしょうをし、均等によく揉み込む。
2. Aをすべて4等分にし、アルミホイルの上に野菜→きのこ→サーモン→バター→レモンの順にのせ、角皿に置く。
3. [自動メニュー 20：鮭のホイル焼き] に設定して予熱する。
4. アルミホイルで2を包み、予熱終了後下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

## 鮭の味噌マヨちゃんちゃん焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 20  
鮭のホイル焼き  
<オープン>予熱あり

16分

付属品



材料 / 4人前

サーモンフィレ	300g
キャベツ (4~5cm 幅でざく切り)	1/4個 (250g)
アスパラ (半分に切る)	2本 (100g)
玉ねぎ (3mm 幅の薄切り)	1/2個 (100g)
黄パプリカピーマン (1cm 幅の細切り)	1/4個 (35g)
プチトマト (半分に切る)	8個 (100g)
サラダ油	大さじ1
黒こしょう	少々
A 味噌	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
酒	大さじ2
チューブ生姜	2g
きび砂糖	小さじ1
酒	大さじ2



作り方

1. サーモンフィレは塩 (分量外) 小さじ 1/2 をふり、15分おいた後キッチンペーパーで水気をふいたら、隠し包丁を縦に浅く3~4本入れる
2. 角皿にクッキングシートを敷き、その上に玉ねぎ、中央にサーモン、周りに残りの野菜を置いたら [自動メニュー 20：鮭のホイル焼き] に設定して予熱する。
3. Aを合わせた味噌マヨソースをサーモンの上全面に広げ、周りにもとところどころかける。
4. 最後に野菜にサラダ油を回しかけ、予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱し、器に盛りつけたら黒こしょうをふる。

## 塩鯖とじゃがいものグリル

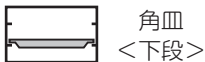
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 20  
 鯖のホイル焼き  
 <オープン>予熱あり

16分

付属品



角皿  
 <下段>

材料 / 4人前

塩鯖 (3cm 幅に切る) 1 枚 (4 切れ分)

じゃがいも (芽を取り、2mm 幅に薄切り)  
 1 個 (120g)

オリーブオイル 大さじ 2

ローズマリー 1 枝

レモン (くし切り) 1/8 個



作り方

1. クッキングシートを敷いた角皿にじゃがいもを並べ、上に塩鯖をのせてローズマリーの葉をのせたら [自動メニュー 20 : 鯖のホイル焼き] に設定して予熱する。
2. オリーブオイルをそれぞれにまわしかけ、予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱し、器に盛りつけて、レモンを添える。

焼き物

## 鶏の照り焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 21  
 鶏の照り焼き  
 <オープン>予熱なし

21分

付属品



角皿  
 <下段>

材料 / 4人前

鶏もも肉 2 枚 (500g)

しょうゆ 大さじ 2

味噌 大さじ 1

A 酒 大さじ 2

砂糖 小さじ 1



作り方

1. 鶏もも肉の皮面にフォークで穴をあけ、1 枚を半分にする。
2. ビニール袋に A を入れ鶏もも肉を加える。袋を結びよく混ぜ合わせ、30 分ほど漬け込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷き、鶏もも肉の皮目を上にして広げて置く。
4. 角皿を下段に入れ、[自動メニュー 21 : 鶏の照り焼き] で加熱する。

## 鶏手羽先のぎゅうぎゅう焼き（タンドリー風）

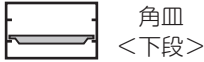
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 21  
鶏の照り焼き  
<オープン>予熱なし

21分

付属品



材料 / 4人前

鶏手羽先	8本 (200g)
ブロッコリー (小房にわける)	1/2個 (100g)
玉ねぎ	1個 (200g)
マッシュルーム	6個 (120g)
赤パプリカピーマン(乱切り)	1/2個 (70g)
黄パプリカピーマン(乱切り)	1/2個 (70g)
じゃがいも	1個 (150g)
塩	小さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 3
A カレー粉	小さじ 2
プレーンヨーグルト	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
チューブにんにく	3g
塩	小さじ 1



作り方

1. 鶏手羽先は皮目をフォークで数回刺し、玉ねぎは1cm幅の輪切りにして更に半分に切り、マッシュルームは硬い部分だけを切り落としてから半分に切り、じゃがいもは芽を取り除き、皮付きのまま3mm程度の輪切りにする。
2. ビニール袋に手羽先とAのタンドリーソースを入れて揉み込み、1時間程度漬け込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷き、中心に2を並べ、周りに野菜をランダムに並べる。
4. 野菜には塩を振り、全体にオリーブオイルをまわしかけたら、角皿を下段に入れ【自動メニュー 21：鶏の照り焼き】で加熱する。

## りんごとチーズのローストチキン

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 21  
鶏の照り焼き  
<オープン>予熱なし

21分

付属品



材料 / 4人前


鶏もも肉	1/2枚 (170g)
りんご (2mm幅の薄切り)	30g
スライスチーズ (加熱用とろけるタイプ)	1枚
ローズマリー	1枝
オリーブオイル	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

1. 鶏もも肉の厚い部分は包丁を入れて厚みを揃える。
2. 1の皮をそっとはがして、りんごと縦3等分に切ったチーズを挟み、皮を戻して竹串などを1~2本程使って、身と縫合する。
3. クッキングシートを敷いた角皿に2を置き、肉の上にローズマリーをのせる。
4. 塩・こしょうとオリーブオイルをまわしかけたら、角皿を下段に入れ【自動メニュー 21：鶏の照り焼き】で加熱する。

## 焼き芋

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 22 焼き芋 <オープン>予熱なし	50分
付属品	
	角皿 <下段>
材料 / 4人前	
さつまいも	4本



### 作り方


1. さつまいもにフォークで穴をあける。(加熱時にさつまいもの皮が破れるのを防ぐため)
2. 角皿にクッキングシートを敷き、その上にさつまいもを置く。
3. 角皿を下段に入れ、[自動メニュー 22：焼き芋] で加熱する。

参考) さつまいもは 1本約 150～180g。  
直径 4.5～5.5cm、総重量 600～720g 程度。

焼き物

揚げ物

## 鶏のから揚げ

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 23 鶏のから揚げ <オープン>予熱なし	15分
付属品	
	角皿 <上段>
材料 / 4人前	
鶏もも肉	2枚 (500g)
から揚げ粉	40g
レモン (くし切り)	1/8個



### 作り方

1. 鶏もも肉の皮にフォークで穴を開け、一口大に切る。
2. ビニール袋にから揚げ粉半量と鶏もも肉を入れ、袋を結びよく混ぜ合わせ、30分ほど置く。
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2に残りのから揚げ粉をまぶし、余分な粉を払いながら鶏もも肉の皮目を上にして置く。
4. 角皿を上段に入れ、[自動メニュー 23：鶏のから揚げ] で加熱する。
5. 器に盛りレモンを添える。

## エスニックから揚げ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 23  
鶏のから揚げ  
<オープン>予熱なし

15分

付属品



材料 / 4人前

鶏もも肉	2枚 (500g)
パクチーの葉	適量
A ナンブラー	小さじ 2
クミンパウダー	小さじ 1/2
チューブ生姜	2g
チューブにんにく	2g
豆板醤	2g
B 片栗粉	大さじ 2
小麦粉	大さじ 2



作り方

1. 鶏もも肉の皮にフォークで穴を開け、肉の厚い部分に切り込みを入れる。
2. ビニール袋に1とAを合わせて揉み込み、30分程度漬け込む。
3. 2にBをからめ、粉が濡れる前にクッキングシートを敷いた角皿に皮目を上にして並べる。
4. 角皿を上段に入れ【自動メニュー 23：鶏のから揚げ】で加熱し、器に盛りつけて、パクチーを飾る。

揚げ物

## とんかつ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 24  
とんかつ  
<オープン>予熱なし

16分

付属品



材料 / 4人前

豚ロース肉	400g
塩・こしょう	各少々
パン粉	60g
サラダ油	大さじ 3
●バター液	
卵	Mサイズ 1個
薄力粉	大さじ 4
水	大さじ 2




作り方

1. パン粉とサラダ油を混ぜ合わせ、フライパンで弱火で焼き色が付くまで炒める。
2. 豚ロース肉は7～8mm厚に切り、両面に塩・こしょうをまんべんなくふる。
3. 2にバター液→粗熱を取った1の順で塗り、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、下段に入れて【自動メニュー 24：とんかつ】で加熱する。

備考) 豚ロース肉 1枚の重さは約 25～30g

## えびのガーリックパン粉焼き

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 24 とんかつ <オープン>予熱なし	16分
付属品	
	角皿 <下段>
材料 / 4人前	
ブラックタイガー	8尾 (220g)
片栗粉	大さじ 1/2
レモン (くし切り)	1/8個



### 作り方

1. A を混ぜて、フライパンでこんがりとし、焦げ目がうっすら付くまで弱火で炒める。
2. B を合わせてバター液を作る。
3. ブラックタイガーは尻尾だけを残して殻をむき、背から包丁を入れて開き、背わたを取ったら片栗粉をまぶした後、流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。
4. 2 のバター液 → 1 のパン粉の順に衣を付けて、クッキングシートを敷いた角皿に並べて下段に入れ [自動メニュー 24 : とんかつ] で加熱したら、器に盛りつけて、レモンを添える。

A	パン粉	80g
	チューブにんにく	2g
	オリーブオイル	大さじ 2
	タイムの葉	4 枝
B	卵	1 個
	薄力粉	大さじ 4
	水	大さじ 2

## かぼちゃの煮物

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 25 かぼちゃの煮物 <レンジ>	10分
付属品	
使用しない	
材料 / 4人前	
かぼちゃ (種を取った状態)	400g



### 作り方

1. かぼちゃは種を取り、一口大に切ったら皮を少し剥き面取りする。
2. 1 と A をボウルに入れよく混ぜ、ラップで軽く蓋をした後 [自動メニュー 25 : かぼちゃの煮物] で加熱する。
3. 加熱後、軽くかき混ぜる。

A	砂糖	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	水	大さじ 5

揚げ物

煮物

## 肉じゃが

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 26 肉じゃが <レンジ>		25分
付属品		
使用しない		
材料 / 4人前		
牛こま切れ肉 (薄切り)		200g
じゃがいも (4~5つに切る)		大 4~5個 (600g)
玉ねぎ (12等分のくし切り)		中 2個 (400g)
にんじん (一口大乱切り)		中 2個 (80g)
A	酒	大さじ 4
	しょうゆ	大さじ 4
	砂糖	大さじ 2
	水	200ml



### 作り方

1. すべての食材と A を容器に入れて混ぜる。
2. 耐熱ボウルに、玉ねぎ半量、にんじん、じゃがいも半量、牛こま切れ肉を散らして広げ、その上に残りのじゃがいも、玉ねぎ半量、合わせた A をまわし入れ、ふわっとラップをして【自動メニュー 26：肉じゃが】で加熱する。
3. ピーと鳴ったらラップを取り、全体をかき混ぜて、再び加熱する。

## スペアリブのジンジャーマーレード煮

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 26 肉じゃが <レンジ>		25分
付属品		
使用しない		
材料 / 4人前		
豚スペアリブ (数回フォークで刺す)		650g
生姜 (千切り)		25g
A	白ワイン	100ml
	オレンジマーレード	70g
	しょうが汁	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2



### 作り方

1. ポリ袋にスペアリブと A を入れて揉み込み、1時間以上漬け込む。
2. 1 を耐熱ボウルに入れ【自動メニュー 26：肉じゃが】で加熱する。
3. ピーと鳴ったらラップを取り全体を混ぜ合わせ、残りの時間加熱する。
4. 器に盛りつけて、水にさらし辛味をぬいて、水気を切った生姜を添える。

# カレー

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 27 カレー・シチュー <レンジ>	50分
付属品	
使用しない	
材料 / 4人前	
牛肉（一口大に切る）	200g
玉ねぎ（乱切り）	200g
じゃがいも（乱切り）	150g
にんじん（乱切り）	50g
水	500～600ml
カレールウ 5～6ブロック（20g/ブロック）	
チョコレートパウダー 小さじ1（お好みで）	



## 作り方

1. すべての材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 軽くラップをかけ【自動メニュー 27：カレー・シチュー】で加熱を開始する。
3. ピーと鳴ったらラップを取り、全体をかき混ぜて再び加熱する。
4. 粗熱が取れたら、よく混ぜ合わせる。

# ルーローハン（豚バラの台湾風煮込み）

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 27 カレー・シチュー <レンジ>	50分
付属品	
使用しない	
材料 / 3人前	
豚肩ロースかたまり	350g
干しいたけ（軸の硬い部分を切り落とす）	4枚（10g）
玉ねぎ（粗みじん切り）	1/2個（100g）
ゆで卵	2個
高菜漬	適量
パクチーの葉	少々
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1



## 作り方

1. 耐熱ボウルに水 200ml（分量外）と干しいたけを入れてラップをせずにレンジ 600W で 1 分加熱し、しいたけが戻ったら、軸のみを小口切りにする。
2. 耐熱ボウルに豚肩ロース、玉ねぎ、1、A を入れ【自動メニュー 27：カレー・シチュー】で加熱する。
3. ピーと鳴ったらラップを取り、全体をかき混ぜて再び加熱する。
4. 器にごはんを盛り、2 をのせたら、縦半切りにしたゆで卵、高菜漬、パクチーの葉を添える。



## 鶏手羽元と根菜のシチュー

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 27 カレー・シチュー <レンジ>	50分
付属品	
使用しない	
材料 / 3人前	
鶏の手羽元	6本
大根 (乱切り)	200g
玉ねぎ (くし切り)	100g
にんじん (乱切り)	80g
ごぼう (皮をこそげて乱切り)	50g
水	600ml
クリームシチューの素 (顆粒)	80g



### 作り方

1. すべての材料を耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 軽くラップをして【自動メニュー 27：カレー・シチュー】で加熱する。
3. ピーと鳴ったらラップを取り、全体をかき混ぜて再び加熱する。
4. 粗熱が取れたら、よく混ぜ合わせる。

煮物

## 茶わん蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 28 茶わん蒸し <オープン>予熱なし	35分
付属品	
 角皿 <下段>	
材料 / 4人前	
干しいたけ	2つ
小海老	4尾
かまぼこ (5mm厚)	4切れ
鶏むね肉 (2cm角)	50g
三つ葉	適量
溶き卵	2個分
だし汁	300ml
A 干しいたけの戻し汁	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
塩	2g



### 作り方

1. 耐熱ボウルに水 200ml (分量外) と干しいたけを入れてラップをせずにレンジ 600W で 2分半加熱する。戻し汁は冷めるまで粗熱を取る。
2. 別のボウルに A を合わせる。
3. しいたけは軸を切り半分に切る。
4. 器に 3 と残りの食材を入れ、4 等分にした 2 を茶こして漉しながら流し加え、アルミホイルで蓋をする。
5. 角皿に 4 を並べ、400ml の水 (分量外) を角皿に注ぎ入れ、下段に入れて【自動メニュー 28：茶わん蒸し】で加熱する。
6. 器をゆらして表面が固まっているかチェックし、庫内で 5分蒸らす。
7. お好みで三つ葉を飾る。

蒸し物

## 中華風茶わん蒸し

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 28  
茶わん蒸し  
<オープン>予熱なし

35分

付属品



材料 / 4人前

卵	2個
かにかまぼこ	4本
万能ねぎ (小口切り)	3本
ごま油	小さじ 1
だし	小さじ 1/4 (1g)
A 鶏ガラスープの素	小さじ 1杯
水	150ml



作り方

1. ボウルに卵を溶き A を加えて混ぜる。
2. 茶こしで漉しながら器 (どんぶり茶わん) にすべて流し入れ、角皿に置く。500ml の水 (分量外) を角皿に注ぎ入れたら、下段に入れ [自動メニュー 28: 茶わん蒸し] で加熱する。
3. 2 にかにかまぼこをほぐしてのせて、万能ねぎをのせたら、ごま油をたらす。

## ピザ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 29  
ピザ  
<オープン>予熱あり

14分

付属品



材料 / 1枚 (23cm)

●生地	
小麦粉	120g
上白糖	2g
塩	小さじ 1
イースト	2g
サラダ油	大さじ 1/2
水	70ml
●具材	
ピザソース	適量
玉ねぎ (薄切り)	1/4 個 (50g)
ピーマン (薄切り)	1 個
ソーセージ (薄切り)	1 本
チーズ (スライス)	10 枚 (80g)



作り方

1. 大きめのボウルに生地材料を入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
2. 大きめのボウルにサラダ油 (分量外) を薄く塗り、1 を入れてラップをする。
3. 発酵モード (40℃) で約 30 分間、発酵させてから取り出す。(発酵後の生地大きさはあまり変わりません)
4. 新しいラップで覆い、10 分ほど寝かせる。
5. [自動メニュー 29: ピザ] に設定して予熱する。
6. 小麦粉 (分量外) を少々ふりかけた台の上に生地を置き、麺棒で直径 23cm に丸く伸ばす。
7. 角皿にクッキングシートを敷き、その上に生地をのせ、ピザソースを塗り、具材をのせる。
8. 予熱終了後、7 を下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

蒸し物

ピザ・パスタ

## パスタ

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 30 パスタ <レンジ>		15分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
パスタ (1.6mm)		160g
ソーセージ (斜め切り)		100g
玉ねぎ (薄切り)		50g
マッシュルーム (薄切り)		50g
A	水	350ml
	サラダ油	大さじ 2
B	トマトソース	大さじ 4
	オイスターソース	大さじ 1



### 作り方

1. 大きめの耐熱ボウルに A を入れ、半分に折ったパスタを入れる。(パスタを箸で軽く混ぜ水分を吸わせる)
2. 1 にソーセージ、玉ねぎ、マッシュルームを順番に入れる。ラップで軽く覆い [自動メニュー 30 : パスタ] で加熱する。
3. 粗熱がとれたら、B を加え、よく混ぜ合わせる。

## ブロッコリーとチキンのクリームパスタ

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 30 パスタ <レンジ>		15分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
水		280ml
牛乳		200ml
ピザ用チーズ		80g
A	パスタ 1.6mm (半分に折る)	160g
	ブロッコリー (みじん切り)	60g
	ベーコン (短冊切り)	40g
	コンソメ (顆粒)	小さじ 2
	バター	15g



### 作り方

1. 大きめの耐熱ボウルに水、A を入れてラップをせずに [自動メニュー 30 : パスタ] で加熱する。
2. 加熱開始から 6 分経ったところで一度取り出し、牛乳を入れて全体を混ぜ、再び加熱を開始し、もう 5 分経ったところでチーズを加えて混ぜ、残りの時間加熱する。

# シーフードペスカトーレ

## 加熱モード

自動メニュー 30  
 パスタ  
 <レンジ>

## 加熱時間

15分

## 付属品

使用しない

## 材料 / 2人前


水	250ml
イタリアンパセリの葉	少々
パスタ 1.6mm (半分に折る)	160g
玉ねぎ (薄切り)	1/4 個 (50g)
マッシュルーム (3mm 幅の薄切り)	2 個 (20g)
<b>A</b> にんにく (みじん切り)	1/2 片 (5g)
鷹の爪 (輪切り)	1 本分
オリーブオイル	小さじ 1
白ワイン	大さじ 2
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
シーフードミックス	100g
<b>B</b> ホールトマト缶 (カットタイプ)	200g
ケチャップ	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2



## 作り方

1. 大きめの耐熱ボウルに水、Aを入れてラップをせずに〔自動メニュー 30：パスタ〕で加熱する。
2. 7分経ったところで一度取り出し、Bを加えて残り時間を加熱したら、器に盛りつけてイタリアンパセリを添える。

# パン


加熱モード	加熱時間
自動メニュー 31 パン <オープン>予熱あり	13分
付属品	
	角皿 <下段>
材料 / 8 個	
強力粉	200g
ドライイースト	3g
砂糖	15g
有塩バター	15g
塩	小さじ 1
水	130ml



## 作り方

1. ボウルにバター以外の材料を入れる。ドライイーストにかかるように水を加え、ヘラなどで生地を粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
2. 台に 1 をのせ、手の平の付け根で生地を上下にのばす動作を繰り返して生地がまとまるまでこねる。
3. 生地がなめらかになったらバターをのせて生地で包みこねる。(最初はバターが飛び出してくるが、打ち付けてはこねを 15 分程度繰り返す)
4. 生地の一部を薄くのばして、指が透けて見えるくらいまで充分にこねる。
5. ガラスボウルの内側にバター (分量外) を塗り、4 の生地をまとめて中央に置き、ラップをする。
6. 40℃の発酵モードで 40 分発酵させる。
7. 6 の生地を手で四方八方に押しガス抜き。スケッパーなどで生地を 8 等分に分割し、丸めて閉じ目を下にしたら、クッキングシートを敷いた角皿に並べて、再び 40℃の発酵モードで 25 分発酵させる。
8. [自動メニュー 31 : パン] に設定して予熱する。
9. 7 の上に強力粉を茶こしでふるいにかけて、予熱終了後に下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

# 練乳レモンラスク

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 31 パン <オープン>予熱あり	13分
付属品	
	角皿 <下段>
材料 / 8 個	
バゲット	10g × 16 枚 (160g)
A 練乳	大さじ 3
レモン果汁	大さじ 1



## 作り方

1. バゲットを 7mm 幅にスライスしたら [自動メニュー 31 : パン] に設定して予熱する。
2. A を合わせて、1 の表面に塗り、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
3. 予熱終了後、下段に入れ、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 32  
スポンジケーキ  
<オープン> 予熱あり

## 加熱時間

33分

## 付属品



材料 /1台 18cm

薄力粉	90g
砂糖	90g
卵	3個
牛乳	大さじ 1
無塩バター	15g
バニラエッセンス	少々



## 作り方

1. ケーキの型の底と側面にうすくバター（分量外）を塗り、クッキングシートを敷いておく。卵を卵白と卵黄に分けておく。
2. ボウルに卵白と砂糖半分を3回に分けて加えながら、泡立て器でツノが立つように泡立てる。
3. 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を加え、泡立て器でもったりするまですり混ぜる。
4. 3にバニラエッセンス、2のメレンゲを3回に分けて加え、ゴムベラで混ぜる。
5. 4に薄力粉をふるいながら2回に分けて加え、その都度混ぜる。
6. 耐熱容器にバターと牛乳を合わせてレンジ600Wで1分加熱し、バターを溶かす。熱いうちに5に加えて手早く艶が出るまで混ぜ合わせる。
7. [自動メニュー 32：スポンジケーキ] に設定して予熱する。
8. 1の型に6を流し入れ、型を両手で持ち上げてトントンと2回ほど下に落として中の空気を抜き、角皿にのせる。
9. 予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
10. 加熱が完了したら竹串などをさして火通りを確認する。柔らかい生地が付いて来なければ焼き上がり。
11. 焼き上がったら、軽くトントンと台に打ち付けてから型からはずし、クッキングシートを付けたままケーキクーラー（網など）にのせて冷ます。

# チョコレートスポンジ

## 加熱モード

自動メニュー 32  
スポンジケーキ  
<オープン> 予熱あり

## 加熱時間

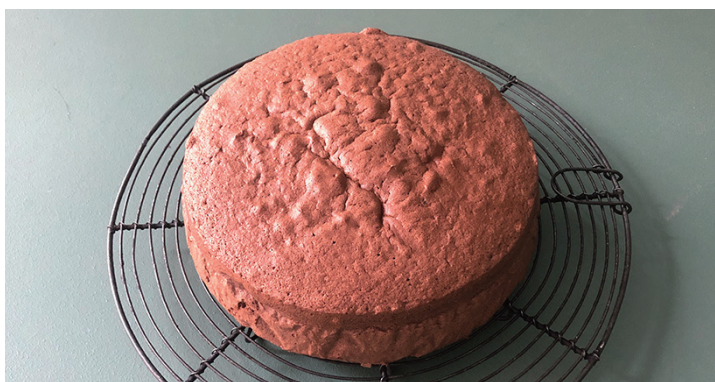
33分

## 付属品



材料 /1 台 18cm

薄力粉	75g
ココアパウダー	15g
砂糖	90g
卵	3個
牛乳	大さじ1杯
バター	15g
バニラエッセンス	少々



## 作り方

1. ケーキの型の底と側面にうすくバター（分量外）を塗り、クッキングシートを敷いておく。卵白と卵黄は分けておく。
2. ボウルに卵白と砂糖半分を3回に分けて加えながら、泡立て器でツノが立つように泡立てる。
3. 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を加え、泡立て器でもったりするまですり混ぜる。
4. 3にバニラエッセンス、2のメレンゲを3回に分けて加え、ゴムベラで混ぜる。
5. 4に薄力粉とココアパウダーを合わせてふるいながら2回に分けて加え、その都度混ぜる。
6. 耐熱容器にバターと牛乳を合わせて600Wで1分加熱し、バターを溶かす。熱いうちに5に加えて手早く艶が出るまで混ぜ合わせる。
7. [自動メニュー 32：スポンジケーキ] に設定して予熱する。
8. 1の型に6を流し入れ、型を両手で持ち上げてトントンと2回ほど下に落として中の空気を抜き、角皿にのせる。
9. 予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
10. 加熱が完了したら竹串などをさして火通りを確認する。柔らかい生地が付いて来なければ焼き上がり。
11. 焼き上がったら、軽くトントンと台に打ちつけてから型からはずし、クッキングシートをつけたままケーキクーラー（網など）にのせて冷ます。

# クッキー

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 33  
クッキー  
<オープン>予熱あり

14分

付属品



角皿  
<下段>

材料 /20 枚 (4 ~ 5cm 型)

薄力粉 130g

有塩バター 50g

砂糖 40g

溶き卵 M サイズ 1/2 個 (25g)



作り方

1. ボウルに柔らかくしたバター、砂糖を2回に分けて加えよく練り混ぜ、溶き卵を加えて更に混ぜる。薄力粉をふるい入れ木べらなどでさっくり粉が無くなるまで混ぜ、ラップをして冷蔵庫で20分寝かせる。
2. 小麦粉（分量外）を少々ふりかけた台の上に1を置き、めん棒で5mmの厚さにのばして型で抜く。
3. [自動メニュー 33：クッキー] に設定して予熱する。
4. クッキングシートを敷いた角皿に間隔を空けて2を並べ、予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。



# バターロール

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 34  
バターロール  
<オープン>予熱あり

13分

付属品



材料 / 9 個

強力粉	210g
ドライイースト	小さじ 1 強 (3.5g)
無塩バター	40g
●つや出し液	
溶き卵	M サイズ 1/2 個 (25g)
砂糖	27g
塩	小さじ 1/2 強 (3g)
A 卵	M サイズ 1/2 個 (25g)
牛乳	50ml
水	50ml

(A は混ぜ合わせておく)




作り方

1. ボウルに強力粉、ドライイーストを入れ、ドライイーストにかかるとように A を加えて混ぜる。
2. 1 をひとまとめにして、こね台に出し、手の平の付け根で生地を上下にのばす動作を繰り返して生地がまとまるまでこねる。
3. 生地がなめらかになったらバターをのせて生地で包みこねる。最初はバターが飛び出してくるが、打ち付けてはこねを 15 分程度繰り返す。生地の一部を薄くのばして、指が透けて見えるくらいまで充分にこねる。
4. ガラスボウルの内側にバター（分量外）を塗り、3 の生地をまとめて中央に置き、ラップをする。
5. 35℃の発酵モードで 50 ～ 60 分発酵させる。
6. 5 の生地をスケッパーなどで 9 個に分け、小さく丸めてラップをかけ、15 ～ 20 分休ませる。
7. めん棒で細長い三角形にのばし、生地の端を手前にひっぱるようにくるくる巻き、クッキングシートを敷いた角皿に間隔を空けて並べ、40℃の発酵モードで 40 分発酵させる。
8. [自動メニュー 34：バターロール] に設定して予熱する。
9. 7 につや出し液を塗り、予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
10. こんがりと表面に焼き色が付いたら出来上がり。

# プリン

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 35 プリン <オープン>予熱なし	30分

付属品
 角皿 <下段>

材料 / 4人前	
卵黄	3個
砂糖	30g
生クリーム	100ml
牛乳	200ml
バニラエッセンス	適量
●カラメル	
砂糖	80g
水	①大さじ 2 + ②大さじ 2



## 作り方

1. 耐熱ボウルに、牛乳、砂糖を加えよく混ぜ合わせ、ラップをせずにレンジ 600W で 2分加熱する。
2. 1に残りの材料を加えて混ぜ、茶こしで漉しながら耐熱ガラス又はプリン型に注ぎ、アルミホイルで覆う。
3. 角皿に 2 を並べ、水 400ml (分量外) を角皿に注ぎ入れる。
4. 3 を下段に入れ、[自動メニュー 35：プリン] で加熱する。
5. グラスをゆらして、表面が固まっているかチェックし、庫内で 5分蒸らし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
\*生地が固まっていなければ、同じ温度で 10分ほど追加加熱する。

<カラメル>

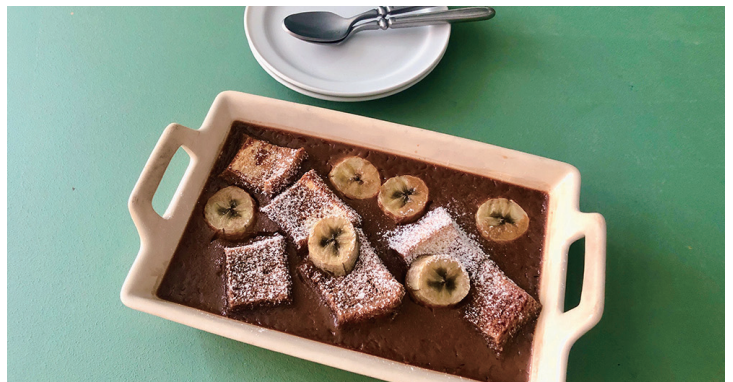
1. 耐熱ボウルに砂糖と①の水を加えて、レンジ 500W で 5～6分色づくまで加熱する。
2. 1に②の水を加えてよく混ぜる。(加熱後は高温になるため、やけどに気を付ける)

# チョコレートバナナパンプティング

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 35 プリン <オープン>予熱なし	30分

付属品
 角皿 <下段>

材料 / 4人前	
ミルクチョコレート	1枚 (50g)
牛乳	100ml
生クリーム	75ml
卵黄	2個分
グラニュー糖	25g
食パン (ひと口大の角切り)	1/2枚 (35g)
バナナ (5mm程度の小口切り)	1/2本



## 作り方

1. 耐熱ボウルに牛乳を入れてチョコレートを砕き入れ、レンジ 500W で 1分加熱し、チョコレートを完全に溶かす。
2. 別のボウルに卵黄とグラニュー糖を加えてすり混ぜ、粗熱が取れた 1 を少しずつ入れながら混ぜ合わせ、生クリームを入れて更に混ぜる。
3. 耐熱のグラタン皿などに 2 を流し入れ、バナナとパンを浮かべる。
4. 角皿の上に 3 をおき、水 600ml (分量外) を角皿に注ぎ入れる。
5. 4 を下段に入れ、[自動メニュー 35：プリン] で加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

# シュークリーム

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 36  
シュークリーム  
<オープン>予熱あり

25分

付属品



材料 / 9 個

●シュー生地

薄力粉	50g
卵	2 個 (130g)

A	無塩バター	50g
	水	80ml

●カスタードクリーム

卵	2 個 (120g ~ 130g)
砂糖	80g
薄力粉	30g
牛乳	400ml



作り方

〈シュー生地〉

1. 耐熱ボウルに A を入れ、ラップをかけてレンジ 600W で 90 秒温める。バターの溶け残りがあれば、さらに 10 ~ 20 秒加熱する。
2. 1 にふるった薄力粉を加え、ゴムベラで均一になるまで混ぜる。ラップをしてレンジ 600W で 30 秒温め取り出して混ぜ、再びラップをして 30 秒温め取り出し混ぜる。(生地がべたつかず、乾いた状態に変化するまで混ぜる)
3. 溶き卵の 1/3 を 2 の生地が熱いうちに加えてしっかりと混ぜる。生地がまとまったら残りの溶き卵の半量を加えて混ぜるを繰り返す、すべての溶き卵を加え、生地と均一になるようにしっかりと混ぜ合わせたら絞り出し袋に入れる。
4. [自動メニュー 36 : シュークリーム] に設定して予熱する。
5. クッキングシートを敷いた角皿に間隔を空けて、3 を直径 5cm 程度に絞り出す。
6. 予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

〈カスタードクリーム〉

1. 耐熱ボウルに卵を入れてよく溶き、砂糖を加えて泡立て器で均一になるまで混ぜたら、薄力粉をふるいながら加え混ぜる。
2. 1 に牛乳を加えて更に混ぜ、ラップをふんわりかけて 600W で 2 分加熱し、取り出してすぐに泡立て器で手早くなめらかになるまで混ぜる。
3. 再び 1 分加熱し混ぜるの様子を見ながら 2 回繰り返す。(固くなり過ぎた場合は少量の牛乳を加えて調節する)

1. 冷めたシュー生地を下から 2/3 の高さで切る。
2. 下の生地にカスタードクリームをしぼり、上の生地をのせる。

# クロワッサン

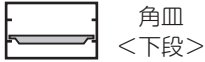
## 加熱モード

自動メニュー 37  
クロワッサン  
<オープン>予熱あり

## 加熱時間

13分

## 付属品



## 材料 /5 個

無塩バター	10g
有塩バター (折り込み用)	60g
水	90ml
●つや出し液	
溶き卵	M サイズ 1/2 個 (25g)
薄力粉	120g
強力粉	30g
A ドライイースト	3g
塩	3g
砂糖	10g



## 作り方

1. ボウルに A を入れ、水を加えて混ぜ合わせる。無塩バターをちぎって加え、全体がまとまったら、こね台の上で手のひらで生地をぐっと押してのばし、引いては手のひらで押し伸ばしを繰り返し 3～4 分間こねる。
2. ボウルに 1 を入れてラップをし、冷蔵庫で 1 時間休ませる。
3. 有塩バターはビニール袋などに入れ厚さ 5mm、12cm の正方形になるようにのばし、冷蔵庫で冷やしておく。
4. 2 の生地に包丁で 1cm 程の切り込みを十字に入れる。
5. 4 を 20cm 程度の正方形にのばしたら、ラップに包み冷蔵庫で 30 分休ませる。
6. 5 を冷蔵庫から出す (生地を指で押して、跡がくっきり残る状態)。5 をひし形に置き、中央に 3 をおいたら、四方から包み、接点をきっちりと接着させる。
7. 6 をめん棒で最初は優しく徐々に力を加えてのばす。40cm 程度にのびたら 4 つ折りにして、90° 向きを変え、めん棒でのばし 4 つ折りにする。  
生地の厚さ 1cm まで薄くのばし、ラップに包んで 1 時間休ませる。
8. 7 をめん棒で 20 × 30cm を目安にのばす。(生地がゆるんでしまったら冷蔵庫に入れて冷やす)
9. 長い辺の両端を包丁で切り落とし、奥側の 10・20・30cm、手前側の 5・15・25cm のところにしるしを付け、点と点を結んで二等辺三角形になるようにカットする。
10. 底辺の部分から折り曲げて芯を作り、きっちりと巻いていく。
11. 10 をクッキングシートを敷いた角皿に間隔を空けて並べ、30℃ 発酵モードで 1 時間発酵させる。
12. [自動メニュー 37：クロワッサン] に設定して予熱する。
13. 11 につや出し液をぬり、予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

# ローズマリーとチーズのスティックフォカッチャ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 37  
クローツァン  
<オープン>予熱あり

13分

付属品



材料 /5 個

ローズマリー 1 枝

ブラックオリーブ 3 個分

オリーブオイル (生地に塗る、仕上げ用)

大さじ 3 杯

塩 (仕上げ用) 少々

強力粉 100g

A 薄力粉 50g

イースト 4g

B オリーブオイル 30g

水 70ml



作り方

1. ボウルに A を入れ混ぜ合わせる。
2. 1 に B を入れ、ゴムベラで混ぜてまとまってきたら、こね台に取り出す。
3. 手のひらで生地をぐっと押し、のばした部分を手前に折りたたんだら、90° ずつ回しながら同じ要領で 10 分こねる。
4. 生地が滑らかになったら両手で生地を持ち、表面をのばして下に包み込むようにまとめたら、まとめた部分を閉じる。
5. 耐熱ボウルの底にオリーブオイル (分量外) を塗り、4 を入れて生地に密着するようにラップをかけ、更にボウルにもラップをしたら、発酵モード 30℃ で 1 時間発酵させる。
6. 5 を握りこぶしで軽く押しガスを抜き、生地を取り出して 4 等分にしたら (1 個当たり約 60g)、丸めてラップをかぶせて 20 分間休ませる。
7. 6 を幅 3cm 長さ 18cm 程度の平たい棒状にのばしたら、30℃ の発酵モードで 30 分発酵させる。
8. [自動メニュー 37 : クローツァン] に設定して予熱する。
9. クッキングシートを敷いた角皿に 7 を並べ、表面にオリーブオイルを塗ってローズマリーの葉と輪切りのオリーブを生地にぐっと押しながら密着させて塩をふり、オリーブオイルをかける。
10. 予熱終了後、下段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。