

# 料理レシピ集

## オーブンレンジ KOR-1605

### レンジ

蒸しなすうめだれ	31
ナムル	31
ピクルス	32
ブロッコリーのごま和え	32
かぼちゃの煮物	33
中華オムレツ (ケチャップあん)	33
たらの二つだれ	34
かじき鮪のレモン蒸し	34
金目鯛の煮付け	35
あさりとキャベツの蒸し煮	35
カレイの煮付け	36
よだれ鶏	36
キャベツと豚バラ蒸し煮	37
ささみとアスパラの洋風ごま和え	37
包まずヘルシーシュウマイ	38
肉じゃが	38
カレー	39
サバ缶としめじのトマト煮	39
自家製ミートソース	40

### オーブン

ハンバーグ	41
照り焼きチキン	41
じゃがいもとベーコンのグラタン	42
鶏手羽元のタンドリーチキン	42
バナナパウンドケーキ	43
フォカッチャ	44
クリーミーチーズケーキ	44

### グリル

塩さばとじゃがいものグリル	45
手羽先とパプリカピーマンのグリル	45
鮭のちゃんちゃんマヨ焼き	46
なすとトマトの重ね焼き	46

### 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<オーブン>予熱ありメニューの予熱時間は含まれていません。

## 蒸しなすうめだれ

加熱モード

レンジ  
< 600W >

加熱時間

2分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

なす	2本 (160g)
大葉	2枚
A 梅肉	梅干し 2個分
米油	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
はちみつ	小さじ 1



作り方

1. なすはヘタを取り、竹串で刺して穴をあけたものを水でくぐらせ、1本づつラップで包み [レンジ] 600W で 2分加熱する
2. 粗熱が取れたら縦 4等分程度に裂き、かるく手で絞り水気を切る
3. ボウルにA、2、ちぎった大葉を加え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる

## ナムル

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

3分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

にんじん	30g (1/5本)
小松菜	80g程度 (1株)
もやし	100g (1/2袋)
A ごま油	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
白ゴマ	小さじ 1/2
にんにく (チューブ)	1cm



作り方

1. にんじんは太めの千切り、小松菜は 3cm 長さのざく切りに切る
2. 耐熱ボウルにもやしと 1 を入れ、ふわっとラップをして [レンジ] 500W で 3分加熱する
3. 2の水気をよく切り、Aを加え全体を和える

## ピクルス

加熱モード		加熱時間
レンジ < 500W >		4分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
かぶ	1/2 個 (80g)	
玉ねぎ	1/4 個 (50g)	
黄パプリカピーマン	1/4 個 (50g)	
ミニトマト (赤)	4 個	
A 酢	150cc	
水	100cc	
砂糖	大さじ 4	
塩	小さじ 1	
ベイリーフ	1 枚	
赤唐辛子	1 本	
黒こしょうホール	10 粒	



### 作り方

1. かぶは皮をむき 1/4 のくし形切り、玉ねぎ、黄パプリカピーマンは 1cm 程度のくし形に切る
2. 耐熱ボウルにAを合わせ、ミニトマト以外の野菜を加え、ふわっとラップをして [レンジ] 500W で 4 分加熱する
3. 2 にミニトマトを加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして味をなじませる

## ブロッコリーのごま和え

加熱モード		加熱時間
レンジ < 500W >		2分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
ブロッコリー	150g (1/2 房)	
A 白すりごま	大さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1	



### 作り方

1. ブロッコリーを小房に分け、水にくぐらせる
2. 耐熱皿にブロッコリーを広げ、ふわっとラップをして [レンジ] 500W で 2 分加熱し、粗熱が取れたら水気をよく切る
3. ボウルにAを合わせて 2 を加え、よく和える

## かぼちゃの煮物

加熱モード

レンジ  
< 600W >

加熱時間

7分

付属品

使用しない

材料 / 2 人前

かぼちゃ 300g (1/4 個)

A めんつゆ (3 倍濃縮) 大さじ 3

水 大さじ 5



作り方

1. 耐熱ボウルにAを入れ、かぼちゃを重ならないように入れ【レンジ】600Wで7分加熱する
2. 加熱が終わったら全体を混ぜ、味をなじませる

## 中華オムレツ (ケチャップあん)

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

4分

付属品

使用しない

材料 / 2 人前

卵 3 個

しいたけ 2 個 (15g) 薄切り

かにかまぼこ 20g (細かくほぐす)

万能ねぎ 2 本 (小口切り)

A 鶏ガラスープの素 小さじ 1

しょうが (チューブ) 1cm

●ケチャップあん

ケチャップ 大さじ 1

めんつゆ 大さじ 1

片栗粉 小さじ 1

水 大さじ 3 (分量のうち後入れ大さじ 1)



作り方

1. ボウルに卵を割りほぐしAを加えてよく混ぜ、20cm 程度の耐熱皿に流し入れ、しいたけとかにかまぼこを散らす
2. 1 にふわっとラップをして【レンジ】500Wで4分加熱する粗熱が取れるまでラップをしたまま2～3分おく
3. 2 のオムレツにケチャップあんをかける
4. 3 の上に小口切りにした万能ねぎを散らす

<ケチャップあん>

1. 小さな耐熱ボウルに水大さじ 1 以外のケチャップあんの材料を全て合わせ、ふわっとラップをして【レンジ】500Wで1分加熱する
2. ラップをはずしたら水大さじ 1 を加えて手早く混ぜる

## たらのにらだれ

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

4分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

たら (切り身) 2切れ (200g)

にら 2本 (20g)

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ 1/2

一味唐辛子 お好みで

しょうゆ 大さじ 1

A 酢 大さじ 1

砂糖 小さじ 1/2

ごま油 大さじ 1



作り方

1. たらは塩少々 (分量外) をして 10分おき、ペーパーで水気をふく
2. にらは 3mm 程度に刻み、A を加えてタレを作る
3. 耐熱皿に 1 を並べてめんつゆに水 (大さじ 1杯、分量外) を加えたものをまわしかけ、ふわっとラップをして [レンジ] 500W で 4分加熱する
4. 器に 3 を盛り付けて 2 のタレをのせ、一味唐辛子をふる

## かじき鮪のレモン蒸し

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

2分 30秒

付属品

使用しない

材料 / 2人前

かじき鮪 (切り身) 2切れ (160g)

レモンスライス 2枚

タイム 2本

にんにく (スライス) 1片分

料理酒 大さじ 1杯

オリーブオイル 大さじ 1



作り方

1. かじき鮪は塩少々 (分量外) をして 10分おき、ペーパーで水気を拭いたら半分に切る
2. 25 × 20cm 程度に切ったクッキングシートに 1 をおき、上にレモン、にんにく、タイムをのせ、料理酒とオリーブオイルをまわしかけ、両サイドをキャンディのようにひねり、中央は空洞を作るようにふわっと包む
3. 2 を [レンジ] 500W で 2分 30秒加熱する

## 金目鯛の煮付け

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

4分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

金目鯛 2切れ (200g)

長ねぎ 50g (1/3本)

しょうが 4枚

A めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2  
料理酒 大さじ1



作り方

1. 金目鯛は塩少々 (分量外) をして10分おき、ペーパーで水気をふく
2. 長ねぎの白い部分は4cmの長さに、緑の部分は斜め切りにする
3. 耐熱皿に1を並べ、上に薄く切ったしょうがと長ねぎの青い部分、周りに長ねぎの白い部分を置いてAをまわしかけ、ふわつとラップをして [レンジ] 500W で4分加熱する
4. 器に3を盛り付けて、上から煮汁をかける

## あさりとキャベツの蒸し煮

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

8分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

あさり (砂抜き済み) 6粒

キャベツ 1/4個 (300g)

しょうが 10g

料理酒 大さじ3

塩 小さじ1/3

赤唐辛子 1本

ごま油 小さじ2



作り方

1. 耐熱皿にざく切りしたキャベツを広げ、まわりにあさを置く
2. 1の上にならびにしょうがの干切り、種を取って輪切りにした赤唐辛子を散らし、塩をふったら料理酒とごま油をまわしかけ、ふわつとラップをして [レンジ] 500W で8分加熱する

## カレイの煮付け

加熱モード		加熱時間
レンジ < 500W >		6分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
カレイ	2切れ (250g)	
椎茸 (2本)	60g	
しょうが	4枚	
三つ葉	お好みで	
A	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ3
	料理酒	大さじ3



### 作り方

1. カレイは塩少々 (分量外) をして 10分おき、ペーパーで水気をふく
2. 椎茸は半分のそぎ切り、しょうがは千切りにする
3. 耐熱皿に1を並べ、上にしょうが、周りに椎茸を置いてAをまわしかけ、ふわっとラップをして [レンジ] 500W で6分加熱する
4. 器に3を盛り付けて、上から煮汁をかけお好みで三つ葉を添える

## よだれ鶏

加熱モード		加熱時間
レンジ < 500W >		4分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人前		
鶏むね肉	1枚 (250g)	
料理酒	大さじ2	
きゅうり	1本	
A	ポン酢しょうゆ	大さじ1と1/2
	ごま油	小さじ1
	ラー油	少々
	白ごま	お好みで



### 作り方

1. 鶏むね肉は肉の厚い部分に包丁を入れて開き、更に縦に浅く4本筋を入れる
2. 耐熱皿に1の皮面を下にして置き、料理酒をかけてふわっとラップをし、[レンジ] 500W で4分加熱後、そのまま3分置き粗熱をとる
3. 2をそぎ切りにし、きゅうりはピーラーでリボン状にそぐ
4. 器に3を盛り付け、Aを合わせたタレをかけ、お好みで白ごまをふる

## キャベツと豚バラ蒸し煮

加熱モード

レンジ  
< 600W >

加熱時間

5分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

豚バラ肉（薄切り）	80g
キャベツ	1/4 個
塩	小さじ 1/3
料理酒	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1
レモン	1/8 個



作り方

1. キャベツは固い芯の部分は切り落とし、くし形に切る
2. 豚バラ肉は7～8cm長さに切り、キャベツの葉の間に挟む
3. 2に塩と料理酒を振りかけ、オリーブオイルをまわしかけたらふわっとラップをして【レンジ】600Wで5分加熱する
4. 器に3を盛り付け、レモンのくし切りを添える

## ささみとアスパラの洋風ごま和え

加熱モード

レンジ  
< 500W >

加熱時間

2分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

ささみ（筋なし）	1本
アスパラ	3本
料理酒	大さじ 2
A 白すりごま	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 1
粒マスタード	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1



作り方

1. ささみは包丁で浅く4本筋を入れて小さめの耐熱皿に並べ、料理酒を振り、ふわっとラップをする
2. アスパラは固い部分を切り落とし、ピーラーで皮を剥いたら水で濡らしてラップで包む
3. 電子レンジ庫内に1と2を置き【レンジ】500Wで2分加熱する
4. 粗熱が取れたら水気を切り、ささみは食べ易く裂いて、アスパラは4～5等分の斜め切りにする
5. ボウルにAと4を合わせて和え、味をなじませる

## 包まずヘルシーシューマイ

加熱モード	加熱時間
レンジ < 600W >	5分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
シューマイの皮	10枚
水	大さじ1
パクチー	お好みで
酢しょうゆ	お好みで

A	絹ごし豆腐	150g
	えのき	100g (1/2パック)
	豚ひき肉	100g
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	片栗粉	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	しょうが (チューブ)	2cm



### 作り方

1. ボウルにAを合わせてよく混ぜる
2. 23cm程度の耐熱皿に1を広げ、縦8等分に切ったシューマイの皮を上にはらしたら、シューマイの皮に少しずつ水をかけてふわっとラップをし【レンジ】600Wで5分加熱する
3. 粗熱が取れたらお好みでパクチーの葉を添え、酢しょうゆなどをかける

## 肉じゃが

加熱モード	加熱時間
レンジ < 600W >	15分
付属品	
使用しない	
材料 / 2人前	
玉ねぎ	1個 (200g)
じゃがいも	2個 (150g)
にんじん	1/4本 (40g)
牛細切れ肉	100g

A	しょうゆ	大さじ2
	料理酒	大さじ1
	水	大さじ1
	砂糖	大さじ1



### 作り方

1. 玉ねぎは12等分程度のくし形切り、じゃがいもは半分、にんじんは小さめの乱切りに切る
2. 耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、中心に牛肉、まわりにじゃがいも、にんじんを散らしたら、合わせたAをまわし入れてふわっとラップをし【レンジ】600Wで15分加熱する
3. 粗熱が取れたら全体を混ぜて味をなじませる

## カレー

加熱モード

加熱時間

レンジ  
< 600W >

15分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

豚バラ薄切り肉	80g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
じゃがいも	2個 (160g)
にんじん	1/4本 (40g)
カレールー	3かけ (60g)
水	300cc



作り方

1. 玉ねぎは4等分程度のくし形切り、じゃがいもは4等分、にんじんは小さめの乱切りに切り、豚バラ肉は4cmの長さに切る
2. 深めの耐熱ボウルに玉ねぎを入れ、中心に豚バラ肉、周りにじゃがいも、にんじん、カレールーをのせて水を注ぎ入れ【レンジ】600Wで15分加熱する

## サバ缶としめじのトマト煮

加熱モード

加熱時間

レンジ  
< 600W >

8分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

サバの水煮缶	1缶 (200g程度)
しめじ	1パック (100g)
トマトソース (市販)	100g程度
にんにく (チューブ)	1cm
バジルの葉	お好みで
パン	お好みで



作り方

1. 耐熱ボウルにバジルの葉とパン以外の全ての材料を入れ混ぜて【レンジ】600Wで8分加熱する
  2. 器に1を盛り付け、お好みでバジルの葉、パンを添える
- \* パスタのソースとしてもおすすめです

# 自家製ミートソース

加熱モード

レンジ  
< 600W >

加熱時間

20分

付属品

使用しない

材料 / 2人前

合い挽き肉	150g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
にんじん	1/5本 (30g)
トマト水煮缶詰 (カットタイプ)	1缶 220g
ケチャップ	大さじ2
薄力粉	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1
ローリエ	1枚
バター	15g
パセリ	お好みで



作り方

1. 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに切る
2. 耐熱ボウルにバターとパセリ以外の全ての材料、調味料を合わせて全体を混ぜ合わせ【レンジ】600Wで20分加熱する
3. 熱いうちにバターを加えて溶かし込みながら混ぜる
4. 茹でたパスタにかけて、お好みでパセリのみじん切りをのせる

## ハンバーグ

加熱モード

加熱時間

オープン  
< 200℃ > 予熱あり

20分

付属品



材料 / 2人前

牛豚合挽肉	200g
玉ねぎ	1/3個 (70g)
トマト	お好みで
茹でたいんげん	お好みで

A	パン粉	大さじ 2
	卵	1個
	塩	小さじ 1/3
	コショウ	適量

●ソース

中濃ソース	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 2
粒マスタード	大さじ 1



作り方

1. 玉ねぎは粗みじん切りにする
2. ボウルに合挽肉、1とAを加えよく捏ねる
3. 2のタネを成形して、クッキングシートを敷いた角皿に並べる
4. [オープン] 200℃に予熱し、20分加熱する
5. 4を器に盛り付け、合わせたソースをかけて、お好みでトマトや茹でたいんげんを添える

オープン

## 照り焼きチキン

加熱モード

加熱時間

オープン  
< 200℃ > 予熱あり

15分

付属品



材料 / 2人前

鶏のもも肉	1枚 (300g)
生野菜	お好みで

A	しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	料理酒	大さじ 1/2
	はちみつ	大さじ 1



作り方

1. 鶏のもも肉は半分に切り、皮目にフォークで穴をあける
2. ビニール袋に1とAを加え揉み込む
3. クッキングシートを敷いた角皿に2を並べる
4. [オープン] 200℃に予熱し、15分加熱する
5. 4とお好みの野菜を盛り付ける

## じゃがいもとベーコンのグラタン

加熱モード

オープン  
< 180℃ > 予熱なし

加熱時間

20分

付属品



材料 / 2人前

じゃがいも	3個 (200g)
ベーコン	3枚 (60g)
ピザ用チーズ	60g
生クリーム	100cc
パン粉	大さじ2
塩、コショウ	少々



作り方

1. じゃがいもは皮を剥き、スライサーで2mm程度の薄切りにする
2. 水にくぐらせた1を耐熱皿に広げ、ラップをして【レンジ】600Wで2分加熱する
3. バターを塗ったグラタン皿にペーパーで水気を取った2と、3cm幅に切ったベーコンを交互に重ねる
4. 3に生クリームを注ぎチーズをのせ、塩、こしょう、パン粉をふって角皿に置き、【オープン】予熱なしの180℃で20分加熱する

## 鶏手羽元のタンドリーチキン

加熱モード

オープン  
< 200℃ > 予熱なし

加熱時間

30分

付属品



材料 / 2人前

手羽元	4本 (200g)
ズッキーニ	40g (1/5本)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
赤パプリカピーマン	1/4個 (50g)
オリーブオイル	小さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
しょうが(チューブ)	1cm



作り方

1. 手羽元は皮目にフォークで穴をあける
2. ズッキーニは1cmの輪切り、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし形に切る
3. ビニール袋に1とAを加え揉み込む
4. クッキングシートを敷いた角皿に2、3を並べ、オリーブオイルをまわしかける
5. 【オープン】予熱なしの200℃で30分加熱する

# バナナパウンドケーキ

加熱モード

オープン  
< 180℃ > 予熱あり

加熱時間

30分

付属品



角皿  
<下段>

材料 / 8cm × 18cm パウンド型 (1台)

バナナ	1本 (100g)
きび砂糖	70g
卵液 (全卵を溶いたもの)	40g
無塩バター	55g
A 薄力粉	100g
ベーキングパウダー	4g



作り方

<下準備>

- ・卵は常温にする
- ・パウンド型にクッキングシートを敷き込む
- ・バターは溶かしておく

1. ボウルにホイッパーで粗く潰したバナナ (60g)、溶きほぐした卵、きび砂糖を加えよく混ぜ、最後に溶かしバターも加えて混ぜる
2. 1にAをふるいながら加え、均一になるまで混ぜる
3. 型に2を入れ、表面をならし、10cm くらいの高さから2、3回落として空気を抜き、上に1cmの厚さに切ったバナナ (40g) を並べ、少し押しつけて生地と密着させる
4. 角皿に3を置き、[オープン] 180℃に予熱し、30分加熱する
5. 4の中心を竹串などで刺し、何もついてこなければ焼き上がり (バナナが焦げつきそうになった場合はアルミホイルをかける)

## フォカッチャ

加熱モード

オープン  
< 200℃ > 予熱あり

加熱時間

18分

付属品



材料 / 直径 20cm 丸型 (1 台)

強力粉	200g
砂糖	10g
塩	3g
ドライイースト	3g
オリーブオイル	18g
水	160g
ドライハーブ (バジル)	小さじ 1/4
オリーブ (種無し) みじん切り	10粒

●仕上げ用

塩	小さじ 1/4
オリーブオイル	大さじ 3



作り方

1. ボウルに水とオリーブオイル以外の材料を入れてホイッパーで混ぜる
2. 1 に水とオリーブオイルを入れてゴムべらで混ぜる
3. 2 の生地を打ち粉 (分量外) をした台に出して、10 分程度こねる (途中打ち粉をする)
4. 3 をひとつに丸めてボウルに入れ、ラップをして [発酵] 35℃ で 60 分発酵させる (生地が約 2 倍に膨らみ、指で刺して穴が塞がらなければ OK)
5. 4 の生地をガス抜きして広げ丸く整え、とじ目を下にしてボウルをかぶせて 15 分ほどねかす (ベンチタイム)
6. クッキングシートを敷いた角皿に 5 を置き、中心から外側に向かって手で伸ばし広げ、直径 20cm 程度にのばす
7. 6 の生地に指先で穴をあけ、仕上げ用の塩をふり、オリーブオイルをまわしかけ [オープン] 200℃ に予熱し、18 分加熱する

## クリーミーチーズケーキ

加熱モード

オープン  
< 170℃ > 予熱あり

加熱時間

35分

付属品



材料 / 直径 18cm ケーキ型 (1 台)

クリームチーズ	200g
生クリーム	200cc
砂糖	70g
薄力粉	30g
卵	2 個 (120g)
レモン汁	大さじ 2



作り方

- (下準備)  
・クリームチーズを室温で柔らかくしておく

1. ボウルにクリームチーズ入れ、ホイッパーで柔らかくしたら、生クリーム、溶きほぐした卵、砂糖、レモン汁の順に加えながら混ぜる
2. 1 に薄力粉をふるいながら加え、更に混ぜる
3. クッキングシートを敷き込んだ型に 2 を流し入れて角皿に置き [オープン] 170℃ に予熱し、35 分加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす

## 塩さばとじゃがいものグリル

加熱モード

グリル

加熱時間

15分

付属品



材料 / 2人前

塩さば	1枚 (150g)
じゃがいも	1個 (80g)
タイム	1本
オリーブオイル	大さじ1
レモン	1/8個



作り方

1. クッキングシートを敷いた角皿に7mm幅に切ったじゃがいもを並べ、上に4つに切ったさばをのせる
2. タイムを1の上のせ、オリーブオイルをまわしかけて【グリル】で15分加熱する
3. 器に2を盛り付け、レモンを添える

## 手羽先とパプリカピーマンのグリル

加熱モード

グリル

加熱時間

20分

付属品



材料 / 2人前

鶏手羽先	4本 (200g)
黄パプリカピーマン	1/8個 (25g)
白ごま	小さじ1/2

A	しょうゆ	大さじ1
	はちみつ	小さじ1
	にんにく (チューブ)	1cm
	しょうが (チューブ)	1cm



作り方

1. 鶏手羽先は皮目にフォークで穴をあける
2. ビニール袋に1とAを入れて揉み込む
3. クッキングシートを敷いた角皿に、2とひと口大に乱切りしたパプリカピーマンを並べ、手羽先の上に白ごまをふる
4. 【グリル】で20分加熱する

## 鮭のちゃんちゃんマヨ焼き

加熱モード

グリル

加熱時間

20分

付属品



角皿  
<下段>

材料 / 2人前

生鮭	1切れ (100g)	
キャベツ	100g (3枚)	
玉ねぎ	1/4個 (50g)	
ごま油	小さじ1	
レモン	1/8個	
A	味噌	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
	料理酒	大さじ1/2
	しょうが(チューブ)	1cm



作り方

1. 鮭は塩少々(分量外)をして10分おき、ペーパーで水気をふく
2. キャベツと玉ねぎを2cm幅に切る
3. 耐熱皿に2を敷き、その上に1を置いてAを上のにのせ、ごま油をまわしかける
4. 角皿に3を置き【グリル】で20分加熱する
5. 器に4を盛り付け、レモンを添える

## なすとトマトの重ね焼き

加熱モード

グリル

加熱時間

15分

付属品



角皿  
<下段>

材料 / 2人前

なす	1本 (80g)
トマト	1/2個 (60g)
バジル	2枚
ピザ用チーズ	60g
オリーブオイル	大さじ1
ベーコン	2枚 (40g)



作り方

1. なすは長さ4~5cm、厚さ7~8mm程度に切って塩少々(分量外)をふり、15分くらいおいたら、ペーパーで水気をふく
2. トマトは半分に切り、2cmの厚さに切る
3. オリーブオイルを塗ったグラタン皿になすを敷き、上に3cm幅に切ったベーコン、その上にトマトを順に重ね、ちぎったバジル、ピザ用チーズをのせる
4. 角皿に3を置き【グリル】で15分加熱する

グリル