

料理編もくじ

お総菜

ハンバーグ	45
豆腐バーグ	45
● マカロニグラタン	46
グラタンのポイント	46
● なすとトマトのグラタン	47
● ドリア	47
市販の冷凍グラタン	47
● ポテトコロケ	48
オープンフライのポイント	48
● とんかつ	49
● 豚肉のポテトフライ	49
● タンドリーチキン	50
● 手羽元の香り焼き	50
とり肉のローストのポイント	50
● とりの唐揚げ	51
やきとり	51
● 北京ダック風チキン	52
とりの照り焼き	52
● とりのもも焼き (オレンジソースがけ)	53
● とりのもも焼き (レモンガーリック)	53
豚肉のしそ巻き	54
焼き豚	54
スペアリブ	54
肉じゃが	55
ぶりの照り焼き	55
海の幸のホイル焼き	55
ビーフカレー	56
ビーフシチュー	56
茶わん蒸し	57
茶わん蒸しのポイント	57
黒豆	57
山菜おこわ	58
赤飯	58
ごはん	58
おかゆ	58
パエリア	59

テキパキクッキング 60~65

■ 手間いらずの簡単主菜	60
キャベツのパン粉焼き	60
ハッシュドポーク	60
野菜の肉みそかけ	60
豚肉とアスパラガスの炒めもの	61
じゃがいもステーキ	61
牛肉とレタスのごま風味	61
■ あと1品を手早く	62
ブロッコリーの梅マヨあえ	62
油揚げのサラダ	62
たことキャベツの酢みそあえ	62
とりの酒蒸し	62
あさりの蒸し煮	63
なすのあえもの	63
豚みょうが	63
■ お弁当のおかず	64
ウインナーのケチャップ炒め	64
オクラのささ身巻き	64
いかのカレー炒め	64
■ あっさりヘルシーメニュー	65
豆腐とわかめの炒めもの	65
白身魚のサッと煮	65
さばのトマト焼き	65

2段で2品 66~67

■ 和風	66
とり肉のわさび焼き	66
小判焼きごま風味	66
さわらのゆず風味	66
さばの紙包み焼き	66
■ 洋風	67
かんたんスペアリブ	67
たっぷり野菜	67
ジャンボハンバーグ	67
カリフラワーボール	67

カタログなどに記載の自動メニュー数44メニューとは、自動加熱(牛乳・酒・サククリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に●が付いている38メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント 68

- 型抜きクッキー 69
- アイสบックスクッキー 70
- ナッツ&フルーツクッキー 70
- 絞り出しクッキー 70
- ココナッツクッキー 71
- ピーナッツバタークッキー 71
- チョコチップクッキー 71
- スポンジケーキ 72
- チョコレートケーキ 73
- 2段ケーキ 74
- シフォンケーキ 74
- シフォンケーキ・マーブル 74
- シフォンケーキ・紅茶 74
- ロールケーキ(バニラ) 75
- ロールケーキ(ココアロール) 75
- ロールケーキ(抹茶ロール) 75
- パウンドケーキ 76
- マドレーヌ 76
- アップルパイ 77
- シュークリーム 78
- エクレア 79
- パイシュー 80
- プリン(なめらかタイプ) 81
- プリン 82
- スイートポテト 82
- バイクドチーズケーキ 83
- やきいも 83
- バイクドポテト 83
- ロールパン 84
- 山食パン 85

パン作りのコツとポイント 85

- プチフランスパン 86
- ナン 87
- ピタパン 87
- クリスピーなピザ(マルゲリータ) 88
- (生ハムとルッコラ・アンチョビと野菜) 88

市販の冷凍ピザ 88

- ピザ(レギュラータイプ)(サラミ) 89
- (ツナトマト・たらこ・キムチ) 89
- いちごジャム 90
- りんごジャム 90

ジャム作りのコツとポイント 90

お料理便利集

- 豆腐の水切り 91
- 乾物をもどす 91
- 果汁を絞りやすく 91
- ベーコンの脂抜き 91
- パスタをゆでる 91



料理編の料理をお作りになる前に

本体ドア部に記載の3グラタンなどの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動メニュー又は手動を表しています。

付属品

主な加熱の付属品を示しています。加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使用は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

付属品の組み合わせ



カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。特に分量の記載のないものは1人分です。

加熱時間の目安

主な自動加熱([スタート] の加熱)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。



マカロニグラタン

材料(4人分)

- ホワイトソース
- 薄力粉、バター……………各30g
 - 牛乳……………2カップ
 - 塩、こしょう……………各少々
- マカロニ(ゆで、バター適量をからめておく)……………80g
- えび(殻、尾、背ワタを取る)……………200g
 - 玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(100g)
- A
- マッシュルーム・薄切(缶詰)……………50g
 - 白ワイン……………大さじ2
 - バター……………20g
 - 塩、こしょう……………各少々
 - ピザ用チーズ……………80g

グラタンのポイント

一度に加熱できる分量は、4人分(4皿)。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央のせてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約50秒に合わせ、[スタート]を押し。

2 牛乳を加えて[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約4分に合わせ、[スタート]を押し。途中、残り時間が約1分40秒と約40秒のときに混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

加熱途中に取り出す場合は、[キャンセル]は押し、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜる。
ポイント 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約3分に合わせ、[スタート]を押し。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょう、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。



5 器を角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。[回転つまみ]でグラタンのメニュー番号に合わせ、[スタート]を押し。

手動ですときは [キャンセル]を押し、約25分

材料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

1カップ=200mL, 大さじ1=15mL, 小さじ1=5mLを使用しています。1mL=1ccです。

グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことは

●手動ですときは

手動するときの目安です。

自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動ですときは』の内容が異なることがあります。特にピザやとり肉のローストなどの高温メニューは、自動加熱では独自の加熱をしているため、手動とは温度、時間が異なります。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

ハンバーグ

材料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り)……小1個(150g)
 バター……………15g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………400g
 塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
 A (溶き卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
 こしょう、ナツメグ……各少々
 アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**回転つまみ** でゆで葉菜のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。
 加熱後、汁気をきって冷ます。
 手動でするときは
レンジを押し、1000Wで約2分30秒



2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 角皿にアルミホイルを敷く。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、Aを加えて混ぜる。

ポイント 塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、角皿にのせて、中央をくぼませる。

ポイント たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

6 角皿を、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**23分**に合わせ、**スタート**を押す。

手動
グリル 下段 360kcal



写真はハンバーグソースをからめています。

豆腐バーグ

材料(4人分)

もめん豆腐……………1丁(300g)
 玉ねぎ(みじん切り)……50g
 パン粉……………30g
 牛乳……………大さじ3
 合びき肉……………200g
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 A (溶き卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
 こしょう……………少々
 大根おろし……………適量
 あさつき……………適量
 ポン酢しょうゆ……………適量
 アルミホイル

水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。

1 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせて、**レンジ**を3度押し、500Wにして**回転つまみ**で約**2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、1000Wにして**回転つまみ**で約**1分**に合わせ、**スタート**を押す。
 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 角皿にアルミホイルを敷く。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**、**2**と**3**、Aを加えて混ぜる。

6 ハンバーグ(上記)の**5**~**6**と同じようにする。

7 器に盛り、大根おろしとあさつきのをせ、ポン酢しょうゆをかける。

手動
グリル 下段 260kcal



自動
3
グラタン
下段
385kcal
約25分



マカロニグラタン

材料(4人分)

ホワイトソース

薄力粉、バター……………各30g
牛乳……………2カップ
塩、こしょう……………各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)…80g
A えび(殻、尾、背ワタを取る)…200g
玉ねぎ(薄切り)…1/2個(100g)
マッシュルーム・薄切り(缶詰)…50g
白ワイン……………大さじ2
バター……………20g
塩、こしょう……………各少々
ピザ用チーズ……………80g

グラタンのポイント

一度に加熱できる分量は、4人分(4皿)。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約50秒に合わせ、**スタート**を押す。



2 牛乳を加えて**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約4分に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約1分40秒と約40秒のときに混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜる。

ポイント泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約3分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分につけ、ピザ用チーズを散らす。



5 器を角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**回転つまみ**でグラタンのメニュー番号3に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは**グリル**を押し、約25分

グラタン

焼き上げは「マカロニグラタン」(46ページ)と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン

材料(4人分)

A	玉ねぎ(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ 個(100g)
	合びき肉……………150g
	バター……………20g
	塩、こしょう……………各少々
	なす……………300g
	トマト……………2個(300g)
	サラダ油……………大さじ3
	塩、こしょう……………各少々
	ピザ用チーズ……………120g

- 1** 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
回転つまみ でゆで葉菜のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。
 手動でするときは
レンジを押し、1000Wで約3分加熱後、汁気をきってほぐす。

- 2** なすは5mm厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7mm厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。



- 3** 4人分が全部入るくらいの大さめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、**1**、ピザ用チーズの $\frac{1}{3}$ 量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。



ドリア

材料(4人分)

ホワイトソース(46ページを参照)……………2カップ	
A	とりもも肉(ひと口大に切る)……………200g
	玉ねぎ(薄切り)…………… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
	マッシュルーム(薄切り(缶詰))……………50g
	白ワイン……………大さじ1
ごはん……………250g	
B	トマトケチャップ……………大さじ3
	塩、こしょう……………各少々
	生クリーム…………… $\frac{1}{2}$ カップ
	ピザ用チーズ……………80g

- 1** マカロニグラタン(46ページ)の**1**~**2**と同じようにしてホワイトソースを作る。

- 2** 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
回転つまみ でゆで葉菜のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。
 手動でするときは
レンジを押し、1000Wで約3分30秒
 加熱後、出た煮汁は生クリームとともに**1**に混ぜる。

- 3** **2**の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、**1**のソースをかけてピザ用チーズを散らす。



市販の冷凍グラタン

市販の
冷凍グラタンは、
手動で加熱します。



- アルミ容器入りの市販冷凍グラタンは、包装されているラップをはずして角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で20~25分(1皿(240g)のとき)に合わせ、**スタート**を押す。

メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

- ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりしますので、包装されているラップをはずして庫内中央にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。

自動
12
オープン
フライ

下段

415kcal
約8分



ポテトコロッケ

材料(4人分)

こんがりパン粉

- (パン粉……………60g)
- (サラダ油……………大さじ3)
- じゃがいも……………4個(600g)
- A (玉ねぎ(みじん切り)…1個(200g))
- (牛ひき肉(ほぐす)…100g)
- (バター……………10g)
- 塩、こしょう、ナツメグ……………各少々
- マヨネーズ……………大さじ1
- 薄力粉、溶き卵……………各適量

オープンフライのポイント

オープンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため

- 1)油の後始末の手間が省ける。
- 2)カラッと仕上がりが、失敗がない。
- 3)低カロリーでヘルシー。

といった特長があります。

こんがりパン粉は冷凍できます。余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。こんがりパン粉は様子を見ながら加熱してください。色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりりの色になります。



1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長機能**を使って**回転つまみ**で約**1分10秒**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**20秒**のときに取り出して混ぜ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

3 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。**回転つまみ**で**ゆで根菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは**レンジ**を押し、**1000W**で約**6分30秒**加熱後、ラップをしたまま**2~3分**蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

4 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは

レンジを押し、**1000W**で約**3分30秒**加熱後、**3**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。

5 **4**を**12**等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、**1**のこんがりパン粉の順に衣をつける。

6 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オープンフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**5**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは (44ページ参照)
このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、**300**で予熱後、**7~9分**

とんかつ

材料(4人分)

- こんがりパン粉
- （パン粉……………60g）
- （サラダ油……………大さじ3）
- 豚ロース肉……4枚(1枚130g)
- 塩、こしょう……………各少々
- 薄力粉、溶き卵……………各適量

1 ポテトコロケの**1**～**2**と同じようにして、こんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

ポイント筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

ポイント肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**オープンフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**のをせて、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは——
(44ページ参照)
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オープン1段を押す(表示部の[予熱]が点灯)、300℃で予熱後、7～9分



オープンフライ

※焼き上げは「ポテトコロケ」と同じ要領です。

豚肉のポテトフライ

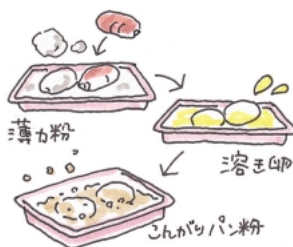
材料(4人分)

- 豚もも肉(薄切り)……300g
- 塩、こしょう……………各少々
- ポテトサラダ……………約300g
- 薄力粉、溶き卵……………各適量
- こんがりパン粉……………60g
- (ポテトコロケの**1**～**2**と同じようにして、こんがりパン粉を作る。)

1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

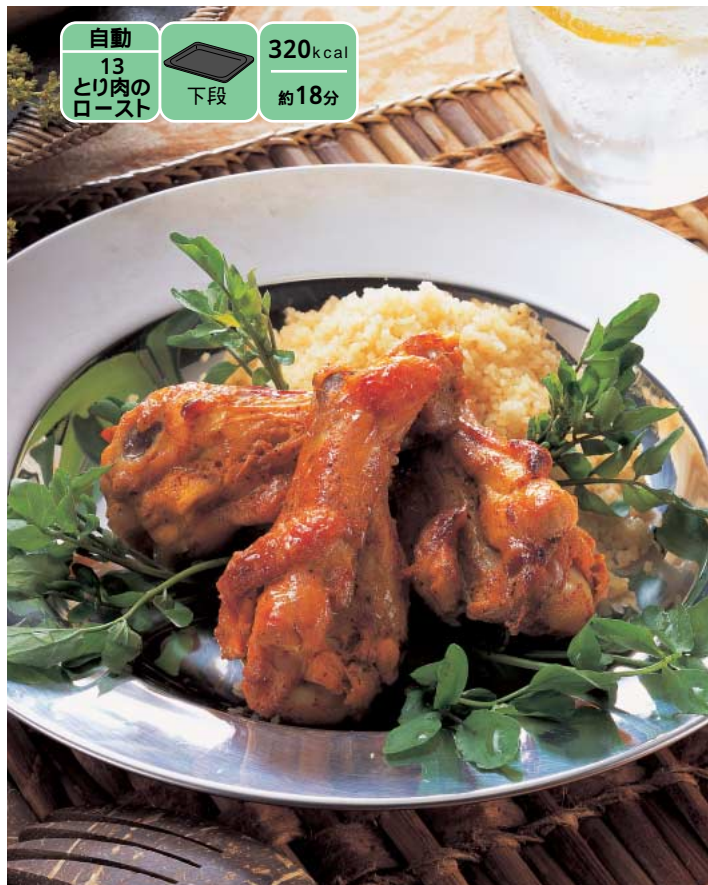


2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。予熱後、角皿に並べる。



ポイントトマトケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。





自動
13
とり肉の
ロースト

下段

320kcal
約18分

タンドリーチキン

材料(12本・4人分)

- とり手羽元……12本(1本60g)
- A
- 塩……………小さじ1
 - レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分
 - ヨーグルト……………150g
 - にんにく、しょうが(すりおろす)……………各小さじ $\frac{1}{2}$
- B
- カレー粉、ターメリック……………各小さじ $1\frac{1}{2}$
 - 塩……………小さじ1
 - チリパウダー……………小さじ $\frac{1}{2}$

- 1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、Aをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵庫で2~3時間漬けておく。

ポイント1晩漬けておくことで肉に味がしみ込んでおいしくなります。

- 2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

- 3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは

(44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、約20分



自動
13
とり肉の
ロースト

下段

370kcal
約18分

手羽元の香り焼き

材料(12本・4人分) mL=cc

- とり手羽元……12本(1本60g)
- たれ
- しょうゆ……………90mL
 - 砂糖……………大さじ3
 - 酒……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1
 - 豆板醤(トウバンジャン)……………小さじ2

- 1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。



- 2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

- 3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動ですときは

(44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、約20分

とり肉のローストのポイント

たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。肉をのせるときに、オープン用クッキングペーパーを敷くと、後始末が楽です。

とり1羽を焼く「ローストチキン」は「13とり肉のロースト」では、できません。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、手動オープン1段で220(予熱なし)で1時間15分を目安に焼いてください。

とりの唐揚げ

材料(12本・4人分)

とり手羽元……12本(1本60g)
 A (しょうゆ……………大さじ2
 酒……………大さじ1
 唐揚げ粉(市販のもの)…適量

1 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。

2 別のビニール袋に1の手羽元を入れかえ、唐揚げ粉を加えて袋をゆすって唐揚げ粉をまぶしつける。



3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に余分な粉を落とした**2**を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動するとき
 (44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。
オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、約20分

自動
 13
 とり肉の
 ロースト



320kcal
 約18分

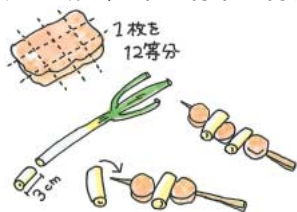


やきとり

材料(8本・4人分)

とりもも肉……………2枚(400g)
 白ねぎ……………2本
 たれ
 (しょうゆ……………大さじ4
 みりん……………大さじ3
 酒……………大さじ1½
 砂糖……………大さじ2
 サラダ油……………大さじ1
 竹串
 アルミホイル

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。



2 ビニール袋にたれと1を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けておく。

3 角皿にアルミホイルを敷いて、串を並べる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**20分**に合わせ、**スタート**を押す。

手動

グリル



280kcal





自動
13
とり肉のロースト
▽(弱め)

下段

250kcal
約20分

北京ダック風チキン

材料(2枚・4人分)

とりもも肉……………2枚(500g)
たれ
〔甜面醬(テンメンジャン)〕…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
はちみつ……………大さじ1½
はちみつ……………適量
甜面醬(テンメンジャン)は中華甘みそです。
スーパーなどの中華調味料売り場で売られて
います。

- 1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、とり肉にたれがなじむようによくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。

ポイントー晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

- 3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押して15秒以内に仕上がりキーの**▽(弱め)**を押す。(食品は入れません)

- 4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に肉の皮を上にしてのせ、皮は箸を使って身の下に入れこむ。表面にはちみつをハケでぬり、角皿受け棚の下段に戻して**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは(44ページ参照)
このメニューは角皿を入れて予熱します。
オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、200で予熱後、22~24分

召し上がり方アイデア

- ・生春巻きにして
水菜やにんじん、春雨などと一緒
に巻く。
- ・クレープで巻いて
薄力粉150g、塩・砂糖各少々、水
1¼カップ、サラダ油大さじ½、ご
ま油数滴をよく混ぜ、約30分ねか
す。フライパンにサラダ油をぬり、
玉じゃくし1杯弱ずつ流し入れて
焼く。好みの野菜と合わせて巻く。



手動
グリル

下段

250kcal

とりの照り焼き

材料(2枚・4人分)

とりもも肉……………2枚(500g)
たれ
〔しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
アルミホイル

- 1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。



- 2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を皮を上にしてのせる。
- 4 角皿を、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**20分**に合わせ、**スタート**を押す。

とりのもも焼き(オレンジソースがけ)

材料(4本・4人分)

とり骨つきもも肉・4本(1本200g)
 塩、こしょう……………各適量
 バター……………20g
 オレンジソース
 マーマレード……………大さじ2
 オレンジジュース、白ワイン、
 レモン汁……………各大さじ1
 練りからし……………小さじ2
 塩……………小さじ1/3
 こしょう、ローズマリー…適量

- 1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。
- 2 オレンジソースの材料を合わせておく。
- 3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

- 4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿に取り出してドアを閉める。角皿に肉を皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬり、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。
お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

- 5 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

ポイントオレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

手動でするときは
 (44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、約20分



とりのもも焼き(レモンガーリック)

材料(4本・4人分)

とり骨つきもも肉・4本(1本200g)
 塩、こしょう……………各適量
 A (レモン汁……………小さじ4
 おろしにんにく……………適量)

- 1 とりのもも焼き(オレンジソースがけ)の1と同じようにする。
- 2 1にAをよくすり込む。
- 3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**でとり肉のローストのメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)
- 4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に肉を皮を上にしてのせ、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは
 (44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、約20分





手動
グリル 300kcal
下段

豚肉のしそ巻き

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)……600g
練りからし……適量
青じそ(大葉)……24枚
たれ
〔みそ、砂糖……各大さじ3
しょうゆ……大さじ2
アルミホイル

- 1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
ポイント脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

- 2 ビニール袋にたれと1を入れ、からませて約10分おく。

- 3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。
ポイント焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で約24分に合わせ、**スタート**を押す。



手動
オープン 160kcal
下段 (1/2量)

焼き豚

材料(4~6人分)

豚もも肉(かたまり)……500g
たれ
〔しょうゆ……1/2カップ
砂糖、酒……各大さじ3
ねぎ(みじん切り)……少々
しょうが、にんにく(すりおろす)……各少々
たこ糸
アルミホイル

- 1 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 2 ビニール袋にたれと1を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けておく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。(たれは残しておく)

- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)、**温度キー**($\nabla\Delta$)で170に合わせ、**回転つまみ**で約1時間20分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

- 5 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

- 6 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約2分20秒に合わせ、**スタート**を押す。肉にかける。



手動
グリル 730kcal
下段

和風なたれでもお試しください
たれ mL=cc
〔しょうゆ、みりん…各50mL
砂糖……30g
しょうが(すりおろす)…10g

スペアリブ

材料(4人分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……600g
たれ
〔しょうゆ、ウスターソース……各大さじ4
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン……各大さじ2
砂糖……小さじ2
練りからし……小さじ1 1/2
にんにく(すりおろす)……ひとかけ
こしょう……少々
アルミホイル

- 1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で2~3時間漬けておく。

- 2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。

- 3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル**を押し、**回転つまみ**で約22分に合わせ、**スタート**を押す。

肉じゃが

材料(4人分)

じゃがいも(4~8つ切り)…4個(600g)
 玉ねぎ(くし切り)……2個(400g)
 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る)…200g
 水……………1カップ
 しょうゆ……………大さじ5
 砂糖……………大さじ3
 酒、みりん……………各大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

2 1に落としフタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをし、庫内中央にのせる。

3 **レンジ** を押し、**1000W**にして **回転つまみ** で約**10分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして **回転つまみ** で約**30分**に合わせ、**スタート**を押す。



手動
レンジ
 1000W
 200W

付属品は
いれませ

280kcal

ぶりの照り焼き

材料(4人分)

ぶり……………4切れ(1切れ80g)
 たれ
 しょうゆ……………大さじ3
 みりん……………大さじ2
 酒……………大さじ1
 アルミホイル

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2~3度上下を返しながらか約30分冷蔵庫で漬けてこむ。



ポイント 素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。

3 **グリル** を押し **回転つまみ** で**20~22分**に合わせ、**スタート**を押す。
 魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長機能で様子を見ながら焼いてください。

ポイント 盛りつけるときは、腹が手前です。



手動
グリル
 下段

290kcal

海の幸のホイル焼き

材料(4人分)

A 白身魚(塩、こしょう)…4切れ(1切れ80g)
 ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょう)……4個(100g)
 えび(殻と背ワタを取る)…大4尾(80g)
 きぬさや(すじを取る)…20g
 生しいたけ…4枚(80g)
 レモン(薄切り)……………4枚
 酒……………大さじ4
 ポン酢しょうゆ……………適量
 アルミホイル(25cm角)…4枚

1 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 角皿に1を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル** を押し、**回転つまみ** で約**20分**に合わせ、**スタート**を押す。

3 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。



手動
グリル
 下段

110kcal

ビーフカレー

材料(4人分)

A (市販のカレールー…120g
水……………4½カップ
バター……………適量
しょうが、にんにく(各みじん切り)…各適量
牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉
大さじ1をまぶす)…300g
玉ねぎ(薄切り)…小2個(300g)
にんじん(乱切り)…½本(100g)
じゃがいも(乱切り)…2個(300g)
ベイリーフ……………1枚
オープン用クッキングペーパー

- 1 深い耐熱容器にAを入れて耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約9分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくと

ともに牛肉を炒め、1の容器に入れる。

- 3 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に1に加える。

- 4 1の容器に落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

- 5 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約10分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押し**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約1時間20分に合わせ、**スタート**を押す。

ビーフシチュー

材料(4人分) mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす)…400g
サラダ油……………適量
赤ワイン……………大さじ3
じゃがいも(乱切り)…2個(300g)
にんじん(乱切り)…1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)…1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)…50g
A (トマトピューレ…100mL
砂糖……………大さじ1
ベイリーフ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
バター……………50g
薄力粉……………50g
固形ブイヨン……………2個
水……………3½カップ
オープン用クッキングペーパー

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、

野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った耐熱容器に入れる。

- 2 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、1に加え、残りの水も加える。

- 3 1の容器に落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

- 4 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約10分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押し**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約1時間20分に合わせ、**スタート**を押す。

にんじんを大きめに切る場合は、自動メニューのゆで根菜(メニュー番号2)で加熱しておく、やわらかく仕上がります。

手動
レンジ
1000W
200W
付属品は
いれません
385kcal



手動
レンジ
1000W
200W
付属品は
いれません
535kcal



茶わん蒸し

材料(4人分)

干しいたけ(水でもどす)……2枚
 A { 干しいたけのもとし汁……大さじ2
 しょうゆ……大さじ½
 砂糖……大さじ1
 ささ身……100g
 酒、薄口しょうゆ……各少々
 えび……4尾
 かまぼこ……4切れ
 ぎんなん(缶詰)……8粒
 卵液
 { 卵……M2個
 だし汁……2カップ
 塩……小さじ½
 薄口しょうゆ……小さじ1
 みりん……小さじ2
 みつ葉……適量

1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**50秒**に合わせ、**スタート**を押す。

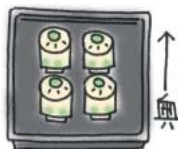
2 ささ身はすじを取ってそぎ切

りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。

5 耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下端に入れる。**オープン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キ**ー(▽△)で**150**に合わせ、**回転つまみ**で約**35分**に合わせ、**スタート**を押す。



加熱後、庫内で約10分蒸らし、取り出してみつ葉を散らす。



茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25 が適当です。温度が高いとスガたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの½以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。



黒豆

材料(4人分)

黒豆……2カップ(280g)
 A { 水……7½カップ
 砂糖……90g
 しょうゆ……大さじ2
 塩……小さじ1
 重曹……小さじ½
 砂糖……90g
 オープン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。**ポイント**煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。

2 1に落としブタ(オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る)と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。

レンジを押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**7分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約**1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。

3 2に砂糖を加えて落としブタとフタをして、庫内中央にのせる。耐熱性のフタは少しずらしてのせます。

レンジを4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約**1時間35分**に合わせ、**スタート**を押す。

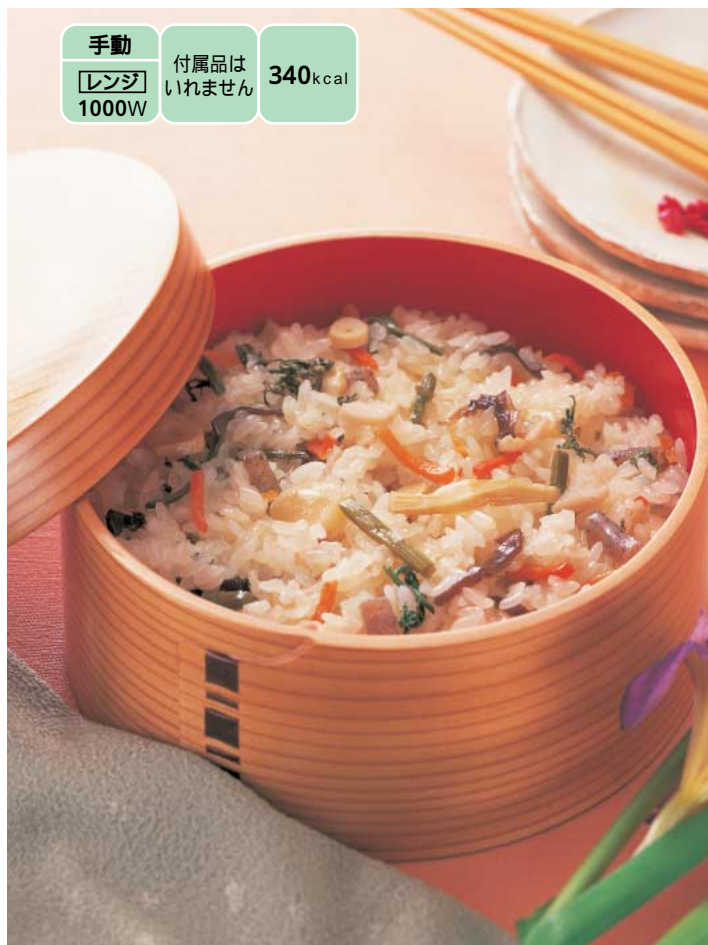
4 3の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。



ポイントさびた釘(9~10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

山菜おこわ

手動
レンジ
1000W
付属品は
いれません
340kcal



材料(4人分) mL=cc

もち米……………2カップ(340g)
水……………300mL
山菜の水煮(正味)……………120g
A (薄口しょうゆ……………大さじ $1\frac{1}{2}$
塩……………少々

- 1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。
- 2 水気をきった山菜の水煮、Aを1に加えてラップをする。
- 3 2を庫内中央にのせる。
[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約10分に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約4分のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをして[スタート]を押す。
加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます



- 1 あずき50gをゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(たりないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- 2 1にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

ごはん

手動
レンジ
500W
200W
付属品は
いれません
150kcal
(米 $\frac{1}{4}$ カップ分)



mL=cc		
米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ(170g)	240mL~260mL	約5分 約17分
2カップ(340g)	480mL~520mL	約10分 約27分

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。
- 2 1に耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。[レンジ]を3度押し、500Wにして[回転つまみ]で設定時間(上表参照)に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、
- 3 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

[とりけし]を押して[レンジ]を4度押し、200Wにして[回転つまみ]で設定時間(上表参照)に合わせ、[スタート]を押す。

おかゆ

手動
レンジ
500W
付属品は
いれません
150kcal



材料(4人分)

米……………1カップ(170g)
水……………7カップ

- 1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

- 2 1をフタをせずに庫内中央にのせる。[レンジ]を3度押し、500Wにして[回転つまみ]で約30分に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、延長機能を使って[回転つまみ]で約10分に合わせ、[スタート]を押す。



手動
オープン
480kcal
下段

パエリア

材料(4人分) mL=cc

米	1½カップ(260g)
サフラン	小さじ½
いか	100g
えび	120g
ベーコン(1cm幅に切る)	3枚
玉ねぎ(みじん切り)	½個(100g)
にんにく(みじん切り)	ひとかけ
ピーマン(小切り)	100g
オリーブオイル	大さじ2
とりぶつ切り肉	200g
あさり	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
アルミホイル	
オープン用クッキングペーパー	

- 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
- 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。
- 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。
- 4に、3の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。
- 角皿にオープン用クッキングペーパーを敷き、5を中央にのせて、直径23cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとのおおう。
空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりとおおいます。
3の具は加熱後に加えます。
- 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オープン1段**を2度押し、(表示部の予熱が消灯)温度キー(▽△)で**250**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あたためた3を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

キャベツのパン粉焼き

手動 **グリル** 下段 350kcal

材料(4人分)

A
 キャベツ(3~4cmの色紙切り)..... 300g
 ベーコン(3~4cm幅に切る)..... 12枚
 塩、こしょう..... 各少々
 ピザ用チーズ..... 80g
 パン粉..... 40g
 バター..... 20g
 パセリ(みじん切り)..... 適量

- 1 4人分が全部入るくらいのおおきめの底の平らな耐熱容器にAを入れ、全体を混ぜる。ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**5分**に合わせ、**スタート**を押し。
- 2 加熱後、汁気をきり、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3 2にピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。
- 4 器を角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**17分**に合わせ



スタートを押し。加熱後、パセリを散らす。



ハッシュドポーク

手動 **レンジ**1000W 付属品は いれませぬ 285kcal

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)..... 300g
 A (玉ねぎ(薄切り)..... 150g
 酒..... 大さじ1
 塩、こしょう..... 各適量
 トマトケチャップ... 1カップ
 B ウスターソース... 大さじ3
 サラダ油..... 大さじ2
 湯..... 大さじ2
 レタス..... 適量

- 1 豚肉は2cm幅に切って耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**5分**に合わせ、**スタート**を押し。加熱後、余分な脂を捨てて塩、こしょうをする。
- 2 1にBを加えてあえて、ちぎったレタスを敷いて盛る。

野菜の肉みそかけ

手動 **レンジ**1000W 付属品は いれませぬ 220kcal

材料(4人分) mL=cc
 大根..... 300g
 にんじん..... 100g
 合びき肉..... 200g
 玉ねぎ..... 1/2個(100g)
 生しいたけ..... 40g
 しめじ..... 1パック
 A (みそ..... 80g
 みりん..... 50mL
 かたくり粉..... 大さじ1

- 1 大根、にんじんは拍子木切りにして耐熱性の皿に広げ、ラップをする。庫内中央にのせて**回転つまみ**でゆで根菜のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押し。
手動でするときは——
レンジを押し、1000Wで約5分
- 2 耐熱容器に合びき肉、薄切りにした玉ねぎ、細切りにした生しいたけ、小房に分けたしめじを入れ、ラップをする。

- 3 2を庫内中央にのせて**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**3分30秒**に合わせ、**スタート**を押し。
- 4 加熱後、取り出してAを加える。ラップをして庫内中央にのせて**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**1分30秒**に合わせ、**スタート**を押し。
- 5 4を1にかける。

ポイント肉みそは、ゆでた野菜にかけたり、あたためた豆腐にかけたりと、大変重宝します。

「料理は時間をかけないとおいしくできない」と思っていませんか。ボリュームがあって、見た目もGoodなメインディッシュだって、レンジなら、こんなに簡単でおいしくでき上がります。

豚肉とアスパラガスの炒めもの

手動 レンジ1000W	付属品は いれませんが	140kcal
----------------	----------------	---------

材料(4人分)

グリーンアスパラガス…4本(100g)
塩……………適量
玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個(100g)
土しょうが……………ひとかけ
豚もも肉(薄切り)……………300g
塩、こしょう……………各適量
焼き肉のたれ……………大さじ4

1 グリーンアスパラガスは5cm長さに切って、塩をふってまな板の上でころがす。玉ねぎは薄切りに、土しょうがは細切りにする。豚肉は小切りにして塩、こしょうする。

2 **1**と焼き肉のたれを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをする。

3 **2**を庫内中央にのせて[レンジ]を押し、



1000Wにして[回転つまみ]で約5分に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約1分のときに全体を混ぜる。

加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。



じゃがいもステーキ

手動 レンジ1000W	付属品は いれませんが	410kcal
----------------	----------------	---------

1 じゃがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。[回転つまみ]で、ゆで根菜のメニュー番号2に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは

[レンジ]を押し、1000Wで約6分30秒加熱後、皮をむく。

2 プロセスチーズは、8枚に切る。豚肉は4等分してラップの上に広げておく。

3 **1**を縦2つに切り、間に塩、こしょうをして**2**のプロセスチーズをはさむ。

4 **2**の豚肉に、塩、こしょうをして薄力粉をふり、**3**をのせて包み込み、さらにラップで包む。これを手のひら

で約2cm厚さまで押しつぶし、耐熱性の皿に入れて庫内中央にのせる。

5 [レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で5~6分に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、ラップをはずして器に盛る。

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをする。[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約50秒に合わせ[スタート]を押す。加熱後、混ぜる。

7 **5**の横に細切りにしたキャベツ、小切りにしたわかめ、パセリ、レモンを盛り、肉の上に**6**のソースをかける。

材料(4人分)

じゃがいも……………4個(600g)
プロセスチーズ……………100g
豚もも肉(薄切り)……………300g
塩、こしょう、薄力粉…各少々
A { トマトケチャップ、赤ワイン、
ウスターソース…各大さじ2
バター……………10g
キャベツ……………100g
生わかめ……………100g
パセリ……………適量
レモン(くし切り)…………… $\frac{1}{2}$ 個

牛肉とレタスのごま風味

手動 レンジ1000W	付属品は いれませんが	215kcal
----------------	----------------	---------

材料(4人分)

牛薄切り肉……………200g
レタス……………250g
A { しょうゆ……………大さじ2 $\frac{1}{2}$
酒、ごま……………各大さじ2
砂糖、ごま油…各大さじ1

1 牛肉は2cm幅に切って耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。

2 [レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約3分30秒に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約2分のときに脂を捨ててほぐし、ちぎったレタスとAを加え、ラップをして[スタート]を押す。

加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。



ブロッコリーの梅マヨあえ

自動
ゆで野菜 1
付属品は
いれません 60kcal

材料(4人分)

ブロッコリー……………200g
梅干し(種をとる)……………20g
A
マヨネーズ……………大さじ2
酢……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ¼

1 ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして、庫内中央にのせる。**回転つまみ**で**ゆで野菜**のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。

手動ですときは**レンジ**を押し、1000Wで約1分30秒加熱後、水にとって色止めする。

2 梅干しは細かくたたいてボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、**1**を加えてあえる。



油揚げのサラダ

手動
レンジ1000W 付属品は
いれません 100kcal

材料(4人分)

玉ねぎ……………1個(200g)
油揚げ(1枚が9cm×16cmのもの)……………2枚
トマト……………大1個(200g)
しょうゆドレッシング(市販品)…適量

1 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

2 油揚げを重ならないように耐熱性の皿にのせ、ラップをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、1000Wにして**回転つまみ**で3分~3分30秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あら熱が取れれば、粗くくたく。

3 トマトは乱切りにし、しぼった**1**と**2**とともに盛ってしょうゆドレッシングを添える。

たことキャベツのからし酢みそあえ

手動
レンジ1000W 付属品は
いれません 110kcal

材料(4人分)

ゆでだこ……………150g
キャベツ……………2枚(200g)
A
白みそ……………80g
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ1½
練りからし……………小さじ½

1 たこは1cm角に切り、キャベツは短冊に切る。

2 **1**を耐熱容器に入れてラップをし、庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、1000Wにして**回転つまみ**で2分~2分30秒に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、水気をきる。

3 Aをボールに入れて混ぜ合わせ、**2**を加えてあえる。



とりの酒蒸し

手動
レンジ500W 付属品は
いれません 60kcal

材料(4人分)

ささ身……………4本(200g)
A
酒……………大さじ2
塩……………小さじ½
好みの野菜とドレッシング…適量

1 ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、

Aをふる。

2 ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を3度押し、500Wにして**回転つまみ**で3~4分に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。

3 好みの野菜とドレッシングであえる。



「これだけじゃ食卓がさびしい」、「忙しくて時間がない」。そんな時はパワフルなレンジが大活躍。手早く準備ができて、レンジに入れるだけだから、ほかの家事も同時進行できますね。

あさりの蒸し煮

手動 レンジ1000W 付属品は いれませぬ 45kcal

材料(4人分)

あさり……………400g
キャベツ……………300g
えのきだけ……………1袋(100g)
A (砂糖、しょうゆ…各大さじ1
塩……………少々)

1 あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

2 キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。

3 耐熱容器に**2**、**1**、Aを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。

4 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**7分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。途中、残り時間が約**3分**のときに混ぜる。



加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、サッと混ぜる。

なすのあえもの

自動 1 ゆで葉菜 付属品は いれませぬ 160kcal

材料(4人分) mL=cc
なす……………2本(200g)
青じそ……………10枚
トマト……………大1個(300g)
A (ポン酢しょうゆ……………40mL
サラダ油……………40mL
塩、こしょう……………各適量)

1 なすは2cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**1**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは
レンジを押し、**1000W**で約**3分**

2 青じそは細切りにし、トマトは2cm角に切る。

3 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、**1**、**2**を加えてあえる。



豚みょうが

手動 レンジ1000W 付属品は いれませぬ 90kcal

材料(4人分) mL=cc
豚もも肉(薄切り)……………150g
きゅうり……………1本(100g)
みょうが……………3個
ポン酢しょうゆ……………50mL

ま湯にとって余分な脂を洗い落とし、細切りにする。

3 きゅうりは縦半分に切って、さらに斜め薄切りにし、みょうがは細切りにして水にさらす。

4 **2**、**3**のきゅうりと水気をきったみょうがをボールに入れ、ポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

1 豚肉を重ならないように耐熱性の皿に敷き、ラップをして庫内中央にのせる。

2 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ぬる



“栄養バランスがよく、冷めてもおいしい”がお弁当のおかずの基本。
レンジなら、朝のあわただしい時間も下ごしらえなしで、
おいしいおかずが短時間で手間なくつくれます。

ウインナーのケチャップ炒め

手動 レンジ 1000W 付属品は いれませぬ 260kcal

材料(2人分)

ウインナー……………6本(160g)
ピーマン……………2個(50g)
トマトケチャップ……大さじ2

- 1 ウインナーは表面に切り込みを入れて半分に切り、ピーマンは乱切りにする。
- 2 1を耐熱容器に入れて、トマトケチャップを加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央にのせる。
- 3 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。



オクラのささ身巻き

手動 レンジ 500W 付属品は いれませぬ 70kcal

材料(2人分)

ささ身……………2本(100g)
もろみ……………大さじ1
オクラ……………4本

- 1 ささ身は縦半分に観音開きにし、めん棒で軽くたたき、薄くのばす。

- 2 1の両面にもろみをぬる。
- 3 2のささ身を1本ずつラップの上に広げ、がくを取ったオクラを2本ずつ並べて手前から巻き、ラップに包んで耐熱性の皿にのせて、庫内中央にのせる。
- 4 レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで3~4分に合わせ、スタートを押す。



いかのカレー炒め

手動 レンジ 200W 付属品は いれませぬ 80cal

材料(2人分)

いか……………1杯(300g)
酒……………大さじ1/2
カレー粉……………小さじ1
A しょうゆ、みりん、酢……………各小さじ1
塩……………少々
キャベツ……………適量

- 1 いかは内臓を抜いて水洗いし、1cm幅の輪切りにします。
- 2 耐熱容器に1とAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。レンジを4度押し、200Wにして回転つまみで6~7分に合わせ、スタートを押す。
- 3 加熱後、皿に盛り、千切りキャベツを添える。



カルシウム、たんぱく質、ミネラルなど
身体にうれしい栄養素がたっぷりのヘルシー素材を使ったお手軽メニュー。
シンプルで、材料の持ち味がおいしく味わえる一品です。

豆腐とわかめの炒めもの

手動 **レンジ**1000W 付属品は
いれません 120kcal

材料(4人分)

もめん豆腐……………1丁(300g)
さやいんげん……………50g
生わかめ……………100g

A (しょうゆ、いりごま……………
……………各大さじ2
サラダ油、酒……………各大さじ1

1 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーに包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

2 **レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で約**2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あらくつぶし、水気をきる。

3 さやいんげんを3cm長さに切り、生わかめはしばらく水につけて塩抜きし、小切りにする。



4 **2**、**3**、Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**5分**に合わせ、**スタート**を押す。



白身魚のサッと煮

手動 **レンジ**1000W 付属品は
いれません 90kcal

材料(4人分)

白身魚(たら、さわらなど)
……………4切れ(320g)
しめじ……………1パック(100g)

A (だし汁……………1カップ
酒……………大さじ1½
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

1 白身魚はひと口大に切り、しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、Aを加える。ラップをして庫内中央にのせる。

2 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。

さばのトマト焼き

手動 **グリル** 下段 140kcal

材料(4人分)

さばの水煮(缶詰)……………2缶(400g)
トマト……………300g
玉ねぎ……………½個(100g)
塩、こしょう……………各少々

A (パン粉……………大さじ6
オリーブオイル……………大さじ2

1 さばはほぐし、トマト、玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

2 **1**を、ラップはせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**2分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。

3 **2**を4人分が入る位の耐熱容器に入れ、混ぜ合わせたAを散らして角皿にのせる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**グリル**を押し、**回転つまみ**で約**18分**に合わせ、**スタート**を押す。



250
kcal

材料(4人分・1段分)

とりもも肉……………2枚(500g)
酒……………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1
わさび漬……………100g
アルミホイル

1 とりに肉は皮にフォークで数カ所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。

2 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**1**の皮を下にして並べ、わさび漬をぬる。

190
kcal

材料(4人分・1段分)

さば……………4切れ(1切れ80g)
塩……………適量
しめじ……………1パック(100g)
えのきだけ……………1袋(100g)
生しいたけ……………4枚(80g)
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本(50g)
にんにく(薄切り)……………ひとかけ
しょうゆ、みりん……………各大さじ2
オープン用クッキングペーパー(35×25cm)……………4枚

1 さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。

2 しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3cm長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。

3 オープン用クッキングペーパーの中央に**1**を1切れずつおき、にんにくと**2**を4等分にしてのせる。

4 しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

390
kcal

材料(4人分・1段分)

牛ひき肉……………300g
塩……………小さじ $\frac{2}{3}$
A
青ねぎ(小口切り)……………2本(30g)
玉ねぎ(みじん切り)……………80g
生しいたけ(みじん切り)……………3枚(60g)
溶き卵……………M1個分
パン粉…………… $\frac{1}{2}$ カップ
しょうゆ、酒、砂糖……………各大さじ1
白ごま……………60g
アルミホイル

1 牛ひき肉と塩をよく練り、Aを加えてよく練り混ぜる。

2 **1**を16等分にし、小判形にととのえ、ごまをまぶす。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**2**を並べる。

160
kcal

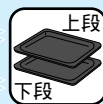
材料(4人分・1段分)

さわら……………4切れ(1切れ80g)
ゆずの皮…………… $\frac{1}{2}$ 個分
だし汁、しょうゆ、みりん……………各大さじ2
アルミホイル

1 さわらは2cm厚さのそぎ切りにする。

2 ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、ビニール袋に**1**、調味料とともに入れて約30分冷蔵庫で漬けこむ。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬって、汁気をきった**2**を並べる。



角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**オープン2段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)、250 で約30分を目安に加熱してください。



かんたんスペアリブ

655 kcal

材料(4人分・1段分)

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの)……………600g
市販の焼き肉のたれ…………… $\frac{1}{2}$ カップ
アルミホイル

- 1 ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬けこむ。
- 2 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった1をのせる。
たれの種類により、焼き色が異なることがあります。



ジャンボハンバーグ

460 kcal

材料(4人分・1段分) mL=cc

玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
薄力粉……………大さじ4
A 牛ひき肉……………500g
パン粉……………30g
牛乳……………100mL
卵……………M1個
塩……………小さじ1
こしょう、ナツメグ……………各少々
好みの具(プチトマト、グリーンアスパラガス、コーン、ゆでたうずら卵)……………各適量
アルミホイル

- 1 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央にのせて、**回転つまみ**でゆで葉菜のメニュー番号1に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動でするときは **レンジ**を押し、1000Wで約2分
- 2 1とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- 3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、2をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。



たっぷり野菜

245 kcal

材料(4人分・1段分)

じゃがいも……………2個(300g)
にんじん……………2本(400g)
かぼちゃ……………300g
ブロッコリー……………300g
塩、こしょう……………各適量
バター……………50g
アルミホイル

- 1 じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央にのせて、**回転つまみ**でゆで根菜のメニュー番号2に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは **レンジ**を押し、1000Wで約7分30秒
- 2 かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央にのせて**回転つまみ**でゆで葉菜のメニュー番号1に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは **レンジ**を押し、1000Wで約4分30秒
- 3 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、1、2を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。



カリフラワーボール

430 kcal

材料(4人分・1段分)

A 合びき肉……………500g
パン粉……………1カップ
卵……………M1個
牛乳……………大さじ5
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
カリフラワー……………1個(300g)
薄力粉……………適量
アルミホイル

- 1 Aを、ねばりがでるまで練り混ぜる。
- 2 カリフラワーを小房に分け(大きな房は2つに切る)、薄力粉をまぶし(ビニール袋に粉とカリフラワーを入れて振るとまんべんなくつきます)、1の生地で包む。
- 3 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、2をのせる。

お菓子パン

自動
4
クッキー

1段
下段

2段
下段

上段

30kcal
(1個)
約22分



お菓子作りのコツとポイント

準備はきちんと

最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

生地は間隔をあけて並べて

加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

生地のおおきさ・分量をそろえて

クッキーやシュークリームなどの生地のおおきさや厚みが違つくと、焼き上がりが一様になりません。

バターのお有塩・無塩は、お好みで



薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって

かたまりを取り除き、空気を生地につぶり入れることにより、焼き上がりを軽くします。



ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを

卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。



型抜きクッキー

材料(約72個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)…120g
 砂糖……………100g
 卵……………M1個
 バニラエッセンス……………少々
 薄力粉……………240g
 約36個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。



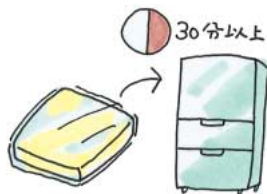
2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。



3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。



4 ラップに包み、四角にして冷蔵庫で30分以上ねかせる。



5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。



6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばす。



ポイントめん棒の両側に5mm厚さのもの(割りばしなど)をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。



9 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**でクッキーのメニュー番号**4-2段**(4-1段から回転つまみを少し回して4-2段にします)に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。

アイシング(粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの)で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは

1段	下段	オープン1段 を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 190度で19~21分
2段	上段	オープン2段 を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 190度で22~24分
	下段	

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

クッキーハンドメイドラッピング



2

セロファン

3

リボン

お子様にはかわいい紙コップでもオーケー



アイスボックスクッキー



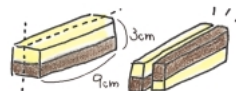
材料(60個・2段分)

クッキー生地

(バター(やわらかくしたもの))	120g
砂糖	80g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉①	110g
薄力粉②	100g
ココア	20g

1 型抜きクッキー(69ページ)の1~2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉①を加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉②とココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角(または直径3cm)の長さ9cmの棒状にとのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。



ナッツ&フルーツクッキー



材料(60個・2段分)

クッキー生地

(バター(やわらかくしたもの))	120g
砂糖	80g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	200g
ナッツ(くるみ、アーモンド、ピーナッツなど)	40g
ドライフルーツ(ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど)	40g

1 型抜きクッキー(69ページ)の1~4と同じようにする。3の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿に、それぞれ30等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。



絞り出しクッキー



材料(約30個・2段分)

クッキー生地

(バター(やわらかくしたもの))	120g
砂糖	70g
卵	M1個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	200g
ドライフルーツ、ナッツなど	適量

1 型抜きクッキー(69ページ)の1~3と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置か、手のひらで軽くもみます。


ココナッツクッキー

材料(60個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)……90g
 三温糖(なければ砂糖)……90g
 卵……………M1個
 重曹……………小さじ $\frac{1}{2}$
 ココナッツ①(細かくきざむ)……………90g
 薄力粉……………140g
 ココナッツ②……………40g

1 型抜きクッキー(69ページ)の**1~3**と同じようにする。重曹、ココナッツ①は薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。

2 60等分して丸め、ココナッツ②をまぶす。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



ピーナッツバタークッキー

材料(約66個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)……100g
 ピーナッツバター……………80g
 砂糖……………100g
 卵……………M1個
 薄力粉……………240g
 ベーキングパウダー……小さじ $\frac{1}{2}$

ドリュール

卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
 塩……………小さじ $\frac{1}{4}$
 ピーナッツ……………適量

1 型抜きクッキー(69ページ)の**1~3**と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。

2 ひとまどめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。



チョコチップクッキー

材料(約42個・2段分)

クッキー生地

バター(やわらかくしたもの)……………140g
 砂糖……………100g
 卵……………M2個
 薄力粉……………260g
 ココア……………20g
 ベーキングパウダー……小さじ1
 チョコチップ……………90g

1 型抜きクッキー(69ページ)の**1~3**と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサクリと混ぜる。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。



自動
5
スポンジ
ケーキ

215kcal
(8切れ)
約45分

下段



スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分)mL=cc

スポンジケーキ

薄力粉…………… 90g
卵…………… M3個
砂糖…………… 90g
バニラエッセンス…………… 少々
バター(小さく切る)…………… 15g
牛乳…………… 大さじ1

ホイップクリーム

生クリーム…………… 300mL
砂糖…………… 大さじ3
バニラエッセンス、ブランデー…………… 各少々

仕上げ用フルーツ(いちご、キウイ、缶詰のフルーツなどお好みで)… 適量
硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

共立て法について
全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかかるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。
スポンジケーキのメニュー番号を合わせ、**スタート**を押した直後(15秒以内)に、押します。
(直径21cm △強め)
(直径15cm ▽弱め)
分量は下表を参照ください。

材料	直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉		60g	90g	120g
卵		M2個	M3個	M4個
砂糖		60g	90g	120g
バター		10g	15g	20g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは				
オープン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)170				
		約40分	約45分	約50分

チェック!!

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのって形もよい。		
固く、きめがつかまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってからすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさが無い。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

1 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。



3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい(マヨネーズ状)まで泡立てる。



4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 4に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサクッと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。



ポイント 混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約**1分10秒**に合わせ、**スタート**を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント 人肌より少し熱めの**50~60**のものが早く生地に混ざります。

7 1の型に**6**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。



ポイント 高い位置から流し入れると泡が均一になります。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。**回転つまみ**でスポンジケーキのメニュー番号**5-1段**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは**オープン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**170**で約**45分**竹串を中心に刺してみても生地がついてこなければ焼き上がりです。

9 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと**20~30cm**高さから1回落とす。(中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。)底を上にして型から出し、網にのせてさます。



10 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリ

ームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながらかき混ぜ、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランドーを加えてさらに泡立てる。



・タラリとさせたいとき泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが5分立て。



・スポンジケーキにぬるときもう少し泡立て、筋がつくくらいが7分立て。



・絞り出し袋に入れて絞るときさらに泡立て、ツノが立てば9分立て。



ポイント 泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ

(直径18cmの金属製丸型1個分)

1 スポンジケーキの**1~7**と同じようにする。薄力粉**70g**にココア**20g**を加えていっしょにふるって使う。

2 スポンジケーキの**8、9**と同じようにする。

3 生クリーム**300mL**に、砂糖大さじ**3**とココア大さじ**4**(同量の湯で溶く)を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。



自動
5
スポンジ
ケーキ

上段
下段

215kcal
($\frac{1}{4}$ 切れ)
約55分



2段ケーキ

72ページの方法表の分量で「15cmと21cm(2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ)」、「18cmと18cm(一般的な18cmを2個焼くとき)」の組み合わせが自動で焼けます。仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

- 1 スポンジケーキ(72ページ)の1~7と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地(材料は72ページの方法表参照)を一度に作る。

- 2 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。

- 3 **回転つまみ** でスポンジケーキのメニュー番号**5-2段(5-1段から回転つまみを少し回して5-2段にします。)**に合わせ、**スタート**を押す。
21cmは上段にのせます。

手動でするときは
オープン2段 を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、170度約55分

自動
7
シフォン
ケーキ

下段

200kcal
($\frac{1}{4}$ 切れ)
約50分



シフォンケーキ

- 1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。



- 2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。



- 3 2に牛乳を1度に加えてザツと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

- 4 3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

- 5 4に1の $\frac{1}{3}$ 量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサククリと混ぜる。

- 6 何もぬっていない型に5を流し入れ、20~30回トントンたたいて空気抜きをする。

- 7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。**回転つまみ** でシフォンケーキのメニュー番号**7**に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは
オープン1段 を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、180度約50分

- 8 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント お好みでホイップクリームを添えても。

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) mL=cc

卵白..... M6個分
砂糖..... 120g
卵黄..... M5個
牛乳..... 100mL
サラダ油..... 80mL
薄力粉..... 120g

フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。



焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マープル

インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、5のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶

ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。



自動
6
ロール
ケーキ

上段

200kcal
(1/6切れ)
約30分

ロールケーキ(バニラ)

材料(1本・1段分) mL=cc

スポンジケーキ生地

- 薄力粉…………… 90g
- 卵…………… M5個
- 砂糖…………… 100g
- バニラエッセンス…………… 少々
- 牛乳…………… 大さじ2

ホイップクリーム

- 生クリーム…………… 150mL
- 砂糖…………… 大さじ1½
- バニラエッセンス、ブランデー…………… 各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ…………… 適量

オーブン用クッキングペーパー

- 1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。
- 2 スポンジケーキ(72ページ)の2~5と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサクッと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。



ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合が少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

手動でするときは
[オープン1段] を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、190 で約30分加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。

- 6 ホイップクリームの作り方(73ページの10)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。
- 7 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬる。
ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

- 8 裏に少し焼き色のついている方(角皿の奥側で焼いた方)を芯にして巻く。オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫で約30分おき、なじませる。
巻き終わりの生地の手端を1cmくらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。



- 3 1の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。
- 4 角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。
ポイント角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。
- 5 [回転つまみ] でロールケーキのメニュー-番号6に合わせ、[スタート]を押す。

バリエーション

ロールケーキ

焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

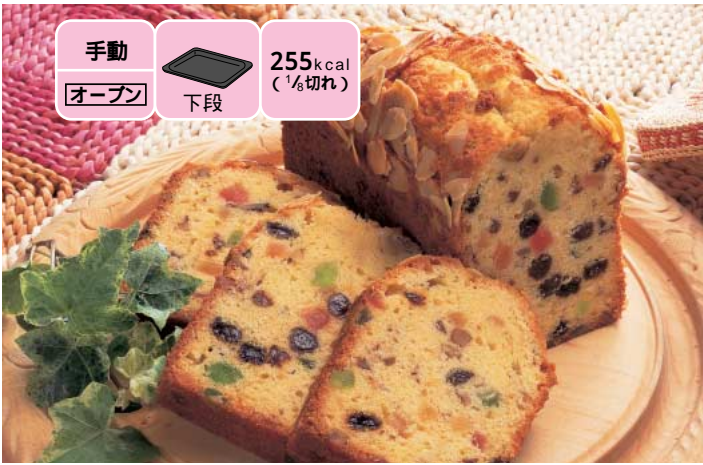
ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

パウンドケーキ



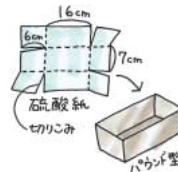
手動
オープン
255kcal
(1/8切れ)
下段

材料(底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) mL=cc

- ラム酒漬けフルーツ
 (ドライフルーツ…………… 90g
 ラム酒…………… 30mL
- 生地
 (バター(やわらかくしたもの)…………… 100g
 砂糖…………… 80g
 卵…………… M2個
- A (薄力粉…………… 100g
 ベーキングパウダー…………… 小さじ $\frac{2}{3}$
- B (くるみ(粗みじん切り)…………… 20g
 レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分
 レモンの皮(すりおろす)…………… $\frac{1}{2}$ 個分
 パニラエッセンス…………… 少々
- スライスアーモンド…………… 適量
 硫酸紙またはオープン用クッキングペーパー

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。



ポイント硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約 $\frac{2}{3}$ を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 3に4の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サクッと混ぜ、残りの4を混ぜる。

6 5にBと汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に縦方向になるようにのせる。**オープン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー(▽△)**で**170**に合わせて**回転つまみ**で、**55分~1時間**に合わせ、**スタート**を押す。

マドレーヌ



手動
オープン
180kcal
(1個)
上段
下段

- 材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型14個・2段分)
 卵…………… M4個
 砂糖…………… 140g
 A (薄力粉…………… 150g
 ベーキングパウダー…………… 小さじ1
 レモン汁…………… 小さじ2
 バター(小さく切る)…………… 150g
 敷き紙

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。



2 スポンジケーキ(72ページ)の2~6と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。Aは合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で約**4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。

3 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 角皿2枚に7個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

5 **オープン2段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー(▽△)**で**170**に合わせて**回転つまみ**で**35~40分**に合わせ、**スタート**を押す。
 1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、**オープン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**170**で約**35分**加熱後、すぐ型から出して冷ます。



アップルパイ

材料(直径23cmの金属製パイ皿1個分)

りんごの甘煮

りんご(紅玉など酸味のある種類)……………4個(正味600g)
 砂糖……………120g
 レモン汁……………1/2個分
 コーンスターチ……………小さじ2
 シナモン(お好みで加えてください)……………少々
 冷凍パイシート(市販のもの)……………4枚(1枚100gのもの)

ドリュール

卵黄……………M1個
 水……………小さじ1
 あんずジャム、ラム酒……………各適量

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央にのせる。

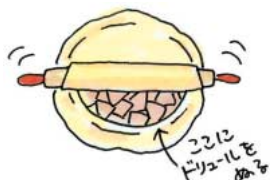


3 **レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**7分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ(同量の水で溶く)を混ぜる。フタをせずに庫内中央にのせ、**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で約**1分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

4 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3~4mm厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

5 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

6 りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。



7 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵庫で約30分ねかせる。



8 表面にドリュールをぬって3~4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。

9 **オープン1段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)、**温度キー(▽△)**で**220**に合わせて**回転つまみ**で**35~40分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

自動
9
シュー&
パイシュー

1段
下段

2段
下段

上段
下段

180kcal
(1個)
約45分



シュークリーム

材料(24個・2段分) mL=cc

カスタードクリーム

薄力粉、コーンスターチ	各大さじ4
砂糖	160g
牛乳	4カップ
卵黄	M6個
バター	60g
ブランデー	小さじ4
バニラエッセンス	少々

シュー生地

水	240mL
バター	120g
薄力粉	120g
卵	M5~6個

アルミホイル

12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央にのせる。



2 [レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約9分に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約3分と約1分のときに混ぜる。

加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。



ポイントブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておく、膜が張りません。

4 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。
[レンジ]を押し、1000Wにして[回転つまみ]で約4分に合わせ、[スタート]を押す。



ポイント水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

5 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、[レンジ]を3度押し、500Wにして[回転つまみ]で約1分10秒に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。



6 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ぜたら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。



7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるくらいのかたさに調節する。

ポイント生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。



8 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて12個ずつに絞り出す。

10 生地に霧を吹いて、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、[回転つまみ]でシュー&パイシューのメニュー番号9-2段(9-1段から回転つまみを少し回して9-2段にします。)に合わせ、[スタート]を押す。

ポイント焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

手動でするときは

1段	下段	[オープン1段]を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200 で約40分
2段	上段	[オープン2段]を2度押し (表示部の[予熱]が消灯) 200 で約45分

シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

1 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って8cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



自動
9
シュー&
パイシュー

1段
下段

2段
下段

上段

250kcal
(1個)
約45分



パイシュー

材料(2段・20個分) mL=cc

カスタードクリーム

- 薄力粉、コーンスターチ…各大さじ4
- 砂糖④……………120g
- 牛乳……………3カップ
- 卵黄……………M6個
- バター……………60g
- ブランデー……………小さじ4
- バニラエッセンス……………少々
- 生クリーム……………200mL
- 砂糖⑥……………40g

シュー生地

- 水……………120mL
- バター……………60g
- 薄力粉……………60g
- 卵……………M2~3個
- 冷凍パイシート(市販のもの)……………2½枚(1枚100gのもの)

アルミホイル

1 シュークリーム(78ページ)の**1~3**と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は**約7分**にし、途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖⑥を加え、七分立てにし、**1**に加えてなめらかなるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。

4 シュークリーム(78ページ)の**4~7**と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉の加熱時間は、**約2分30秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、**約40秒**にする。

5 15cm角に切ったオープン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、**3**のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオープン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

6 **5**の上のオープン用クッキングペーパーをはずし、**4**の生地のおよそ1/2量(約14g)をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかりと包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。



8 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵庫で約30分ねかせる。

9 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べ、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

10 **回転つまみ**でシュー&パイシューのメニュー番号**9-2段**(**9-1段**から回転つまみを少し回して**9-2段**にします。)に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは

1段	下段	オープン1段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200で約40分
2段	上段 下段	オープン2段を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200で約45分

冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

11 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

手動
オープン
190kcal
(1個)
下段



プリン(なめらかタイプ)

材料(底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分) mL=cc

A (牛乳……………300mL
砂糖……………70g
生クリーム……………150mL
卵黄……………M5個
バニラエッセンス……………少々
アルミホイル
タオル

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに
[レンジ]を押し、1000Wにして
[回転つまみ]で約2分に合わせ、
[スタート]を押し。かき混ぜて砂糖を
溶かす。

2 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わ
せてこす。

3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつア
ルミホイルでフタをする。

4 角皿にタオルを2つに折って敷き(タ
オルが角皿からはみ出さないように
注意してください)、3を角皿の手前
と奥とともに約4cmずつあけ、間隔
をあけて安定よくのせる。角皿を角
皿受け棚の下段に入れ、湯(ポットの湯・
約90)700mLを注ぐ。(やけど
に注意してください)



5 [オープン1段]を2度押し(表示部の
予熱が消灯)、温度キー(▽△)で
170 に合わせて、[回転つまみ]で
30~35分に合わせ、[スタート]を押し。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。(加
熱後も角皿に湯が残っていることが
ありますので、やけどに注意してく
ださい。)

型の形状や加熱前のプリン液の温度な
どにより、仕上がりが異なることがあ
ります。厚みの薄いカップの場合は、加
熱終了の5分ほど前に火の通り具合を見
てください。縁が固まって、揺らすと真
ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。
やわらかすぎるときは、加熱を延長して
下さい。

6 加熱後、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
アイデアホイップクリームを飾ったり、
カラメルソースをかけてもよいで
しょう。



自動
8
プリン
下段
100kcal
(1個)
約40分

材料(ステンレス製プリン型10個分) mL=cc

カラメルソース
 (砂糖……………大さじ5
 水、湯……………各大さじ1
 プリン液
 (牛乳……………500mL
 砂糖……………70g
 卵……………M4個
 バニラエッセンス……………少々
 アルミホイル、キッチンペーパー
 陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

プリン

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 [レンジ]を3度押し、500Wにして[回転つまみ]で3分～3分30秒に合わせ、[スタート]を押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。

色がうすいときは延長してください。

加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

ポイント湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

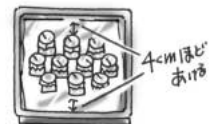
4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。[レンジ]を押し1000Wにして[回転つまみ]で約2分30秒に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。



6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ねないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせ、角皿受け棚の下段に入れる。



7 [回転つまみ]で、プリンメニュー番号8に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは

[オープン1段]を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、140で、40～45分

アルミ製のプリン型は[オープン1段]を2度押し(表示部の予熱が消灯)、140で30～35分焼いてください。

型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものが出てくる場合は、延長機能を利用して加熱を延長してください。

加熱後、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。



手動
オープン
下段
110kcal
(1個)

材料(12個分)

さつまいも……………2本(500g)
 A (砂糖……………40g
 卵黄①……………M1個
 バター(小さく切る)……………70g
 バニラエッセンス……………少々
 卵黄②……………M1個
 牛乳、はちみつ……………各適量

スイートポテト

1 さつまいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。

2 [回転つまみ]でゆで根菜のメニュー番号2に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは

[レンジ]を押し、1000Wで約5分30秒

加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

31にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

43を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄②をぬる。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れて[オープン1段]を2度押し(表示部の予熱が消灯)、温度キー(▽△)で230に合わせ[回転つまみ]で、約21分に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

ベイクドチーズケーキ

材料(直径21cmのタルト型1個分)

タルト生地

バター……………60g
砂糖……………40g
卵……………M¹/₂個分
バニラエッセンス……………少々
薄力粉……………120g

チーズクリーム

クリームチーズ(やわらかくしたものを)……………200g
カッターチーズ(裏ごしタイプ)……………100g
砂糖……………90g
卵黄……………M2個
コーンスターチ……………30g
レモン汁……………¹/₂個分
レモンの皮(国産のものをすりおろす)……………¹/₂個分
バニラエッセンス……………少々
卵白……………M2個分
レーズン……………15g

1 型抜きクッキー(68ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

2 ボールにカッターチーズと、クリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 **2**に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、**4**に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に**1**の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちり敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。



7 **6**の底にレーズンを散らし、**5**を流し入れる。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**7**を角皿の中央にのせる。

9 **オープン1段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)、**温度キー**(▽△)で**170**に合わせて**回転つまみ**で、約**1時間**に合わせ、**スタート**を押す。型に入れたまま、粗熱を取る。
加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

やきいも

材料

さつまいも……………4本(1本250g)

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

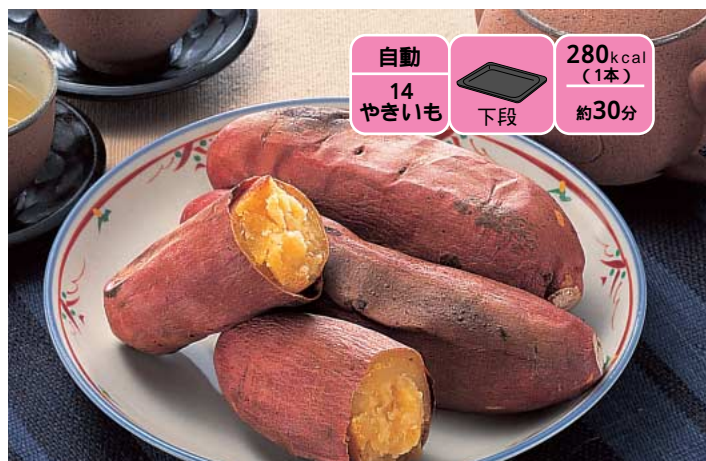
2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいものメニュー番号14**に合わせ、

スタートを押す。(食品は入れません)

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って、角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。

手動でするときは (44ページ参照)
このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、**300**で予熱後、**30~35分**



焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。

仕上がりキーの△(強め)を使います。

ベイクドポテト

材料

じゃがいも……………4個(600g)
バター、塩……………適量

1 じゃがいもは洗って水気をふく。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**やきいものメニュー番号14**に合わせ、**スタート**を押す。**15秒以内**に仕上がりキーの△(強め)を押す。(食品は入れません)

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿にいもを並べ、**スタート**を押す。

手動でするときは (44ページ参照)
このメニューは角皿を入れて予熱します。

オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、**300**で予熱後、**40~45分**

4 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。



やきいも

自動	1 上段	2 上段	140kcal (1個分) 約26分
10 ロールパン	1 下段	2 下段	



ロールパン

材料(24個・2段分) mL=cc

パン生地

強力粉……………500g
砂糖……………大さじ5
塩……………小さじ1
ドライイースト…小さじ2¹/₂(8g)
牛乳(室温のもの)…280mL
卵……………L1個
バター……………90g

ドリュール

溶き卵……………M¹/₂個分
塩……………少々
12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイントこね方が足りないと、空気を包みこむグルテン(小麦粉に含まれるタンパク質)の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみても指が透けて見えればちょうどよい状態。



4 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、ラップをする。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**4**をのせる。**[発酵]**を押し、**40**にして**[回転つまみ]**で**40~50分**に合わせ、**[スタート]**を押し、1次発酵をする。

ポイント1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



6 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)

7 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約

20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

8 角皿2枚に薄くバターをぬる。

9 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

10 生地に霧を吹き、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて**[発酵]**を押し、**40**にして**[回転つまみ]**で**40~50分**に合わせ、**[スタート]**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント2次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

11 表面にドリュールをぬり、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**[回転つまみ]**で、**ロールパン**のメニュー番号**10-2段**(**10-1段**から回転つまみを少し回して**10-2段**にします。)に合わせ、**[スタート]**を押し。

手動でするときは

1 上段	[オープン1段] を2度押し (表示部の [予熱] が消灯)、190 で約25分
2 上段 下段	[オープン2段] を2度押し (表示部の [予熱] が消灯)、190 で約26分



自動
11
山食パン



245kcal
(1/42切れ)
約35分

山食パン

材料(底)20x8x(高さ)8.5cmの1斤用パン型1本分) mL=cc

パン生地

強力粉……………300g
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
ドライイースト……………小さじ1 $\frac{1}{3}$ (4g)
牛乳(室温のもの)……………210mL
バター……………20g

ドリュール

卵……………M $\frac{1}{2}$ 個分
塩……………少々

オープン用クッキングペーパー

- 1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の1~4と同じようにする。

- 2 ロールパンの5~7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。

- 3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オープン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。



オープン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

- 4 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に縦方向になるよう

にのせる。**発酵**を押し、**40**にして**回転つまみ**で**40~50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。

- 5 表面にドリュールをぬる。角皿を角皿受け棚の下段に戻し、型を角皿の中央に縦方向になるようにのせる。**回転つまみ**で山食パンのメニュー番号**11**に合わせ、**スタート**を押し。



手動でするときは

オープン1段を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**190**で、約35分加熱後、型から出してオープン用クッキングペーパーをはがす。

パン作りのコツとポイント

材料

- 材料はきちんとはかりましょう。
- イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。



ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう

発酵は様子を見て加減を室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

間隔をあけて並べて
2次発酵後、生地は2~2.5倍にふくれます。



生地が乾燥しないように気をつけてベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときもロールパンなど、おおいのしないものは途中、何度か霧を吹いてください。

おいしく食べるために
焼き上がった粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。



手動 上段 120kcal (1個)
オープン 下段



プチフランスパン

材料(8個分) mL=cc

パン生地

- 強力粉……………200g
- 薄力粉……………60g
- 砂糖、塩……………各小さじ $\frac{2}{3}$
- ドライイースト……小さじ $1\frac{1}{2}$ (4g)
- レモン汁……………小さじ1
- 水(冷蔵)……………160mL

キャンバス地

1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の**1~4**と同じようにする。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**1**をのせる。

3 **[発酵]**を押し、**温度キー(▽△)**で**30**に合わせて**回転つまみ**で約**2時間30分**に合わせ、**[スタート]**を押し、1次発酵をする。

ポイント 1次発酵後の生地は2~2.5倍にふくらんでいます。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。



4 生地を両側から手を差し込み、持ち上げて軽くゆする。(ガス抜き)

5 生地をスケッパーか包丁で8等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。(ベンチタイム)

6 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2cm幅にころがして平らにする。

7 生地を両端をつまんで、丸く形をととのえる。

8 角皿に、はみ出さないようにキャンバス地を敷き、**7**を間隔をあけて並べる(下図参照)。上からキャンバス地でおおい、ぬらしてかたく絞ったキッチンペーパーで、すき間ができないように全面をおおう。



キャンバス地をたるませて溝状にする。

9 8の角皿を角皿受け棚の上段に入れて、**[発酵]**を押し、**温度キー(▽△)**で**30**に合わせて**回転つまみ**で約**1時間**に合わせ、**[スタート]**を押し、2次発酵をする。

10 発酵後、下のキャンバス地ごと取り出す。上のキャンバス地、キッチン

ペーパーは、そのまま生地にかけて、乾燥を防ぐ。

11 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません。)

12 予熱をする。**[オープン2段]**を押し(表示部の**予熱**が点灯) **温度キー(▽△)**で**250**に合わせて**回転つまみ**で約**27分**に合わせ、**[スタート]**を押す。予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトンを準備しておく。

13 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせ(並べ方は下図参照)、霧を吹く。ミトンを使って角皿を上段に戻し、ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、ミトンをした手で熱湯100mLを入れて**[スタート]**を押す。途中、残り時間が約**8分**のときに取り出し、上段の角皿の前後を入れ替え、**[スタート]**を押す。



お願い 予熱完了後は、角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。下段の角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

ナン

材料(4枚・2段分) mL=cc

ナン生地

強力粉	200g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
ドライイースト	小さじ1(3g)
プレーンヨーグルト	小さじ4(20g)
水	100mL
サラダ油	小さじ4

- 1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の1~4と同じようにする。
- 2 ロールパンの5~7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分してベンチタイム。
- 3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25cmの細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度

のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。

- 4 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません。)
- 5 予熱をする。**オープン2段**を押し(表示部の予熱が点灯)温度キー(▽△)で250に合わせて**回転つまみ**で約9分に合わせ、**スタート**を押す。

- 6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら2枚並べ、生地が縦方向になる様、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、生地が縦方向になるように元の棚に入れ、**スタート**を押す。
1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オープン1段**を押し(表示部の予熱が点灯)、250で予熱後、約7分。



お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

ひとロメモ

予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

ピタパン

材料(8個・2段分) mL=cc

ピタパン生地

強力粉	220g
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ2/3
ドライイースト	小さじ1(3g)
水	140mL
オリーブオイル	小さじ2
具(トマト、カイワレ菜、ツナなどお好みで)	適量

- 1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の1~4と同じようにする。
- 2 ロールパンの5~7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分してベンチタイム。
- 3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12cmの円形にのばす。生地は縮みやす

いので、ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばすようにして、直径12cmにし、ラップをかけておく。

- 4 角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません。)
- 5 予熱をする。**オープン2段**を押し(表示部の予熱が点灯)温度キー(▽△)で250に合わせて**回転つまみ**で約9分に合わせ、**スタート**を押す。
- 6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を4枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れ、**スタート**を押す。



1段で焼くときは、角皿受け棚の上段に入れて**オープン1段**を押し(表示部の予熱が点灯)、250で予熱後、約7分。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)
加熱後、粗熱がとれたら、切って好みの具を入れる。

ひとロメモ

高温になった角皿に生地をのせることで、プクッとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませる(15~20分)ことがポイントです。生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

クリスピーなピザ(マルゲリータ)



自動
15
クリスピー
なピザ

1
段
下段

2
段
下段

上段

110kcal
($\frac{1}{8}$ 切れ)
約9分

材料(直径28cmのピザ1枚分) mL=cc

ピザ生地

強力粉、薄力粉……各45g
塩……少々
ドライイースト…小さじ1(3g)
牛乳……20mL
水……25mL
オリーブオイル……大さじ1

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
モッツアレラチーズ(2cm角に切る)……120g
バジルの葉(なければドライバジルを適量)……10枚
オープン用クッキングペーパー
2枚(2段分)を自動で焼くこともできます。
モッツアレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

4 3にトマトソースをぬってチーズを散らす。

5 角皿を角皿受け棚の下段(2段のときは、角皿受け棚の上段と下段)に入れる。**回転つまみ**でクリスピーなピザのメニュー番号15-1段(2段のときは、回転つまみを少し回して15-2段)にします。)に合わせ、**スタート**を押す。(食品は入れません)

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に4をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは
(44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

1 段	下段	オープン1段 を押 し(表示部の[予 熱]が点灯)、25 0で予熱後、 11~12分
2 段	上段 下段	オープン2段 を押 し(表示部の[予 熱]が点灯)、25 0で予熱後、 13~15分

市販の冷凍ピザ

手動
オープン

下段

角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。**オープン1段**を2度押し(表示部の予熱が消灯)温度キー(▽△)で230に合わせ**回転つまみ**で約15分に合わせ、**スタート**を押す。
サイズによって加熱時間を加減してください。食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の1~4と同じようにする。

2 ロールパンの5~7と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)

3 生地を直径28cmの円形にのばし、オープン用クッキングペーパーにのせる。

ご注意オープン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

クリスピーなピザ

焼き上げは「クリスピーなピザ(マルゲリータ)」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
ピザ用チーズ……120g
生ハム……7~8枚
ルッコラ(なければドライバジルを適量)……7~8枚

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって?】

ゴマに似た香りとかレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)……適量
アンチョビ(缶詰)……6切れ
パプリカ(赤、黄)……適量
アスパラガス……2本
オリーブ……適量
ピザ用チーズ……120g
きざみパセリ……少々

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分にする。

2 加熱後、きざみパセリを散らす。



ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)

材料(直径28cmのピザ1枚分) mL=cc

ピザ生地

強力粉……………100g
薄力粉……………50g
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
ドライイースト……………小さじ2/3(2g)
水……………90mL
サラダ油……………小さじ2

トッピング

ピザソース(市販のもの)……………適量
サラミソーセージ(薄切り)……………20枚
玉ねぎ(薄切り)……………1/3個(70g)
ピーマン(薄切り)……………2個
マッシュルーム(スライス・缶詰)……………50g
ピザ用チーズ……………120g

オープン用クッキングペーパー

2枚(2段分)を自動で焼くこともできます。

1 材料表の材料でロールパン(84ページ)の**1~4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5~7**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。(ベンチタイムは約10分)

3 生地を直径28cmの円形にのばし、オープン用クッキングペーパーにのせる。

ご注意オープン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

4 **3**にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
サラミは焦げやすいのでチーズを上のにのせるとよいでしょう。

5 角皿を角皿受け棚の下段(2段のときは、角皿受け棚の上段と下段)に入れる。**回転つまみ**でクリスピーな

ピザのメニュー番号**15-1段**(2段のときは、回転つまみを少し回して**15-2段**にします。)に合わせ、**スタート**を押して15秒以内に仕上がりキーの**△(強め)**を押す。(食品は入れません)

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**スタート**を押す。

お願い予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

手動でするときは (44ページ参照)

このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	下段	オープン1段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、13~14分
2段	上段 下段	オープン2段を押し(表示部の[予熱]が点灯)、250で予熱後、20~21分

焼き上げは「ピザ(レギュラータイプ)(サラミ)」と同じ要領です。

ツナトマト

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)……………適量
ツナ(缶詰)……………135g
トマト……………1個(150g)
玉ねぎ……………1/3個(70g)
ピザ用チーズ……………120g

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

ピザソース(市販のもの)……………適量
たらこ……………60g
ピザ用チーズ……………120g
刻みのり……………適量

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料(直径28cmのピザ1枚分)

トッピング

キムチ……………100g
ゆで卵……………2個
マヨネーズ……………適量
ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。



いちごジャム

材料(でき上がり量一約280g分)
 いちご…………… 1パック(300g)
 レモン汁…………… 1/2個分
 砂糖…………… 100g

1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**9~10分**に合わせ**スタート**を押す。途中、1~2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート**を押して加熱を続ける。

加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ポイント つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

りんごジャム

材料(でき上がり量一約280g分)
 りんご(紅玉など酸味のある種類)…………… 1個(正味230g)
 レモン汁…………… 1/2個分
 砂糖…………… 100g

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。



2 大きめの耐熱容器に1、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。

レンジを押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**7~8分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ジャム作りのコツとポイント

ジャムにとろみがつくのは

ジャムのとろみは、①ペクチン(くだものに含まれる糖質)、②酸、③砂糖によってつきます。

ペクチンは熟したくだものほど多く含まれているので、材料を選ぶときのポイントにしましょう。

砂糖の分量はお好みで加減してください。ただし、糖分が少ないと、とろみがつきにくくなるばかりでなく、保存がききにくくなります。



大きめの耐熱容器に入れ、フタをせずに加熱します。

ふきこぼれないように大きめの耐熱容器を使います。また、ジャムは水分を飛ばすために、フタはしません。

保存のしかた

加熱後、あら熱をとって、密封びんに詰めて冷蔵庫で保存します。



お料理便利集

豆腐の水切り

ラップ無し

1/2丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

1丁(300g)

レンジ を3度押しして、500Wで約2分

乾物をもどす (干しいたけ)

ラップ有り

耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としフタをする。庫内中央に置く。

2枚(10g)

レンジ を押しして、1000Wで約50秒

果汁を絞りやすく (柑橘類)

ラップ無し

耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

1個(100g)

レンジ を押しして、1000Wで約20秒

ベーコンの脂抜き

ラップ無し

キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置く。

2枚(30g)

レンジ を3度押しして、500Wで40~50秒

パスタをゆでる

ラップ無し

底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器(分量の水を加えたとき、容器の約1/2以下になるものが適しています。)にパスタ50gと水500mL、塩小さじ1を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央に置く。

パスタ50g

レンジ を押し、1000Wで約15分

加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

加熱時間は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。

平たいパスタ(ラザーニアやフェットチーネなど)は上手くできません。