

COOK BOOK

クックブック

過熱水蒸気メニュー
3品献立セット

パプリカサラダ…21ページ

ポテトチーズ焼き…20ページ

手羽元の香り焼き…19ページ

お菓子・パン

シナモンロール…45ページ

自動メニュー

蒸し鶏…6ページ

ノンフライ

えびフライ…16ページ

お総菜

- あさりの酒蒸し 5
- たらの蒸し物 5
- シーフードマリネ 5
- 蒸し鶏のオーロラソースあえ 6
- 蒸し鶏ときゅうりのあえ物 6
- ポテトとコーンのらくらくグラタン 6
- マカロニグラタン 7
- ドリア 7

スピードメニュー

[3分どんぶり]

- 牛どん 9
- きのこどん 9
- 親子どん 9

[5分おかず]

- えびのチリソース 10
- ほたてともやしのコンソメ風味 10
- 白身魚の野菜蒸し 10
- ぶりの酢煮 11
- 豚肉と大根のしょうが風味 11
- 牛肉とレタスのごま風味 11
- 厚揚げとなすのカンタン煮 11

[カンタン煮物]

- かぼちゃの煮物 12
- ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮 12
- あさりとキャベツのサツと煮 12
- なすとししとうの煮物 13
- さつまいもの甘辛煮 13
- 大根とベーコンの煮物 13
- トマト缶煮こみ 13

ノンフライメニュー

- から揚げ 14
- 春巻き(豚ひき肉) 15
- ひと口とんかつ 15
- えびフライ 16
- いわしのフライ 17
- ポテトコロッケ 17
- 明太子フライ 17

カタログなどに記載の自動メニュー数116メニューとは、
全解凍・サクリ解凍・冷凍食品(市販品)・牛乳・酒・
コンビニ弁当あたたため・フライあたたため・スチームあたたため・
中華まんあたたため・ゆで野菜の10メニューと、もくじの
 メニュー名に●が付いている106メニューとを合わせた数です。

過熱水蒸気メニュー

[3品献立セット]

- 鮭のホイル焼き 18
- さばの黒酢照り焼き 18
- 手羽元の香り焼き 19
- 鶏肉の高菜マヨ焼き 19
- 豚肉のしそ巻き 19
- ナムルの盛り合わせ 20
- 厚揚げの梅マヨ焼き 20
- ポテトチーズ焼き 20
- ピーマンのファルシー 20

主菜

- 大根のゆずこしょう焼き 20
- きのこの白あえ 21
- 和風焼き野菜 21
- トマトと油揚げのサラダ 21
- パプリカサラダ 21
- 焼きなすサラダ 21

副菜

- 鶏の照り焼き 22
- 鶏のねぎみそ焼き 22
- 焼きとり 22
- ハンバーグ 23
- 豆腐ハンバーグ 23
- ローストチキン 24
- 豚肉の塩釜焼き 24
- スペアリブ 24
- 茶わん蒸し 25
- 洋風茶わん蒸し 25
- 塩ざけ 26
- 塩さば 26
- あじの開き 26
- さんまの開き 26
- 焼き野菜サラダ 27
- ピンチョス 27
- 焼きいも 28
- バイクドポテト 28
- 焼きなす 28

- ぶりの照り焼き 29
- 海の幸のホイル焼き 29
- 黒豆 29
- 鶏のもも焼き(オレンジソースかけ) 30
- 焼き豚 30
- 山菜おこわ 31
- 赤飯 31
- ごはん 31
- おかゆ 31

お菓子・パン

お菓子作りのコツとポイント 32

[お手軽おやつ] 32

- くるみラスク 32
- スコーン 33
- スコーン(枝豆) 33
- スコーン(かぼちゃ) 33
- カップケーキ 33
- カップケーキ(チョコチップ) 33
- カップケーキ(紅茶) 33
- スイーツ春巻き 33
- スイーツ春巻き(クリームチーズチョコ) 33
- スイーツ春巻き(シナモンシュガー) 33
- スポンジケーキ 34
- チョコレートケーキ 35
- 2段ケーキ 36
- シフォンケーキ 36
- シフォンケーキ(マーブル) 36
- シフォンケーキ(ココア) 36
- シフォンケーキ(紅茶) 36
- シフォンケーキ(抹茶) 36
- ロールケーキ 37
- ロールケーキ(ココア) 37
- ロールケーキ(抹茶) 37
- パウンドケーキ 38
- マドレーヌ 38
- ブラウニー 39
- バイクドチーズケーキ 39

- 型抜きクッキー 40
- チョコチップクッキー 40
- スノーボールクッキー 40
- スノーボールクッキー(ココア) 40
- スノーボールクッキー(抹茶) 40
- シュークリーム 41
- エクレア 41
- なめらかプリン 42
- プリン 42
- ロールパン 43
- あんパン 43
- ウィンナーロール 43

パン作りのコツとポイント 44

- 食パン 44
- シナモンロール 45
- いちごジャム 45
- フランスパン(バゲット) 46
- フランスパン(ブール) 47
- フランスパン(クッペ) 47
- ピザ(レギュラー) 48
- (キムチ・たらこ・ツナ・トマト) 48
- 市販の冷凍ピザ 48
- ピザ(クリスピー) 49

手動加熱表 50

メニュー番号一覧

●マークについて.....付属の水タンクを使って蒸気を生じさせながら、加熱するメニューです。

自動メニュー 2 コンビニ弁当あたたため 4 スチームあたたため 6 ゆで野菜 8 蒸し鶏 スピードメニュー 11 5分おかず ノンフライ 13~16 お菓子・パン 29~40
 1 牛乳・酒 3 フライあたたため 5 中華まんあたたため 7 酒蒸し 9 グラタン 10 3分どんぶり 12 カンタン煮物 過熱水蒸気メニュー 17~28 お手入れ 41~42

[ノンフライ 13~16]

- 13 ● から揚げ
- 14 ● 春巻き
- 15 ひと口とんかつ
- 16 えびフライ

[過熱水蒸気メニュー 17~28]

- 17 ● 3品献立セット
- 18 ● 鶏の照り焼き
- 19 ● 焼きとり
- 20 ● ハンバーグ
- 21 ● ローストチキン
- 22 ● 塩釜焼き
- 23 ● スペアリブ
- 24 ● 茶わん蒸し
- 25 ● 塩ざけ・塩さば
- 26 ● あじの開き
- 27 ● 焼き野菜
- 28 ● 焼きいも

[お菓子・パン 29~40]

- 29 お手軽おやつ
- 30 ● スポンジケーキ
- 31 シフォンケーキ
- 32 ● ロールケーキ
- 33 クッキー
- 34 ● シュークリーム
- 35 なめらかプリン
- 36 ● ロールパン
- 37 ● 食パン
- 38 ● シナモンロール
- 39 フランスパン
- 40 ● ピザ

クックパックの料理をお作りになる前に



から揚げ

材料(4人分) 約282kcal*

鶏もも肉……………2枚(500g)

から揚げ粉(市販のもの)……………適量

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。ビニール袋から揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。
- ③ 油をぬった調理網を角皿にのせ、②を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。
- ④ ③の角皿を下段に入れる。つまみでから揚げのメニュー番号13に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは>>>オープン1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約22分(水は使いません)

市販のから揚げ粉を使わないで作るときから揚げと同様にしますが、鶏肉に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

POINT から揚げのポイント

- から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。
- 1) 低カロリーでヘルシー。
 - 2) 揚げ油の後始末の手間が省ける。
 - 3) 失敗が少ない。
- 粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
 - 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。

■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。

■カロリー

健康管理に役立ててください。

※文部科学省の「日本食品標準成分表」に基づき、計算した一般調理器の1人分のカロリーの目安です。
※カロリー表示に*印のあるものは一般調理による材料表にない吸油分などを考慮しています。

■お料理写真について

- ・盛り付け例です。
- ・食材の種類や状態により、写真とは仕上がりが異なる場合があります。

■水タンク

水タンクを使うメニューです。

レシピ内の主な加熱の区分[自動メニュー、スピードメニュー、ノンフライ、過熱水蒸気メニュー、お菓子・パンまたは手動加熱]を示しています。

自動加熱メニュー番号や手動加熱の使用キーを表しています。

■付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※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いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。また、角皿・調理網は、必ず付属のものをお使いください。

■加熱時間の目安

自動加熱(この場合、13から揚げ)の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱してから焼くメニューは、予熱時間を含んでいません。

■作り方文章中のことは

●手動でするときは

ご自分で加熱温度や時間を合わせて調理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「手動でするときは」の内容が異なることがあります。

●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。

■食品の出し入れ

予熱完了後や加熱後は、食品や付属品、庫内が熱くなっていますので、市販のミトンなどを使ってください。

基本的な使い方や注意事項については、「取扱説明書」を必ずよくお読みのうえ、正しくお使いください。

DAILY DISHES

あさりの酒蒸し

約10分(調理1分含む) 水を使う 自動メニュー 7 酒蒸し 付属品は入れません

材料(4人分) 30kcal

あさり……………400g
酒(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)……………大さじ4

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② あさりは塩水にしばらくつけて、砂を出す。
- ③ 底の平らな耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。
- ④ ラップをせずに庫内中央に置く。つまみで酒蒸しのメニュー番号7に合わせ、スタートを押す。
※加熱後、開いていない貝があれば、別の小さな耐熱



容器に入れてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
手動でするときは>>>レンジを押し、500Wで7~8分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。(水は使いません)

たらの蒸し物

約10分(調理1分含む) 水を使う 自動メニュー 7 酒蒸し 付属品は入れません

材料(4人分) 60kcal

貝割れ菜……………1パック レモン(薄切り)……………4枚
生たら……………4切れ ポン酢しょうゆ……………適量
(1切れ80gで厚みが2cm以下のもの)

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② 貝割れ菜は根を除いて、3cmの長さに切る。
- ③ 底の平らな耐熱容器にたらを並べ、②を添えてレモンをのせる。



④ あさりの酒蒸し(上記)の④と同じようにする。加熱後、ポン酢しょうゆをかける。

シーフードマリネ

約10分(調理1分含む) 水を使う 自動メニュー 7 酒蒸し 付属品は入れません

材料(4人分) 155kcal

いか……………1杯(250g) 白ワイン……………大さじ4
えび……………100g レモン汁……………1個分
ゆでだこの足……………100g にんにく(薄切り)……………ひとかけ
塩、こしょう……………各少々
赤唐辛子(薄切り)……………2本分
ペイリーフ……………1~2枚
サラダ油……………大さじ1

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② いかの胴は幅7~8mmの輪切り、えんぺらは4つに切り、足は先を少し切り落として2本ずつ切り分ける。えびは



殻をむいて背ワタを取り、ゆでだこの足はひと口大のぶつ切りにする。

- ③ 底の平らな耐熱容器にマリネ液と、②を入れて混ぜる。
- ④ あさりの酒蒸し(上記)の④と同じようにする。加熱後、粗熱が取れれば、冷蔵庫で約1時間漬けこむ。



蒸し鶏のオーロラソースあえ

約10分 (調理10分含む)
 水を使う
 自動メニュー
 8 蒸し鶏
 付属品は入れません

材料(4人分) 約142kcal

ささ身(筋を取って半分に切る).....	300g
塩.....	小さじ1/2
酒.....	大さじ3
A マヨネーズ.....	大さじ2
ケチャップ.....	大さじ2

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② ささ身に塩をふり、底の平らな耐熱容器に、中央をさけて並べ、酒をふる。
- ③ ②をラップをせずに庫内中央に置く。つまみで蒸し鶏のメニュー番号 8 に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>レンジを押し、500Wで7~8分。加熱後、庫内で約1分蒸らす。(水は使いません)
- ④ 加熱後、蒸し鶏を適当な大きさにさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、Aとあえる。

バリエーション ※蒸し上げは「蒸し鶏のオーロラソースあえ」と同じ要領です。

蒸し鶏ときゅうりのあえ物

材料(4人分)

ささ身(筋を取って半分に切る).....	300g
塩.....	小さじ1/2
酒.....	大さじ3
きゅうり(薄切り).....	1本
A 酢、砂糖.....	各大さじ2
ごま油.....	小さじ1
塩.....	適量



- ① 蒸し鶏のオーロラソースあえの①~③と同じようにささ身を加熱する。
- ② 加熱後、蒸し鶏を細かくさいて、そのまま粗熱が取れるまでおき、きゅうり、Aとあえる。

バリエーション ※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

ポテトとコーンのらくらくグラタン

材料(4人分)

じゃがいも.....	2個(300g)	スイートコーン(缶詰・クリーム)	
玉ねぎ.....	1/2個(100g)	玉ねぎ.....	1缶(190g)
ベーコン		こしょう.....	少々
(1cm幅の短冊切り).....	2枚	ピザ用チーズ.....	60g



- ① じゃがいもは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、玉ねぎは薄切りにする。大きめの耐熱容器に並べ、ラップをする。庫内中央に置いて、つまみでゆで野菜のメニュー番号 6 に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約8分
- ② 加熱後、こしょうで味をととのえてベーコンをのせる。上から、スイートコーンをかけ、ピザ用チーズを散らす。

マカロニグラタン

約25分
 自動メニュー
 9 グラタン
 下段・角皿

材料(4人分) 約402kcal

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



- ① 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加えてのばし、塩、こしょうでひかえめに味をつける。再びラップをせずに庫内中央に置き、レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約7分30秒に合わせ、スタートを押す。途中、2~3度取り出して混ぜる。
※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>>>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置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約4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、こしょうをし、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かけ、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤ 器を角皿にのせ、下段に入れる。つまみでグラタンのメニュー番号 9 に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>>グリルを押し、約25分

バリエーション ※焼き上げは「マカロニグラタン」と同じ要領です。

ドリア

材料(4人分)

ホワイトソース.....	2カップ分	生クリーム.....	1/2カップ
(上記マカロニグラタン参照)		ごはん.....	250g
A 鶏もも肉		B トマトケチャップ大さじ3	
(ひと口大に切る) 200g		塩、こしょう.....	各少々
玉ねぎ(薄切り)		ピザ用チーズ.....	80g
.....	1/2個(100g)		
マッシュルーム			
(スライス・缶詰).....	50g		
白ワイン.....	大さじ1		



- ① 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。つまみでゆで野菜のメニュー番号 6 に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
手動ですときは>>>レンジを押し、600Wで約5分
- ② 加熱後、出た煮汁は生クリームとともにホワイトソースに混ぜる。
- ③ ①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②のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

POINT 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、庫内中央に置いてレンジ600Wで人肌程度まであたためてからマカロニグラタン(上記)の⑤の要領で焼いてください。
- 市販の冷凍グラタンは、パッケージ記載の加熱内容を参考に、手動で加熱します。
※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。
※自動加熱では加熱できません。ヒーター加熱が入るのでポリプロピレン容器入りものは容器が溶けたり、焦げたりします。

スピードメニュー

3分どんぶり 9ページ

1人分のごはんのあたためと、同時にどんぶりの具を加熱できます。



牛どんの場合



ごはん具をのせて完成

・牛どん ・きのこどん ・親子どん ができます!

5分おかず 10ページ

4人分のおかずが身近な食材で手軽にできます。7メニューあるので、1週間の献立に役立ちます。



えびのチリソース



ほたてともやしのコンソメ風味



豚肉と大根のしょうが風味

カンタン煮物 12ページ

食材の蒸気(湯気)をセンサーが検知して自動で加熱が終了するしくみです。いろいろな野菜の煮物が楽しめます。



スロッコリーとベーコンのコンソメ煮



かぼちゃの煮物



大根とベーコンの煮物

3分どんぶり

POINT 3分どんぶりのポイント

- 容器に入れたどんぶりの具と、どんぶり鉢に入れた冷やごはんを一緒に加熱します。
- 市販のどんぶり物のあたためには使わないでください。(加熱のしすぎ・やけど防止)
- 具だけを加熱するときは、レンジ 600W で約2分を目安に、様子を見ながら加熱してください。

手順

- 1 耐熱容器に具を入れてラップをする。
- 2 どんぶり鉢に冷やごはんを入れてラップをする。
- 3 ①と②を庫内中央に置き、つまみで3分どんぶりのメニュー番号10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、600Wで3~3分20秒

約3分
スピードメニュー
10
3分どんぶり
付属品は
入れません

牛どん

材料(1人分) 約596kcal

牛薄切り肉(ひと口大に切る)	70g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
Aしょうゆ、砂糖	各小さじ2
冷やごはん	200g
青ねぎ(斜め薄切り)	1本

- 1 耐熱容器に玉ねぎと牛肉をほぐし入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをする。
- 2 加熱後、具を混ぜてからごはんのせ、青ねぎを散らす。



きのこどん

材料(1人分) 約478kcal

しめじ(小房に分ける)	1/2パック(50g)
合びき肉	50g
Aしょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤	適量
冷やごはん	200g
青ねぎ(小口切り)	1本

- 1 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをする。
- 2 加熱後、具を混ぜてからごはんのせ、青ねぎを散らす。
※盛りつけ後、卵黄をのせてもよいでしょう。



親子どん

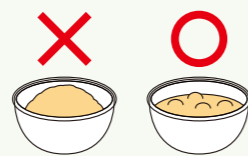
材料(1人分) 約529kcal

鶏もも肉(そぎ切り)	40g
A玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
めんつゆ(ストレート)	小さじ3
冷やごはん	200g
卵	M1個

- 1 耐熱容器にAを入れ、ラップをする。
- 2 加熱後、ごはんを取り出しておく。具を混ぜ合わせてから、溶いた卵をまわしかけ、ラップをせずに庫内中央に置く。
延長機能を使ってつまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。
加熱後、ごはん具をのせる。

POINT 5分おかずのポイント

●食品は表面が平らになるように入れます。



●加熱が足りないときは**延長**または、**レンジ600W**で様子を見ながら加熱を追加してください。

手順

- 1 耐熱容器に食品を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
- 2 つまみで5分おかずのメニュー番号**11**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、600Wで約5分

約5分

スピードメニュー 11 5分おかず

付属品は入れません

えびのチリソース

材料(4人分) 約116kcal

えび(殻をむく).....	16尾(1尾20g)
片栗粉.....	大さじ1
白ねぎ、しょうが(みじん切り).....	各20g
スイートコーン(缶詰・粒状).....	80g
酒.....	50mL
トマトケチャップ.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ4
砂糖.....	大さじ1/2
豆板醤、サラダ油.....	各少々

- 1 えびは背に切り込みを入れて背ワタを取り、片栗粉をまぶしておく。
- 2 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



ほたてともやしのコンソメ風味

材料(4人分) 約73kcal

ほたて貝柱(厚みを半分に切る).....	12個(200g)
もやし.....	1袋(200g)
片栗粉.....	小さじ2
A [コンソメ(顆粒).....	小さじ1
塩、こしょう.....	適量

- 1 ほたて貝柱ともやしに片栗粉をまぶす。
- 2 耐熱容器に①を入れてAをふりかける。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。

白身魚の野菜蒸し

材料(4人分) 約162kcal

白身魚.....	4切れ(1切れ80g)
塩、酒.....	各少々
A [長いも(細切り).....	100g
にんじん(細切り).....	30g
塩昆布(細切り).....	10g

- 1 白身魚は半分に切って、塩、酒をふってしばらくおく。
- 2 平らな耐熱容器に①を並べてAをのせる。
※調理中に魚がはじける音があります。



ぶりの酢煮

材料(4人分) 約223kcal

ぶり.....	4切れ(1切れ80g)
A [酒.....	大さじ2
塩.....	少々
だし汁.....	1/4カップ
B [酢.....	大さじ2
薄口しょうゆ.....	大さじ1
砂糖、酒.....	各小さじ1

- 1 ぶりは1切れを3等分し、Aをかけてしばらくおく。
- 2 耐熱容器にBを入れて水気をきった①を入れる。
※調理中に魚がはじける音があります。
※加熱後、白ねぎ(細切り)とおろししょうがをのせてもよいでしょう。



牛肉とレタスのごま風味

材料(4人分) 約190kcal

牛薄切り肉(2cm幅に切る).....	200g
レタス(3cm角に切る).....	200g
A [しょうゆ.....	大さじ1 1/2
酒.....	大さじ1
ごま.....	大さじ2
砂糖、ごま油.....	各小さじ2
片栗粉.....	小さじ1

- 1 耐熱容器に牛肉、Aを入れてよく混ぜ合わせ、レタスをのせる。
- 2 加熱後、全体を混ぜる。



豚肉と大根のしょうが風味

材料(4人分) 約90kcal

大根(薄いちょう切り).....	200g
豚もも薄切り肉(1cm幅に切る).....	200g
A [しょうゆ.....	大さじ1 1/2
片栗粉.....	小さじ1
しょうが(せん切り).....	10g

- 1 耐熱容器に大根を入れる。
- 2 豚肉にAを加えてよく混ぜ合わせ、①の上に乗せる。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。



厚揚げとなすのカンタン煮

材料(4人分) 約115kcal

厚揚げ.....	200g
なす.....	2本(1本100g)
A [焼き肉のたれ.....	大さじ5
片栗粉.....	小さじ1
白ねぎ、しょうが(みじん切り).....	各適量

- 1 厚揚げは厚みを半分に切って、ひと口大に切る。
なすは長さを半分に切って、縦に8等分する。
- 2 耐熱容器に①とAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 加熱後、全体を混ぜる。
※混ぜたあと、しばらくおくと、味がよくなじみます。
※写真は、糸とうがらしを飾っています。

POINT カンタン煮物のポイント

- 2人分も自動でできます。メニューにコメントのないものは、材料を半量にします。
- 野菜は大きさをそろえて切り、調味料とよく混ぜ合わせてから加熱してください。
- 好みの野菜と市販のめんつゆでカンタンに作ることもできます。
野菜400gに対し、めんつゆ(ストレート)大さじ4+水大さじ1
- 加熱後、全体を混ぜて煮汁とからめると味がなじみます。
- 加熱が足りないときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。



手順

- 1 耐熱容器に下ごしらえした野菜と調味料を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。
- 2 つまみでカンタン煮物のメニュー番号12に合わせ、スタートを押す。
※メニューによって、スタート後30秒以内に仕上がりを選ぶものがあります。
- 3 加熱後、全体を混ぜて煮汁をなじませる。

スピードメニュー
12
カンタン煮物

付属品は
入れません

かぼちゃの煮物 約12分

材料(4人分) 約173kcal

かぼちゃ……………600g
A [砂糖、みりん、酒、水……………各大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

※2人分をするときは、材料を半量にしますが、水は大さじ2にします。

- 1 かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- 2 耐熱容器に①を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約12分



約5分

ブロッコリーとベーコンのコンソメ煮

材料(4人分) 約93kcal

ブロッコリー(小房に分ける)……………250g
ベーコン(2cm幅に切る)……………4枚
コンソメ(顆粒)……………小さじ1
水……………50mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約5分
※加熱後、ピンクペッパーを加えてもよいでしょう。



約7分

あさりとキャベツのサツと煮

材料(4人分) 約37kcal

キャベツ(ザク切り)……………300g
あさり(塩水につけ、砂を出す)……………200g
えのき(半分に切る)……………100g
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約7分



なすとししとうの煮物 約11分

材料(4人分) 約79kcal

なす……………4本(1本100g)
ししとう……………16本
A [しょうゆ、みりん……………各大さじ2
サラダ油……………大さじ1
かつおぶし……………適量

- 1 なすは長さを半分に切って縦に4等分し、水につけてアクを抜く。ししとうは縦に1本切り込みを入れる。
- 2 耐熱容器に①を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 加熱後、かつおぶしを加えて混ぜ合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約11分



さつまいもの甘辛煮 約11分

材料(4人分) 約146kcal

さつまいも(1.5cm厚さの輪切り)……………小2本(400g)
水……………100mL
砂糖……………大さじ1½
しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 スタートを押して30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約11分



大根とベーコンの煮物 約19分

材料(4人分) 約119kcal

大根(1cm厚さのいちょう切り)……………600g
ベーコン(2cm幅に切る)……………4枚
水……………大さじ2
めんつゆ(ストレート)……………120mL

- 1 耐熱容器に材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 スタートを押して30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約19分



トマト缶煮こみ 約20分

材料(4人分) 約246kcal

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ(2cm角に切る)……………合計400g
キャベツ、しいたけ、ピーマン(ざく切り)……………合計200g
トマトの水煮(缶詰・実は粗く刻む)……………1缶(400g)
ベーコン(ざく切り)……………4枚、にんにく(みじん切り)……………ひとかけ
コンソメ(顆粒)……………小さじ2、オリーブオイル……………大さじ1
ワイン、水……………各大さじ3
塩、こしょう……………各適量

- 1 深めの耐熱容器に全材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 スタートを押して30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動ですときは>>>>レンジを押し、600Wで約20分



から揚げ

材料(4人分) 約282kcal *

鶏もも肉.....2枚(500g)
から揚げ粉(市販のもの).....適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ8等分に切る。ビニール袋にから揚げ粉と鶏肉を入れ、袋をふって粉をまぶす。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網をのせ、②を余分な粉を払いながら皮が上になるように並べる。
- 4 ③を下段に入れる。つまみでから揚げのメニュー番号13に合わせ、スタートを押す。



手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約22分(水は使いません)

市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

から揚げと同様にしますが、鶏肉に塩、こしょうをし、から揚げ粉の代わりに、片栗粉、コーンスターチ各大さじ3をまぶします。

POINT から揚げのポイント

から揚げは、油で揚げずに仕上げるため、次のような特長があります。

- 1) 低カロリーでヘルシー。 2) 揚げ油の後始末の手間が省ける。 3) 失敗が少ない。

- 粉をまぶすときにビニール袋を使うとまんべんなくからみ、後始末も楽です。
- 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。

春巻き(豚ひき肉)



材料(4人分) 約397kcal

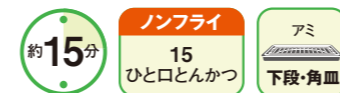
A
玉ねぎ(みじん切り).....100g
ニラ(1cmのざく切り).....2/3束
好みのナッツ(粗く刻んで炒る).....30g
豚ひき肉.....160g
しょうゆ.....大さじ1
ごま油.....小さじ2/3
片栗粉.....大さじ2
塩、こしょう.....各少々
春巻きの皮.....8枚
薄力粉、水.....各適量
サラダ油.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 薄力粉を同量の水で溶く。
- 3 Aをよく合わせ、8等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを②でとめる。
- 4 ③の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬり、角皿にのせた調理網に並べる。



- 5 ④を下段に入れて、つまみで春巻きのメニュー番号14に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約22分(水は使いません)

ひと口とんかつ



材料(4人分) 約228kcal

こんがりパン粉
パン粉.....60g
サラダ油.....大さじ3
豚ヒレ肉.....320g
塩、こしょう.....各少々
薄力粉、溶き卵.....各適量

- 1 こんがりパン粉を作る。
ポイント>>>こんがりパン粉の色がほぼ焼き上がりの色になります。
フライパンで作る場合>>>こんがりパン粉の材料をよく混ぜ合わせて、フライパンに入れ、混ぜながら火にかけて全体をきつね色にする。
レンジで作る場合>>>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よく混ぜ合わせ、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに延長機能を使ってつまみで50秒~1分に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びラップをせずに延長機能を使ってつまみで50秒~1分に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。
ポイント>>>容器の形状などによって色のつき方が変わります。様子を見ながら加熱時間を調節してください。



- 2 豚肉は7~8mm厚さに切って、両面に塩、こしょうをふる。
- 3 ②の肉に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。油をぬった調理網を角皿にのせ、並べる。
- 4 ③を下段に入れて、つまみでひと口とんかつのメニュー番号15に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約15分



えびフライ

材料(4人分) 約142kcal *

こんがりパン粉	えび……………大8尾(1尾30g)
パン粉……………60g	塩、こしょう、酒……………各少々
サラダ油……………大さじ3	薄力粉、溶き卵……………各適量

約15分
ノンフライ 16 えびフライ
アミ 下段・角皿

- ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- えびは尾を残して殻、背ワタを取り、腹部に3~4カ所切りこみを入れて塩、こしょうをして酒をまぶす。
- ②に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。油をぬった調理網を角皿にのせ、並べる。
- ③を下段に入れて、つまみでえびフライのメニュー番号16に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約15分
ポイント>>>トマトケチャップ1/2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てもよいでしょう。

POINT 春巻き・フライのポイント

春巻きは油で揚げずに、フライはあらかじめきつね色にした「こんがりパン粉」を使って少量の油で仕上げるため、次のような特長があります。

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

- 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。
- こんがりパン粉をレンジで作る場合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。使う時は解凍せずそのまま使います。
- こんがりパン粉までつけて冷凍しておいた食材等を解凍せずに焼くこともできます。冷凍していない食材を焼く場合と同じ要領・操作で加熱しますが、加熱後、延長で約5分加熱を追加します。

【ご注意】フライは、白いパン粉のままでは、均一な焼き色が出ないため、できません。



いわしのフライ

材料(4人分) 約316kcal *

こんがりパン粉	いわし……………8尾(1尾60g)
パン粉……………60g	塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………大さじ3	薄力粉、溶き卵……………各適量

- ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- いわしは頭を取り、腹を切って内蔵を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
- いわしの身に塩、こしょうをふり、しばらくおく。
- ③に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。油をぬった調理網を角皿にのせ、並べる。
- えびフライ(左記)の④と同じようにして加熱する。



ポテトコロッケ

材料(4人分) 約438kcal *

こんがりパン粉	玉ねぎ(みじん切り)……………1個(200g)
パン粉……………60g	牛ひき肉(ほぐす)……………100g
サラダ油……………大さじ3	バター……………10g
じゃがいも……………4個(600g)	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

- ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- じゃがいもは皮ごと丸のまま、2個ずつラップに包み、庫内の中央を避けて置く(取扱説明書33ページイラスト参照)。つまみでゆで野菜のメニュー番号6に合わせ、スタートを押して、30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約9分加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。つまみでゆで野菜のメニュー番号6に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
手動でするときは>>>レンジを押し、600Wで約5分



- 加熱後、②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。
- ③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。油をぬった調理網を角皿にのせ、並べる。
 - ④を下段に入れて、つまみでえびフライのメニュー番号16に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約20分

明太子フライ

材料(4人分) 約355kcal *

こんがりパン粉	ささ身……………8本(400g)
パン粉……………60g	明太子……………100g
サラダ油……………大さじ3	塩、こしょう……………各少々
	薄力粉、溶き卵……………各適量

- ひと口とんかつ(15ページ)の①と同じようにして、こんがりパン粉を作る。
- ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。



- ②に薄力粉、溶き卵、①のこんがりパン粉の順に衣をつける。油をぬった調理網を角皿にのせ、並べる。
- ポテトコロッケ(上記)の⑤と同じようにして加熱する。

3品献立セット



POINT 3品献立セットのポイント

- 好みの主菜1品(18~19ページ)と副菜2品(20~21ページ)を組み合わせて、同時に加熱できます。
- 主菜は下段、副菜は上段に入れます。

水を使う 過熱水蒸気メニュー 17 3品献立セット 上段・角皿 下段・角皿



- 手順**
- ① 水タンクに水を入れる。
 - ② 角皿に主菜1品の材料を並べ、下段に入れる。もう一枚の角皿に副菜2品の材料を並べ、上段に入れる。
 - ③ 過熱水蒸気メニューを押し、3品献立セットのメニュー番号 **17** に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは >>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約25分(水は使いません)

主菜

鮭のホイル焼き

材料(4人分) 約185kcal

生鮭……………4切れ(320g)	A	スイートコーン(缶詰・粒状)……………80g
塩……………適量		タルタルソース……………40g
こしょう……………適量		生クリーム……………大さじ2
じゃがいも(3mm厚さの薄切り)……………1個(150g)		



- ① 生鮭は塩、こしょうをする。
- ② アルミホイルを4枚広げて薄くサラダ油(分量外)をぬり、じゃがいもを4等分して敷き、その上に生鮭をのせる。混ぜ合わせたA(コーンの汁気はきる)を4等分して鮭の上にかけてそれぞれ包み、角皿に並べる。

さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 約221kcal

さば……………4切れ(400g)	A	黒酢、しょうゆ……………各大さじ3
酒……………大さじ1		



- ① ビニール袋にAと表面に切りこみを入れたさばを入れ、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。
- ② 角皿にしわ寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたさばを皮を上にして並べる。
※魚を漬けたたれを煮つめて焼き上がった魚にかけてもよいでしょう。

手羽元の香り焼き

材料(4人分) 約298kcal

鶏手羽元……………12本(720g)	A	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……………小さじ2
アルミホイル		



- ① ビニール袋にAとフォークで皮に穴を開けた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵庫で約1時間漬けこむ。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった①を並べる。

鶏肉の高菜マヨ焼き

材料(4人分) 約302kcal

鶏もも肉……………2枚(500g)	A	酒……………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1		高菜漬け(刻む)……………40g
マヨネーズ……………大さじ2	B	アルミホイル



- ① 鶏肉は皮にフォークで数か所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、Aをもみこんでおく。
- ② 角皿にアルミホイルを敷き、①の皮を下にして並べ、Bを混ぜ合わせたものを表面にぬる。

豚肉のしそ巻き

材料(4人分) 約338kcal

豚もも薄切り肉……………600g	A	練りからし……………適量
青じそ(大葉)……………24枚		みそ……………大さじ3
みそ……………大さじ3		砂糖……………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、練りからしを薄く塗る。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。
※脂身は焦げやすいので内側に折り込んでから巻くとよいでしょう。
- ② 大きめの皿にAを入れて混ぜ合わせ、①をからませて約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。
※焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

お総菜 / 過熱水蒸気メニュー

ナムルの盛り合わせ

材料(4人分) 約165kcal

もやし……………200g	すりごま……………小さじ8
大根……………100g	にんにく(すりおろす)……………少々
にんじん……………100g	塩……………少々
ごま油……………大さじ4	アルミホイル

- 1 大根、にんじんはせん切りにし、もやしと一緒にアルミホイルで包む。
- 2 加熱後、もやしは水気を絞り、ごま油大さじ2、すりごま小さじ4、にんにく、塩少々であえ、にんじん、大根はそれぞれごま油大さじ1、すりごま小さじ2、にんにく、塩少々であえる。



厚揚げの梅マヨ焼き

材料(4人分) 約168kcal

厚揚げ……………4枚	青ねぎ(小口切り)……………2本
梅干し(種を取って刻む)……………8個	マヨネーズ……………適量
	アルミホイル

- 1 厚揚げは厚みを半分に切る。
- 2 ①の切った面に梅干しをぬり、青ねぎを散らし、マヨネーズを絞る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、②を並べる。



ピーマンのファルシー

材料(4人分) 約147kcal

ピーマン……………6個	溶き卵……………2個分
ツナ(缶詰・汁気をきる)……………120g	塩、こしょう……………各少々
パン粉……………大さじ6	アルミホイル

- 1 ピーマンは縦半分に切り、混ぜ合わせたAを詰める。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、①を並べる。



ポテトチーズ焼き

材料(4人分) 約165kcal

じゃがいも(1~2mm厚さの半月切り)……………大2個	ピザ用チーズ……………60g
ハム(いちょう切り)……………4枚	クッキングシート
塩、こしょう……………各少々	

- 1 角皿にクッキングシートを敷き、Aを4等分して広げて並べる。
- 2 ①に塩、こしょうをふって、ピザ用チーズを等分にのせる。



大根のゆずこしょう焼き

材料(4人分) 約188kcal

大根(1cm厚さの輪切り)……………400g	マヨネーズ……………大さじ5
鶏ひき肉……………160g	ゆずこしょう……………適量
薄力粉……………適量	アルミホイル
塩……………少々	

- 1 大根の表面に薄力粉を薄くまぶす。
- 2 鶏ひき肉に塩を加えて良く混ぜ合わせ、大根に等分のにせて広げる。
- 3 混ぜ合わせたAを表面にぬり、アルミホイルを敷いた角皿にを並べる。

きのこの白あえ

材料(4人分) 約116kcal

A	生しいたけ(細切り)……………80g	もめん豆腐……………2/3丁
	しめじ(小房に分ける)……………80g	すりごま……………20g
	えのきだけ(半分に切る)……………80g	C
B	酒……………大さじ1 2/3	砂糖……………大さじ2
	みりん……………大さじ1 2/3	塩……………適量
	塩……………少々	キッチンペーパー
		アルミホイル

- 1 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーで包んで耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央に置いて、レンジを押し、500Wで約2分30秒加熱する。加熱後、新しいキッチンペーパーで包みなおして水気をふき、しばらく置いておく。
- 2 アルミホイルを長めに切って角皿に敷き、Aをのせ、Bをかけて包む。



- 3 加熱後、きのこは汁気をきって粗熱をとる。①の豆腐を裏ごし、きのこことCを加えて混ぜ合わせる。
※お好みで三つ葉(適量)を合わせてもよいでしょう。



和風焼き野菜

材料(4人分) 約44kcal

A	れんこん(1cm厚さの輪切り)……………40g	ししとう(種をとる)またはオクラ……………8本
	なす(縦半分に切り、皮に切り目を入れてひと口大に切る)……………40g	塩……………少々
	白ねぎ(5cm長さに切る)……………1/2本	こしょう……………少々
	たけのこ(水煮・ひと口大に切る)……………40g	サラダ油……………大さじ1
	エリンギ(縦半分に切る)……………40g	アルミホイル

- 1 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。



パプリカサラダ

材料(4人分) 約22kcal

A	パプリカ(くし切り)……………1個(160g)
	エリンギ(1本を8等分に切る)……………2パック(200g)
	ドレッシング(市販)……………適量
	アルミホイル

- 1 Aをアルミホイルで包み、角皿にのせる。
- 2 加熱後、ドレッシングをかける。



トマトと油揚げのサラダ

材料(4人分) 約85kcal

油揚げ(4等分に切る)……………2枚	しょうゆドレッシング(市販品)……………適量
玉ねぎ(薄切り)……………1個(200g)	アルミホイル
トマト(乱切り)……………1個(200g)	キッチンペーパー

- 1 玉ねぎをアルミホイルで包む。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、油揚げを重ならないように並べ、あいたスペースに①をのせる。
- 3 加熱後、キッチンペーパーに油揚げをのせて包むようにして粗くくだし、玉ねぎ、トマトとともにボールに入れて混ぜ合わせる。器に盛り、しょうゆドレッシングをかける。



焼きなすサラダ

材料(4人分) 約30kcal

なす(縦半分に切る)……………2本(200g)	青じそ(細切り)……………10枚
A	トマト(1.5cm角切り)……………大1個(300g)
	ポン酢しょうゆ……………大さじ3
	アルミホイル

- 1 角皿にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、なすの断面を下にして並べる。
- 2 加熱後、なすの皮をむいて1.5cm角に切ってボールに入れ、Aを加えてあえる。

鶏の照り焼き

約20分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
18
鶏の照り焼き

アミ

下段・角皿

材料(4人分) 約258kcal *

鶏もも肉	2枚 (500g)	A	しょうゆ	大さじ2
			みりん	大さじ1
			酒	小さじ2
			砂糖	小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約30分漬けこむ。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網にのせ、汁気をきった鶏肉の皮を上にして並べ、下段に入れる。



- 5 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで鶏の照り焼きのメニュー番号18に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約20分(水は使いません)

鶏のねぎみそ焼き

約20分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
18
鶏の照り焼き

アミ

下段・角皿

材料(4人分) 約330kcal *

鶏もも肉	2枚 (500g)	A	にんにく(みじん切り)	小さじ1
みそ	大さじ4		七味とうがらし	少々
ごま油	大さじ2		しょうが汁	少々
砂糖	小さじ1			
白ねぎ(みじん切り)	大さじ2			

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴を開け、身の厚いところを切り開き、1枚をそれぞれ半分に切る。
- 3 ビニール袋にAと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けこむ。
- 4 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網にのせ、みそをかるくぬぐった鶏肉の皮を上にして並べ、下段に入れる。



- 5 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで鶏の照り焼きのメニュー番号18に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約20分(水は使いません)

焼きとり

約20分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
19
焼きとり

アミ

下段・角皿

材料(8本・4人分) 約293kcal *

鶏もも肉	2枚 (400g)	A	しょうゆ	大さじ4
白ねぎ	2本		みりん	大さじ3
竹串			酒	大さじ1½
			砂糖	大さじ2
			サラダ油	大さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切って、8本の竹串に刺す。
- 3 ビニール袋にAと②を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか約1時間漬けこむ。



- 4 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網にのせ、汁気をきった串を並べ、下段に入れる。
- 5 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼きとりのメニュー番号19に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、210℃で約20分(水は使いません)

POINT 鶏の照り焼き・焼きとりのポイント

- 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。
- 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。

ハンバーグ

約25分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
20
ハンバーグ

アミ

下段・角皿

材料(4人分) 約308kcal

玉ねぎ(みじん切り)	小1個 (150g)	A	合びき肉	400g
バター	15g		塩	小さじ2/3
パン粉	30g	溶き卵	M1/2個分	
牛乳	大さじ3	こしょう、ナツメグ	各少々	
		好みのソース	適量	
		アルミホイル		

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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置く。つまみでゆで野菜のメニュー番号6に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。加熱後、汁気をきって冷ます。
手動ですときは>>> レンジを押し、600Wで約3分
- 3 パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にアルミホイルを敷いておく。
- 4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、②と③の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
ポイント>>> 肉と塩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、③の角皿に並べて中央をくぼませる。



- 6 ⑤の角皿を下段に入れる。過熱水蒸気メニューを押し、つまみでハンバーグのメニュー番号20に合わせ、スタートを押す。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約25分(水は使いません)
加熱後、好みのソースをかける。

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。

豆腐ハンバーグ

約25分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
20
ハンバーグ

アミ

下段・角皿

材料(4人分) 約220kcal

もめん豆腐	1丁 (300g)	A	溶き卵	M1/2個分
玉ねぎ(みじん切り)	50g		こしょう	少々
パン粉	30g	大根おろし、あさつき、		
牛乳	大さじ3	ポン酢しょうゆ	各適量	
合びき肉	200g	クッキングシート		
塩	小さじ1/2			

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豆腐は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置いて、レンジを押し、500Wにしてつまみで約2分30秒に合わせ、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。
ポイント>>> 水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるコツです。
- 3 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約1分10秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきって冷ます。
- 4 パン粉は牛乳で湿らせておく。角皿にクッキングシートを敷いておく。



- 5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、②、③、④の湿らせたパン粉、Aを加えて混ぜる。
- 6 ハンバーグ(上記)の⑤～⑥と同じようにして加熱する。
- 7 加熱後、器に盛り、大根おろしとあさつきのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ご注意>>> クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

ローストチキン



材料(6人分) 約345kcal

鶏……………1羽(1.5kg)	くず野菜(にんじん、玉ねぎの皮や 塩、こしょう……………各適量
サラダ油……………大さじ1	……………約300g
	アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 下処理した鶏は、腹の中に塩、こしょうをし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、くず野菜を敷いて②のをせ、サラダ油をぬって下段に入れる。
ポイント>>>くず野菜は香りづけと油が飛び散りにくくするために敷きます。
- 4 過熱水蒸気メニューを押し、つまみでローストチキンの



メニュー番号 21 に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で1時間～1時間5分(水は使いません)。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

豚肉の塩釜焼き



材料(6人分) 約351kcal

豚ロース肉(かたまり)……600g	塩……………700g
こしょう……………適量	卵白……………1個分
好みのハーブ (ディル、ローズマリー、タイムなど) ……………適量	クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 豚肉にこしょうをして、まわりに好みのハーブをまぶす。
- 3 ボールに塩と卵白を入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷いて、③を少し敷き、その上に肉の脂身を上にしてのせ、残りの③をつけて肉全体をおおう。
- 5 ④を下段に入れる。



- 6 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで塩釜焼きのメニュー番号 22 に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で1時間～1時間5分(水は使いません)。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 7 加熱後、塩釜に割れ目が入っていない場合、金づちなどで塩釜を割り、肉を薄切りにする。

スペアリブ



材料(4人分) 約329kcal

豚肉スペアリブ (10cm長さのもの)……600g	トマトケチャップ……………大さじ1
たれ	砂糖、サラダ油……………各大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2	玉ねぎ(すりおろす)……1/4個(50g)
酒……………大さじ1 1/2	にんにく(すりおろす)……1/2かけ
	しょうが(すりおろす)………10g

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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②を並べ、下段に入れる。



- 4 過熱水蒸気メニューを押し、つまみでスペアリブのメニュー番号 23 に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約27分
身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、延長または手動加熱で加熱を追加してください。

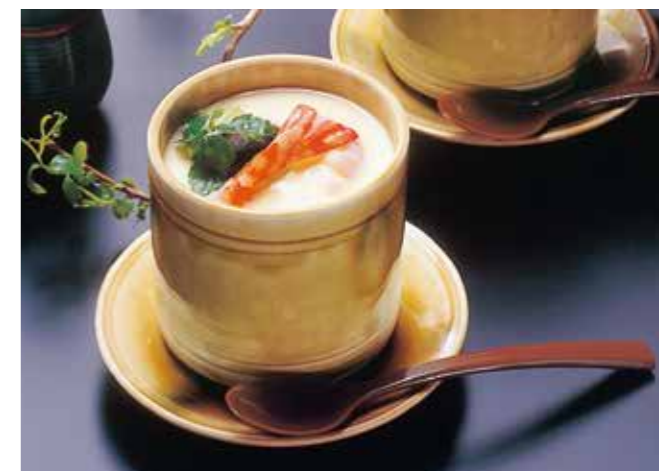
茶わん蒸し



材料(4人分) 約112kcal

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

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 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、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約1分10秒に合わせ、スタートを押す。
- 3 ささ身は筋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。
- 4 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。



- 5 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔をあけて並べ、下段に入れる。
- 6 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで茶わん蒸しのメニュー番号 24 に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オープンを1度押し(予熱をしない設定)150℃で約28分(水は使いません)。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
加熱後、みつ葉を散らす。

洋風茶わん蒸し



材料(4人分) 約142kcal

鶏もも肉……………80g	卵……………M2個
塩、こしょう……………各少々	ブイヨン(固形ブイヨンの素1個を 少量の湯で溶き、水でのばす)
マッシュルーム(スライス・缶詰) 30g	……………300mL
ベーコン(1cm幅に切る)	牛乳……………100mL
……………2枚(40g)	白ワイン……………大さじ1
チャービル……………適量	塩、こしょう……………各適量
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 鶏肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- 3 卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。
- 4 耐熱容器(直径約10cmのスープカップ)に、②、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。
③の卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする。



- (フタの作り方は、42ページなめらかプリン^③の作り方を参照)
※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。
アルミホイルのフタをすると固まりにくいことがあります。
- 5 ④を角皿の中央寄りに間隔をあけて並べ、下段に入れる。
 - 6 茶わん蒸し(上記)の⑥と同じようにして加熱する。
加熱後、チャービルを飾る。

POINT 茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまく固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です。

- 卵液の温度は15～25℃にします。温度が高いとスガ立ったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下(約50g)、卵液は8分目にします。
- 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。



塩ざけ

材料(4人分) 約143kcal

塩ざけ……………4切れ(1切れ80g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、下段に入れる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで塩ざけ・塩さばのメニュー番号25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23分(水は使いません)

約23分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
25
塩ざけ・塩さば

アミ
下段・角皿

バリエーション 塩さば

塩ざけの代わりに、塩さば4切れ(1切れ100g、皮に切り込みを入れる)でも同じようにできます。

あじの開き

約23分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
26
魚の開き

アミ
下段・角皿

材料(4人分) 約109kcal

あじの開き……………4枚(1枚100g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、下段に入れる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで魚の開きのメニュー番号26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23分(水は使いません)



バリエーション さんまの開き

あじの開きの代わりに、さんまの開き3枚(1枚120g)でも同じようにできます。

POINT 塩ざけ・塩さば、魚の開きのポイント

- 角皿にアルミホイルを敷くと、調理後のお手入れが楽です。角皿のフチからはみ出さないようにして敷きます。
- 素材の種類や脂のりにより、焦げ方が変わるため、様子を見ながら焼いてください。



ピンチョス

焼き野菜サラダ

焼き野菜サラダ

約20分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
27
焼き野菜

アミ
下段・角皿

材料(4人分) 約101kcal

パプリカ(赤・黄)(2~3cmの角切り)……………100g
かぼちゃ(5mmの厚さの薄切り)……………80g
エリンギ(半分の長さの1cm厚さ切り)……………80g
ズッキーニ(7~8mmの厚さの輪切り)……………80g
ドレッシング
マヨネーズ……………大さじ2
砂糖、酢、生クリーム……………大さじ1
白ワイン(または水)……………大さじ1
塩、粗びきこしょう……………各少々
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、野菜を平らに並べ、下段に入れる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼き野菜のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約20分(水は使いません)
- 4 加熱後、合わせたドレッシングをかける。

ピンチョス

約20分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
27
焼き野菜

アミ
下段・角皿

材料(4人分) 約148kcal

パプリカ……………各少々
なす……………各少々
かぼちゃ……………各少々
小玉ねぎ……………各少々
マッシュルーム……………各少々
合計で300g
くらいにする

塩、こしょう……………各少々
オリーブオイル……………適量
オリーブ、フランスパン(薄切り)……………各適量
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5mm厚さに切る。
- 3 角皿にアルミホイルを敷き、②とマッシュルームを平らに並べ、下段に入れる。
- 4 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼き野菜のメニュー番号27に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、220℃で約20分(水は使いません)
- 5 加熱後、塩、こしょうをしてオリーブオイルにしぼく漬け、フランスパンや、オリーブなどともにピックに刺す。

※ピンチョスは、スペインの軽食です。

焼きいも

約48分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
28
焼きいも

下段・角皿

材料 約297kcal (1本)

さつまいも……………4本 (1本250g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数ヶ所穴を開け、角皿に並べ、下段に入れる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼きいものメニュー番号28に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で約50分(水は使いません)



ベイクドポテト

約53分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
28
焼きいも
▶強

下段・角皿

材料 約103kcal (1本)

じゃがいも……………4個(600g) | バター、塩……………各適量

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 じゃがいもは洗って水気をふき、角皿に並べる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼きいものメニュー番号28に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの▶強に合わせる。
手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で50~55分(水は使いません)



- 4 十文字に切りこみを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みに塩をふる。

焼きなす

約43分

水を使う

過熱水蒸気メニュー
28
焼きいも
弱◀

下段・角皿

材料 約23kcal (1本)

なす……………4本 (1本100g)

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 なすは洗って水気をふき、竹串で数ヶ所穴を開け、角皿に並べる。
- 3 過熱水蒸気メニューを押し、つまみで焼きいものメニュー番号28に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上がりの弱◀に合わせる。
手動でするときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、250℃で40~45分(水は使いません)



- 4 加熱後、水に取って皮をむく。

POINT 焼きいものポイント

- フォークや竹串で皮に穴を開けます。穴を開けないと、加熱中に食品が破裂する場合があります。
- いもやなすの種類により、加熱中アクが出る場合があります。角皿にアルミホイルを敷いて加熱してもよいでしょう。

ぶりの照り焼き

手動加熱
グリル

下段・角皿

材料(4人分) 約226kcal

ぶり ……4切れ(1切れ80g)
アルミホイル

A

しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ1
酒 ……小さじ2

- 1 ビニール袋にAとぶりを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら約30分漬けこむ。
- 2 角皿にしわ寄せし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、下段に入れる。
- 3 グリルを押し、つまみで約18分に合わせ、スタートを押す。
※素材の部位、脂ののりにより、焦げ方が異なりますので、焼き色が足りないときは、様子を見ながら加熱を追加してください。



海の幸のホイル焼き

手動加熱
グリル

下段・角皿

材料(4人分) 約187kcal

A

白身魚(塩、こしょうをする) 4切れ(1切れ80g)
はたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうをする) 4個(100g)
えび(殻と背ワタを取る) 大4尾(1尾20g)
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
ボン酢しょうゆ 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、下段に入れる。グリルを押し、つまみで約15分に合わせ、スタートを押す。加熱後、ボン酢しょうゆをかける。



黒豆

手動加熱
レンジ

付属品は
入れません

材料(4人分) 約471kcal

黒豆 ……2カップ(280g)
砂糖 ……90g
クッキングシート

A

水 ……6½カップ
砂糖 ……90g
しょうゆ ……大さじ2
塩 ……小さじ1
重曹 ……小さじ1/3

- 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に落とし布タ(クッキングシート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置く。
※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、200Wにしてつまみで約1時間35分に合わせ、スタートを押す。
- 3 加熱後、②に砂糖を加えて混ぜ合わせ、落とし布タとフタをして、庫内中央に置く。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。



- 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。



鶏のもも焼き(オレンジソースがけ)

材料(4人分) 約349kcal *

鶏骨つきもも肉 ……………4本(1本200g)	オレンジ ソース	マーマレード……………140g
塩、こしょう……………各適量		バター……………10g
アルミホイル		塩……………小さじ ¹ / ₃
		こしょう、ローズマリー 各適量

- 鶏肉は皮にフォークで穴を開ける。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。
- 角皿にアルミホイルを敷き、①の鶏肉を皮を上にして並べる。

焼き豚

手動加熱
オーブン
下段・角皿

材料(6人分) 約186kcal

豚もも肉(かたまり) ……………500g	たれ	しょうゆ…………… ¹ / ₂ カップ
たこ糸		砂糖、酒……………各大きじ3
アルミホイル		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

- 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 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。
- 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。
- 角皿を下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、つまみで170℃にして決定し、約1時間5分に合わせて、スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。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。



※肉を漬けこんだたれを煮つめて、焼き上がった肉にかけてもよいでしょう。

山菜おこわ

手動加熱
レンジ
付属品は
入れません

材料(米2カップ分) 約307kcal (1/4量) 1カップ=200mL

もち米……………2カップ(340g)	A	薄口しょうゆ……………大きじ ¹ / ₂
水……………300mL		塩……………少々
山菜の水煮(正味)……………60g		

- 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。
- 水気をきった山菜の水煮、Aを①に加えてラップをする。
- ②を庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約13分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約5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



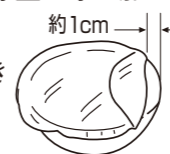
- あずき50gを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つける。
- ①にあずきを加えて山菜おこわと同じよう加熱する。

ごはん

約151kcal(米1カップの1/4量) 1カップ=200mL

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

- 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。
- ①にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(図参照)庫内中央に置く。
レンジを押し、500Wにしてつまみで設定時間(上表参照)に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押し、レンジを押し、200Wにしてつまみで設定時間(上表参照)に合わせ、スタートを押す。
- 加熱後、全体を混ぜ、乾いたふきんをかけて、ラップをして約10分蒸らす。



おかゆ

手動加熱
レンジ
付属品は
入れません

材料(4人分) 約151kcal 1カップ=200mL

米……………1カップ(170g)	水……………7カップ
------------------	------------

- 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。
- ①をラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、500Wにしてつまみで約30分に合わせ、スタートを押す。加熱後、延長機能を使ってつまみで約10分に合わせ、スタートを押す。



お手軽おやつ

POINT

お手軽おやつのポイント

- 2段分も自動でできます。材料は全て倍量にしてください。
- 2種類のおやつ(32~33ページ)を2段で同時に焼くこともできます。

手順

- 1 角皿に準備した材料を並べ、下段に入れる。
- 2 つまみでお手軽おやつメニュー番号 **29-1段** に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>

約15分

お菓子パン 29 お手軽おやつ

1段 下段・角皿

2段 上段・角皿 下段・角皿

1段		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約15分	2段		オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約17分
	角皿下段			角皿下段	

くるみラスク

材料(約12個・1段分) 約71kcal(1個)

- サンドイッチ用食パン(10枚切り).....4枚
- A
- 卵白.....M1/2個分
 - 粉砂糖.....50g
 - 薄力粉.....小さじ1/2
 - くるみ(みじん切り).....40g
- クッキングシート

- 1 食パンは1枚を3等分に切る。
- 2 Aをよく混ぜ合わせ、①のパンの表面にぬる。
- 3 角皿にクッキングシートを敷き、②を並べる。



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。
- 粉類を軽量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。

● 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。

- 卵の泡立て後、時間が経つと泡が消えてうまく焼けませんので、作業は手早くおこなってください。

ご注意 全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる「共立て」の場合、卵白だけよりも泡立ちにくいので、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気を付けてください。

● バターの有塩・無塩は、お好みで

- 薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって固まりを取り除き、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。

- 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。

● 焼き上がりについて

- 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くと、焼きムラの原因になります。生地のおおきさ・分量をそろえてください。

● 焼き型の材質により、仕上がりが異なります

- このクックブックでは主に金属製の型を使用しています。紙製・シリコン製の型も使用できますが、耐熱温度を確認のうえ、様子を見ながら焼いてください。また、耐熱性のガラス容器は、金属製のものと比べて熱の伝わりが遅いため、仕上がりが異なります。

● このクックブック以外のレシピで作るときは

- 市販の本などのレシピで作るときは、料理編の類似メニューを参考に様子を見ながら加熱してください。ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく焼けないことがあります。

※33ページのメニューの **手順** は、32ページを参照してください。

スコーン

材料(16個・1段分) 約71kcal(1個)

- A
- ホットケーキミックス.....200g
 - バター(1cm角に切る).....50g
 - 牛乳.....50mL
- ビニール袋

- 1 ビニール袋にAを入れ、バターのかたまりがなく、サラサラの状態になるまで手でよくもむ。
- 2 ①に牛乳を加え、さらにもんでひとまとめにする。
- 3 ②をビニール袋のまま2cm厚さの正方形にのばし、ビニール袋を切り開く。



- 4 ③を16等分に切り、角皿に並べる。

バリエーション

【枝豆】

さやから出した枝豆50gを牛乳と一緒に入れる。

【かぼちゃ】

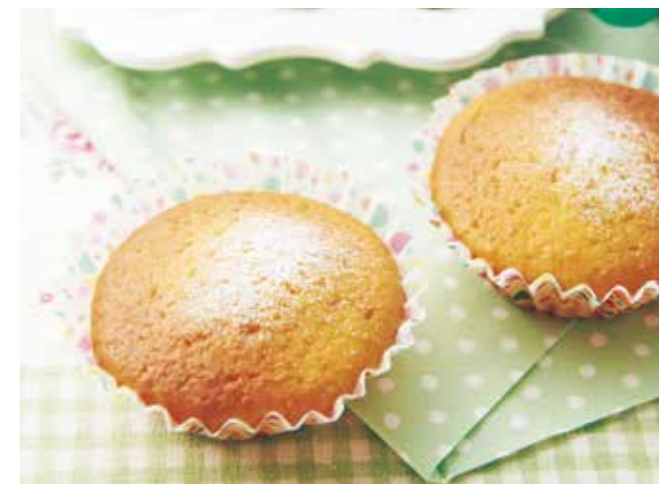
牛乳の代わりに、ゆでてつぶしたかぼちゃ100gを加える。

カップケーキ

材料(12個・1段分) 約101kcal(1個)

- A
- 卵.....M2個
 - 砂糖.....50g
 - サラダ油.....大さじ2 1/2
 - 牛乳.....50mL
- ホットケーキミックス.....150g
アルミケース(8号).....12枚

- 1 ボールにAを材料表の順に入れ、加えるたびに泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ①にホットケーキミックスを入れ、ダマが残らないように混ぜ合わせる。
- 3 アルミケースに生地を等分に入れて角皿に並べる。



バリエーション

【チョコチップ】

アルミケースに生地を入れたあと、チョコチップ20gを等分に生地の上に散らす。



【紅茶】

ティーバッグ2袋の袋を破り、葉をホットケーキミックスと一緒に加える。



スイーツ春巻き

材料(10本・1段分) 約71kcal(1本)

- 春巻きの皮.....5枚
- A
- クリームチーズ.....100g
 - レーズン.....50g
 - グラニュー糖.....適量
- クッキングシート

- 1 春巻きの皮を対角線で半分に切る。
- 2 長辺を手前にして置き、半分より手前に具Aを1/10量のせる。左右を内側に少し折り、手前からくるくと巻き、巻き終わりを下にして、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。※焼き色が薄い場合は好みに応じて延長してください。



バリエーション ※具のバリエーションです。上記と同様に包みます。

クリームチーズチョコ

- 材料
- クリームチーズ.....100g
 - チョコレート.....100g

シナモンシュガー

- 材料
- バター.....50g
 - グラニュー糖.....適量
 - シナモンパウダー.....適量



スポンジケーキ

材料(直径18cmの金属製丸型1個分) 約256kcal(1/8切れ)

約46分

水を使う

お菓子・パン
30
スポンジケーキ

下段・角皿

■サイズ別材料表

材料	直径	15cm	21cm
薄力粉		60g	120g
卵		M2個	M4個
砂糖		60g	120g
バター		10g	20g
牛乳		小さじ2	小さじ4

スポンジケーキ生地	
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	200mL
生クリーム	1カップ
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
好みのフルーツ	適量
クッキングシート(または硫酸紙)	

POINT スポンジケーキのポイント

- 直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。(分量は上記の「サイズ別材料表」を参照してください)
- 直径15cm、21cmは必ず**仕上げ**を選びます。**スポンジケーキのメニュー番号30**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に、選びます。直径21cm→**強** 直径15cm→**弱**

■焼き上がりチェック

状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめがつまっていたりふくらみも悪い。		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 水タンクに水を入れる。
- ② 丸型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ご注意≫≫クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤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。
- ⑦ 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置く。**レンジ**を押し、**200W**にして**つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押し、固まりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて⑥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。
- ⑧ ②の型に⑦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。

- ⑨ 型を角皿の中央に置き、下段に入れる。
- ⑩ **つまみ**でスポンジケーキの**メニュー番号30**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは≫≫オープンを1度押し(予熱をしない設定)、160℃で45~50分(15cmは40~45分、21cmは50~55分)(水は使いません)
竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がり。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、網にのせて冷ます。
- ⑪ 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泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデ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五分立て。



スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。



絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント≫≫泡立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。

- ⑫ 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。

バリエーション

チョコレートケーキ(直径18cmの金属製丸型1個分)

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

- ① スポンジケーキの①~⑩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 生クリーム1カップに、砂糖大さじ2とココア大さじ3(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。



2段ケーキ

約51分

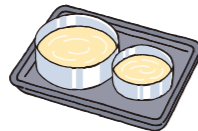
水を使う

お菓子・パン 30
スポンジケーキ
▶強

下段・角皿

約256kcal(1/16切れ)
※「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。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 スポンジケーキ(34ページ)の②～⑧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34ページ材料表参照)を一度に作る。
- 3 それぞれの型を角皿1枚にのせる。
※15cmと21cmの組み合わせを焼く
ときは21cmを角皿の左側に置きます。



- 4 ③を下段に入れ、つまみでスポンジケーキのメニュー
番号30に合わせ、スタートを押して30秒以内に仕上
りの▶強に合わせる。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない
設定)、160℃で50～55分(水は使いません)
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

シフォンケーキ

約40分

お菓子・パン 31
シフォンケーキ

下段・角皿

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分) 約207kcal(1/10切れ)

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

- 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度に加えてザッと混ぜ、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リと混ぜる。
- 6 何もぬっていない型に⑤を流し入れ、中心の筒の部分



を親指で押さえて両手で型を持ち、トントンとたたきつけ
て空気抜きをする。

- 7 型を角皿の中央にのせる。角皿を下段に入れて、
つまみでシフォンケーキのメニュー番号31に合わせ、
スタートを押す。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない
設定)、180℃で約40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>>>さかさまにしないで放置すると
生地がしぼみます。



バリエーション シフォンケーキ ※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

【マーブル】 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。	【ココア】 薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。
【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。	【抹茶】 薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

POINT シフォンケーキのポイント

- 型は、アルミ製のものをお使いください。フッ素加工されている型は、生地が型にはりつきにくく、また、サクサクと焼けることがあります。また、さかさまにして冷ます際、ケーキがすべり落ちやすくなります。
- シフォンケーキは、生地が型にはりつくことで、上へ上へとふくらんでいきます。また、その形状のまま冷めることで、特有のフワフワ感が生まれます。



ロールケーキ

材料(1本・1段分) 約264kcal(1/8切れ)

スポンジケーキ生地	ホイップクリーム
薄力粉……………90g	生クリーム……………200mL
卵……………M5個	砂糖……………大さじ2
砂糖……………100g	バニラエッセンス、ブランデー 各少々
バニラエッセンス……………少々	好みのフルーツ……………適量
牛乳……………大さじ2	クッキングシート

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキング
シートを敷く。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、
焦げることがあります。
- 3 スポンジケーキ(34ページ)の③～⑥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、粉合わせのときは、ヘラを大きく動かしてサクリと
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。
- 4 ②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。
- 5 ④の下に角皿をもう1枚重ね、上段に入れる。

約20分

水を使う

お菓子・パン 32
ロールケーキ

2枚の角皿を重ねる
上段・角皿

- 6 つまみでロールケーキのメニュー番号32に合わせ、
スタートを押す。加熱後、クッキングシートをつけたまま
粗熱をとる。
手動でするときは>>>オーブンを1度押し(予熱をしない
設定)、190℃で約20分(水は使いません)
- 7 ホイップクリームの作り方(35ページの⑪)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。
- 8 ケーキを裏返してクッキングシートをはがし、再度裏返
して、クッキングシートにのせ、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、固い箇所をぬれぶきんを
あてておくと、巻きやすくなります。
※巻き終わりになる方の生地の端
を1cmぐ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。
- 9 クッキングシートで包み、さらにラップで包んで、冷蔵庫で
約30分おき、なじませる。



バリエーション ※焼き上げは「ロールケーキ」と
同じ要領です。

【ココア】 薄力粉90gにココア30g	【抹茶】 薄力粉90gに抹茶大さじ 1 1/2を合わせてふるう。
-------------------------------	---

POINT ロールケーキの 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ができます。



パウンドケーキ

材料(底16×7×高さ6cmの金属製パウンドケーキ型1本分) 約260kcal(1/8切れ)

ラム酒漬けフルーツ ドライフルーツ…90g ラム酒…大さじ2	生地 バター(柔らかくしたもの)…100g 砂糖…80g 卵…M2個	A 薄力粉…100g ベーキングパウダー…小さじ2/3 くるみ(粗みじん切り)…20g レモン汁…1/2個分 レモンの皮(すりおろす) 1/2個分 バニラエッセンス…少々	B スライスアーモンド…適量 クッキングシート(または硫酸紙)
--------------------------------------	---	---	---------------------------------------

- 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置く。レンジを押し、**600W**を表示させて**つまみで約1分20秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。
- パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬってクッキングシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。

マドレーヌ



材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型16個・2段分) 約185kcal(1個)

卵…M5個 砂糖…160g	A 薄力粉…170g 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)…170g 敷き紙
------------------	---------------------------------	-------------------------------------

- マドレーヌ型に敷き紙を敷く。
- スポンジケーキ(34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置く。レンジを押し**200W**にして**つまみで約4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
- 型に生地を入れ、トントンたたいて空気抜きをする。
- 角皿2枚に8個ずつ並べて、上段と下段に入れる。



- オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**つまみで160℃**にして決定し、**30～35分**に合わせ、**スタート**を押す。
※1段で焼くときは、下段に入れて、**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**160℃**で**25～30分**焼く。加熱後、すぐ型から出して冷ます。

ブラウニー



材料(角皿1枚分) 約339kcal(1/16切れ)

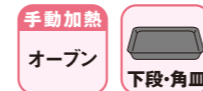
A バター(小さく切る) 200g チョコレート(細かく割る) 180g 卵…M4個 砂糖…150g	B 薄力粉…200g ココア…30g ベーキングパウダー 小さじ1	C くるみ(粗く刻む)…130g レーズン…70g ラム酒…大さじ2 クッキングシート
--	--	---

- 角皿の内側に薄くバター(分量外)をぬって、クッキングシートを敷く。
ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触させると、焦げることがあります。
- 耐熱容器にAを入れて、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、**500W**にして**つまみで1～2分**に合わせ、**スタート**を押す。
ポイント>>>質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ延長機能で加熱を追加してください。加熱後、かき混ぜて溶かす。
- ボールに卵と、砂糖を入れて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、②を加えて混ぜる。
- Bを合わせて③にふるい入れ、サクリと混ぜ合わせてCを加え、さらに混ぜ合わせ、①の角皿に入れて表面をならす。



- ④を上段に入れて**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**つまみで170℃**にして決定し、**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、網にのせて冷まし、適当な大きさに切る。

ベイクトチーズケーキ



材料(直径21cmのタルト型1個分) 約320kcal(1/8切れ)

タルト生地 バター…60g 砂糖…40g 溶き卵…M1/2個分 バニラエッセンス…少々 薄力粉…120g レーズン…15g	チーズクリーム クリームチーズ(柔らかくしたもの)…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…1/2個分 バニラエッセンス…少々 卵白…M2個分
---	---

- 型抜きクッキー(40ページ)の①～③と同じようにして生地を作り、ラップに包んで冷蔵庫で約1時間ねかせる。
- ボールにクリームチーズとカッターチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。
- 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。
- 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。
- 卵白はツノが立つまで泡立て、④に加えて混ぜる。



- 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開ける。
- ⑥のタルト生地にレーズンを散らし、⑤を流し入れて角皿にのせる。
- ⑦を下段に入れて**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、**つまみで170℃**にして決定し、**約1時間**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、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。

型抜きクッキー

材料(約80個・2段分) 約170kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……140g
砂糖……120g
卵……M1個
バニラエッセンス……少々
薄力粉……300g

*(約40個・1段分)も自動で焼けます。

- 1 柔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2回に分けてふるい入れてサクリと混ぜる。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(分量外)をぬって置く。
- 6 ラップとラップの間に④の生地をはさみ、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て、上段と下段に入れる。

- 9 つまみでクッキーのメニュー番号 33-2段 (33-1段からつまみを少し回して 33-2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		角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約15分
2段		角皿上段 角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約16分

- 10 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1/2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。

チョコチップクッキー

材料(約50個・2段分) 約358kcal(5個)

バター(柔らかくしたもの)……160g
砂糖……120g
卵……M2個
薄力粉……300g
ココア……大さじ4
ベーキングパウダー……小さじ1
チョコチップ……100g

*(約25個・1段分)も自動で焼けます。

- 1 柔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る。
- 3 薄力粉、ココア、ベーキングパウダーを合わせて2回に分けて②にふるい入れ、チョコチップを加えてサクリと混ぜる。
- 4 少し多めにバター(分量外)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。

- 5 型抜きクッキー(上記)の⑧～⑨と同じようにして加熱する。

スノーボールクッキー

材料(約80個・2段分) 約167kcal(5個)

バター……180g
砂糖……80g
薄力粉……280g
粉砂糖……適量

*(約40個・1段分)も自動で焼けます。

- 1 溶かしバターを作る。大きめの耐熱容器にバターを1cm角に切って入れ、ラップをして庫内中央に置く。レンジを押し、200Wにしてつまみで約3分30秒に合わせ、スタートを押す。
- 2 加熱後、①に砂糖を入れてよく混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れ、サクリと混ぜ合わせる。(粉を入れてから混ぜすぎると固い仕上がりになります)
- 3 ②を80等分にし、丸めて薄くバター(分量外)をぬった2枚の角皿に並べる。
- 4 型抜きクッキー(上記)の⑧～⑨と同じようにして



加熱する。

- 5 加熱後、十分に冷まし、粉砂糖をまぶす。
ポイント>>>粉砂糖を入れたビニール袋にクッキーを入れて振ると無駄なくまぶせます。

【ココア】

- 2 で、薄力粉と一緒にココア大さじ2または抹茶大さじ2をふるい入れる。

【抹茶】

シュークリーム

約36分
水を使う
お菓子・パン
34
シュークリーム
1段
2段
上段・角皿
下段・角皿

材料(24個・2段分) 約164kcal(1個)

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 水タンクに水を入れる。
- 2 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、ラップをせずに庫内中央に置く。
- 3 レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約13分に合わせ、スタートを押す。途中、2～3度取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱を続け、ダマのないクリーム状にする。
※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。
ポイント>>>加熱直後は柔らかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。
- 4 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。
- 5 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、ラップをせずに庫内中央に置く。レンジを押し、600Wを表示させてつまみで約5分30秒に合わせ、スタートを押す。
ポイント>>>水とバターが充分沸とうしているところに薄力粉を加えます。沸とうが足りないときは、加熱を延長してください。
- 6 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、レンジを押し、500Wにしてつまみで約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。



- 7 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。
- 8 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいの固さに調節する。
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ぐらいの固さです。
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。
- 9 角皿2枚にアルミホイルを敷く。
- 10 生地を直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れ、角皿2枚に12個ずつ間隔をあけて絞り出す。
- 11 ⑩の角皿2枚を上段と下段に入れる。
- 12 つまみでシュークリームのメニュー番号 34-2段 (34-1段つまみを少し回して 34-2段 にします)に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは>>>(水は使いません。生地に霧を吹きます。)

1段		角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、200℃で30～35分
2段		角皿上段 角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、200℃で35～40分

- 13 加熱後、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。

バリエーション エクレア

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

- 1 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm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をつけて固める。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。



なめらかプリン

約29分 (調理10分含む)
お菓子・パン 35
なめらかプリン
下段・角皿

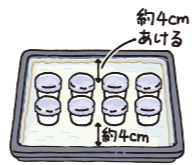
材料(底の直径8cm、高さ4cmのカップやココット型8個分) 約185kcal(1個)

A	牛乳……………300mL	バニラエッセンス……………少々
	砂糖……………70g	アルミホイル
	生クリーム……………150mL	キッチンペーパー
	卵黄……………M5個	

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。
レンジを押し、**600W**を表示させて**つまみ**で**約2分50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。
- ①に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。
- 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。
《アルミフタの作り方》
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。1cm以上残したまま加熱すると固まりにくくなります。
- 角皿の内側にキッチンペーパーを2枚重ねて敷きつめ(キッチンペーパーが角皿からはみ出さないように注意して)



ださい)、③を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあげ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を下段に入れ、熱湯200mLを注ぐ。(やけどに注意してください)



- つまみ**でなめらかプリンのメニュー番号**35**に合わせ、**スタート**を押す。
※自動加熱には、蒸らし(10分)が含まれています。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、150℃で約19分。加熱後、庫内で約10分蒸らす。
- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
※写真は、仕上げにホイップクリームとカラメルソースで飾りつけをしています。

POINT なめらかプリンのポイント

- 角皿にキッチンペーパーを角皿からはみ出さないように敷いて、熱湯や水を入れて加熱します。
- 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。次の場合は、様子を見ながら加熱を追加してください。
【なめらかプリン】緑が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。これより柔らかすぎる場合【プリン】竹串を刺してみても生っぽいものが出てくる場合
- 材料の牛乳を豆乳に置き換えて豆乳プリンを作ることもできます。

プリン

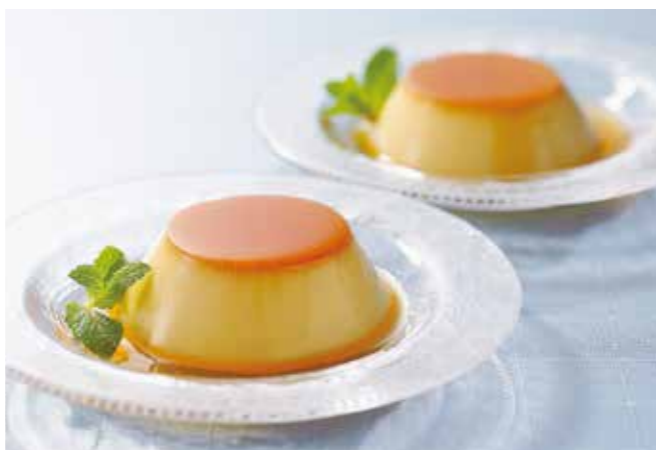
約29分 (調理10分含む)
お菓子・パン 35
なめらかプリン
弱
下段・角皿

材料(ステンレス製プリン型10個分) 約105kcal(1個)

カラメルソース	プリン液	牛乳……………500mL
砂糖……………大さじ5		砂糖……………70g
水、湯……………各大さじ1		卵……………M4個
アルミホイル、キッチンペーパー		バニラエッセンス……………少々

※アルミ製のプリン型も使えます。
※陶器製のプリン型は固まりにくいので、使用しないでください。

- 小さめの鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。あめ色に煮ついたら火からおろして湯を加える。(湯を加えるときは、はじくのでやけどに注意してください)
- プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。
- 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し**600W**を表示させて**つまみ**で**約3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、うまく固まらないことがあります。
- 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。



- 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200mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみに間隔をあけてのせ、下段に入れる。
- つまみ**でなめらかプリンのメニュー番号**35**に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりの弱**に合わせる。
※自動加熱には、蒸らし(5分)が含まれています。
手動ですときは>>> オープンを1度押し(予熱をしない設定)、140℃で約24分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。
- 加熱後、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしてから型から出す。

ロールパン

約21分
水を使う
お菓子・パン 36
ロールパン
1段 2段
下段・角皿 下段・角皿

材料(24個・2段分) 約126kcal(1個分)

パン生地	牛乳(室温のもの)……………280mL
強力粉……………500g	卵……………L1個
砂糖……………大さじ5	バター……………90g
塩……………小さじ1	ドライユール
ドライイースト……………小さじ2 ² / ₃ (8g)	溶き卵……………M ¹ / ₂ 個分
	塩……………少々

*12個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 水タンクに水を入れる。
- 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、柔らかくしたバターを混ぜこむ。
- 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柔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)の膜が十分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。
- 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。
- 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、乾いたふきんをかける。
- 角皿を下段に入れ、⑤をのせる。**オープン/発酵**を3回押し(表示部の**発酵**が点灯)、**つまみ**で**40℃**にして決定し、**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分発酵時間を足してください。
- 生地を軽く押しがスを抜き、生地の手前と奥をつかんで四方から折りこむ。(ガス抜き)
- 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)
- 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。



- 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を上段と下段に入れて**オープン/発酵**を3回押し(表示部の**発酵**が点灯)、**つまみ**で**40℃**にして決定し、**40~50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。
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分発酵時間を足してください。
- 発酵が完了すれば、角皿を取り出し、生地の上にドライユールをぬり、上段と下段に戻す。
- つまみ**でロールパンのメニュー番号**36-2段**(**36-1段**から**つまみ**を少し回して**36-2段**にします)に合わせ、**スタート**を押す。
手動ですときは>>> (水は使いません)

1段	角皿下段	オープンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約18分
2段	角皿上段 角皿下段	オープンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約21分

バリエーション ※パン生地の配合、発酵、ドライユールの配合、焼き上げは「ロールパン」と同じ要領です。

あんパン (24個・2段分)

- 成形は生地を円形にのばしてつぶあん(600g)を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。
※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。



ウインナーロール (24個・2段分)

- ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドライユールをぬって中央にカミソリで3~4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりとめる。ピザ用チーズ120gをのせて焼く。





食パン

材料(〔底〕20×8×〔高さ〕8.5cmの1斤用パン型1本分) 約126kcal(1/12切れ)

パン生地	強力粉……………300g	ドライユール
	砂糖……………大さじ2	溶き卵……………M1/2個分
	塩……………小さじ1	塩……………少々
	ドライイースト 小さじ1(4g)	クッキングシート
	牛乳(室温のもの) ……210mL	
バター……………20g		

- ① 水タンクに水を入れる。
- ② 材料表のパン生地の材料でロールパン(43ページ)の②～⑧と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(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(分量外)をぬり、クッキングシートを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れ、乾いたふきんをかける。

約29分

水を使う

お菓子・パン 37 食パン

下段・角皿

ご注意>>>クッキングシートは庫内壁面に接触しないようにしてください。

- ④ 角皿を下段に入れ、型を角皿の中央に横方向になるようにのせる。**オープン/発酵**を3回押し(表示部の**発酵**が点灯)、**つまみ**で**40℃**にして決定し、**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。
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分発酵時間を足してください。
- ⑤ **つまみ**で食パンのメニュー番号**37**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは>>>**オープン**を1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約25～30分。(水は使いません)加熱後、型から出してクッキングシートをはがす。

パン作りのコツとポイント

- **材料**
- 材料はきちんと量りましょう。粉類を計量カップで量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。はかりを用いて計量してください。
- 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凍室で保存し、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、柔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倍にふくらみます。

- 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次発酵中乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

- 焼き上がりについてロールパンなど生地が大きさが違うと焼きムラの原因になります。生地の大きさはそろえてください。

- 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。



シナモンロール

材料(14個・2段分) 約183kcal(1個)

パン生地	強力粉……………340g	卵……………M1個
	薄力粉……………80g	バター……………70g
	砂糖……………60g	シナモンシュガー…適量
	塩……………小さじ1	ドライユール
	ドライイースト… 小さじ2(6g)	溶き卵……………M1/2個分
牛乳……………200mL	塩……………少々	

*7個(1段分)を自動で焼くこともできます。

- ① 水タンクに水を入れる
- ② 材料表のパン生地の材料でロールパン(43ページ)の②～⑧と同じようにパン生地を作り、1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分して休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬる。
- ④ それぞれの生地をめん棒で21cm四方の四角形にのばし、シナモンシュガーをまんべんなくふりかける。
※好みで、レーズンを散らしてもいいでしょう。端から巻いて、巻き終わりを下にして形を整える。3cm厚さに切り、切り口を上にして角皿2枚に並べる。

約19分

水を使う

お菓子・パン 38 シナモンロール

1段 下段・角皿

2段 上段・角皿 下段・角皿

- ⑤ ④を上段と下段に入れ、**オープン/発酵**を3回押し(表示部の**発酵**が点灯)、**つまみ**で**40℃**にして決定し、**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。
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分発酵時間を足してください。

- ⑥ 発酵が完了すれば、角皿を取り出し、生地の表面にドリュールをぬり、上段と下段に戻す。

- ⑦ **つまみ**でシナモンロールのメニュー番号**38-2段**に合わせ、**スタート**を押す。
※加熱後、好みでアイシングをかけてもよいでしょう。
手動でするときは>>>(水は使いません)

1段	角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約16分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、190℃で約19分

いちごジャム

材料(でき上がり量一約280g分) 約489kcal(全量)

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、ラップをせずに庫内中央に置く。**レンジ**を押し、**600W**を表示させて**つまみ**で**13～14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固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。





フランスパン(バゲット)

材料(2本分) 約93kcal(1/6本)

パン生地	フランスパン専用粉……………300g	カミソリ	生地を移動させる板
	砂糖……………小さじ1/2	キャンバス地	(ダンボールを長さ約35cm、幅約15cmの楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう)
	塩……………小さじ2/3	(パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけてたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています)	
	ドライイースト……………小さじ1(3g)		
	レモン汁……………小さじ1		
	水(冷蔵)……………185mL		

約25分 ※予熱時間は含まれません

お菓子・パン 39 フランスパン

上段・角皿 下段・角皿

POINT フランスパンのポイント

- **材料**
 - フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。
 - こね上がりの生地の温度が高ならないよう、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵庫で冷やしたのを使います。
- **生地の扱い**
 - フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。
 - 1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおいをかけてください。
- **発酵と、発酵の目安**
 - やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20～30℃が理想的です。
 - 1次発酵の生地は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。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間を足してください。
- **焼き上げ**
 - フランスパン独特のバリバリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

- ① 材料表のパン生地の材料でロールパン(43ページ)の②～④と同じようにする。
- ② きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。
- ③ 角皿を下段に入れ、②をのせる。オープン/発酵を3回押し(表示部の「発酵」が点灯)、つまみで30℃にして決定し、約2時間30分に合わせ、スタートを押し、1次発酵をする。
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。
- ④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。
- ⑧ 角皿2枚を上段と下段に入れる。(食品は入れません)つまみでフランスパンのメニュー番号39に合わせ、スタートを押して予熱する。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。
- ⑨ 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。生地の下のカンバス地を少し持ち上げて、板にコロんと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。



真上から見たところ

- ④ 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約30cm長さにする。
- ⑥ 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。
- ⑦ 角皿を上段に入れてオープン/発酵を3回押し(表示部の「発酵」が点灯)、つまみで30℃にして決定し、約40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。発酵後、角皿からキャンバス地ごと生地を取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。
- ⑩ カミソリで3本ずつ切りこみ(クープ)を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿を上段に戻す。ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れてスタートを押す。



向こう側1/3を折る さらに手前に折る 生地をつまんでひっつける

ご注意>>>・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)
・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。

手動でするときは>>> オープンを2度押し(表示部の「予熱」が点灯)、250℃で予熱後、23～25分
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

ひとロメモ

フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを「リーンなパン」といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは「リッチなパン」と呼びます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

バリエーション 形を変えて楽しむ ※パン生地の配合、発酵、焼き上げは「フランスパン(バゲット)」と同じ要領です。

- | ボール | クッペ |
|--|---|
| ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み(クープ)は#の字にする。 | ① 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側1/3を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み(クープ)は一文字にする。 |



ピザ(レギュラー)

約15分

水を使う

お菓子・パン

40 ピザ

1段 2段

上段・角皿 下段・角皿

※予熱時間は含みません

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約135kcal(1/8切れ)

ピザ生地	強力粉	160g	トッピング	ピザソース(市販のもの)	適量
	薄力粉	80g		サラミソーセージ(薄切り)	30枚
	砂糖	小さじ1 1/3		玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
	塩	小さじ2/3		ピーマン(薄切り)	2個
	ドライイースト	小さじ1(3g)		マッシュルーム(スライス・缶詰)	80g
	水	140mL		ピザ用チーズ	200g
	サラダ油	大さじ1		クッキングシート	

*1枚(1段分)を自動で焼くこともできます。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表のピザ生地の材料でロールパン(43ページ)の②～⑤と同じようにする。
- 3 ロールパンの⑥～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
ご注意>>>クッキングシート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。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れる。**つまみ**でピザのメニュー番号 **40-2段** (**40-1段** から**つまみ**を少し回して**40-2段** にします)に合わせ、**スタート**を押して予熱する。(食品は入れません)



- 6 ④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。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑥をのせて、上段と下段に戻し**スタート**を押す。
ご注意>>>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>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。(水は使いません)

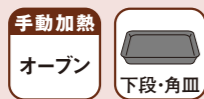
1段	角皿下段	オーブンを2度押し(表示部の 予熱 が点灯)、250℃で予熱後約11分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブンを2度押し(表示部の 予熱 が点灯)、250℃で予熱後約15分

バリエーション ※焼き上げは「ピザ(レギュラー)」と同じ要領です。

キムチ	たらこ	ツナトマト
材料(直径25cmのピザ1枚分)	材料(直径25cmのピザ1枚分)	材料(直径25cmのピザ1枚分)
トッピング キムチ……………80g ゆで卵……………1個 マヨネーズ……………適量	トッピング ピザソース(市販のもの)……………適量 たらこ……………50g ピザ用チーズ……………100g 刻みのり……………適量	トッピング ピザソース(市販のもの)……………適量 ツナ(缶詰)……………80g トマト……………小1個(100g) 玉ねぎ……………1/4個(50g) ピザ用チーズ……………100g
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。	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。	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。

市販の冷凍ピザ

市販の冷凍ピザは、**手動**で加熱します。



- 包装しているラップをはずし、角皿にのせて下段に入れる。オーブンを1度押し(予熱をしない設定)、つまみで**230℃**にして、**10～13分**に合わせ、**スタート**を押す。
- ※10～13分は直径約15cmの目安時間です。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。



お菓子・パン

ピザ(クリスピー)

材料(直径25cmのピザ2枚分) 約57kcal(1/8切れ)

ピザ生地	強力粉、薄力粉	各70g	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
	塩	少々		モッツアレラチーズ(2cm角に切る)	180g
	ドライイースト	小さじ1 1/3(4g)		バジルの葉(なければ)	ドライバジル)……………16枚
	牛乳	大さじ2		クッキングシート	
	水	大さじ2 2/3			
	オリーブオイル	小さじ4			

*1枚(1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。

- 1 水タンクに水を入れる。
- 2 材料表のピザ生地の材料でロールパン(43ページ)の②～⑤と同じようにする。ただし、こねた生地はロールパンの生地の写真ほど透けません。
- 3 ロールパンの⑥～⑧と同じようにして1次発酵をする。ただしガス抜きした生地は2つに分割して約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径25cmの円形にのばし、それぞれクッキングシートにのせる。
ご注意>>>クッキングシート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。
- 5 角皿2枚を上段と下段に入れる。**つまみ**でピザのメニュー番号 **40-2段** (**40-1段** から**つまみ**を少し回して**40-2段** にします)に合わせ、**スタート**を押して30秒以内に**仕上がりの弱**に合わせ予熱する。(食品は入れません)

約11分

水を使う

お菓子・パン

40 ピザ弱

1段 2段

上段・角皿 下段・角皿

※予熱時間は含みません

- 6 ④にトマトソースをぬってチーズを散らす。
- 7 予熱が完了すれば、ミトンなどを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に⑥をのせて、上段と下段に戻し**スタート**を押す。加熱後、バジルの葉をのせる。
ご注意>>>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>>> ※このメニューは角皿を入れて予熱します。(水は使いません)

1段	角皿下段	オーブンを2度押し(表示部の 予熱 が点灯)、250℃で予熱後約9分
2段	角皿上段 角皿下段	オーブンを2度押し(表示部の 予熱 が点灯)、250℃で予熱後約11分

手動加熱表

警告

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものなどを加熱しすぎない

【発煙・発火の原因】

ご自分で時間を合わせて、加熱するときに

あたためる **レンジ** 600Wで加熱します。(茶わん蒸しは **レンジ** 200W) ○はラップをします。

食品	分量	状態	ラップ	目安時間	コツ
ごはん	1杯(150g)	常温・冷蔵	—	約1分	固めのときは、霧吹きなどで水を振りかける。
		冷凍	○	約2分20秒	—
ピラフ	1人分(250g)	常温・冷蔵	—	約1分40秒	加熱後、混ぜる。
		冷凍	○	約4分30秒	あらかじめよくほぐしておく。
シューマイ	5個(70g)	常温・冷蔵	○	約1分	水を振りかける。
	12個(160g)	冷凍	○	約3分30秒	
ハンバーグ	2個(180g)	常温・冷蔵	—	約1分20秒	—
		冷凍	○	約4分10秒	加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
カレー シチュー 注※	1人分(200g)	常温・冷蔵	○	約1分30秒	—
		冷凍	○	約5分30秒	残り時間が1分のとき、取り出してかき混ぜる。
中華まん	1個(70~80g)	常温・冷蔵	○	約40秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、1個ずつゆったりとラップに包む。
		冷凍	○	約1分	※あんまは、ひかえめに加熱する。 「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
まんじゅう	1個(50~100g)	常温・冷蔵	—	10秒~20秒	※ひかえめに加熱する。
		冷凍	—	30秒~40秒	「あん」が高温になりやすく、発煙のおそれあり。
煮物 注※	200g	常温・冷蔵	—	約1分20秒	※煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
焼きそば スパゲッティ	1皿(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後混ぜる。
天ぷら フライ	1人分(200g)	常温・冷蔵	—	約1分10秒	※「いか」などはじけやすいものは、様子を見ながらひかえめに加熱する。(やけどのおそれあり)
みそ汁 注※	1杯(150mL)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	—
里いも・かぼちゃ	約500g	冷凍	○	約10分	—
ミックス ベジタブル	約100g	冷凍	○	約3分20秒	※少量加熱は火花が出ることがありますので、避けてください。
コンビニ弁当	1人分(400g)	常温・冷蔵	—	約1分30秒	—
茶わん蒸し	1個(150g)	常温・冷蔵	—	レンジ 200Wで 約4分	※具の種類や量によって加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。

あたためる **レンジ** スチームで加熱します。水タンクに水を入れます。ラップはしません。

食品	分量	状態	ラップ	目安時間	コツ
ごはん	1杯(150g)	常温	—	約2分40秒	—
煮物	200g	冷蔵	—	約2分40秒	—
中華まん	1個(70~80g)	冷蔵	—	約2分10秒	底の紙を取ってサッと水にくぐらせ、皿にのせる。 ※加熱後は、早めに召し上がってください。
	1個(80~90g)	冷凍	—	約2分50秒	
シューマイ	12個(160g)	冷凍	—	約5分30秒	水を振りかけ、皿の中央に寄せて並べる。

警告

液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する
下表の **注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

この製品には、トーストを焼く機能はありません。

野菜をゆでる **レンジ** 600Wで加熱します。必ずラップをします。

食材	分量	目安時間	コツ	
根菜類	じゃがいも さつまいも	150g	約4分	丸ごとのときは加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らし、熱いうちに皮をむく。 ※加熱をしすぎると水分が少なくなり、発煙・発火のおそれあり。
	にんじん	200g	約5分	用途に合わせて切り、野菜が浸るぐらいの水(100mL)を加えて加熱をする。 ※にんじんは過加熱によって角が焦げやすいため、水といっしょに加熱して、発火・発煙を防ぎます。
	だいこん	400g	約6分30秒	大きさをそろえる。
葉菜類 / 花果菜類	ほうれん草	200g	約2分30秒	太い根には、十文字の切りこみを入れて、葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。
	キャベツ・白菜	200g	約2分30秒	太い芯はあらかじめ、そいでおく。
	ブロッコリー	200g	約2分	—
	アスパラガス	200g	約1分20秒	根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。
	かぼちゃ	400g	約4分30秒	大きさをそろえる。

フライものをあたためる **オープン** 予熱なしで220℃に設定し加熱します。
ラップはしません。

食品(状態)	分量	目安時間	コツ
常温もの フライ・コロッケ・から揚げ・天ぷら	200g	約13分	角皿に調理網をのせ、間隔をあけて食品を並べ、下段に入れて加熱する。
冷凍もの フライ・コロッケ・から揚げ・たこ焼き	120g	約18分	

飲み物をあたためる **レンジ** 600Wで加熱します。
ラップはしません。

メニュー	分量	目安時間	コツ
牛乳(冷蔵もの) 注※	1杯(200mL)	約1分30秒	加熱しすぎたときは、そのまま1~2分ほど庫内で冷ましてから、取り出す。
酒(常温もの) 注※	1杯(180mL)	約1分	

その他のあたため **ラップはしません。**

食品	目安時間	コツ
パセリ・青じそ・ 干もの・落花生など	レンジ 200Wで 様子を見ながら加熱	乾燥したものの、水分の少ないものは加熱をしすぎると、発煙・発火のおそれあり。
ロールパン2個 (1個40g)	レンジ 500Wで 約20秒	パン類は時間がたつと固くなるので、食べる直前に様子を見ながら加熱する。

シャープ株式会社 本 社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand

V100Aシリーズ

TCADCB255WRRZ 17L- ②