

## 材料(2本分)

1本分 約355kcal

さつまいも(Mサイズ)

2本(600g)

■キー名 [4-6] ハイブリッドメニュー 4-6「6. 焼きいも」

■加熱時間 約45分／付属品棚下段



■手動で加熱する場合 [1.Oven] オープン「200°C」(予熱なし)

■約50~60分

## 作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 角皿にオーブンシートをしく。さつまいもをはなして並べる。

3 棚下段にのせ [4-6] ハイブリッドメニュー 4-6「6. 焼きいも」で焼く。

\*レンジとヒーターの同時加熱なので、アルミホイルは使わないでください。

\*さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。加熱が足りないときは、手動 [1.Oven] オープン「200°C」で様子を見ながら加熱してください。

## 基本の手作りピザ

## 材料(直径26cm1枚分)

8等分の1切 約180kcal 1mL=1cc

## ■生地

強力粉	150g
砂糖	10g
塩	小さじ1/3
ぬるま湯(40°C)	80mL
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)	小さじ1
バター(柔らかくしておく)	10g

## 作り方

- ロールパン(P62)の1~6と同様にしてパン生地を作る。(ロールパンの卵+牛乳のかわりに、ぬるま湯を使う)
- 生地を丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。
- 台に粉をふって生地をのせ、めん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。
- 角皿にサラダ油を薄くぬり、3をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。
- 棚下段にのせ [13-16] オートメニュー 13-16「14.ピザ」で焼く。

## ■具

市販のピザソース	適量
玉ねぎ(薄切り)	中1/4コ(50g)
ピーマン(薄く輪切り)	1コ
サラミソーセージ(薄く輪切り)	1/4本
ベーコン(2cm角に切る)	2枚
マッシュルーム(スライス)	小1缶
ピザ用チーズ	100g

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16「14.ピザ」

■加熱時間 約22分／付属品棚下段



■手動で加熱する場合 [1.Oven] オープン「230°C」(予熱なし)

■約22~25分

## お好みの具を使ってバリエーションメニュー

## シーフードピザ

自動

玉ねぎ50g、お好みの具(たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮)80g、チーズ100gの順にのせる。

## ツナコーンピザ

自動

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

## キムチピザ

自動

キムチは細かく刻んでのせ、その上にゆで卵をのせる。

## フルーツピザ

自動

生地にカスタードクリーム(P58)をぬり、缶詰のフルーツ(洋なし、白桃、黄桃など)を薄切りにしてのせる。上にココナッツを散らす。

# 冷凍ピザ（オーブン用）

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料 1枚 約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ 2枚（直径14cm）

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16「14.ピザ」  
[Finish] 仕上がり [▼]（弱め）

■加熱時間 約18分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 [1. Oven] オープン「230°C」（予熱なし）

■約18～20分

## 作り方

1 角皿にピザを並べ、棚下段にのせる。

2 [13-16] オートメニュー 13-16「14.ピザ」の [Finish] 仕上がり [▼]（弱め）で焼く。

\*市販のオーブン用冷蔵ピザは手動 [1. Oven] オープン「230°C」で様子を見ながら焼いてください。

# ロールパン

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料（9コ分） 1コ 約135kcal 1mL=1cc

強力粉	200g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1
砂糖	25g
塩	小さじ2/3
卵（割りほぐす）	1/2コ
牛乳（40°C）	140mL [合わせて]
バター（柔らかくしておく）	30g
サラダ油（ポウルにぬるもの）	少々
とき卵	1/2コ分

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16「15.ロールパン」

■加熱時間 約23分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 [1. Oven] オープン「230°C」（予熱なし）

■約20～25分

## 作り方

1 ポウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40°C）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ポウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったポウルに入れて霧をふき、ラップをかける。角皿にのせ棚下段にのせる。[1. Oven] オープン「発酵40°C」で約40～60分発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2～2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で9等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10～15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 棚下段にのせて [1. Oven] オープン「発酵40°C」で約20～40分、2～2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 生地の表面にとき卵をぬり、棚下段にのせて [13-16] オートメニュー 13-16「15.ロールパン」で焼く。

## パン生地作りのコツとポイント

### ■牛乳はあたためて

約40℃にあたためたものを使います。冷蔵庫から出したばかりの冷たい牛乳を使うと、ふくらみが悪くなります。

### ■こね上げた温度は

28℃前後が最適。生地がこの温度になるようにしてこね上げます。夏場など室温が高いときは、下のボウルに水を入れてこね上げます。

### ■発酵のときは

生地が乾燥しないように、ラップをかけたり、霧をふくことを忘れずに。また、発酵時間はあくまでもめやす。季節、室温などにより異なります。ドアを開け、ふくらみ具合の様子を見ながら加減します。

### ■一次発酵後の発酵のめやす

一次発酵後、生地が2~2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて、発酵具合を見ます。

発酵良好	発酵不足	発酵過剰
 指穴がそのまま残る  発酵完了	 指穴がすぐ戻る  ■かたく重いパンになる 発酵時間を追加する	 周囲にしわができる、 沈んでしまう  ■バサついたパンになる 次回は発酵時間を短めにする

\*失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用できます。

## あんパン

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料(9コ分) 1コ 約195kcal

パン生地	ロールパンと同量(P62)
市販のあん	200g
けしの実	少々

■キーワード オートメニュー 13-16 「15.ロールパン」

■加熱時間 約23分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 1. Oven オープン 「190°C」(予熱なし)

■約20~25分

## 作り方

- 1 ロールパン(P62)の1~8と同様にしてパン生地を作る。(ベンチタイムまで)
- 2 あんを9等分して丸める。パン生地をめん棒で伸ばして中央にあんをのせ、周囲をつまみあげるようにして包む。
- 3 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。包んだ方を下にして並べ、指に粉をつけてパンの中央をくぼませる。
- 4 霧をふいて棚下段にのせ 1. Oven オープン「発酵40°C」で約20~40分、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させる。(二次発酵)
- 5 生地の表面にとき卵をぬり、けしの実を散らして棚下段にのせ、13-16 「15.ロールパン」で焼く。

## コーンマヨネーズパン

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料(9コ分) 1コ 約245kcal

パン生地	ロールパンと同量(P62)
コーン	大さじ9
マヨネーズ・パセリ(みじん切り)	各適量

■キーワード オートメニュー 13-16 「15.ロールパン」

■加熱時間 約23分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 1. Oven オープン 「190°C」(予熱なし)

■約20~25分

## 作り方

- 1 ロールパン(P62)の1~8と同様にしてパン生地を作る。(ベンチタイムまで)
- 2 角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。1の生地をかるくつぶして並べ、霧をふいて棚下段にのせ 1. Oven オープン「発酵40°C」で約20~40分、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させる。(二次発酵)
- 3 生地の表面にとき卵をぬり、コーン大さじ1をうめ込み、その上にマヨネーズをかける。
- 4 棚下段にのせ、13-16 オートメニュー 13-16 「15.ロールパン」で焼く。仕上がりにパセリをかける。

# かんたんパン（レンジ発酵パン）

お菓子・パン・ピザ

材料(8コ分) 1コ 約110kcal 1mL=1cc

強力粉	160g
ドライイースト(予備発酵のいらないもの)	3g
牛乳	100mL
砂糖	20g
塩	2g
バター	20g

■キーワード [1. Oven] オープン「190°C」(予熱なし)

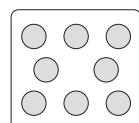
■加熱時間 約18~22分／付属品棚下段



## 作り方

- バターと牛乳を耐熱容器(ボウル)に入れ、[Microwave] レンジ「600W」で約40~50秒加熱する。かき混ぜてバターを溶かし、40°C程度にする。
- 1にドライイースト、砂糖、塩を順に入れて、かき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。
- 生地の表面をならし、ラップをかけて、庫内中央に置く。[Microwave] レンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。(一次発酵)
- 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。生地を丸くまとめ、スケッパー又は包丁で8等分する。
- 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15~20分休ませる。(ベンチタイム)
- 再度、生地を丸くととのえる。角皿にオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。
- 棚下段にのせてレンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。(二次発酵)
- [1. Oven] オープン「190°C」で18~22分焼く。

<並べ方>



## アレンジメニュー <ごまパン>

材料 いりごま(黒・白) 各大さじ2 いりごま(飾り用、黒・白) 少々

- 作り方
- かんたんパンの要領でごまも加え材料を混ぜる。
  - 成形後、皿などに飾り用のごまを入れて混ぜ、生地の上面につける。

## アレンジメニュー <くるみレーズンパン>

材料 くるみ 30g レーズン(粗みじん切り) 40g

- 作り方
- かんたんパンの要領でレーズンとくるみを飾り用に8粒残して加え材料を混ぜる。
  - 焼く前に、上面の中央にハサミで十字の切り込みを入れ、残りのくるみをうめ込み焼く。

# かんたんピザ(レンジ発酵パン)

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料(直径26cm1枚分)

8等分の1切 約170kcal 1mL=1cc

### ■生地

強力粉	120g
砂糖	小さじ2(6g)
塩	小さじ1/5(1g)
ぬるま湯(40°C)	60mL
ドライイースト (予備発酵のいらないもの)	小さじ1弱(2g)
オリーブオイル	大さじ1(13g)

### ■具

手作りピザ(P61)をめやすにお好みのもの

■キーワード [13-16] オートメニュー 13-16 「14.ピザ」

■加熱時間 約22分／付属品棚下段



■手動で加熱する場合 [1. Oven] オープン「230°C」(予熱なし)

■約22~25分

## 作り方

- 耐熱容器(ボウル)にぬるま湯(40°C)、オリーブオイル、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加えひとかたまりになるように混ぜる。
- 生地の表面をならし、ラップをかけて庫内中央に置く。[Microwave] レンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。
- 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめて、ラップをかけて約15分休ませる。
- 生地をめん棒で丸く直径約26cmの大きさまで伸ばす。
- 角皿にサラダ油を薄くぬり、4をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。お好みの具を並べてチーズをのせる。
- 棚下段にのせ、[13-16] オートメニュー 13-16 「14.ピザ」で焼く。

# かんたんメロンパン（レンジ発酵パン）

お菓子・パン・ピザ

材料 (8コ分) 1コ 約185kcal

## ■メロンパンの皮

A	薄力粉 ベーキングパウダー	110g 小さじ1/2
砂糖	40g	
バター（やわらかくする）	50g	
卵	M玉1/2コ分	
バニラエッセンス（またはメロンシロップ）	少々	
グラニュー糖	少々	

■パン生地 かんたんパン（P64）と同量

■キー名 [1.Oven] オープン「190°C」（予熱なし）

■加熱時間 約18~22分／付属品棚下段 

## 作り方

### ■メロンパンの皮を作る

- 砂糖とバターを白っぽくなるまで練る。卵を少しづつ入れて混ぜ、さらにバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- 1にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
- 2を8等分にして丸める。ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で直径約10cmに平らに伸ばし、再び冷蔵庫で冷やす。

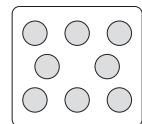
### ■パン生地を作る

- かんたんパン（P64）の1~5と同様にして、パン生地を作る。（ベンチタイムまで）

### ■成形し、焼き上げる

- パン生地を丸め直し、3を包むようにかぶせ、皮の部分にスケッパー又は包丁の背で、格子状に切り込みを入れる。
- 角皿にオーブンシートをしき、生地を並べ霧をふく。
- 棚下段にのせて [Microwave] レンジ「レンジ発酵」で約5分加熱する。  
そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）
- 表面にグラニュー糖をふり、棚下段にのせて  
[1.Oven] オープン「190°C」で18~22分焼く。

<並べ方>



# トースト

お菓子・パン・ピザ

自動・ヒーター加熱

材料 1枚 約160kcal

食パン（6枚切） 2枚

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16「16.予熱トースト」

■加熱時間 約3分30秒（予熱約13分）

／付属品棚上段（予熱時に入れる） 

### ■手動で加熱する場合

予熱：[2.Preheat] オープン「200°C」

加熱：[1.Oven] オープン「250°C」

■約3~5分

## 作り方

1 角皿を棚上段にのせ、[13-16] オートメニュー 13-16「16.予熱トースト」で予熱する。  
(食パンは入れない)

2 予熱終了後、角皿に食パンを並べ、棚上段にのせる。（角皿が熱くなっているので、やけどに注意する）

3 [▶ START] スタートを押して加熱する。

\*1~4枚が焼けます。

\*予熱後のドアの開閉や室温により、加熱時間が変わります。

# 油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- 材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
- 通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
- 残り油の後始末の手間が省けます。
- 少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

## <コツとポイント>

- 油は少量でかけすぎない。
- 庫内温度を下げる。
  - ・予熱中にドアを開けない。
  - ・予熱後は、できるだけ早く食品を入れて加熱する。
- 冷凍のフライは、**(Microwave) レンジ「200W」**で解凍、または自然解凍してから使う。
- 続けて加熱するときも予熱から行う。(予熱時間は短くなる)

## エビフライ

ヘルシーフライ

自動・ヒーター加熱

材料(12本分) 1本分 約70kcal

大正えび	12尾(1尾30g)
塩・こしょう	各少々
薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

- キー名 **[13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」**
- 加熱時間 約18分(予熱約12分) / 付属品棚下段



### ■手動で加熱する場合

予熱:**[2. Preheat]** オーブン「200°C」  
加熱:**[1. Oven]** オーブン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 **[13-16]** オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
- 2 エビは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。
- 3 丸まらないように腹側に4~5カ所切り込みを入れ、チップというまで背側に曲げる。
- 4 エビに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
- 5 予熱終了後、棚下段にのせ、**▶ START** スタートを押して加熱する。

## さけフライ

ヘルシーフライ

自動・ヒーター加熱

材料(4人分) 1人分 約225kcal

さけ	4切
塩・こしょう	各少々
薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

- キー名 **[13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」**
- 加熱時間 約18分(予熱約12分) / 付属品棚下段



### ■手動で加熱する場合

予熱:**[2. Preheat]** オーブン「200°C」  
加熱:**[1. Oven]** オーブン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 **[13-16]** オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
- 2 さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。角皿に並べて油を均一にかける。
- 3 予熱終了後、棚下段にのせ、**▶ START** スタートを押して加熱する。

# とりのから揚げ

ヘルシーフライ

自動・ヒーター加熱

材料(4人分) 1人分 約180kcal

とりもも肉	約300g
市販のから揚げ粉	適量
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ1

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」  
■加熱時間 約18分(予熱約12分) / 付属品棚下段



■手動で加熱する場合

予熱:[2. Preheat] オープン「200°C」  
加熱:[1. Oven] オープン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
- 2 とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、角皿に並べ、油を均一にかける。
- 3 予熱終了後、棚下段にのせ、▶ START スタートを押して加熱する。
- 4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

# ベジタブルアラカルト

ヘルシーフライ

自動・ヒーター加熱

材料(2人分) 1人分 約200kcal

生しいたけ	2コ
にんじん(5~6mmの薄切り)	4枚
かぼちゃ(5~6mmの薄切り)	4枚
ブロッコリー	小房4コ
薄力粉・とき卵・パン粉	各適量
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」  
■加熱時間 約18分(予熱約12分) / 付属品棚下段



■手動で加熱する場合

予熱:[2. Preheat] オープン「200°C」  
加熱:[1. Oven] オープン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
- 2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 角皿に並べて油を均一にかける。
- 5 予熱終了後、棚下段にのせ、▶ START スタートを押して加熱する。

# フライドポテト

ヘルシーフライ

自動・ヒーター加熱

材料(4人分) 1人分 約135kcal

じゃがいも	中3コ(400g)
サラダ油またはオリーブオイル	大さじ2
塩	少々

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」  
■加熱時間 約18分(予熱約12分) / 付属品棚下段



■手動で加熱する場合

予熱:[2. Preheat] オープン「200°C」  
加熱:[1. Oven] オープン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱をする。角皿にオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
- 2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8等分に切る。
- 3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、角皿に並べて油を均一にかける。
- 4 予熱終了後、棚下段にのせ、▶ START スタートを押して加熱する。でき上がりに塩をふる。

# ハイブリッドスチームメニュー

■ハイブリッド加熱で、角皿に入れた水をスチーム（蒸気）にして、蒸し料理を作るることができます。

\*レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。

蒸し器がなくても作れます

## 茶わんむし

ハイブリッドスチームメニュー

自動・ハイブリッド加熱

材料(4わん分)

1わん分 約110kcal 1mL=1cc

とりささみ	80g
酒・塩	各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）	4枚
かまぼこ（厚さ5mm）	4切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）	4尾
ぎんなん（缶詰）	4コ
卵	M玉3コ
A [だし汁] [しょうゆ] [塩]	400mL 小さじ1 小さじ1/2
みつば	適量

■キー名 [7-9]ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」

■加熱時間 約30分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 [1.Oven] オーブン「160℃」(予熱なし)

■約30~35分

\*手動で加熱する場合・角皿に水を入れない。  
(スチームに比べて固めの仕上がりになる)

## 作り方

- 1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。よく混ぜ合わせてこす。
- 3 器に1、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて2を静かにそそぎ、ふたをする。
- 4 角皿に3を並べ、水200mLを注ぐ。棚下段にのせ、[7-9]ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」で加熱する。加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。  
\*固まらないときは、[1.Oven] オーブン「160℃」で様子を見ながら加熱してください。
- 5 角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。
- 6 \*2~4わんが作れます。2わんのときは、[Finish] 仕上がり ▼ (弱め) を使います。

## 茶わんむしのコツとポイント

### ■ 使う容器は

極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

### ■ 卵液の温度は

約20~25℃が適当です。

# 手作りとうふ

ハイブリッドスチームメニュー

自動・ハイブリッド加熱

材料(茶わんむし容器4わん分)

1わん 約50kcal 1mL=1cc

無調整豆乳（とうふの作れるもの）	400mL
にがり	適量 (にがりに表示されている分量)

■キー名 [7-9]ハイブリッドメニュー 7-9「7.手作りとうふ」

■加熱時間 約30分／付属品棚下段 

## 作り方

- 1 冷たい豆乳ににがりを加え、ゆっくりかき混ぜる。
- 2 器に1を静かにそそぎ、ふたをする。
- 3 角皿に2を並べ、水200mLを注ぐ。棚下段にのせ、[7-9]ハイブリッドメニュー 7-9「7.手作りとうふ」で加熱する。  
\*にがりは適量入れてください。入れ過ぎると固まらなかったり、分離することがあります。また、にがりの種類や量によって、仕上がりが変わることがあります。
- 4 \*2~4わんが作れます。2わんのときは、[Finish] 仕上がり ▼ (弱め) を使います。
- 5 角皿の出入れは、水やお湯（調理後）が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

# 中華風茶わんむし

ハイブリッドスチームメニュー

自動・ハイブリッド加熱

## 材料 (4わん分)

1わん分 約90kcal 1mL=1cc

卵	M玉3コ
A	中華だし汁 400mL
	しょうゆ 小さじ1
	塩 少々
B	むきえび 80g
	生しいたけ(薄切り) 2枚
	ゆでたけのこ(薄切り) 40g

## ■あん

中華だし汁	100mL
薄口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉(同量の水で溶く)	小さじ1
ごま油	少々

■キーワード [7-9] ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」

■加熱時間 約30分／付属品棚下段 

■手動で加熱する場合 [1. Oven] オープン「160°C」(予熱なし)

■約30~35分

\* 手動で加熱する場合・角皿に水を入れない。

(スチームに比べて固めの仕上がりになる)

## 作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。

2 器にBを入れて1を静かにそそぎ、ふたをする。

3 角皿に2を並べ、水200mLを注ぐ。棚下段にのせ、[7-9] ハイブリッドメニュー 7-9「8.茶わんむし」で加熱する。

4 加熱後、庫内で約5分むらし、あんをかける。

\* 固まらないときは、[1. Oven] オープン「160°C」で様子を見ながら加熱してください。

\* 角皿の出入れは、水やお湯(調理後)が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

## あんの作り方

1 なべに中華だし汁としょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。

2 火を止めて、ごま油、片栗粉を加え、混ぜる。

# 手作りしゅうまい

ハイブリッドスチームメニュー

自動・ハイブリッド加熱

## 材料 (12コ分) 1コ 約30kcal

豚ひき肉	100g
干しいたけ(ぬるま湯でもどしてみじん切り)	1枚
長ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうが(すりおろす)	1/2かけ
キャベツ(せん切り)	150g
A	酒 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1
	ごま油 小さじ1/2
	片栗粉 小さじ1/2
	砂糖・塩 各少々
しゅうまいの皮	12枚
グリーンピース	12粒

■キーワード [7-9] ハイブリッドメニュー 7-9「9.手作りしゅうまい」

■加熱時間 約7分／付属品棚下段 

## 作り方

1 ボウルに豚肉、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、Aを入れ、よく混ぜ合わせて、12等分にする。

2 親指、人差し指、中指の3本で輪を作る。薬指を底にし、しゅうまいの皮をのせ、くぼませる。1をくぼみに入れ、固めながら形をととのえて、上にグリーンピースをのせる。

3 直径20cm、深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器にキャベツを入れる。キャベツのあいだに2を埋めるように並べ、ふたをする。

4 角皿に3をのせ、水100mLを注ぐ。

5 棚下段にのせ、[7-9] ハイブリッドメニュー 7-9「9.手作りしゅうまい」で加熱する。

\* 角皿の出入れは、水やお湯(調理後)が入っているので、こぼしたり、やけどに気をつけてください。

材料(4人分) 1人分 約505kcal 1mL=1cc

マカロニ(ゆでて油をからめる)	100g
とり肉(一口大に切る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	中1/2コ(100g)
むきえび	100g
白ワイン・バター	各大さじ1
マッシュルーム(スライス)	小1缶
塩・こしょう	各少々
バター(型にぬるもの)	適量
ナチュラルチーズ(または粉チーズを適量)	80g

## ■ホワイトソース

バター	50g
薄力粉	40g
牛乳	600mL
塩・こしょう	各少々

■キー名 [1-3] ハイブリッドメニュー 1-3 「1.手作りグラタン」  
 ■加熱時間 約20分／付属品棚上段



■手動で加熱する場合 [Grill] 両面グリル  
 ■約23～25分

## 作り方

- 1 ホワイトソースを作る。(下記参照)
- 2 耐熱容器にAを入れ、[Microwave] レンジ「600W」で約4分加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 3 半量のホワイトソースでマカロニと2をあえる。
- 4 グラタン皿にバターをぬり、3を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
- 5 角皿に並べて棚上段にのせる。[1-3] ハイブリッドメニュー 1-3 「1.手作りグラタン」で焼く。  
 \*ソースが冷めたときは手動 [Microwave] レンジ「600W」であたためてから、焼いてください。  
 \*焼き足りないときは手動 [Grill] 両面グリルで様子を見ながら焼いてください。

## レンジで簡単 ホワイトソースの作り方

- 1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、[Microwave] レンジ「600W」で約2分加熱する。
- 2 1を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しづつ入れて [Microwave] レンジ「600W」で約12分加熱する。途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

## 豆乳グラタン

材料(4人分) 1人分 約315kcal 1mL=1cc

じゃがいも	300g
玉ねぎ(薄切り)	中1/2コ(100g)
ソーセージ	4本
プロッコリー	1株(200g)
バター(型にぬるもの)	適量
ナチュラルチーズ	80g
ソース	ソース
豆乳	400mL
バター	40g
薄力粉	25g
塩・こしょう	各少々

■キー名 [1-3] ハイブリッドメニュー 1-3 「1.手作りグラタン」  
 ■加熱時間 約20分／付属品棚上段



■手動で加熱する場合 [Grill] 両面グリル  
 ■約23～25分

## 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。玉ねぎとじゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをする。[Microwave] レンジ「600W」で約7～8分加熱する。プロッコリーは小房に分けてラップに包み、[Microwave] ゆでのものを1回押して加熱する。ソーセージは幅5mm程度の斜め切りにする。
- 2 ソースを作る。耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、[Microwave] レンジ「600W」で約2分加熱する。泡立て器で混ぜながら、豆乳を少しづつ入れて [Microwave] レンジ「600W」で約5分加熱する。でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。
- 3 2の半量で1をあえる。バターをぬったグラタン皿に入れ、残りのソースをかけて、チーズをのせる。
- 4 角皿に並べて棚上段にのせる。[1-3] ハイブリッドメニュー 1-3 「1.手作りグラタン」で焼く。

# ほうれん草とさけのグラタン

グラタン

自動・ハイブリッド加熱

材料(4人分) 1人分 約530kcal 1mL=1cc

ほうれん草	1わ (300g)
さけ(甘塩)	4切 (1切約80g)
ゆで卵(半分に切る)	4コ
サラダ油	大さじ1
バター(型にぬるもの)	適量
ナチュラルチーズ	80g
ホワイトソース	マカロニグラタンと同量(P70)

■キー名 [1-3]ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」

■加熱時間 約20分／付属品棚上段 

■手動で加熱する場合 [Grill] 両面グリル

■約23～25分

## 作り方

1 ホワイトソースを作る。(P70)

2 ほうれん草は洗ってラップに包み、ゆでものを1回押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。

3 フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。

4 グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。

5 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。角皿に並べて棚上段にのせる。

[1-3] ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」で焼く。

# もちのラザニア風

グラタン

自動・ハイブリッド加熱

材料(4人分) 1人分 約495kcal 1mL=1cc

切りもち	4コ
バター(型にぬるもの)	適量
ミートソース(市販品)	1缶 (300g)
ナチュラルチーズ	80g
ホワイトソース	マカロニグラタンと同量(P70)

■キー名 [1-3]ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」

■加熱時間 約20分／付属品棚上段 

■手動で加熱する場合 [Grill] 両面グリル

■約23～25分

## 作り方

1 ホワイトソースを作る。(P70)

2 グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソースを半量入れる。切りもち、ミートソース、ホワイトソースの順に重ね、一番上にチーズをのせる。

3 角皿に並べて棚上段にのせる。[1-3] ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」で焼く。

# 冷凍グラタン(オーブン用)

グラタン

材料(1～2人分) 1人分約340kcal

市販のオーブン用 冷凍グラタン	1～2皿 (1皿約220g)
--------------------	----------------

■キー名 [Grill] 両面グリル

■加熱時間 約25～30分／付属品棚上段 

## 作り方

1 角皿にグラタンを並べ、棚上段にのせる。

2 [Grill] 両面グリルで約25～30分焼く。

\*市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、自動[1-3] ハイブリッドメニュー 1-3「1.手作りグラタン」で調理しないでください。(火花・容器が溶ける原因)

# オーブン活用 直火煮込

## ■直火煮込

ハイブリッド加熱で、本格的な煮込み料理が、手間なくできます。

## ■使う容器は

耐熱性のあるガラスや陶磁器で、底が平らな直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。(レンジヒーターの同時に加熱なので、金属製のものは使用できません)

## <コツとポイント>

- 煮込み中は、時々アクリなどを取り除きかき混ぜると、よりおいしくなります。
  - かき混ぜたときなどに容器のふちに飛び散った煮汁等を、ふき取ってから煮込むと、仕上がりがきれいです。
- \* 直火煮込は、角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することができます。

# ビーフシチュー

直火煮込

自動・ハイブリッド加熱

材料(4人分) 1人分 約290kcal 1mL=1cc

牛スネ肉(角切り)	300g
塩・こしょう	各少々
薄力粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
にんにく	1かけ
A 玉ねぎ(くし形切り) にんじん(乱切り) じゃがいも(一口大に切る) マッシュルーム 固形スープの素 水 トマトピューレ トマトケチャップ ローリエ	1コ(250g) 1本(150g) 2コ(200g) 小1缶 2コ 500mL 200g 大さじ2 1枚

## 作り方

- 1 牛肉は塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を全体にまぶす。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をしき、にんにく、牛肉を入れて表面に焼き色をつける。
- 3 耐熱容器に牛肉とAを加えて、ふたをする。[\(1-3\) ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」](#)で加熱する。
- 4 途中、ブザーが鳴ったら取出して、アクリを取り除き、 START を押して煮込む。  
\* 盛り付けのとき、お好みで生クリームやゆでたプロッコリーを添えます。

■キー名 [\(1-3\) ハイブリッドメニュー 1-3「3.直火煮込」](#)

■加熱時間 約105分／付属品なし

## ■手動で加熱する場合

[Microwave](#) レンジ[600W]8分 + [\(1. Oven\)](#) オーブン[160°C]120分

# レストランカレー

直火煮込

自動・ハイブリッド加熱

材料(4人分) 1人分 約420kcal 1mL=1cc

A	玉ねぎ(みじん切り)	1コ(200g)
	にんじん(すりおろす)	1/2本(80g)
	にんにく(みじん切り)	1かけ
	バター	大さじ3
	しょうが(みじん切り)	大さじ2
	薄力粉	大さじ6
	カレー粉	大さじ3
B	りんごジャム	大さじ3
	固形スープの素	1コ
	水	700mL
	ケチャップ	大さじ2
	肉(牛または豚)	200g
	ローリエ	1枚
	塩・こしょう	各少々

## 作り方

- 耐熱容器にAを入れてかき混ぜ、ふたをして、Microwaveレンジ「600W」で約6分加熱する。
- 1に薄力粉とカレー粉を加えてよくかき混ぜてから、Bを加えてかき混ぜる。ふたをして①-③ハイブリッドメニュー「3.直火煮込」で加熱する。
- ブザーが鳴ったら、取出して、塩、こしょうで味をととのえ、▶STARTスタートを押して煮込む。  
\*りんごジャムの代わりにチャツネを使うと本格的な風味になります。

■キー名 ①-③ハイブリッドメニュー「3.直火煮込」

■加熱時間 約105分／付属品なし

■手動で加熱する場合

Microwaveレンジ「600W」8分+①.Ovenオープン「160°C」120分

レンジで作れば中華も油を減らせます

# マーぼー豆腐

油控えめヘルシー中華

材料(2人分) 1人分 約285kcal

豚ひき肉	100g
絹ごし豆腐	1丁
ねぎ	1/4本
しょうが	5g
にんにく	1かけ
A	豆板醤 小さじ1
	赤だしみそ 大さじ1 1/2
	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1
	片栗粉 小さじ1
チキンスープの素	溶かす 小さじ1
湯	1/2カップ
ごま油	大さじ1/2

## 作り方

- ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 豆腐は1.5~2cm角に切る。
- 耐熱容器にAの材料を混ぜ、スープ、ごま油の順に混ぜる。
- 3に1とひき肉を混ぜる。
- 4に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをしてMicrowaveレンジ「600W」で約5分加熱する。かき混ぜて、Microwaveレンジ「600W」で約2分加熱する。

■キー名 Microwaveレンジ「600W」

■加熱時間 約5分+約2分／付属品なし

# 青椒肉絲(チンジャオロウスー)

油控えめヘルシー中華

材料(2人分) 1人分 約325kcal

牛薄切り肉	150g
たけのこの水煮	80g
ピーマン	4コ
A	オイスター・ソース 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	塩 少々
	こしょう 少々
サラダ油	小さじ1
片栗粉	大さじ1

■キー名 [Microwave] レンジ「600W」

■加熱時間 約3分+約1分／付属品なし

## 作り方

- 牛肉は、5cm長さ、5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れて、Aの調味料をまぶしながらほぐす。次に片栗粉を混ぜ、最後にサラダ油をまぶす。
- ピーマンはヘタと種をとて、5mm幅に切り、たけのこも同じ太さにそろえて切り、サラダ油をまぶし、1に混ぜ合わせる。(肉と野菜をよく混ぜ、肉だけがたまらないようにする。)
- ラップをして[Microwave]レンジ「600W」で約3分加熱する。かき混ぜて[Microwave]レンジ「600W」で約1分加熱する。

# とりの照り焼き

定番のお肉・お魚

自動・ヒーター加熱

材料(4人分) 1人分 約350kcal 1mL=1cc

とり肉	2枚(1枚約240g)
A	しょうゆ 120mL
	みりん 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	おろししょうが 1かけ

■キー名 [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」

■加熱時間 約18分(予熱約12分)／付属品棚下段



■手動で加熱する場合

予熱:[2. Preheat] オープン「200°C」

加熱:[1. Oven] オープン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。
- Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。
- [13-16] オートメニュー 13-16 「13.ヘルシーフライ」で予熱する。角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。皮を上にして並べる。
- 予熱終了後、棚下段にのせ、[▶ START]スタートを押して加熱する。

\*竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、[+] 延長で様子を見ながら加熱してください。

## とりのもも焼き

とり骨付き肉2本(約500g)も同様にできます。

とり肉は骨にそって根元まで切り開き、肉の太い方の骨1関節を取り除き、皮にフォークでところどころ穴をあける。

# スペアリブ

定番のお肉・お魚

材料 1本 約215kcal

豚肉(スペアリブ)	400~500g(6~7本)
塩・ブラックペッパー	各適量

■キー名 [1. Oven] オープン「270°C」(予熱なし)

■加熱時間 約30~40分／付属品棚上段



## 作り方

- 豚肉は肉の厚いところに切り込みを入れる。塩、ブラックペッパーをふる。
- 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせる。肉をのせて棚上段にのせ、[1. Oven] オープン「270°C」で約30~40分焼く。
- 肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、[+] 延長で様子を見ながら加熱してください。表面が焦げるときは裏返してください。

# ローストビーフ

定番のお肉・お魚

材料 約2020kcal

牛もも肉（かたまり）	800g
塩・こしょう	各少々
おろしにんにく	大さじ1
サラダ油	大さじ2

■キーワード [1. Oven] オープン「270°C」（予熱なし）

■加熱時間 約30~40分／付属品棚下段

## 作り方

1 牛もも肉はたこ糸でしばって、形をととのえる。肉全体に塩、こしょう、おろしにんにくをすりこみ、サラダ油をぬる。

2 角皿にアルミホイルをしく。肉をのせ、棚下段にのせ、[1. Oven] オープン「270°C」で約30~40分焼く。

\*肉の形によって、火の通り具合が異なります。好みに合わせて適宜、加熱時間を調節してください。

赤ワインにはポリフェノールがたっぷり

# とりのワイン煮

定番のお肉・お魚

材料(4人分) 1人分 約420kcal 1mL=1cc

とりもも肉	約500g
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ（薄切り）	中1コ（200g）
にんにく（薄切り）	1かけ
サラダ油	大さじ1
A ドミグラスソース（缶詰）	300g
赤ワイン	200mL
トマトピューレ	大さじ3
固形スープの素	2コ
ベイリーフ・タイム	適量

■キーワード [Microwave] レンジ「600W」+ [Microwave] レンジ「200W」

■加熱時間 約5分+約30分／付属品なし

## 作り方

1 とり肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。

2 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、にんにく、とり肉、玉ねぎを入れ、よく炒める。ふた付きの耐熱容器に移して、Aを加え、ふたをする。

3 [Microwave] レンジ「600W」で約5分加熱する。かき混ぜて、[Microwave] レンジ「200W」で約30分加熱する。塩、こしょうで味をととのえる。

# ハンバーグ

定番のお肉・お魚

材料(4人分) 1口 約305kcal

ひき肉（合ひき）	約300g
玉ねぎ（みじん切り）	中1コ（200g）
卵	1コ
パン粉	1カップ
塩・こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1

■キーワード [Microwave] レンジ「600W」

■加熱時間 約3分～5分／付属品なし

## 作り方

1 耐熱容器に玉ねぎを入れ、[Microwave] レンジ「600W」で約3分加熱する。

2 ポウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく練る。4等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しづぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、2の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 [Microwave] レンジ「600W」で約3～5分加熱する。

# チャーシュー

定番のお肉・お魚

自動・ハイブリッド加熱

材料 1本約1520kcal

豚肩ロース肉 (かたまり)	1本 (約400g)
にんにく (すりおろす)	4かけ
しょうが (すりおろす)	1かけ
しょうゆ	カップ1/2
酒	カップ1/4
みりん	カップ1/2
ケチャップ	大さじ1
固体スープの素	1コ
湯	カップ1/2

■キー名 [1-3] ハイブリッドメニュー1-3「2.チャーシュー」

■加熱時間 約20分／付属品なし

## 作り方

- 1 肉を2等分する。肉以外の材料を全て入れて混ぜ合わせる。肉と一緒にビニール袋に入れて、約1時間つけておく。
- 2 直径20cm深さ9cm程度のふた付きの耐熱容器に、1を移す。ふたをして、  
①-③ ハイブリッドメニュー 1-3 「2.チャーシュー」で加熱する。  
加熱後、そのまま冷まして、味をなじませる。  
\*レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。
- 3 肉の形によって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、+ 延長で様子を見ながら加熱してください。  
\*角皿を庫内底面に置き、その上に容器をのせて、調理することもできます。  
(Finish 仕上がり ▼ 強め)を使う

# ぶりの照り焼き

定番のお肉・お魚

自動・ヒーター加熱

材料(4人分) 1人分 約260kcal

ぶり	4切 (1切約80g)
A	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

■キー名 [13-16] オートメニュー13-16「13.ヘルシーフライ」

■加熱時間 約18分 (予熱約12分)／付属品棚下段

■手動で加熱する場合

予熱:[2.Preheat] オープン「200°C」  
加熱:[1.Oven] オープン「230°C」

■約18~20分

## 作り方

- 1 なべにAを混ぜ、半量に煮つめて冷ます。ぶりを約30分つけ込む。[13-16] オートメニュー13-16「13.ヘルシーフライ」で予熱する。
- 2 角皿にアルミホイルをしき、角網をのせ、ぶりを並べる。
- 3 予熱終了後、棚下段にのせ、▶ START スタートを押して加熱する。

# さばのみそ煮

定番のお肉・お魚

材料(2人分) 1人分 約270kcal 1mL=1cc

さば	2切 (1切約80g)
しょうが (薄切り)	1かけ分
A	
みそ	40g
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1 1/2
水	80mL

■キー名 [Microwave] レンジ「600W」+ [Microwave] レンジ「200W」

■加熱時間 約2分+約15~20分／付属品なし

## 作り方

- 1 さばは皮の方に切れ目を入れる。ふた付きの耐熱容器にAを入れて [Microwave] レンジ「600W」で約2分加熱する。
- 2 しょうがを入れて混ぜ、さばの皮を下にして入れる。落としふたをしてふたをする。 [Microwave] レンジ「200W」で約15~20分加熱する。
- 3 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

## 落としふたは

オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# かれいの煮つけ

定番のお肉・お魚

材料(2人分) 1人分 約200kcal 1mL=1cc

かれいの切り身	2切 (1切約80g)
A だし汁	150mL
酒・みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
しょうが(薄切り)	1かけ

■キー名 [Microwave] レンジ「600W」

■加熱時間 約2分+約10~12分／付属品なし

## 作り方

- 耐熱容器にAを入れて [Microwave] レンジ「600W」で約2分加熱する。
- しょうがを入れて混ぜ、かれいを入れる。落としふたをして [Microwave] レンジ「600W」で約10~12分加熱する。
- 加熱後、魚を裏返して味をなじませる。

## 落としふたは

オープンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# 白身魚のホイル焼き

定番のお肉・お魚

材料(4人分) 1人分 約85kcal

たら(甘塩)	4切 (1切約80g)
玉ねぎ(薄切り)	中1/2コ(50g)
しいたけ(薄切り)	2枚
えのき	100g
にんじん(短冊切り)	40g
バター	少々

■キー名 [Grill] 両面グリル

■加熱時間 約30分／付属品棚上段

## 作り方

- 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。
- 角皿に並べて棚上段にのせる。[Grill] 両面グリルで約30分焼く。  
\*好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。
- \*切身の厚さにより火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、[+]延長で様子を見ながら加熱してください。

# えびの塩焼き

定番のお肉・お魚

材料(4本分) 1本分 約50kcal

えび	大8尾
塩	少々

■キー名 [Grill] 両面グリル

■加熱時間 約18~20分／付属品棚上段

## 作り方

- えびは竹串で背ワタをとる。
- 2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。
- 角皿にアルミホイルをしき、2を並べて棚上段にのせる。
- [Grill] 両面グリルで約18~20分焼く。

# いか焼き

定番のお肉・お魚

材料(2はい分) 1はい分 約210kcal

するめいか	2はい(1はい約200g)
A しょうゆ	大さじ4
みりん・酒	各大さじ2

■キー名 [Grill] 両面グリル

■加熱時間 約18~20分+約5~7分

/付属品棚上段

## 作り方

- いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。表に切り込みを入れる。
- Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。
- 角皿にアルミホイルをしき、角網のせる。2を並べて棚上段にのせ、[Grill] 両面グリルで約18~20分焼く。裏返して、[Grill] 両面グリルで約5~7分焼く。

# ごはん

レンジでごはん

材料(2人分) 1人分 約270kcal 1mL=1cc

米	1合(150g)
水	300mL

■キー名 [Microwave]レンジ「600W」+ [Microwave]レンジ「200W」

■加熱時間 約7分+約18分／付属品なし

## 作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 [Microwave]レンジ「600W」で約7分加熱し、再び [Microwave]レンジ「200W」で約18分加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分間蒸らした後、ご飯をほぐす。

\*耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

# 豚肉ごはん

レンジでごはん

材料(2人分) 1人分 約415kcal 1mL=1cc

米	1合(150g)
水	300mL
豚薄切り肉	50g
A [ 酒 こしょう ]	小さじ1 少々
キクラゲ	3枚
ザーサイ	20g
しょうがのみじん切り	大さじ1/2
B [ ソース 酒 砂糖 ]	大さじ1 大さじ1/2 小さじ1
せり	少々
ごま油	大さじ1

■キー名 [Microwave]レンジ「600W」+ [Microwave]レンジ「200W」

■加熱時間 約7分+約18分／付属品なし

## 作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。[Microwave]レンジ「600W」で約7分加熱し、再び [Microwave]レンジ「200W」で約18分加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとつてせん切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水にひたして塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、2、3、4の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊き上がったご飯に5を加え、ふんわりと混ぜる。

\*耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

# おこわもスピード調理 赤飯

レンジでごはん

材料(4人分) 1人分 約310kcal 1mL=1cc

もち米	2カップ(300g)
ささげ	50g
ささげのゆで汁+水	300mL
酒	小さじ2

■キー名 [Microwave]レンジ「600W」

■加熱時間 約10分+約10分／付属品なし

## 作り方

1 もち米はといで約1~2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ(400mL)の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして [Microwave]レンジ「600W」で約10分加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして [Microwave]レンジ「600W」で約10分加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

\*耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

# パンプキンスープ

レンジでスープ

材料(4人分) 1人分 約225kcal 1mL=1cc

かぼちゃ	1/4コ(300g)
長ねぎ(薄い小口切り)	1/2本
バター	大さじ2
A [湯 固形コンソメ]	400mL 2コ
牛乳	50mL
生クリーム	50~100mL
しょうがのすりおろし	少々
塩・こしょう	各少々
クルトン	適宜

## 作り方

- かぼちゃは種とわたを取って皮をむき、大きさをそろえて切る。ラップに包み、  
ゆでものを2回押して加熱する。
- 耐熱容器にバターと長ねぎを入れ、レンジ「600W」で約2分加熱する。
- 2に1をつぶしながら入れる。Aを少しづつ加えながらよく混ぜる。さらに、牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。
- レンジ「600W」で約4~5分加熱する。
- しょうがを加え、塩とこしょうで味をととのえる。器に盛り、クルトンをのせる。  
\*冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。(クルトンのかわりに万能ねぎの小口切りをのせます)

■キー名 ゆでもの + レンジ「600W」

■加熱時間 約5分+約2分+約4~5分

/付属品なし

# キャベツとウィンナーのスープ煮

レンジでスープ

材料(4人分) 1人分 約80kcal 1mL=1cc

キャベツ	200g
ウィンナー	8本
スープ(熱湯+固形スープの素2コ)	800mL
塩・こしょう	各少々

■キー名 レンジ「600W」

■加熱時間 約3分+約5~7分/付属品なし

## 作り方

- キャベツは芯を除いて一口大に切る。ウィンナーは半分に切る。
- 深めの皿に1、スープを入れ、塩、こしょうをして、ラップをする。
- レンジ「600W」で約3分加熱する。かき混ぜて、レンジ「600W」で約5~7分加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです

# じゃがいもスープ

レンジでスープ

材料(4人分) 1人分 約190kcal 1mL=1cc

じゃがいも(薄切り)	2コ(300g)
玉ねぎ(みじん切り)	1/4コ
固形スープの素	2コ
湯	400mL
牛乳	100mL
生クリーム	100mL
塩・こしょう	各少々

## 作り方

- 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。レンジ「600W」で約8分加熱する。
- じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。ラップをして、レンジ「600W」で約4分加熱する。
- 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。  
\*冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

■キー名 レンジ「600W」

■加熱時間 約8分+約4分/付属品なし

# さやいんげんのえび風味あえ

レンジで野菜

材料 約50kcal

さやいんげん	80g
干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
ねぎ（みじん切り）	大さじ1
A サラダ油	大さじ1/2
だし汁	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。
- 耐熱容器に1を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。
- Microwave レンジ「600W」で約2~3分加熱する。

■キー名 Microwave レンジ「600W」  
■加熱時間 約2~3分／付属品なし

ブロッコリーは緑黄色野菜

# ブロッコリーとコーンのサラダ

レンジで野菜

材料 約180kcal

ブロッコリー	1株(150g)
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

■キー名 Microwave レンジ「600W」  
■加熱時間 約4分／付属品なし

作り方

- 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。
- ラップをかけてMicrowave レンジ「600W」で約4分加熱する。
- 好みのドレッシングをかける。  
\*冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

# かぼちゃのサラダ

レンジで野菜

材料 約390kcal

かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

■キー名 Microwave レンジ「600W」  
■加熱時間 約3分／付属品なし

作り方

- かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。
- 耐熱容器に1、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。
- Microwave レンジ「600W」で約3分加熱する。

# きんぴら

レンジで野菜

材料 約320kcal 1mL=1cc

ごぼう	150g
にんじん	50g
サラダ油	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ・みりん	各大さじ1

■キー名 Microwave レンジ「600W」+Microwave レンジ「200W」  
■加熱時間 約3分+約15~20分／付属品なし

作り方

- ごぼうはせん切りにして水にさらし、アクを抜く。にんじんもせん切りにする。
- 耐熱容器に水気をきったごぼう、にんじん、サラダ油を入れて混ぜる。
- Aを入れて混ぜ、落としぶたをしてラップをする。Microwave レンジ「600W」で約3分加熱する。かき混ぜて、Microwave レンジ「200W」で約15~20分加熱する。  
\*加熱後に混ぜてしばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

## 落としぶたは

オープンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

# 帆立貝ともやしの香味蒸し

レンジで野菜

材料 約120kcal

帆立貝(生食用)	3コ
もやし	50g
ピーマン(細くする)	中1コ
A	
ねぎ(みじん切り)	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
ごま	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

- 耐熱容器にもやしとピーマンを混ぜて平らにしき、帆立貝をのせる。
- 混ぜ合わせたAをかけ、ラップをする。
- (Microwave) レンジ「600W」で約2~3分加熱する。

■キー名 (Microwave) レンジ「600W」

■加熱時間 約2~3分／付属品なし

# ベーコン巻き

レンジで野菜

材料 約340kcal

アスパラガス	100g
ベーコン	4枚

■キー名 (Microwave) レンジ「600W」

■加熱時間 約1~2分／付属品なし

作り方

- アスパラガスの根元の固い部分の皮をむき、根元と先を交互にしてラップに包む。
- お好みで水を1回押して加熱する。水にさらしてアクを抜き、適当な長さに切る。
- ベーコンは半分に切り、1を巻いてつまようじでとめる。耐熱容器にのせる。
- (Microwave) レンジ「600W」で約1~2分加熱する。

# ピーマンの塩こんぶ味

レンジで野菜

材料 約35kcal

ピーマン	中3コ
塩こんぶ	10g

■キー名 (Microwave) レンジ「600W」

■加熱時間 約1~2分／付属品なし

作り方

- ピーマンは半分に切って種をとりのぞき、細かく切る。
- 1と塩こんぶを皿に入れ、ラップをする。
- (Microwave) レンジ「600W」で約1~2分加熱する。

# キャベツと豚肉の重ね蒸し

レンジで野菜

材料 約410kcal 1mL=1cc

キャベツ	約100g
豚薄切り肉	約70g
A	
湯	200mL
固形スープの素	1コ

作り方

- キャベツは芯を除いてざく切りにする。
- 耐熱容器にキャベツと豚肉を広げて交互に重ねる。
- Aを混ぜ合わせ、2にかける。ラップをして(Microwave) レンジ「600W」で約6~7分加熱する。

■キー名 (Microwave) レンジ「600W」

■加熱時間 約6~7分／付属品なし

## 材料 約600kcal

なす	1コ
玉ねぎ	1/2コ
ピーマン	2コ
赤ピーマン	1/2コ
黄ピーマン	1/2コ
ズッキーニ	1本
トマト水煮缶	約400g
ベーコン	2枚
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1

■キー名 Microwave レンジ「600W」

■加熱時間 約8分十約7~10分／付属品なし

## 作り方

- 1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。
- 2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
- 3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。
- 4 耐熱容器に1、2、3を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。
- 5 ラップをかけ、Microwave レンジ「600W」で約8分加熱する。混せて塩少々で味をととのえ、Microwave レンジ「600W」で約7~10分加熱する。

## 肉じゃが

## 材料 約1080kcal 1mL=1cc

牛肉(一口大に切る)	150g
じゃがいも(大きめの乱切り)	中3コ(400g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1コ(200g)
にんじん(乱切り)	小1本(100g)
しらたき(ゆでて3~4cmに切る)	1玉
だし汁	200mL
みりん	大さじ1
砂糖・しょうゆ	各大さじ3

■キー名 Microwave レンジ「600W」+ Microwave レンジ「200W」

■加熱時間 約20分十約20~30分／付属品なし

## 作り方

- 1 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。
  - 2 Microwave レンジ「600W」で約20分加熱する。
  - 3 取出してアグを取り、かき混ぜる。落としぶたをして Microwave レンジ「200W」で約20~30分加熱する。
- \*耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

## 大豆とひじきの煮物

## 材料 約650kcal

ひじき	20g
油あげ	1枚
にんじん	50g
大豆(ゆでたもの)	80g
サラダ油	大さじ1
A [ 砂糖 ]	大さじ2
しょうゆ・みりん・酒	各大さじ2

■キー名 Microwave レンジ「600W」+ Microwave レンジ「200W」

■加熱時間 約3分十約20~25分／付属品なし

## 作り方

- 1 ひじきは、たっぷりの水につけて約10~20分おき、もどしてからきれいに洗い、水をきる。
- 2 油あげは熱湯で油抜きをする。縦半分に切り、端から5mm幅に切る。にんじんは細切りにする。
- 3 耐熱容器にひじき、油あげ、にんじん、大豆、サラダ油を入れて混ぜる。
- 4 Aを入れて混ぜ、落としぶたをして Microwave レンジ「600W」で約3分加熱する。かき混ぜて Microwave レンジ「200W」で約20~25分加熱する。

\*加熱後に混ぜて、しばらくおくと、味がなじんでおいしく召し上がれます。

材料 約1265kcal 1mL=1cc

黒豆	1カップ(150g)
水	800mL
重曹	小さじ1／3弱
塩	小さじ1／2
砂糖	160g
しょうゆ	大さじ2

■キー名 [Microwave] レンジ「600W」+ [Microwave] レンジ「200W」  
 ■加熱時間 約15分+約90~100分／付属品なし

## 作り方

- 1 黒豆は洗って直径20cm、深さ9cm程度の耐熱容器に入れ、水、重曹を入れて一晩おく。
- 2 1にパラフィン紙で落としふたをして [Microwave] レンジ「600W」で約15分加熱する。
- 3 [Microwave] レンジ「200W」で約60~70分加熱し、塩、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ、[Microwave] レンジ「200W」で約30分加熱する。
- 4 指でつまんで軽くつぶれるようなら煮上がっている。ふたをして一昼夜おく。  
 \*煮汁が少ないようなら途中でお湯を入れます。豆が空気にふれるとしわができるかもしれません。

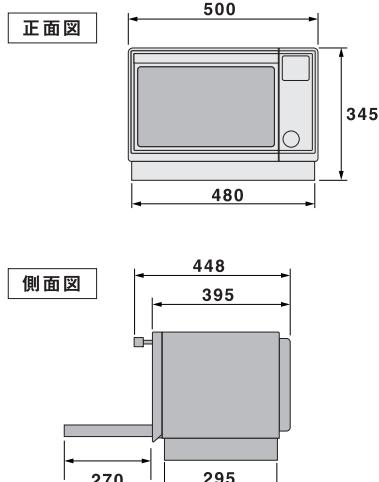
## 落としふたは

オープンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

## 仕様

電 源		交流100V 50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1400W
	高周波出力	自動:1000W~100W相当* 手動:1000W・600W・200W*
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1380W
	温度調節	30・35・40・45°C(発酵)・100~270°C
グリル	消費電力	1380W
ハイブリッド	消費電力	1350W
「0」表示のとき	消費電力	2.4W
待機時消費電力		0W
寸 法	外形	幅500×奥行395×高さ345mm
	庫内(有効)	幅310×奥行340×高さ220mm
質 量		14kg

外形寸法(単位mm)



\*高周波出力1000Wは短時間高出力(最大5分間)であり、調理中自動的に600Wに切換わります。

■付属品については11ページをご覧ください。

■待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。

■このオーブンレンジの270°Cでの運転時間は約12分間です。その後は自動的に200°Cに切換わります。

(空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合は、温度は切換わりません。)

■レンジ出力1000Wでの入力電流は約14A、レンジ出力600Wでは約12Aです。(ブレーカーの容量を確認の上、ご使用ください。)

■この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。またアフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

## 愛情点検

## ■長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を!

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用的度合いにより部品が劣化し、故障したり、時には安全性を損なって事故につながることもあります。



このような症状は  
ありませんか

■電源コードやプラグが異常に熱い。  
■ゴケやさびがいる。  
■製品に触るとビリビリと電気を感じる。

■自動的に切れないときがある。  
■他の異常・故障がある。



## ご使用中止

故障や事故防止のため  
電源プラグを抜いてから、  
必ず販売店にご相談ください。

*amadana*

<http://www.amadana.com/>