

焼き物

オート
37

ハンバーグ



加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	 黒皿 上段
1回に作れる分量	 給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	100g
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)
② 牛乳	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ[レンジ]600W/約2分30秒(→P.43~46)で加熱する。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- テーブルプレートを取り外し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に④を並べ、上段に入れ[過熱水蒸気]37ハンバーグ(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグのコツ

■生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

■2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

■形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

■生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

応用
37

ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 約 28 分

1回に作れる分量 2 ~ 4 人分

仕上がり調節[弱]

材料(4人分)

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

- ハンバーグの作りかたを参照し、
[過熱水蒸気]37ハンバーグ仕上がり
調節[弱](→P.41)で加熱する。

応用
37

ピーマンの肉詰め



加熱時間の目安 約 30 分

1回に作れる分量 4 人分

材料	4人分(12個)
ピーマン	6個
玉ねぎ(みじん切り)	130g
① バター	大さじ1 (約12g)
豚ひき肉(または合 びき肉)	260g
パン粉	20g
② 卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ[レンジ]600W/約1分50秒(→P.43~46)で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に④を並べ、上段に入れ[過熱水蒸気]37ハンバーグ(→P.41)で加熱する。

手動 **ローストチキン**



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 24分 210℃ 70～80分	黒皿 下段

材料	1羽分
若鶏 (内臓抜き、約 1.2kg の物)	1羽
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
玉ねぎ (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
セロリ (葉を取り除き、4～5cm 幅に切る)	100g
サラダ油	適量

作りかた

- 鶏肉はよく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン**予熱有|210℃|70～80分(→P.49)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。

ローストチキンのコツ

- 首のついた若鶏は皮を残してつけ根から切り落とします。
- くさみが気になる場合はレモン 1/2 個 (分量外) の切り口で全体をこすると良いでしょう。

手動 **焼きとり**

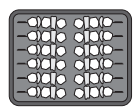


手動	使用付属品
グリル 22～27分 裏返して 7～12分	黒皿 中段

材料	4人分(12本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚
長ねぎ (3～4cm 長さに切る)	2本
ししとうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ	カップ 1/2
みりん	カップ 1/4
砂糖	大さじ2～3
サラダ油	大さじ1

作りかた

- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 20 分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に①を並べ、中段に入れ**グリル**|22～27分(→P.48)で加熱し、裏返して**グリル**|7～12分|で加熱する。



焼きとりの並べかた

【ひとくちメモ】
 ● 好みで④のかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。

オート **41 塩ざけ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 39 分	黒皿 中段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2～4 人分	

材料	4人分(4切れ)
塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿に、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参照して並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ**過熱水蒸気**|41 塩ざけ(→P.41)で加熱する。

塩ざけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量で変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかたは



- 黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

手動 **さけのムニエル**



手動	使用付属品
オープン 180℃ 25～32分	黒皿 中段

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ**レンジ**|200W|約1分30秒(→P.44～46)で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- テーブルプレートを取り外し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- ③を中段に入れ**オープン**予熱無|180℃|25～32分(→P.50)で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**(→P.15)で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

焼き物

焼き物

オート 45 **焼きいも**



加熱時間の目安	使用付属品
約 63 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ~ 4 人分	
材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿にさつまいもを並べ、下段に入れ **過熱水蒸気** [45 焼きいも] (→P.41) で加熱する。
- 竹くしを刺してみて、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

- さつまいもの太さは直径 4 ~ 5cm の物が適しています。
- 2 人分は仕上げ調節 [57] で加熱します。

応用 45 **バークドポテト**



加熱時間の目安	約 63 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分
材料	4人分(4個)
じゃがいも (1個約150gの物)	4個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿にじゃがいもを並べ、下段に入れ **過熱水蒸気** [45 焼きいも] (→P.41) で加熱する。

グラタン・キッシュ

オート 47 **マカロニグラタン**



加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 34 分	黒皿 中段	
1 回に作れる分量	1 ~ 4 人分	
材料	4人分	
マカロニ	80g	
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g	① マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
殻つきえび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8 尾 (約 160g)	② 深めの耐熱容器に①を入れ レンジ [600W] 約 5 分 30 秒 (→P.43~46) で加熱し、マカロニと合わせる。
④ 玉ねぎ (薄切り)	100g	③ ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1 缶 (約 50g)	④ バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
バター	25g	⑤ テーブルプレートを取り外し、黒皿に④を並べ、中段に入れ おかず [47 マカロニグラタン] (→P.41) で加熱する。
塩、こしょう	各少々	
ホワイトソース	カップ 3	
ピザ用チーズまたは粉チーズ	80g	

グラタンのコツ

- 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 1、2 人分は仕上げ調節 [57] で加熱します。
 - 市販のホワイトソースを使ってもいいでしょう。
 - 焼くときの皿の置きかたは黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。
- | | | | |
|------|------|------|------|
| 1 人分 | 2 人分 | 3 人分 | 4 人分 |
| | | | |
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** [500W] (→P.43~46) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
 - 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 焼きむらが気になるときは残り時間 3 ~ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
 - 冷凍グラタンは [47 マカロニグラタン] では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

ホワイトソース

作りかた				
	① 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ レンジ [600W] (→P.43~46) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。			
	② 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ [600W] で途中かき混ぜながら加熱する。			
	③ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。			
材料	分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳		200mL	400mL	600mL
小麦粉 (薄力粉)		20g	30g	40g
バター		30g	40g	50g
塩		各少々	各少々	各少々
こしょう		各少々	各少々	各少々
作りかた				
①	小麦粉、バターを加熱 レンジ [600W]	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
②	牛乳を加えて加熱 レンジ [600W]	2 ~ 4 分	5 ~ 7 分	9 ~ 11 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1 個・約 240g) は、手動調理で焼きます。アルミケースのまま (1 ~ 4 皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段に入れ **オーブン** [予熱無] [210℃] [35 ~ 45 分] (→P.50) で加熱する。

1 人分	2 人分	3 人分	4 人分

【ひとくちメモ】

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)

応用 47 えびのドリア



加熱時間の目安	使用付属品
約 34 分	黒血 中段
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	

材料	4人分
④ むきえび (背わたを取る)	200g
玉ねぎ (みじん切り)	100g
生しいたけ (薄切り)	4 枚
バター	25g
ホワイトソース (→P.77)	カップ1
冷やごはん	400g
バター	15g
ピザ用チーズ または粉チーズ	80g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ[レンジ600W]約4分 (→P.43~46) で加熱し、ホワイトソースである。
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ200W]約1分 で加熱し、溶かす。
- ③ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして [レンジ600W]約1分30秒 で加熱する。
- ④ バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、黒血に④を並べ、中段に入れ [おかず] 47 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 容器は
金属製、ホーロー製の容器は使わない。
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
ラザニアは 20 × 20 × 5cm の焼き皿 1 枚を使います。
- 市販のホワイトソースを
使ってもいいでしょう。
- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまっ
たら [レンジ500W] (→P.43~46) で人肌くらい (約 40℃) に
あたためてから焼きます。
- 加熱室は冷ましてから
[オープン]、[グリル]、[脱臭] 使用後で加熱室が熱いと上手に仕
上がりません。

応用 47 ラザニア



加熱時間の目安	約 34 分
1 回に作れる分量	3 ~ 4 人分
材料	4人分

ラザニア (乾めん)	6 枚 (約 100g)
ミートソース (缶詰)	1 缶 (約 300g)
ホワイトソース (→P.77)	カップ 3
ピザ用チーズ または粉チーズ	120g

作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- ② バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に 3 ~ 4 段に重ね、チーズを散らす。
- ③ テーブルプレートを取り外し、黒血の中央に②をのせ、中段に入れ [おかず] 47 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

- 具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによっ
て、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアは [47 マカロニグラタン] では焼けません
アルミケースのまま黒血に並べ (市販の冷凍グラタンの並べ
かた (→P.77) を参照)、中段に入れ [オープン] [予熱無] [210℃]
[35 ~ 45 分] (→P.50) で様子を見ながら加熱します。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。
- 1、2 人分は
仕上がり調節 [調節] で加熱します。

手動 ほうれん草のキッシュ



加熱時間の目安	使用付属品
手動 オープン 210℃ 25 ~ 30 分	黒血 下段
材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	

ほうれん草	一束 (約 200g)
にんにく (みじん切り)	1 片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2 個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
④ スープ (顆粒スープの素小さじ ½ 個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ または粉チーズ	60g

作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み [17 下ゆで葉・果菜] (→P.39,40) で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cm の長さ切る。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ ½ 量を加えて混ぜ、バター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、黒血の中央に④をのせ、下段に入れ [オープン] [予熱無] [210℃] [25 ~ 30 分] (→P.50) で加熱する。

いため物 (油を使わないいため物)

オート 48 焼きそば



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	
材料	2人分

焼きそば用めん (ソースつき、1袋150g の物)	2 袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深さのある平皿に、野菜ミックスの ½ 量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [おかず] 48 焼きそば (→P.41) で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 65 牛肉とピーマンの塩こうじいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
牛もも肉(薄切り)	150g
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
塩こうじ	大さじ2
紹興酒	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1½

作りかた

- 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 15 分程度おく。
- ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて、混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き**おかず**
[65 牛肉とピーマンの塩こうじいため] (→P.41) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

牛肉とピーマンの塩こうじのためのコツ

- 肉を柔らかくしたいときは作りかた①で1時間程度おきます。

オート 66 えびの塩こうじいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
殻つきえび	6尾(約120g)
エリンギ	2本(約125g)
にんにく(みじん切り)	1片(約10g)
塩こうじ	大さじ1
オリーブ油	大さじ¾
レモン汁	少々

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切る。エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋(市販)に合わせた④と②を入れて、混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き**おかず**
[66 えびの塩こうじいため] (→P.41) で加熱する。加熱後、かき混ぜ、レモン汁をふる。

オート 67 にらレバいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
豚レバー(ひとくち大に切る)	140g
にら(5cm長さに切る)	約 60g
酒	小さじ2
しょうが汁	小さじ2
片栗粉	小さじ2
しょうが	小さじ2
にんにく	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ¾
塩	少々
ごま油	小さじ¾
玉ねぎ(薄切り)	約 30g
黄パプリカ(薄切り)	約 30g
もやし	約 60g

作りかた

- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせた④につけこみ15分程度おく。
- ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った②と合わせた⑤、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に¾量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き**おかず**[67 にらレバいため] (→P.41) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 68 プルコギ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	30g
りんご(皮ごとすりおろす)	¼ 個
にんにく(みじん切り)	¼ 片
あさりの煮汁	大さじ2
一味とうがらし	少々
みりん	大さじ½
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
コチュジャン	小さじ2
しょうゆ	大さじ½
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	100g
にんじん(せん切り)	30g
ピーマン(せん切り)	1個(約30g)
塩	少々
ごま油	小さじ1

作りかた

- ポリ袋(市販)に牛肉とあさりに合わせて④を加えて 15 分程度おく。
- ポリ袋(市販)に玉ねぎとにんじん、ピーマン、⑤をかるく混ぜ合わせておく。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き**おかず**[68 プルコギ] (→P.41) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

ちょっといい話!!

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ! 家族の笑顔がこぼれます。



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
ほうれん草 (3cm幅に切る)	200g
ベーコン (5mm幅に切る)	2枚 (約40g)
塩こうじ	大さじ1
④ お好みでオリーブ油	小さじ1

- 作りかた**
- ポリ袋 (市販) に、ほうれん草、ベーコンと合わせた④を入れて混ぜ合わせる。
 - 深めのさらにポリ袋から取り出した①を広げてのせ、かるくラップをする。
 - ②をテーブルプレートの中央に置きおかず [69 ほうれん草の塩こうじソテー] (→P.41) で加熱する。

蒸し物

オート 50 茶わん蒸し



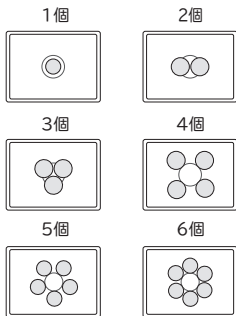
加熱時間の目安	使用付属品
約 33 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 6 人分	給水タンク 満水

材料	4人分
卵	2個 (約100g)
だし汁	350~400mL
④ しょうゆ、塩	各小さじ 1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉 (そぎ切り)	40g
酒	少々
殻つきえび	小4尾 (約40g)
かまぼこ (薄切り)	8枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
 - 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
 - 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして [レンジ] [200W] [2~3分] (→P.44~46) で加熱する。
 - 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さつとかき混ぜ、共ぶたをする。
 - ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べおかず [50 茶わん蒸し] (→P.41) で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉ののせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ

- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 卵液の温度は20~25℃の物を、卵液の温度が低いときは仕上がりが調節 [弱] で、卵液の温度が高いときは [弱] に調節します。
- 卵液は器の7分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから [オープン]、[グリル]、[脱臭] 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

応用 50 手作り豆腐



加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	1 ~ 4 人分

仕上がり調節 [弱]

材料	4人分
豆乳 (成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30~40mL
〈あん〉	
だし汁	カップ 1/2
④ みりん	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
⑤ 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
しょうが (すりおろす)	適量
あさつき (小口切り)	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
 - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べおかず [50 茶わん蒸し] 仕上がり調節 [弱] (→P.41) で加熱する。
 - 小さめの鍋に④を入れて煮立て、合わせた⑤を加え、とろみをつける。
 - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

- 【ひとくちメモ】**
- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従って調節します。
 - あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

手動 肉シューマイ



加熱時間の目安	約 5 ~ 7 分
使用付属品	テーブルプレート

手動 [レンジ] [200W]

材料	2人分 (10個)
豚ひき肉	70g
干しいたけ (戻してみじん切り)	1/2 枚
④ 片栗粉	大さじ 1/2
しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1弱
塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく (すりおろす)	各少々
玉ねぎ (みじん切り)	25g
シューマイの皮 (市販の物)	10 枚

- 作りかた**
- 容器に玉ねぎを入れ [レンジ] [500W] [約40秒] (→P.43~46) で加熱し、冷ましておく。
 - ボウルに①と④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
 - 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整える。
 - 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
 - ④をテーブルプレートの中央に置き [レンジ] [200W] [約5~7分] で加熱する。

オート
73 なすとときのこの蒸しサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
なす	2本(約200g)
ししとうがらし	6本(約30g)
④ えのきだけ	50g
まいたけ	50g
油揚げ(1cm幅の細切り)	1枚(約30g)
⑤ 塩こしょう	大さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2
レモン汁	小さじ2
⑥ お好みでオリーブ油	大さじ1/2

作りかた

- ① なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ② ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- ③ 合わせた⑥をポリ袋(市販)に入れ、合わせた⑤と④を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくクラブをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置きおかず[73 なすとときのこの蒸しサラダ] (→P.41)で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】
冷やして食べてもよいでしょう。

揚げ物(ノンフライ)

オート
19 鶏のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 37 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまがしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ② テーブルプレートを取り外し、①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ[ノンフライ]19 鶏のから揚げ (→P.41)で加熱する。

- 鶏のから揚げ・鶏のしょうゆから揚げのコツ**
- から揚げ粉(市販の物)は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
 - から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
 - 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節[図]で加熱します。
 - 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート
28 鶏のしょうゆから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 37 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1 1/2
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1 1/2
にんにく(すりおろす)	小さじ1 1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分程度おく。
- ② ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ③ ポリ袋から取り出した②の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④ テーブルプレートを取り外し、③を上段に入れ[ノンフライ]28 鶏のしょうゆから揚げ (→P.41)で加熱する。

オート
20 とんカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.94)	60g

作りかた

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ[ノンフライ]20 とんカツ (→P.41)で加熱する。

- とんカツのコツ**
- 2人分は
仕上がり調節[図]で加熱します。
 - まぶす小麦粉は
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大きじ3~4です。
 - 油は使わない
衣は煎りパン粉(→P.94)を使います。

揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)

オート 36 **がんもどき**



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分(4個)
木綿豆腐	½丁
殻つきえび	2尾
鶏ひき肉	25g
片栗粉	15g
酒	大さじ ½
砂糖	小さじ ½
塩	小さじ ½
しょうゆ	小さじ ½
にんじん(せん切り)	20g
さやえんどう(せん切り)	2枚
生しいたけ(石づきを取り、せん切り)	1枚

- 作りかた**
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
 - 野菜はラップに包みレンジ[500W]約40秒(→P.43~46)で加熱する。
 - すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、④を加えてすり混ぜる。
 - ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
 - ④を4等分にし、手にサラダ油(分量外)をつけて厚さ1cmの円形にする。
 - オープンシートを敷いた黒皿の中央に⑤を寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑥を上段に入れ[フライ]36 がんもどき(→P.41)で加熱する。

- がんもどきのコツ**
- 豆腐の水切りはしっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。
 - 1人分は仕上げ調節[調]で加熱します。

煮物

オート 52 **肉じゃが**



加熱時間の目安	使用付属品
約 58 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	中2個(約300g)
にんじん(乱切り)	小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り)	100g
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分切る)	6枚
だし汁	カップ1½
しょうゆ	大さじ3
酒	カップ ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と②を入れ、合わせた③を加えオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[おかず]52 肉じゃが(→P.41)で加熱する。
 - 加熱後、取り出してから混ぜそのままだま約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

- 煮物のコツ**
- 容器は大きくて深めの物を直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
 - 肉じゃがの2人分は仕上げ調節[や弱]で加熱します。
 - 材料は大きさをそろえて材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。
 - 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
 - 煮汁は多めにする煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
 - オープンシートで落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさをよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。
 - 加熱後はしばらく置く味をなじませます。

応用 52 **ロールキャベツ**



加熱時間の目安	約 58 分
1 回に作れる分量	4 人分

材料	4人分
キャベツ	8枚(約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
牛乳	大さじ3
パン粉	30g
卵(溶きほぐす)	大さじ1
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(顆粒スープの素)	カップ1½(大さじ1½)
トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

- 作りかた**
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み[下ゆで]果菜(→P.39、40)で加熱して水けを切る。
 - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、④と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
 - ②を8等分して楕円にし、広げた①の葉にのせて包む。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた④を加え、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[おかず]52 肉じゃが(→P.41)で加熱する。

手動 **ビーフシチュー**



手動	使用付属品
レンジ 600W 6 ~ 10 分 200W 60 ~ 70 分	テーブルプレート

材料	4人分
牛シチュー用肉(1.5~2cm厚さ、3cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	200g
バター	大さじ1
デミグラスソース(缶詰)	290g
水	カップ1
トマトピューレ	大さじ2
赤ワイン	大さじ3
塩	小さじ ½
こしょう	少々
ローリエ	2枚
生クリーム	適量

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と④を入れ、かるくラップをし、[レンジ600W]約6分30秒(→P.43~46)で加熱し、かき混ぜる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、①と②を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ600W]6~10分、[レンジ200W]60~70分(→P.47)でリレー加熱する。
 - 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

手動 **カレー (ポーク&ビーフ)**



手動	使用付属品
レンジ 600W 6 ~ 10 分 200W 30 ~ 40 分	テーブルプレート

材料	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5~2cm厚さ、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
玉ねぎ(くし形切り)	200g
にんじん(乱切り)	小½本(約100g)
カレールー	小1箱(約120g)
水	カップ2½
インスタントコーヒー	お好みで 小さじ½
はちみつ	お好みで 小さじ½

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と④、バターを入れ、かるくラップをし、[レンジ600W]約5分(→P.43~46)で加熱し、かき混ぜる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑥を入れて[レンジ600W]約5分30秒(→P.43~46)で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ600W]6~10分、[レンジ200W]30~40分(→P.47)でリレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

- カレー (ポーク & ビーフ) のコツ**
- 野菜は①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうま味を引き出します。
 - お好みでインスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

煮物

オート 54 ぶり大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	3人分
大根 (2cm 厚さの半月切り)	6 個 (約 200g)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)	2 切れ
水	カップ ¾
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2½
みりん	大さじ 1
しょうが (薄切り)	1 かけ

作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み [18 下ゆで根菜] 仕上がり調節 [や弱] (→P.39、40) で加熱し、水にさらす。
- ぶりは 3 等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた④を入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.98)) をし、テーブルプレートの中央に置き [おかず] [54 ぶり大根] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約 20 分おいて味をしみ込ませる。

オート 56 しろふき大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
大根	400g
だし汁	カップ 2
みそ	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 1
ゆずの皮 (せん切り)	少々

作りかた

- 大根は 2cm 幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから 3mm 幅の切り目を表面に入れておく。
- ①を重ならないように広げてラップに包み [レンジ] [600W] [約 1分 30秒] (→P.43~46) で加熱しラップをしたまま約 5 分おく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.98)) をし、テーブルプレートの中央に置き [おかず] [56 しろふき大根] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた④をかけて、ゆずの皮を散らす。

手動 おでん



加熱時間の目安	使用付属品
レンジ 500W 約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2 ~ 4 カップ	

材料	2人分
はんぺん	½ 枚
ちくわ	大 2 本
こんにゃく	½ 枚
大根	140g
さつま揚げ	1 枚
昆布 (乾燥した物)	4 個
だし汁	500mL
酒	大さじ 1
みりん	大さじ ½
薄口しょうゆ	大さじ ½
塩	小さじ ½

作りかた

- はんぺんとこんにゃくは 2 等分にし、1 枚の厚みを半分に切り、4 枚にする。
- ちくわは半分に切る。大根は厚さ 1cm の半月切りする。さつま揚げは 4 つに切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.98)) をし、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] [500W] [約 10分] (→P.43~46) で加熱する。

警告

ゆで卵 (殻つき・殻なしとも) や生卵などは入れて加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

ゆで卵 生卵 黄身や目玉焼き

だし・汁物

オート 57 かつお昆布だし



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2 ~ 4 カップ	

材料	カップ 3~4
水	カップ 5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [おかず] [57 かつお昆布だし] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

応用 57 煮干し昆布だし

加熱時間の目安	約 16 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 カップ
材料	カップ 3~4
水	カップ 5
昆布	5g
煮干し (頭と内臓を取る)	35g

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [おかず] [57 かつお昆布だし] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

オート 58 とん汁



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	3人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根 (5mm 厚さのいちちょう切り)	½ 本 (約 100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	½ 本 (約 40g)
ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	½ 本 (約 50g)
里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2 個 (約 100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り 4 つに切る)	2 枚
だし汁	カップ 3
みそ	大さじ 2½
長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)	½ 本 (約 30g)

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑥を加える。
- ①にオープンシートで落としがた (だし・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き [おかず] [58 とん汁] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

だし・汁物のコツ

- 容器は 直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- オープンシートで落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

応用 58 けんちん汁



加熱時間の目安	約 19 分
1回に作れる分量	2 ~ 3 人分
材料	3人分

大根 (5mm 厚さのいちちょう切り)	130g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3 個 (約 150g)
干しいたけ (戻して石づきを取り 4 つに切る)	3 枚
こんにゃく (アク抜きし、5mm 厚さの 2cm 角に切る)	65g
だし汁	カップ 2½
しょうゆ	大さじ 1½
塩	小さじ ½
酒	大さじ 1½
みりん	小さじ 1½
小ねぎ (小口切り)	適量

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み [18 下ゆで根菜] (→P.39、40) で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑥を加えて、オープンシートで落としがた (だし・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き [おかず] [58 とん汁] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。



ごはん物・麺

炊飯 (ごはん)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10分 200W 20～25分	テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440～480mL

作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートの中央に置き [レンジ600W]約10分、 [レンジ200W]20～25分 (→P.47) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

赤飯 (おこわ)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 15分	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ	80g (乾燥豆約40g)
ささげのゆで汁	合わせて
水	280～320mL
ごま塩	少々

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
- ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ600W]約15分 (→P.43～46) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

山菜おこわ



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 15分	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	280～320mL
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ½
塩	少々

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ600W]約15分 (→P.43～46) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

カルボナーラ



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 6分 200W 4～6分	テーブルプレート

材料	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	160g
ベーコン(1cm幅に切る)	100g
水	260mL
④ オリーブ油	大さじ1
生クリーム	カップ½
顆粒スープの素	小さじ1
⑥ バター	5g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
粉チーズ	大さじ2
粉チーズ	少々
黒こしょう	少々

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ600W]約6分、 [レンジ200W]4～6分 (→P.47) でリレー加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた⑥を加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

ペペロンチーノ



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 5分 200W 4～6分	テーブルプレート

材料	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	160g
水	260mL
④ オリーブ油	大さじ1
にんにく(すりおろす)	大さじ½
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
塩	小さじ¼

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ600W]約5分、 [レンジ200W]4～6分 (→P.47) でリレー加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

■米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

■赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の%が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

■炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	[レンジ600W] (リレー加熱)	[レンジ200W]
カップ1 (160g)	240～260mL	約 6分	約 15分
カップ3 (480g)	640～700mL	約 13分	約 30分

■容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



■赤飯(山菜おこわ)の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 [レンジ600W]
カップ1 (160g)	40g	160～180mL	約 10分
カップ1½ (240g)	60g	240～260mL	約 13分

パスタのコツ

■容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルを使います。

■パスタは

なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

■市販のソースは

好みでカルボナーラの⑥のかわりに使ってもよいでしょう。

■オリーブ油は

好みでサラダ油やバター(2人分20g)にかえてもよいでしょう。

スイーツ

オート77 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



加熱時間の目安	使用付属品
約 46 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
型 1 個分	給水タンク 満水

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
④牛乳 (室温に戻す)	小さじ2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

●常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて (生地での「の」の字が書ける) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様に作る。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] (→P.44~46) で加熱して溶かす。 (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。 (別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑤の生地を一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ [スイーツ/パン] [77 スポンジケーキ] (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ 1/4	小さじ 2	大さじ 1
作りかた	②	約1分	約1分30秒
	[スイーツ/パン] [77 スポンジケーキ] 仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約 43分	約 46分	約 49分

■ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

■卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

■良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



■表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■手動調理で焼くときは (→P.56)

手動

スフレチーズケーキ



手動
オープン
予熱 約 9 分
150℃
48 ~ 54 分

使用付属品
黒皿 下段

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム (室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ (ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルに④を入れ、 [レンジ]200W [2~3分] (→P.44~46) で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖 1/2 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オープン] [予熱有] [150℃] [48 ~ 54分] (→P.49) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム (大さじ1) をブランデー (小さじ1) で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとずれてしまいます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた (端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)
	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ざっていない (バターが熱いうちに混ぜること)

スイーツ

オート 81 らくらくクッキー



加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	黒血 中段
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料 (プレーン味、ココア味 各5個分)

〈プレーン味〉	
牛乳	小さじ 1
ホットケーキミックス	45g
無塩バター(室温に戻す)	15g
コンデンスミルク	15g
〈ココア味〉	
牛乳	大さじ 1/2
ホットケーキミックス	45g
ココア	小さじ 1/2 強
無塩バター(室温に戻す)	15g
コンデンスミルク	15g

作りかた

- プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋(市販)に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ポリ袋から取り出した①を各5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- 黒血にオープンシートを敷き、②を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ[スイーツ/パン] 81 らくらくクッキー(→P.41)で加熱する。

手動 マドレーヌ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 9 分 150°C 24 ~ 28 分	黒血 中段

材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵(溶きほぐす)	1 1/2 個
レモン汁	大さじ 1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2 個分

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れて[レンジ]200W [3 ~ 4分] (→P.44~46)で加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒血に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン]予熱有 [150°C] [24 ~ 28分] (→P.49)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒にに入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

手動 マフィン



手動	使用付属品
オープン 150°C 35 ~ 40 分	黒血 中段

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

小麦粉(薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④をふるい入れ、木しゃもじで、さつくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ[オープン]予熱無 [150°C] [35 ~ 40分] (→P.50)で加熱する。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が乾く場合があります。)
- 生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 焼きむら気がなくなるときは
残り時間 8 ~ 10 分で黒血の前後を入れかえます。

オート 79 シュークリーム



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 16 分 約 30 分	黒血 中段
1 回に作れる分量	
8 個分	給水タンク 満水

材料 8個分

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	40g
④ 水	75mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ]600W [3分30秒~4分30秒] (→P.43~46)で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ]600W [約1分]で加熱する。
- 卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状になり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

カスタードクリーム

手動	使用付属品
レンジ 600W 6分40秒~10分	テーブルプレート

材料 (シュークリーム8個分)

牛乳	カップ 1
小麦粉(薄力粉)	大さじ 1
④ コーンスターチ	大さじ 1
砂糖	40g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ [レンジ]600W [6分40秒~10分] (→P.43~46)で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】
加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさが出てきます。

応用 79 エクレア



加熱時間の目安	予熱 約 16 分 / 約 30 分
1 回に作れる分量	7 個分

材料 7個分

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
バター	
④ (3~4個に切る)	50g
水	100mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート(溶かしておく)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ]600W [3 ~ 4分20秒] (→P.43~46)で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ]600W [約1分]で加熱する。
- 卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状になり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを8個絞り出す。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[スイーツ/パン] 79 シュークリーム(→P.42)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- 焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

スイーツ

スイーツ

手動 アップルパイ



手動	使用付属品	材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
オーブン 予熱 約15分 190℃ 36～42分	黒皿 下段	小麦粉 (強力粉) 100g 小麦粉 (薄力粉) 100g バター (2cm角に切る、冷たい物) 140g 冷水 90～110mL りんごのプリザーブ 適量 卵 (溶きほぐす) 1/2個 塩 小さじ1/4

作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらならないように混ぜる。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りを2cm幅のテープを8本切り取る。
- パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- 底全体にフォークで穴をあける。
- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。
- 周囲にもテープをのせ、フォークで押しえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オーブン] 予熱有 [190℃] [36～42分] (→P.49) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い
ため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので
冷蔵庫で20～30分休ませると作り
やすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販
のパイシート (1枚・約100gの物)
4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、
型に敷く分とテープを取る分として
使います。
- 焼きむらに気になるときは
残り時間10～15分でパイ皿の前後
を入れかえます。

手動 りんごのプリザーブ



手動	使用付属品
レンジ 600W 9～12分	テーブルプレート

手動	使用付属品	材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)
レンジ 600W 9～12分	テーブルプレート	りんご (紅玉またはふじ) 3個 砂糖 80～120g レモン汁 大さじ1 シナモン 少々

作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ [レンジ] [600W] [9～12分] (→P.43～46) で加熱する。
- ②のアクを取って混ぜ、 [レンジ] [600W] [6分30秒～9分] で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁を切る。

手動 焼きりんご



手動	使用付属品
オーブン 180℃ 55～65分	黒皿 下段

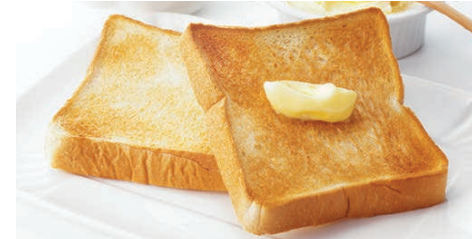
手動	使用付属品	材料	4個分
オーブン 180℃ 55～65分	黒皿 下段	りんご (紅玉) 4個 砂糖 60g バター 40g シナモン 少々 ホイップクリーム 適量	

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ [オーブン] 予熱無 [180℃] [55～65分] (→P.50) で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

パン・ピザ

手動 トースト (裏返し)



手動	使用付属品
オーブン 210℃ 7～10分 食パンを入れて 5～8分 裏返して 2～5分	黒皿 上段

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。
材料 1～2人分
食パン (6枚切りの厚さ1.5～3cmの物) 1～2枚

作りかた

- テーブルプレートを取り外し、食パンをのせずに黒皿を上段に入れ [オーブン] 予熱無 [210℃] [7～10分] (→P.50) で、加熱室と黒皿をあたためる。
- 終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
- 黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れ [オーブン] 予熱無 [210℃] [5～8分] (→P.50) で焼き、裏返して [オーブン] 予熱無 [210℃] [2～5分] 焼く。

トーストのコツ

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います
様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは
表を [オーブン] 予熱無 [210℃] [4～6分]、裏返して [オーブン] 予熱無 [210℃] [1～3分] で様子を見ながら焼きます。

! 注意

⊘ バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

ピザ (パン生地) のコツ

- 焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは
 [オーブン] 予熱無 [200℃] (→P.50) で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

オート 84 ピザ (パン生地)



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約19分 約22分	黒皿 中段
1回に作れる分量 表示の分量	給水タンク 満水

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
ぬるま湯 (約40℃)	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	75g
ベーコン (たんざく切り)	50g
サラミソーセージ (薄切り)	8枚
ピーマン (輪切り)	2個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ (薄切り)	4個
ピザ用チーズ	100g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に⑥を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
- ③を2～3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き [スチームレンジ発酵] [約10分] 仕上がり調節 [中] (→P.53) で発酵をさせる。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(パンチタイム)
- ⑥を直径約24cmの円形にのぼして黒皿上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
- テーブルプレートを取り外し [スイーツ/パン] [84ピザ(パン生地)] (→P.42) で予熱する。
- ⑧を中段に入れ、加熱する。

スイーツ

パン・ピザ

オート 83 簡単パン

加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
8 個分	給水タンク 満水

材料	8 個分
小麦粉 (強力粉)	150g
④ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ ½ (約 100mL)
バター (室温に戻す)	12g

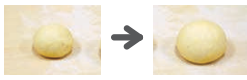
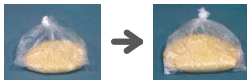


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ [レンジ] [500W] [約 30 秒] (→P.43~46) で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④を約 10 分十分にこねる。
- ⑤を 2~3cm の厚さに整え [スチームレンジ] [発酵] [8~12 分] [仕上がり調節] [田] (→P.53) で 1 次発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 8 個 (1 個約 33g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地をひとつひとつを手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。
- ⑨を加熱室底面にセットし [スチームレンジ] [発酵] [8~12 分] [仕上がり調節] [田] で 2 次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべさせながら黒皿に移す。
- ⑩を下段に入れ [スイーツ/パン] [83 簡単パン] (→P.41) で加熱する。

簡単パンのコツ

- 使えるポリ袋は** 市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える、半透明の袋が、透明なポリ袋です。
- 発酵の時間は様子を見て加減** 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は 8~12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように** 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけたか、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸めかた (成形) は** なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは** 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- こねあげの目安は** 粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて 1 つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は** 室温やイーストの種類によって多少異なります。
- 1 次発酵は生地が 1.2~1.5 倍になり、のぼしたときに網目状になるのが目安です。
- 2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。



応用 83 簡単レーズンパン



加熱時間の目安	約 29 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料 (8 個分)

簡単パンの材料を参照し、レーズン (30g) を加える。

作りかた

- 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え [スイーツ/パン] [83 簡単パン] (→P.41) で加熱する。

オート 85 フランスパン (バタール・クーベ)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 16 分 約 45 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

材料 (バタール1本、クーベ2本分)	
小麦粉 (強力粉)	300g
④ 小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
⑥ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押し下りしながらか約 15 分こね、生地を丸める。
- テーブルプレートを取り外し、バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿ののせて下段に入れ [スチームオープン発酵] [予熱無] [35℃] [30~60 分] (→P.52) で 1 次発酵をする。
- 生地が 2 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (1 個 約 340g) とクーベ 2 個 (1 個 約 130g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地をひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのぼす。
- タテ ½ ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ 2 つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じたら、黒皿の対角線の長さで細長くのぼす。
- クーベの生地は、15cm の円形にのぼし、生地の向こう側 ½ を残して手前から折たたむ。残った ½ の生地を上にかぶせるように折たたみ、合わせ目を閉じる。
- 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ [スチームオープン発酵] [予熱無] [35℃] [20~40 分] で 2 次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し [スイーツ/パン] [85 フランスパン] (→P.42) で予熱をする。
- 予熱をしている間、生地をラップか、かたく絞ったぬれがきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了 (約 6 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーベ (切り目) をバタールは 3~4 本、クーベは 1 本入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑬を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

フランスパンのコツ


- こねあげた生地の温度** 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は** フランスパンは 35℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度 (30~45℃ (5℃単位)) を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は** イーストの種類や室温、季節によって多少異なります。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.54) で水分を補ってください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように** 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけたか、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはいらない** 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 手動調理で焼くときは (→P.56)**

ゆで物

応用
17

ほうれん草のおひたし



加熱時間の目安	使用付属品
約 2 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。




- ②をテーブルプレートの中央に置き「17 下ゆで葉・果菜」(→P.39、40)で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
- 器に盛り、糸がつおのをせ、しょうゆを添える。

応用
18


イタリアンサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
さやいんげん	200g
じゃがいも	大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	60g
スタッドオリーブ(薄切り)	12個
アンチョビ(みじん切り)	8枚
玉ねぎ(みじん切り)	¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ ½
レモン(くし形切り)	適量

作りかた

- さやいんげんは筋を取り、**レンジ600W約2分20秒**(→P.43~46)で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き「18 下ゆで根菜」(→P.39、40)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを


ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

- 水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

あたため (あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

オート 4 牛乳のあたため





加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 (200mL)	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
200 ~ 800mL	

作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **4 飲み物・牛乳** (→P.32, 33) であたためる。

オート 7 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	 給水タンク 満水

ごはんのあたため (スチーム)

加熱時間の目安	表示の分量
約 1 分 40 秒 (150g)	
1 回に作れる分量	
材料	1人分 (1杯)
冷やごはん	1杯 (150g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **7 スチームあたため** (→P.34, 35) であたためる。

お総菜のあたため (スチーム)

加熱時間の目安	約 1 分 40 秒 (150g)
1 回に作れる分量	表示の分量

材料	1~5人分
シューマイや焼きそばなど	100~500g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **7 スチームあたため** (→P.34, 35) であたためる。

スチームあたためのコツ (→P.35)

冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたたまりません
 冷凍ごはんのあたためは **3 冷凍ごはん** (→P.30, 31)、冷凍のお総菜のあたためは **5 解凍あたため** (→P.30, 31) で加熱します。

オート 8 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 4 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1個(100g)~4個(400g)	 給水タンク 満水

材料	1人分
中華まん (1個約100gの物)	1個



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **8 中華まんのあたため** (→P.34, 35) であたためる。

中華まんのあたためのコツ (→P.35)

- あんまんは 仕上げ調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上げ調節を上手に使い分けます
- 皿などの容器は使わない 加熱し過ぎの原因になります。
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたまま加熱します。
- ラップなどのおおいはしない スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

オート 9 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分 (200g)	 黒皿 上段
1 回に作れる分量	
表示の分量	 給水タンク 満水

材料	1~4人分
天ぷらまたはフライ	100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ **9 揚げ物のあたため** (→P.34, 35) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.35)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません **5 解凍あたため** (→P.30, 31) であたためます。
- 100g 未満のあたためはできません 100g 以上にするか、上段に黒皿を入れ **オープン** **予熱無** **150℃** (→P.50) で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは キッチンペーパーなどで油分を取ります。