

TOSHIBA

取扱説明書・料理集

東芝スチームオーブンレンジ〈家庭用〉

形名 ER-XD70



お手軽×ロンパン：87ページ

ご購入いただき、まことにありがとうございます。

- この取扱説明書・料理集をお読みになり、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- お読みになったあとは、保証書(別添)とともに大切に保管してください。

ご不明な点は下記にお問い合わせください。

- お買い上げの販売店
- 東芝ライフスタイル
ホームページ お客様サポート
- 東芝生活家電ご相談センター



受付時間：月～土 9:00～18:00 日・祝日 9:00～17:00
*当社指定休業日を除く

フリーダイヤル



0120-1048-76

携帯電話など 0570-0570-33 (通話料：有料)

保証書別添付

日本国内専用
Use only in Japan

料理集もくじ

★：自動で調理できるメニューです。
 ◎：準備や下ごしらえの省手間、短時間調理になる、「時短・お手軽」メニューです。

焼き物

★ハンバーグ……………	56
手羽先と新じゃがのロースト ……	56
照り焼きれんこんハンバーグ ……	57
★鮭のオイル焼き ……	57
ぶりの照り焼き ……	58
★なすとトマトのグラタン……………	58
★マカロニグラタン……………	59
ホワイトソース ……	59
豆腐とミートソースのグラタン ……	60

ノンフライ

★鶏のから揚げ……………	60
★えびフライ……………	61
★ヒレカツ～きのこおろしポン酢～……………	61
★◎重ねるだけのミルフィーユカツ ……	62
◎丸めないポテトコロケ ……	62
クリスピーフライドチキン ……	63
さつまいもの天ぷら ……	63
えびの天ぷら ……	63

蒸し物

★赤飯……………	64
あさりの酒蒸し ……	64
★茶わん蒸し……………	65

煮物・煮込み

★ポークカレー……………	66
★ビーフシチュー……………	66
筑前煮 ……	67
◎巻かないロールキャベツ ……	67

お手軽メニュー

<3分メニュー>	
★◎スクランブルエッグ(プレーン・ハム・チーズ) ……	68
★◎おくらのチーズ焼き ……	68
★◎豆もやしの塩昆布炒め ……	69
★◎肉みそ豆腐 ……	69

お手軽メニュー

★◎アボカドのチーズ焼き ……	69
★◎じゃがいものカレー炒め ……	70
★◎ほうれん草のベーコンソテー ……	70
★◎ミックスビーンズの温サラダ ……	70
★◎小えびと野菜のマリネ ……	71

<5分メニュー>

★◎野菜炒め ……	71
★◎小松菜の煮浸し ……	71
★◎ラタトゥイユ ……	72
★◎豚肉とピーマンの炒め物 ……	72
★◎きんぴらごぼう ……	72
★◎かぼちゃの煮物 ……	73
★◎ひじきの煮物 ……	73
★◎なすの煮物 ……	73
★◎じゃがいもとベーコンのバターソテー…	74
★◎さといものホットサラダ ……	74

<7分メニュー>

★◎さといものそぼろ煮 ……	74
★◎肉じゃが ……	75
★◎たらのキムチチゲ ……	75
★◎鶏肉とブロッコリーの炒め物 ……	75
★◎麻婆なす ……	76
★◎酢豚……………	76
★◎えびときのこのチリソース ……	77
★◎ハッシュドビーフ ……	77

<おつまみ1分>

★◎トマトチーズのスクランブルエッグ ……	78
★◎にら玉 ……	78
★◎さば缶とキャベツのカレー風味 ……	78
★◎ピーマンとじゃこの甘辛 ……	79
★◎えのきバターしょうゆ ……	79
★◎おつまみ厚揚げ ……	79
★◎にんじんのナムル風……………	80
★◎かぼちゃマヨサラダ……………	80
★◎水菜のごま風味炒め……………	80
★◎おくらおかか和え……………	81
★◎長いもベーコンのシャキシャキ炒め……………	81
★◎大根と油揚げの炒め物……………	81

<その他>

◎キャベツとハムの煮浸し ……	82
◎にんじんとちりめんじゃこのさっと煮…	82
◎大きな煮込みハンバーグ ……	83
◎手作り豆腐 ……	83

パン・ピザ

★🍷お手軽パン&アレンジ	84
★🍷お手軽パン コッペパン	85
🍷お手軽糖質カットパン	86
★🍷お手軽メロンパン	87
★🍷お手軽カレーパン	88
★🍷お手軽ピザ	89
パン生地の作りかた	90
パン作りのコツ	91
★バターロール	92
あんパン	93
ミニ食パン	93
★フランスパン(プチフランス)	94
フランスパン作りのコツ	95
★石窯パン	96
★ピザ、ピザアレンジ(ツナコーン)	97
★クリスピーピザ	98
★トースト、トースト(冷凍)	99

スイーツ

★型抜きクッキー	100
★ロッククッキー	101
ロールケーキ	101
★スポンジケーキ	102
★シフォンケーキ	104
★シュークリーム(窯出しタイプ)	106
カスタードクリーム	107
パウンドケーキ	108
焼きりんご	108
マフィン	109
ベイクドチーズケーキ	109
ブラウニー	110
★生チョコ	110
プリン	111
いちごジャム、りんごジャム、キウイジャム、 ブルーベリージャム	111
スイートポテト	112
★焼きいも	112


ABC Cooking Recipe は、

ABCクッキングスタジオ開発レシピです。

●お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。
- 料理写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理時間は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。料理集に示されている調理時間・温度は一応の目安です。加熱不足のときは追加加熱をしてください。
- 卵の大きさはMサイズを基準としています。卵の大きさにより、ふくらみなど、仕上がりが異なることがあります。(Mサイズは殻込み58~64g)
- クッキングシートは角皿からはみ出ないように切ったり、折ったりしてください。(うまく焼けなかったり、クッキングシートが焦げたりする場合があります)
- ml=cc、1カップ=200ml
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。

●自動調理のときは

- 製品に合わせた材料・分量で設定がしてあります。
材料・分量を変えるときは、仕上がりを調節を使用するか、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
- メニュー名の下に  があるものは、角皿にお湯を入れて調理をしてください。角皿にお湯を入れないと、上手にでき上がりません。

●オーブン調理で上手に仕上げるために

- 室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、焼き上がりの状態が変わります。
焼きムラが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、部分的にアルミホイルをかけると上手に仕上がります。
- 型や条件によってはレシピ通りの温度ではうまく仕上がらないことがあります。レシピの温度より10~20℃高め・低めに設定してみてください。

●付属品について

- レンジ加熱の場合は角皿を絶対に使わないでください。
- 付属品・容器は、調理方法(加熱方法)に合ったものを使ってください。

ハンバーグ

焼き物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 20 ハンバーグ 約21分	角皿 下段



材料／2個分(2人分)
 合いびき肉…………… 150g
 塩……………少々
 玉ねぎ(みじん切り)…………… 100g
 バター…………… 6g(大さじ½)
 こしょう、ナツメグ……………少々
 パン粉…………… 20g(½カップ)
 牛乳……………大さじ½
 <ソース>
 [ウスターソース……………適量
 トマトケチャップ……………適量

- 4個(4人分)のときは、分量を2倍にし、手動で加熱します。
- 作りかた1
(レンジ600W・4分30秒～5分30秒)
- 作りかた4
(オープン(予熱なし) 250℃ 18～23分)

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 250℃ 18～23分

作りかた

1 耐熱容器に玉ねぎ・バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置き、<レンジ600W・2～3分>で加熱したあとに冷ます。パン粉は器に入れ、牛乳に浸しておく。



2 ボウルにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる(約2分)。粘りが出たら、1・こしょう・ナツメグを入れ混ぜ合わせる。

3 2を2等分して、ハンバーグの形に整えてサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に並べ、中央をくぼませる。

4 3を下段に入れ、オートメニュー【20 ハンバーグ】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

5 ソースの材料を混ぜ合わせてソースを作り、焼き上がったハンバーグにかける。

お知らせ

脂身の多い肉を使用した場合には、溶けた脂が飛び散り、煙が多く出ることがあります。

鶏手羽先と新じゃがにハーブなどで下味を付けます。簡単な調理法で見栄えのするオープン料理です。

手羽先と新じゃがのロースト

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 250℃ 23～28分	角皿 下段

材料／4人分
 鶏手羽先…………… 8本
 ジャがいも(小粒)…………… 8個
 A [にんにく(みじん切り)…………… 10g
 オリーブ油…………… 大さじ2
 ローズマリー(葉)…………… 2本分
 しょうゆ…………… 小さじ½
 塩…………… 小さじ½
 黒こしょう…………… 少々
 ローズマリー(飾り用)…………… 適量

ヘルシーポイント

- 手羽先はコラーゲンを豊富に含みます。じゃがいもに含まれるビタミンCはコラーゲンの生成に必要です。

作りかた

1 鶏手羽先はキッチンペーパーで水気を除き、表面に切り込みを2本入れる。じゃがいもは皮付きのまま半分に分ける。

2 ボウルにAを入れて混ぜ、鶏手羽先・じゃがいもを入れてからめ、ラップを密着させてかけ、約30分なじませる。

3 <オープン(予熱あり)・250℃>で予熱する。

4 サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に2を広げてのせる。手羽先は皮面が上になるように置く。

5 予熱終了後、4を下段に入れる。<23～28分>に合わせ、スタートを押して加熱する。



6 加熱終了後、器に盛り付け、ローズマリーを飾る。

ハンバーグのタネにれんこんを入れた、シャキシャキ食感のハンバーグです。甘い照り焼きソースをかけていただきます。

照り焼きれんこんハンバーグ

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 250℃ 20~25分	角皿 下段 

材料/4人分

合びき肉	320g
塩	小さじ1/4
黒こしょう、ナツメグ	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	120g
塩	少々
卵(溶いたもの)	Mサイズ1個分
A	
パン粉	10g
牛乳	大さじ1
れんこん(5mm角)	60g
薄力粉	小さじ2
B	
だし汁	大さじ4
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ブロッコリー、カリフラワー	適量
プチトマト	8個

- お弁当にはミニハンバーグもおすす
め! ミニハンバーグは、15等分
して【オープン】(予熱あり) 250℃
18~23分)で焼いてください。
- 冷凍保存もOKです。

作りかた

- 1 ひき肉は使用する5分前に室温に
戻しておく。
- 2 Aは合わせておく。
- 3 玉ねぎは耐熱ボウルに入れて塩
(少々)をふり、ラップをふんわり
とかけて庫内中央に置き、〈レンジ
500W・約3分〉で加熱したあと、
冷ましておく。

 角皿は使用しません

- 4 耐熱ボウルにBを入れ混ぜて庫内
中央に置き、〈レンジ500W・約40
秒〉で加熱する。取り出してよく
混ぜ、再度庫内中央に置き、〈レン
ジ500W・約30秒〉で加熱し、よ
く混ぜる。とろみがつくまで同様
に2回程度行う(照り焼きソース)。

 角皿は使用しません


- 5 〈オープン(予熱あり)・250℃〉で
予熱する。
- 6 ボウルに合びき肉・塩(小さじ
1/4)・黒こしょう・ナツメグを入
れ、粘りが出るまでよく混ぜる。



- 7 玉ねぎ・卵・Aを加え、よく混ぜ、
薄力粉をまぶしたれんこんを加え
混ぜる。
- 8 4等分に分け、手にサラダ油(分量
外)を付けて空気抜きをし、約12
×8cmの小判形に形を整え、サラ
ダ油(分量外)を薄くぬった角皿に
並べる。
- 9 予熱終了後、8を下段に入れる。
〈20~25分〉に合わせ、スタート
を押して加熱する。
- 10 ハンバーグを盛り付け、照り焼き
ソースをかけ、ブロッコリー・カ
リフラワー・プチトマトを飾る。

焼き物

鮭のホイル焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 21 鮭のホイル焼き 約27分	角皿 下段 

材料/4人分

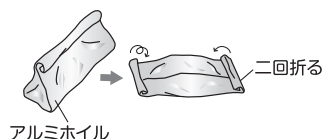
生鮭(塩、こしょうをする)	4切(1切80g)
にんじん(薄切り)	8枚
さやえんどう	8枚
しめじ(小房に分ける)	100g
えのきたけ(小房に分ける)	1袋
塩	少々
酒	大さじ2
バター	大さじ2

作りかた

- 1 にんじんは深めの耐熱皿に入れ、
水をふり、ラップをして庫内中央
に置き、〈レンジ600W・約1分〉
で加熱する。

 角皿は使用しません

- 2 材料を4等分して、1人分ずつアル
ミホイルで包む。アルミホイルに
鮭・にんじん・しめじ・えのきたけ・
さやえんどうのをせ、塩・酒をか
け、バターをのせてきっちり包む。




- 3 2を角皿に並べ、下段に入れ、オー
トメニュー【21 鮭のホイル焼き】
を選んでスタートを押す。
- ➡ 加熱開始

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 250℃ 23~28分

ぶりの照り焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
グリル	角皿
14~19分	上段 


材料/4人分	
ぶり(切り身).....	4切(1切80g) (たれ)
A	[しょうゆ..... 大さじ3 みりん..... 大さじ3]

作りかた

- 1 ビニール袋にAとぶりを入れ、約30分漬け込む。
- 2 角皿にアルミホイルを敷いて、サラダ油(分量外)をぬり、1のぶりを並べる。
- 3 2を上段に入れ、〈グリル・14~19分〉で加熱する。約10分後(残り時間表示4~9分)裏返し、再びスタートを押して加熱する。



なすとトマトのグラタン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 22 グラタン(弱め1)	角皿
約15分	下段 

材料/2人分	
[なす(7~8mmの輪切り)..... 200g
[塩、こしょう.....少々
[トマト(7~8mmの輪切り・塩、こしょうをする) 100g
〈トマトソース〉	
[合びき肉..... 50g
[玉ねぎ(みじん切り)..... 中¼個(50g)
[バター..... 6g(大さじ½)
A	[トマトピューレ..... ¼カップ 赤ワイン..... 大さじ2 ケチャップ、砂糖... 各小さじ½ 固形スープの素..... ½個 塩、こしょう.....少々 ナチュラルチーズ(ピザ用)..... 50g

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 250℃ 12~17分



作りかた



- 1 フライパンにサラダ油大さじ2(分量外)を熱し、なすを炒めて、塩・こしょうをする。
- 2 耐熱容器にひき肉・玉ねぎ・バターを入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりとかけ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・約2分〉で加熱する。
- 3 2にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをふんわりとかけ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・約2分〉で加熱し、トマトソースを作る。
- 4 グラタン皿2個にバター(分量外)を薄くぬり、トマトソースの半量を等分に入れ、トマト・なすを並べ、残りのトマトソースをかけ、チーズをのせて角皿に並べる。
- 5 4を下段に入れて、オートメニュー【22 グラタン】仕上がり【弱め1】を選んでスタートを押す。

 角皿は使用しません

 角皿は使用しません

➔ 加熱開始

マカロニグラタン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 22 グラタン	角皿 
約17分	下段 

材料/2人分

マカロニ	40g
鶏むね肉(一口大)	50g
バター	6g(大さじ1/2)
むきえび	50g
玉ねぎ(みじん切り)	40g
白ワイン	大さじ1/2
塩、こしょう	少々
マッシュルーム(水煮スライス)	25g
〈ホワイトソース〉	
薄力粉	25g
バター	25g
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々
ナチュラルチーズ(ピザ用)	40g

- 4人分のときは、分量を2倍にし、手動で加熱します。
(ホワイトソースの塩は小さじ1/2)
- 作りかた2
〈レンジ600W 約4分〉
→〈レンジ600W 約1分〉
- 作りかた5
〈オープン(予熱なし) 250℃ 17~22分〉
・自動ではできません。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 250℃ 14~19分



焼き物

作りかた

- マカロニはやわらかくなるまでゆでる。
- 耐熱容器にAを入れ、ラップをふんわりとかけ、**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・約2分〉で加熱し、混ぜ合わせる。マッシュルームを加え、ラップをふんわりとかけ、**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・約30秒〉で加熱する。
- Bでホワイトソースを作る(下記参照)。1/2量のホワイトソースに2とマカロニを加え、混ぜ合わせる。



- グラタン皿2個にバター(分量外)を薄くぬり、3を等分に入れる。残りのホワイトソースをかけ、チーズをのせて**角皿**に並べる。
- 4を下段に入れて、オートメニュー【22 グラタン】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

●冷めてしまった場合は、レンジ600Wであたためてから焼いてください。

ホワイトソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 約1分	付属品 なし 
レンジ600W 約5分	

材料/2人分

薄力粉	25g
バター	25g
牛乳	300ml
塩	少々
こしょう	少々

- 4人分のときは、分量を2倍にする。
(塩は小さじ1/2)
- 作りかた1
〈レンジ600W 約2分〉
- 作りかた2
〈レンジ600W 約7分30秒〉

作りかた

- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・約1分〉で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- 1に牛乳を一度に加え、さらに混ぜ合わせる。ラップなしで**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・約5分〉で、とろみがつくまで加熱する。均一に仕上げるため、途中で2~3度泡立て器でよく混ぜる。



●1では、バターと薄力粉がフツフツと音を立てて沸騰する状態まで加熱します。加熱しすぎると、焦げついて茶色になる場合がありますので、注意してください。



- 加熱終了後、塩・こしょうで味をととのえる。

豆腐に市販のミートソースとホワイトソースをかけて焼き上げた、お手軽グラタンです。

豆腐とミートソースのグラタン

ABC Cooking *Recipe*

焼き物
ノンフライ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 230℃ 14~19分	角皿 下段 

材料/4人分(グラタン皿2人用 2個)
 絹ごし豆腐…………… 300g(1丁)
 市販のミートソース缶…………… 80g
 市販のホワイトソース缶…………… 100g
 牛乳…………… 80ml
 黒こしょう……………少々
 ピザ用チーズ…………… 80g

- 豆腐は木綿豆腐でもよいでしょう。
- ホワイトソース、ミートソースは缶詰以外に市販のレトルトパウチなどでも。

作りかた

- 1 絹ごし豆腐は長い辺を半分に切り、短い辺を幅1cmに切る。キッチンペーパーでしっかり水気を除いておく。ホワイトソース缶に牛乳を加え混ぜ、のばしておく(ホワイトソース)。
- 2 <オープン(予熱あり)・230℃>で予熱する。
- 3 グラタン皿(2個)に絹ごし豆腐を斜めに少しずらして並べる。
- 4 1のホワイトソースをかけ、中央にミートソースをのせ、黒こしょうをふる。周囲にピザ用チーズをのせて角皿にのせる。




- 5 予熱終了後、4を下段に入れる。<14~19分>に合わせ、スタートを押して加熱する。



60~63ページのノンフライ(油で揚げない揚げ物)は、油で揚げたものとは食感が異なりますが、ヘルシーで油の後始末がなくラクです。

鶏のから揚げ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 3 鶏のから揚げ 約25分	角皿 下段 

材料/2人分
 鶏もも肉…………… 1枚(250g)
 から揚げ粉(市販品)…………… 大さじ2

- 4人分のときは、分量を2倍にし、手動で加熱します。
- 作りかた2
 <オープン(予熱なし) 230℃ 22~27分>
 ・自動ではできません。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 230℃ 22~27分



作りかた

- 1 鶏肉を8等分し、ビニール袋にから揚げ粉と一緒にに入れて袋をゆすり、しっかりから揚げ粉をまぶしつける。
- 2 角皿にクッキングシートを敷き、1を皮面を上にして並べて下段に入れ、ノンフライ【3 鶏のから揚げ】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始

えびフライ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 4 フライ [弱め3] 約18分	角皿 下段

材料/4人分	
えび	8尾(1尾25g)
こしょう	少々
薄力粉	適量
マヨネーズ	適量
パン粉	適量

手動調理の設定目安
オープン(予熱なし) 250℃ 10~20分

作りかた

1 えびは頭を取り、尾から一節残して殻をむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。



2 1にこしょうをして、薄力粉をつけ、マヨネーズを薄くぬって、パン粉をつける。

3 サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に2を並べて下段に入れる。ノンフライ[4 フライ]仕上がり[弱め3]を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始



ノンフライ

オーブンで焼き上げるヒレカツに、レンジで加熱して作った簡単きのこおろしソースをたっぷりかけていただく一品です。

ヒレカツ~きのこおろしポン酢~

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 4 フライ 約27分	角皿 下段

材料/4人分		
豚ヒレ肉	380g	
塩、黒こしょう	各少々	
薄力粉	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ3	
パン粉	40g	
A	しめじ(小房)	80g
	しいたけ(幅7mm)	2枚分
	えのきたけ	60g
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ1
大根	300g	
ポン酢しょうゆ	大さじ2½	
黒こしょう	少々	
キャベツ(せん切り)	適量	
プチトマト	4個	

●豚肉は塩をふってなじませることで下味をつけ、余分な水分を抜いて仕上げます。

手動調理の設定目安
オープン(予熱なし) 250℃ 21~26分



作りかた

1 豚肉は幅1cmに切り、塩をふってなじませ(約2分)、キッチンペーパーで水気を除き、黒こしょうをふる。えのきたけは根元を除き、長さ半分に切る。大根は皮を除き、すりおろしてザルに上げ、水気を切る(大根おろし)。

2 耐熱ボウルにAを入れ、ラップをふんわりとかけて庫内中央に置き、〈レンジ500W・約3分〉で加熱する。

角皿は使用しません

3 2に大根おろし・ポン酢しょうゆを加え、黒こしょうで味をととのえる(きのこおろしポン酢)。


4 豚肉に薄力粉・マヨネーズ・パン粉の順に衣をつけ、サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に並べる。

5 4を下段に入れてノンフライ[4 フライ]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始

6 加熱終了後、器にキャベツ・プチトマトとともに盛り付け、3を添える。

重ねるだけのミルフィーユカツ

ノンフライ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
ノンフライ 5 お手軽フライ 約21分	角皿 下段 

材料/4人分	
豚ロース薄切り肉…	16枚(合計400g)
パン粉……………	3/4カップ
ピザ用チーズ……………	60g
オリーブ油……………	大さじ1
塩……………	適宜
こしょう……………	適宜
中濃ソース……………	適宜
トマトケチャップ……………	適宜

手動調理の設定目安
オープン(予熱あり) 250℃ 19~24分

作りかた

- 1 ノンフライ【5 お手軽フライ】を選んでスタートを押す。➡ 予熱開始
- 2 角皿にアルミホイルを敷きオリーブ油(分量外)をぬり、1/3量のパン粉を広げる。
- 3 パン粉の上に豚肉を広げて2枚重ねる。これを4個作る。
- 4 豚肉の上に塩・こしょうをふって、チーズを等分して肉の真ん中のせる。
- 5 豚肉を広げて4に2枚ずつ重ね、周囲をしっかりと押さえる。
- 6 残りのパン粉をまんべんなくふりかけ、角皿に落ちているパン粉も寄せて、手で軽く押さえるようにしてパン粉を付ける。





- 7 6にオリーブ油をまわしかけ、予熱終了後、下段に入れ、スタートを押して加熱する。
- 8 加熱終了後、皿に盛り、中濃ソースとトマトケチャップを合わせて添える。

丸めないポテトコロケ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 200℃ 10~15分	角皿 下段 

材料/2~3人用グラタン皿 1皿分	
じゃがいも……………	3個(350g)
合びき肉……………	150g
玉ねぎ(みじん切り)……………	60g
サラダ油……………	大さじ1
中濃ソース……………	大さじ2
こしょう、ナツメグ……………	適宜
パン粉……………	大さじ4
粉チーズ……………	大さじ1
A 中濃ソース……………	大さじ2
トマトケチャップ……………	大さじ1
タバスコ……………	少々

作りかた

- 1 ジャがいもは4~6等分して、耐熱皿にのせ、ラップをして庫内中央に置き、〈レンジ600W・約6分〉でつぶせるかたさになるまで加熱する。
 角皿は使用しません
- 2 加熱後、粗熱が取れたら皮をむき、フォークなどでじゃがいもをつぶす。
- 3 耐熱容器に玉ねぎ・サラダ油・中濃ソースを入れて混ぜ、ひき肉・こしょう・ナツメグを加えてよく混ぜる。ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・4~5分〉で加熱する。
 角皿は使用しません
- 4 〈オープン(予熱あり)・200℃〉で予熱する。



- 5 2をグラタン皿に入れて広げ、その上に3を汁ごと広げてのせる。
- 6 パン粉に粉チーズを混ぜ、5にまんべんなく散らす。
- 7 予熱終了後、6を角皿にのせて下段に入れる。〈10~15分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。
- 8 加熱終了後、Aを合わせたソースを添える。

コーンフレークを衣に使ったカリカリ食感のフライドチキンです。

クリスピーフライドチキン

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 200℃ 23~28分	角皿 下段 

材料/8個分
鶏もも肉……………2枚(1枚250g)
塩……………小さじ1/4
黒こしょう……………少々
ガーリックパウダー……………少々
薄力粉……………大さじ2
卵(溶いたもの) ……Mサイズ1個分
コーンフレーク(無糖) ……160g
香葉(シャンツァイ)……………適量
スイートチリソース……………適量

●ソースはスイートチリソースの他、トマトケチャップなどお好みのソースで召し上がってください。

作りかた


- 1 鶏肉は余分な脂を除いて広げ、縦長におき、1枚を4等分に切っておく。薄力粉・卵は泡立て器でよく混ぜておく(卵液)。コーンフレークはビニール袋に入れ、めん棒などで粗く砕いておく。
- 2 <オープン(予熱あり)・200℃>で予熱する。
- 3 鶏肉に塩・黒こしょう・ガーリックパウダーをふり、全面に下味を付ける。
- 4 3を卵液・コーンフレークの順に衣を付け、角皿にクッキングシートを敷いて並べる。
- 5 予熱終了後、4を下段に入れる。<23~28分>に合わせ、スタートを押して加熱する。



6 加熱終了後、器に盛り付け、香菜・スイートチリソースを添える。

ノンフライ

さつまいもの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 230℃ 22~27分	角皿 下段 

材料/12個分
さつまいも……………12枚(約260g)
薄力粉……………大さじ1
A [薄力粉……………30g
水……………30g
マヨネーズ……………大さじ1


作りかた

- 1 さつまいもは厚さ7mmに切り、水に浸してアクを抜き、ザルに上げてキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜる。
- 3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。
- 4 2のボウルに3を入れ、衣をつける。
- 5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べて、下段に入れる。



6 <オープン(予熱なし)・230℃・22~27分>で加熱する。

えびの天ぷら

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 230℃ 16~21分	角皿 下段 

材料/8尾分
えび……………8尾(1尾25g)
薄力粉……………大さじ1
A [薄力粉……………30g
水……………30g
マヨネーズ……………大さじ1


作りかた

- 1 えびは尾から一節残して殻をむき、背わたを取り、腹に3本程包丁の切り込みを入れ、曲がらないようにする。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 2 ボウルにAを入れ、混ぜる。
- 3 1をビニール袋に入れ、薄力粉を入れてまぶす。
- 4 2のボウルに3を入れ、衣をつける。
- 5 角皿にクッキングシートを敷き、4を並べて、下段に入れる。



6 <オープン(予熱なし)・230℃・16~21分>で加熱する。

赤飯

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 24 赤飯	付属品 なし
約15分	

材料/2人分
もち米…………… 160g(1カップ)
あずき…………… 大さじ1(15g)
あずきのゆで汁+水…………… 210ml
ごま塩…………… 適宜

• 1カップ=200ml

手動調理の設定目安
レンジ600W 約15分



作りかた

- 1 もち米は洗ってざるにあげ、よく水気を切る。
- 2 鍋にあずきとたっぷりの水を入れ、火にかける。沸騰したら、一度ゆで汁を捨て、2カップの水を加える。再び沸騰したら弱火にして、8~9分通り(指で押すとつぶれるくらい)ゆでて、十分に冷まし、あずきとゆで汁を別にとっておく。
- 3 耐熱ガラス製ボウルにもち米とあずきを入れ、あずきのゆで汁と水を合わせて加え、約1時間浸す。
- 4 3にラップをして庫内中央に置き、オートメニュー【24 赤飯】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
途中で2回混ぜ合わせる。
- 5 加熱終了後、混ぜ合わせ、布巾をかけてラップをし、しばらく蒸らす。

あさりの酒蒸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W	付属品 なし
約4分30秒	

材料/4人分
あさり(殻付き)…………… 400g
酒…………… 大さじ3




作りかた

- 1 平らな容器にあさりを入れ、頭が少し出るくらいまで薄い塩水(分量外)を入れてしばらくおく。砂をかせたら、殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 深めの耐熱皿に1のあさりを入れ、酒をふりかけ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、〈レンジ600W・約4分30秒〉で、殻が開くまで加熱する。

茶わん蒸し

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 25 茶わん蒸し (角皿スチーム) 約41分	角皿  下段

材料/2人分

(ふたつき茶わん(陶器)2個分)

卵…………… Mサイズ1個

A [だし汁……………200ml

塩…………… 小さじ $\frac{1}{2}$

うす口しょうゆ…………… 小さじ $\frac{1}{3}$

みりん…………… 小さじ $\frac{1}{3}$

〈具〉

えび…………… 2尾

[鶏むね肉…………… 30g

しょうゆ…………… 小さじ $\frac{1}{2}$

干しいたけ(戻して薄切り)…………… 1枚

かまぼこ(5mm厚に切る)…………… 2枚

ぎんなん(缶詰)…………… 4個

みつば……………適宜

●卵液の初期温度は25℃前後(20～30℃)が適当です。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。

●必ず、ふたをして加熱します。蒸し茶わんのふたがない場合は、耐熱性の陶器やガラスの皿などでふたをしてください。(ラップでふたをしないでください)

●固まり具合がゆるめるときは、ふたをしたまましばらく放置しておいてください。余熱で固まってきます。



蒸し物

作りかた

1 ボウルに卵を割り、十分にほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、布巾またはこし器でこす。

2 えびは殻と背わたを取り、鶏肉はそぎ切りにして器に入れ、しょうゆをかけて下味をつける。

3 蒸し茶わんにみつば以外の具を等分に入れ、1を等分に注ぎ入れふたをする。

4 3を角皿にのせ、角皿の溝に熱いお湯(80ml)を注ぐ。下段に入れ、オートメニュー【25 茶わん蒸し(角皿スチーム)】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出し入れは、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

5 加熱終了後、みつばを散らす。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 140℃ 36～41分
(角皿にお湯は入れません)

調理終了後、庫内に約5分放置してください。

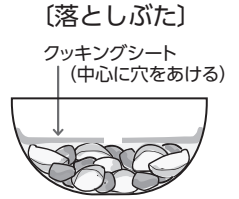
お願い

茶わん蒸しなど、容器や鍋を使う重量物調理のときは市販の厚手のミトンを使い両手で出し入れしてください。

〈煮物・煮込み料理について〉

- レンジで使用できる深めの耐熱容器をお使いください。
大きさの目安は、口径18~22cm、高さ8~10cmの耐熱ガラス製ボウルをおすすめします。
- クッキングシートで落としづたをするときは、図のように大きめにして、中心に蒸気を逃がすための穴をあけてください。
- 途中で何回かかき混ぜると、より均一に加熱され、おいしく仕上がります。

❗ ラップやクッキングシートをはずすときは、蒸気によるやけどに注意してください。



*〈煮込み〉の設定のしかた

レンジキーで〈煮込み〉を選び、600Wの時間を合わせ、レンジキーを押して決定後、200Wの時間を合わせてスタートキーを押す。

ポークカレー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 23 カレー・シチュー 約45分	付属品 なし

材料/2人分	
豚肉(カレー用角切り).....	150g
塩、こしょう.....	少々
にんにく(みじん切り).....	1/2片
しょうが(すりおろし).....	1/2片
A 玉ねぎ(くし形切り).....	中1個(200g)
にんじん(乱切り).....	1/2本(100g)
じゃがいも(乱切り).....	1個(150g)
B 市販のカレールー.....	60g
水.....	250ml

作りかた

- 1 中火で熱したフライパンにサラダ油大さじ2(分量外)をひき、にんにく・しょうがを入れ、塩・こしょうをした豚肉を炒めて取り出し、さらにAを炒める。
- 2 耐熱ガラス製ボウルにBの水と細かく刻んだカレールーを入れ、ラップをして庫内中央に置き、**レンジ600W・約6分**で加熱する。加熱終了後、やけどに注意してよく混ぜる。
- 3 2に1を入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置き、**オートメニュー【23 カレー・シチュー】**を選んで**スタート**を押す。➡**加熱開始**やけどに注意をして、途中で2~3回混ぜ合わせる。



●肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。

手動調理の設定目安

煮込み* レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分
・途中で2~3回混ぜ合わせる。

ビーフシチュー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 23 カレー・シチュー 約45分	付属品 なし

材料/2人分	
牛バラ肉(3cm角切り).....	150g
塩、こしょう.....	少々
薄力粉.....	大さじ1
赤ワイン.....	大さじ1/2
にんじん(乱切り).....	100g
玉ねぎ(くし形切り).....	200g
じゃがいも(乱切り).....	100g
バター.....	18g(大さじ1/2)
薄力粉.....	大さじ2 1/2
スープ(水+固形スープの素).....	250ml
A トマトピューレ.....	1/4カップ
砂糖.....	大さじ1/4
塩.....	小さじ1/4
ローリエ.....	1枚

作りかた

- 1 牛肉は塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱し、にんじん・玉ねぎとじゃがいもを炒め、取り出す。
- 3 2のフライパンにサラダ油大さじ1(分量外)を熱して牛肉を入れ、強火で全体に焼き色が付くまで炒め、赤ワインを加え、沸騰させる。
- 4 別のフライパンにバターを溶かし薄力粉を加え、弱火できつね色になるまで炒め、スープを少しずつ加えてよく溶きのばす。
- 5 耐熱ガラス製ボウルに2・3・4とAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置き、**オートメニュー【23 カレー・シチュー】**を選んで**スタート**を押す。➡**加熱開始**やけどに注意をして、途中で2~3回混ぜ合わせる。



●肉や野菜がスープから出ていると焦げやすいので、スープから出ないようにしてください。

手動調理の設定目安

煮込み* レンジ600W 約5分
↓
レンジ200W 約40分
・途中で2~3回混ぜ合わせる。

筑前煮

キー名と加熱時間

レンジ(煮込み)
レンジ600W 約8分
▼
レンジ200W 約25分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料/2人分

鶏もも肉(2cm角切り) … ½枚(100g)
ごぼう(乱切り) … ½本(50g)
れんこん(乱切り) … 50g
こんにゃく … ½枚
A [にんじん(乱切り) … 50g
ゆでたけのこ(乱切り) … 40g
さといも(乱切り) … 1個(正味50g)
だし汁 … 250ml
しょうゆ … 大さじ2½
砂糖 … 大さじ2½
酒 … 大さじ1½
B [さやえんどう(ゆでる) … 適宜

作りかた

- 1 ごぼうとれんこんは酢水(分量外)につけてアク抜きをし、こんにゃくは手でちぎってゆでておく。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ½(分量外)を熱し、鶏肉を白くなるまで炒めて取り出す。
- 3 2のフライパンにサラダ油大さじ½(分量外)を入れ、1とAをよく炒める。
- 4 耐熱ガラス製ボウルに2・3とBを加え、クッキングシートで落としづたをし※、さらにラップをする。※落としづたのしかたは66ページ参照。
- 5 4を庫内中央に置き、〈煮込み*〉：レンジ600W・約8分→レンジ200W・約25分)で加熱する。
*〈煮込み〉の設定のしかたは66ページ参照。



6 加熱終了後、さやえんどうを加える。

煮物・煮込み

巻かないロールキャベツ

キー名と加熱時間

レンジ600W
約15分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料/4人分

キャベツ … 300g
カットトマト缶(水煮) … 100g
合びき肉 … 300g
塩 … 小さじ¼
A [中濃ソース … 大さじ1
牛乳 … 大さじ1
パン粉 … 10g
フライドオニオン … 15g
こしょう … 少々
コンソメ(顆粒) … 大さじ1
熱湯 … 400ml
粉チーズ(お好みで) … 適宜
パセリ(お好みで) … 適宜

- ひき肉はバラバラにならないように、粘りが出るまでしっかりこねます。
- キャベツの外側はかたいので、なるべく内側を使います。かためのところは底に入れてください。
- キャベツは手でちぎると包丁を使わずにできます。



作りかた

- 1 キャベツは大きめの一口大に切る。
- 2 ボウルにひき肉を入れ、塩を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。Aを加えて、よく混ぜ合わせる。(肉だね)
- 3 大きい耐熱ガラス製ボウルの底に½量のキャベツを入れる。その上に肉だねの半量を平らになるように広げてのせ、トマトの半量を広げてのせる。
- 4 キャベツの残り半分を肉が隠れるようにのせる。残りの肉だねを平らになるように広げてのせ、残りのトマトを広げてのせる。
- 5 残りのキャベツを肉が隠れるように広げてのせる。
- 6 コンソメを熱湯で溶かし、5に注ぎ入れる。
- 7 ラップを中に落とし込むようにしてかけ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・約15分〉で加熱する。
- 8 スプーンですくうか、包丁で切ってスープと一緒に器に盛り付け、お好みでチーズをかけて、パセリを散らす。

レンジ加熱で調理するときは

耐熱容器は、耐熱ガラス製ボウルまたは陶器をおすすめします。

- ・金銀や色絵のある容器は使わないでください。金銀がついていると火花が散ったり、色絵がはげることがあります。
- ・油脂・糖分が多い調理、ケチャップ・塩・塩分のある調味料は高温になるため、140℃以上の耐熱性プラスチック容器でも変形したり、溶けたりすることがあります。
- ・加熱不足のときは手動レンジで様子を見ながら加熱してください。
材料の切りかたや容器などによって加熱不足になる場合があります。

スクランブルエッグ(プレーン・ハム・チーズ)

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー (弱め1) 約2分40秒	付属品 なし

材料/2人分
(プレーン)
卵…………… Mサイズ2個
牛乳…………… 大さじ2
塩、こしょう ……各少々
(ハム)
プレーン材料……………全量
コースハム(粗みじん切り) …… 2枚
(チーズ)
プレーン材料……………全量
プロセスチーズ(粗みじん切り) …… 30g

! ご注意ください
卵はよく割りほぐしてください。
深めの耐熱容器を使い、ラップはしないでください。(破裂したり、卵がふくらんで容器からあふれたりするおそれがあります)



作りかた

- 1 深めの耐熱ガラス製ボウルに材料をすべて入れ、よく割りほぐす。ハム・チーズのときは卵がほぐれたら、加えて合わせる。(1種類ずつ、別々に加熱します)
- 2 ラップなしで1を庫内中央に置き、**時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】仕上がり【弱め1】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
卵が固まってきたら、途中、3回ほどしっかりと混ぜてほぐす。

手動調理の設定目安
レンジ500W 約2分40秒

おくらのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品 なし

材料/2人分
おくら…………… 10本
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 30g
(合わせみそ)
みそ…………… 小さじ1
A みりん…………… 小さじ½
酒…………… 小さじ½
砂糖…………… 小さじ½
刻みのり(お好みで) ……適宜


作りかた

- 1 おくらは塩(分量外)をまぶしてうぶ毛をこすり取る。洗って水気を切ったら、へたを切り落とす。
- 2 Aを混ぜ、合わせみそを作る。耐熱皿におくらを並べて、合わせみそをぬり、チーズをかける。
- 3 2を庫内中央に置き、**時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】**を選んで**スタート**を押す。➡ **加熱開始**
- 4 お好みで刻みのりを飾る。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

豆もやしの塩昆布炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品 なし 

材料/2人分	
豆もやし	100g
塩昆布(細切り)	適宜
粗びき黒こしょう	少々
万能ねぎ(小口切り)	適宜

・豆もやしの根が気になる場合は、取ってから使ってください。

作りかた

- 1 耐熱ガラス製ボウルにもやし・塩昆布を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 1にラップをして、庫内中央に置き、時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、黒こしょうをふり、万能ねぎを散らす。




手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

お手軽メニュー

3分メニュー

肉みそ豆腐

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品 なし 

材料/2人分	
豆腐	半丁
豚ひき肉	50g
長ねぎ(みじん切り)	5cm
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
だし汁	大さじ1/2


作りかた

- 1 耐熱ガラス製ボウルに豆腐以外の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 1にラップをして、庫内中央に置き、時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、一度混ぜてから豆腐にかける。
※豆腐をあたたかくして食べたいときは、豆腐だけを耐熱容器に入れ、〈レンジ500W・約3分〉で加熱し、肉みそをかける。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

アボカドのチーズ焼き

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品 なし 

材料/2人分	
アボカド(熟したもの)	1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)	30g
塩、こしょう	少々


作りかた

- 1 〈アボカドの切りかた〉
アボカドは縦半分になり切り込みを入れ、種にそってぐるりと1周包丁を入れる。左右の実を持ってまわし、二つに分ける。種に包丁の刃の角を立てて刺し、包丁をひねって種を取る。皮と果肉の間に指を入れて皮をむき、縦にスライスする。
- 2 耐熱皿にアボカド・チーズの順にのせ、塩・こしょうをする。
- 3 2をラップなしで庫内中央に置き、時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

じゃがいものカレー炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー [強め3] 約4分	付属品 なし 


材料/2人分 じゃがいも(5cm長さの拍子木切り) 1個(150g) 合びき肉..... 50g カレー粉..... 大さじ1/2 塩、こしょう 少々 パセリ(みじん切り)..... 適宜
--

- 作りかた
- 1 耐熱ガラス製ボウルにパセリ以外の材料を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜ、ラップをする。
 - 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽[10-3分スピードメニュー]仕上がり[強め3]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
 - 3 加熱終了後、ひき肉をほぐすように全体を混ぜ、パセリをふる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約4分

ほうれん草のベーコンソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー [強め2] 約3分40秒	付属品 なし 


材料/2人分 ほうれん草..... 200g ベーコン..... 50g バター..... 10g 塩、こしょう 少々

- 作りかた
- 1 ほうれん草は洗って5cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
 - 2 耐熱ガラス製ボウルに1とバターを入れ、ラップをする。
 - 3 2を庫内中央に置き、時短・お手軽[10-3分スピードメニュー]仕上がり[強め2]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
 - 4 加熱終了後、塩・こしょうで味をととのえる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分40秒

ミックスビーンズの温サラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品 なし 


材料/2人分 ミックスビーンズ(ドライパック)..... 100g ハム(厚切り)..... 40g らっきょう甘酢漬け..... 30g パプリカ..... 30g オリーブ油..... 大さじ1 塩..... 小さじ1/2 こしょう..... 適宜 レモン汁..... 大さじ1 粉チーズ..... 小さじ2 パセリ(みじん切り)..... 小さじ2

- 作りかた
- 1 ハムは1cm角切り、らっきょう甘酢漬けは粗みじん切り、パプリカは1cm角切りにする。
 - 2 耐熱ガラス製ボウルにミックスビーンズ・1・オリーブ油を入れ、塩・こしょうをしてざっと混ぜ、ラップをする。
 - 3 2を庫内中央に置き、時短・お手軽[10-3分スピードメニュー]を選んでスタートを押す。➡加熱開始
 - 4 加熱終了後、レモン汁・粉チーズ・パセリを加えて、よく混ぜる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

小えびと野菜のマリネ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-3分スピードメニュー 約3分	付属品なし 

材料/2人分	
むきえび(小)	50g(12尾)
玉ねぎ(5mm幅の薄切り)	50g(1/4個)
ミニトマト(2~4つ割り)	60g
オリーブ(3等分の輪切り)	5個
さやえんどう(筋を取り、斜め半分に切る)	12枚(20g)
A [オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
レモン汁	大さじ1
粉チーズ	適量

作りかた

- 1 むきえびは片栗粉小さじ2(分量外)と少量の水を加えて指先で軽くもみ、水洗いしてしっかり水気を取る。
- 2 耐熱ガラス製ボウルにむきえび・玉ねぎ・ミニトマト・オリーブ・さやえんどうの順に入れ、Aを加えてラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-3分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 4 加熱終了後、ざっと混ぜて粗熱を取り、レモン汁と粉チーズを加える。


●えびが大きい場合は、背中から半分に切り、仕上げ調節「強め」で加熱してください。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約3分

お手軽メニュー
3分/5分メニュー

野菜炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 約5分	付属品なし 

材料/2人分	
キャベツ(乱切り)	200g
にんじん(いちょう切り)	50g
ピーマン(乱切り)	1個
玉ねぎ(くし形切り)	50g
ロースハム(1cm幅)	50g
A [鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩、こしょう	少々


作りかた

- 1 材料を切り、耐熱ガラス製ボウルに入れる。Aを加えて混ぜ、ラップをする。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-5分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 3 加熱終了後、塩・こしょうで味をととのえる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分

小松菜の煮浸し

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー [強め3] 約6分	付属品なし 

材料/2人分	
小松菜	200g
油揚げ	50g
A [しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ3

●めんつゆに記載の説明に従い希釈したものの60mlをAの代わりに使ってお手軽に。


作りかた

- 1 小松菜は洗って5cmに切り、油揚げは1cm幅に切る。
- 2 耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れて混ぜ、ラップをする。
- 3 2を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-5分スピードメニュー】仕上げ[強め3]を選んでスタートを押す。➡加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ500W 約6分

ラタトゥイユ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 約5分	付属品 なし 

材料/2人分	
ズッキーニ	60g
なす	50g
パプリカ	50g
玉ねぎ	60g
しめじ	50g
A トマトペースト	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
はちみつ	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩、こしょう	適宜
粉チーズ	大さじ1½
パセリ(みじん切り)	適宜

作りかた


- ズッキーニ・なすは厚さ3mmの薄切り、パプリカは小さめの一口大、玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 耐熱ガラス製ボウルに、1とAを入れ、全体をよく混ぜ合わせラップをする。
- 2を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-5分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 加熱終了後、粉チーズを加えてよく混ぜ合わせ、パセリをふる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分

お手軽メニュー
5分メニュー

豚肉とピーマンの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 【強め2】 約5分40秒	付属品 なし 

材料/2人分	
豚バラ薄切り肉(細切り)	140g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
しょうが(せん切り)	1片
赤・緑ピーマン(細切り)	各2個
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
B 片栗粉	小さじ2
水	大さじ1


作りかた

- 大きめの耐熱皿に、豚肉・酒・しょうゆを入れて混ぜる。
- 1にしょうが・ピーマン・Aを加えて混ぜ合わせ、平らに広げてラップをする。
- 2を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-5分スピードメニュー】仕上がり【強め2】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分40秒

きんぴらごぼう

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 約5分	付属品 なし 

材料/2人分	
ごぼう	100g
にんじん	30g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
干し桜えび	大さじ1


作りかた

- ごぼうは洗って皮をこそぎ、5cm長さの細切りにする。にんじんも同様に細切りにする。ごぼうはぬるま湯に5分くらいつけてアクを抜き、水気を切る。
- 耐熱ガラス製ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- クッキングシートで落としぶたをし※、さらにラップをする。
※落としぶたのしかたは66ページ参照。
- 3を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-5分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分

かぼちゃの煮物

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 〔強め2〕 約5分40秒	付属品 なし 

材料/2人分	
かぼちゃ	200g
だし汁	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1


作りかた

- 1 かぼちゃは種を取って、食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱ガラス製ポウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 3 クッキングシートで落としぶたをし※、さらにラップをする。
※落としぶたのしかたは66ページ参照。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽〔10-5分スピードメニュー〕仕上がり〔強め2〕を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分40秒

ひじきの煮物

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし 

材料/2人分	
ひじき(乾燥)	15g
にんじん(細切り)	30g
油揚げ(細切り)	20g
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ2
酒	小さじ2
サラダ油	小さじ1

●めんつゆに記載の説明に従い希釈したものの40mlをAの代わりに使ってお手軽に。


作りかた

- 1 ひじきを水で戻し、ざるで水気を切る。材料を切る。
- 2 耐熱ガラス製ポウルに1・A・サラダ油を入れて混ぜる。
- 3 クッキングシートで落としぶたをし※、さらにラップをする。
※落としぶたのしかたは66ページ参照。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽〔10-5分スピードメニュー〕仕上がり〔強め3〕を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ500W 約6分

なすの煮物

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 〔強め3〕 約6分	付属品 なし 

材料/2人分	
なす	150g
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
水	大さじ5
サラダ油	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
かつお節削り	適宜

●めんつゆに記載の説明に従い希釈したものの100mlをAの代わりに使ってお手軽に。


作りかた

- 1 なすは4~8等分し、皮に格子状の切れ目を入れる。
- 2 耐熱ガラス製ポウルに1・A・サラダ油・しょうがを入れて混ぜる。
- 3 クッキングシートで落としぶたをし※、さらにラップをする。
※落としぶたのしかたは66ページ参照。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽〔10-5分スピードメニュー〕仕上がり〔強め3〕を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 5 加熱終了後、かつお節削りをのせる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約6分

じゃがいもとベーコンのバターソテー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 約5分	付属品 なし 


材料 / 2人分	
じゃがいも	1個 (150g)
ベーコン	40g
バター	12g (大さじ1)
黒こしょう	適宜
塩	少々
乾燥パセリ	適宜

- 作りかた**
- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - 2 耐熱ガラス製ボウルに、1とバターを入れて塩・こしょうをし、ラップをする。
 - 3 2を庫内中央に置き、**時短・お手軽 [10-5分スピードメニュー]**を選んでスタートを押す。➡ **加熱開始**
 - 4 加熱終了後、パセリをふる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分

さといものホットサラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-5分スピードメニュー 約5分	付属品 なし 


材料 / 2人分	
さといも	200g
A	オリーブ油…………… 大さじ1
	レモン汁…………… 小さじ1
	塩…………… 少々
	黒こしょう…………… 少々
	乾燥パセリ…………… 少々

- 作りかた**
- 1 さといもは洗って皮をむき、5mm角の細切りにする。
 - 2 耐熱ガラス製ボウルにさといも・Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをする。
 - 3 2を庫内中央に置き、**時短・お手軽 [10-5分スピードメニュー]**を選んでスタートを押す。➡ **加熱開始**
 - 4 加熱終了後、パセリをふる。



手動調理の設定目安
レンジ500W 約5分

さといものそぼろ煮

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー (弱め1) 6分40秒～7分30秒	付属品 なし 

材料 / 2人分	
さといも	正味200g
豚ひき肉	50g
A	しょうゆ…………… 小さじ2
	砂糖…………… 小さじ2
	酒…………… 小さじ2
	水…………… 大さじ3
B	片栗粉…………… 小さじ1
	水…………… 大さじ1

- 作りかた**
- 1 さといもは皮をむいて一口大に切り、軽く塩(分量外)をふって洗う。
 - 2 耐熱ガラス製ボウルに豚ひき肉・Aを入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜる。1のさといもを加えて混ぜる。
 - 3 クッキングシートで落としづたをし※、さらにラップをする。
※落としづたのしかたは66ページ参照。
 - 4 3を庫内中央に置き、**時短・お手軽 [10-7分スピードメニュー]**仕上がり**[弱め1]**を選んでスタートを押す。➡ **加熱開始**




- 5 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えてひき肉をほぐすように全体を混ぜ、余熱でとろみをつける。

手動調理の設定目安
レンジ600W 約7分30秒

●めんつゆに記載の説明に従い希釈したものを70mlをAの代わりに使ってお手軽に。

肉じゃが

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 【強め1】 7分20秒～8分30秒	付属品 なし 

材料/2人分	
じゃがいも(一口大).....	200g
牛肉薄切り(4cm幅に切る).....	100g
玉ねぎ(くし形切り).....	50g
A しょうゆ.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
酒.....	大さじ1
水.....	大さじ3

作りかた

- 1 材料を切り、耐熱ガラス製ボウルに入れる。Aを加えて混ぜる。
- 2 クッキングシートで落としぶたをし※、さらにラップをする。
※落としぶたのしかたは66ページ参照。
- 3 2を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】仕上がり【強め1】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始

●めんつゆに記載の説明に従い希釈したものを80mlをAの代わりに使ってお手軽に。




手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分30秒

お手軽メニュー

7分メニュー

たらのキムチゲ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 7～8分	付属品 なし 

材料/2人分	
甘塩たら(切り身).....	2切(1切80g)
A 大根(5mm厚の短冊切り).....	80g
豆腐(一口大に切る).....	60g
しめじ(小房に分ける).....	80g
刻み白菜キムチ.....	80g
鶏からスープの素(顆粒).....	小さじ2
コチュジャン.....	大さじ1½
みそ.....	小さじ2
水.....	80ml
ごま油.....	大さじ1
万能ねぎ.....	2～3本


作りかた

- 1 たらは3等分のそぎ切りにし、熱湯をまわしかけて臭みを取る。
- 2 鶏からスープの素・コチュジャン・みそ・水をよく混ぜておく。
- 3 耐熱ガラス製ボウルに1・2・Aを入れてざっと混ぜ、ごま油を加え、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡ 加熱開始
- 5 加熱終了後、5cmに切った万能ねぎを加えて混ぜ、余熱で火を通す。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分

鶏肉とブロッコリーの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 【弱め3】 6分～6分30秒	付属品 なし 

材料/2人分	
鶏もも肉.....	100g
A 塩、こしょう.....	少々
片栗粉.....	小さじ½
ブロッコリー.....	100g
玉ねぎ.....	¼個
ザーサイ(味つき).....	20g(たれ)
B ごま油.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ1


作りかた

- 1 鶏肉は一口大に切り、Aをまぶす。
- 2 ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎはくし形に切って2等分し、ザーサイは細切りにする。
- 3 耐熱ガラス製ボウルに1と2を混ぜ合わせ、Bをよく混ぜてまわしかける。
- 4 3にラップをふんわりかけて庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】仕上がり【弱め3】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始



手動調理の設定目安
レンジ600W 約6分30秒

麻婆なす

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 7~8分	付属品 なし 

材料/2人分	
なす(1cmの輪切り)	200g
豚ひき肉	100g
A	
しょうが(すりおろし)	小さじ1
豆板醤	小さじ1
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	80ml
B	
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1




作りかた

- 1 豚ひき肉にAを加えて混ぜる。
- 2 耐熱ガラス製ボウルになす・1の順に入れる。
- 3 クッキングシートで落としづたをし※、さらにラップをする。
※落としづたのしかたは66ページ参照。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 5 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分

酢豚

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー (強め1) 7分20秒~8分30秒	付属品 なし 

材料/2人分	
豚ロース肉(とんかつ用)	100g
塩、こしょう	少々
薄力粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	100g
ピーマン、にんじん、ゆでたけのこ	各40g
A	
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
水	大さじ2
B	
片栗粉	小さじ1
酢	大さじ2




作りかた

- 1 玉ねぎ・ピーマン・たけのこは一口大に切る。にんじんは小さめの一口大に切る。
- 2 豚肉は片面に5mm間隔で格子状に切れ目を入れ、2cmの角切りにする。ビニール袋に入れ、塩・こしょう・薄力粉をまんべんなくまぶし、サラダ油をからませる。
- 3 耐熱ガラス製ボウルに1・2を入れて合わせたAをまわしかけ、ラップをする。
- 4 3を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】仕上がり(強め1)を選んでスタートを押す。➡加熱開始
- 5 加熱終了後、熱いうちによく溶いたBを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分30秒

えびときのこのチリソース

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 7~8分	付属品 なし 

材料/4人分	
むきえび(大)	250g
A	酒……………大さじ1
	塩……………少々
	片栗粉……………大さじ1/2
	長ねぎ(みじん切り)……………1/2本分
	しめじ(小房に分ける)…1袋(100g)
(たれ)	
B	チリソース……………大さじ1 1/2
	トマトケチャップ……………大さじ4
	ごま油……………大さじ1/2
	湯……………70ml
C	片栗粉……………大さじ1/2
	水……………大さじ1



作りかた

- 1 えびは背わたを取り、Aをもみ込み約10分おく。
- 2 耐熱ガラス製ボウルに1と長ねぎ・しめじを混ぜ合わせ、Bをよく混ぜてまわしかける。
- 3 2にラップをふんわりかけて庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始


- 4 加熱終了後、熱いうちによく溶いたCを加えて混ぜ、余熱でとろみをつける。

手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分

お手軽メニュー

7分メニュー

ハッシュドビーフ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 10-7分スピードメニュー 7~8分	付属品 なし 

材料/2人分	
牛薄切り肉	160g
塩、こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
玉ねぎ(薄切り)	100g
しめじ(小房に分ける)	50g
まいたけ(小房に分ける)	50g
A	トマトペースト……………大さじ1
	ウスターソース……………大さじ2
	野菜ジュース(砂糖無添加)…100ml
	コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
	ブラックチョコレート……………6g
	バター……………12g(大さじ1)
	サワークリーム……………適宜
	パセリ(みじん切り)……………適宜



作りかた

- 1 牛肉をバットなどに広げ、塩・こしょうをして薄力粉をふる。
- 2 Aをよく混ぜておく。
- 3 耐熱ガラス製ボウルに玉ねぎ・きのこ類・牛肉の順に広げて入れる。
- 4 3に2をまわしかけ、小さく切ったチョコレート・小さく切ったバターをのせてラップをする。

- 5 4を庫内中央に置き、時短・お手軽【10-7分スピードメニュー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始


- 6 加熱終了後、よく混ぜ合わせ、サワークリームをのせ、パセリを散らす。

手動調理の設定目安
レンジ600W 約8分

●おつまみ1分(78~81ページ)

1人分をレンジ加熱約1分で作るお手軽メニューです。おつまみやお弁当のもう一品に。

トマトチーズのスクランブルエッグ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 [強め1] 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分
 卵…………… Mサイズ1個
 ブトマト(4等分に切る) …… 1個
 溶けるスライスチーズ… ½枚(10g)
 塩……………少々
 乾燥パジル(お好み)……………少々

手動調理の設定目安
 レンジ600W 約1分20秒


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
- 2 1に残りの材料を加えて混ぜる。スライスチーズはちぎって入れてください。
- 3 2をラップなしで庫内中央に置き、**時短・お手軽[11 おつまみ1分]**仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。
➔加熱開始
- 4 加熱終了後、ほぐすように混ぜる。



! **ご注意ください**
 卵はよく割りほぐしてください。深めの耐熱容器を使い、ラップはしないでください。(破裂したり、卵がふくらんで容器からあふれたりするおそれがあります)

にら玉

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 [強め1] 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分
 卵…………… Mサイズ1個
 にら(約3cmに切る) …… 葉3枚
 A { みりん…………… 小さじ1
 マヨネーズ…………… 小さじ½
 鶏がらスープの素(顆粒) …… 少々
 しょうゆ…………… 小さじ½
 ごま油…………… 少々

手動調理の設定目安
 レンジ600W 約1分20秒


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)に卵を割り入れ、よく溶きほぐす。
- 2 1にらとAを加えて混ぜる。
- 3 2をラップなしで庫内中央に置き、**時短・お手軽[11 おつまみ1分]**仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。
➔加熱開始
- 4 加熱終了後、しょうゆ・ごま油をたらし、ほぐすように混ぜる。



! **ご注意ください**
 卵はよく割りほぐしてください。深めの耐熱容器を使い、ラップはしないでください。(破裂したり、卵がふくらんで容器からあふれたりするおそれがあります)

さば缶とキャベツのカレー風味

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 [強め1] 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分
 キャベツ…………… 50g
 さばの水煮(缶詰) …… 正味50g
 カレー粉…………… 小さじ½
 ソース…………… 小さじ1
 A { ケチャップ…………… 小さじ1
 しょうが(すりおろし、チューブ) …… 少々
 にんにく(すりおろし、チューブ) …… 少々


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)にAを入れ、さばをほぐして混ぜ合わせる。
- 2 キャベツを約4cmのざく切りにして1に加えて混ぜる。
- 3 2にふんわりとラップをして、庫内中央に置き、**時短・お手軽[11 おつまみ1分]**仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。
➔加熱開始
- 4 加熱終了後、軽く混ぜる。



手動調理の設定目安
 レンジ600W 約1分20秒

ピーマンとじゃこの甘辛

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 [強め1] 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分
ピーマン……………50g(約1½個)
ちりめんじゃこ……………5g(大さじ1)
ごま油……………小さじ½
砂糖……………小さじ½
しょうゆ……………小さじ1
七味唐辛子(お好みで)……………適宜

作りかた

- 1 ピーマンはへたを除いて縦半分に切り種を除く。横長に置いて1cm幅に切る。
- 2 耐熱容器(陶器)に砂糖・しょうゆを入れて混ぜ、砂糖を溶かす。
- 3 2に1・ちりめんじゃこ・ごま油を加え、混ぜ合わせる。
- 4 3にふんわりとラップをして、庫内中央に置き、時短・お手軽【11 おつまみ1分】仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 5 加熱終了後、軽く混ぜて器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。




手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分20秒

お手軽メニュー

〜おつまみ1分〜

えのきバターしょうゆ

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 [強め1] 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分
えのきたけ……………50g
ちくわ……………1本
バター……………小さじ1(4g)
しょうゆ……………小さじ½
水……………小さじ1
刻みのり……………適宜


作りかた

- 1 えのきたけは長さ半分に切る。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 2 耐熱容器(陶器)にえのきたけ・バター・しょうゆ・水を入れて混ぜ合わせる。
- 3 2にふんわりとラップをして、庫内中央に置き、時短・お手軽【11 おつまみ1分】仕上がり[強め1]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 4 加熱終了後、ちくわを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付け、刻みのりをのせる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分20秒

おつまみ厚揚げ

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 約1分	付属品 なし 

材料/1人分
厚揚げ……………80g(約½枚)
めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1
ごま油……………小さじ½
白すりごま……………適宜
大葉(せん切り)……………適宜


作りかた

- 1 厚揚げは厚さ約1cmの一口大に切る。
- 2 耐熱容器(陶器)に1・めんつゆ・ごま油を入れ、混ぜる。
- 3 2にふんわりとラップをして、庫内中央に置き、時短・お手軽【11 おつまみ1分】を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 4 加熱終了後、軽く混ぜて器に盛り付け、すりごまをかけ、大葉をのせる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分10秒

にんじんのナムル風

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 〔強め1〕 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分 にんじん(せん切り)……………50g しょうゆ……………小さじ1 ごま油……………小さじ1 白いりごま……………適宜

作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)ににんじん・しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ、ラップをふんわりとかける。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽〔11 おつまみ1分〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。
➡加熱開始
- 3 加熱終了後、軽く混ぜ、白いりごまをふる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分20秒

かぼちゃマヨサラダ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 〔強め1〕 約1分10秒	付属品 なし 

材料/1人分 かぼちゃ(5mmの角切り)……………50g マヨネーズ……………小さじ1 白すりごま……………適宜


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)にかぼちゃを入れ、ラップをふんわりとかける。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽〔11 おつまみ1分〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。
➡加熱開始
- 3 加熱終了後、マヨネーズ・白すりごまを入れて混ぜる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分20秒

水菜のごま風味炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 約1分	付属品 なし 

材料/1人分 水菜(長さ5cmに切る)……………50g 白だし(市販)……………小さじ1 ごま油……………小さじ1/2 カニ風味かまぼこ(縦にさく)………2本 白いりごま……………適宜


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)に水菜・白だし・ごま油を入れて混ぜる。
- 2 1をラップなしで庫内中央に置き、時短・お手軽〔11 おつまみ1分〕を選んでスタートを押す。
➡加熱開始
- 3 加熱終了後、カニ風味かまぼこ・白いりごまを入れて混ぜる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分10秒

おくらおかか和え

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 約1分	付属品 なし 

材料/1人分	
おくら	30g
しょうゆ	小さじ1/4
かつお削り節	適宜

作りかた

- 1 おくらは塩(分量外)をまぶしてうぶ毛をこすり取る。洗って水気を切ったら、へたを切り落とし、幅3mmに切る。
耐熱容器(陶器)におくらを入れ、ラップをふんわりとかける。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽[11 おつまみ1分]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、しょうゆ・かつお節を入れて混ぜる。




手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分10秒

お手軽メニュー

〜おつまみ1分〜

長いもベーコンのシャキシャキ炒め

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 約1分	付属品 なし 

材料/1人分	
長いも(5mm角の細切り)	40g
スライスベーコン(1cm幅に切る)	1枚(15g)
塩、黒こしょう	適宜


作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)に材料全てを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかける。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽[11 おつまみ1分]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、軽く混ぜる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分10秒

大根と油揚げの炒め物

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
時短・お手軽 11 おつまみ1分 約1分	付属品 なし 

材料/1人分	
大根(せん切り)	30g
油揚げ(油抜きをして細切り)	5g
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2

作りかた

- 1 耐熱容器(陶器)に大根・油揚げ・めんつゆを入れて混ぜ、ラップをふんわりとかける。
- 2 1を庫内中央に置き、時短・お手軽[11 おつまみ1分]を選んでスタートを押す。
➡ 加熱開始
- 3 加熱終了後、軽く混ぜる。



手動調理の設定目安
レンジ600W 約1分10秒

レンジ加熱5分の簡単副菜です。キャベツをたっぷりいただけます。

キャベツとハムの煮浸し

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ500W 約5分	付属品 なし 

材料/4人分	
キャベツ(ざく切り).....	240g
ロースハム.....	60g
市販のめんつゆ.....	大さじ2
水.....	120ml

●めんつゆの量は味をみて調節をしてください。(めんつゆと水を合わせて150mlになるようにしてください)



作りかた

- 1 キャベツは4cmのざく切りに、ロースハムは幅1cmの短冊切りにする。
- 2 耐熱ガラス製ボウルに材料をすべて入れ、ラップをふんわりとかけて庫内中央に置き、〈レンジ500W・約5分〉で加熱する。
- 3 加熱終了後、粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、約10分味をなじませる。器に盛り付ける。

レンジ加熱5分の簡単副菜です。ピーラーで薄切りにしたにんじんが旨味をたっぷりと吸い込んださっとできる総菜です。

にんじんとちりめんじゃこのさっと煮

ABC Cooking Recipe

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ500W 約5分	付属品 なし 

材料/4人分	
にんじん.....	150g
しめじ.....	100g
ちりめんじゃこ.....	20g
市販の白だし.....	大さじ2
水.....	120ml
みりん.....	大さじ1
青じそ(せん切り).....	4枚

●白だしの量は味をみて調節をしてください。(白だしと水を合わせて150mlになるようにしてください)
●アレンジ：刻んで溶き卵と合わせると、彩り鮮やかな卵焼きに(卵焼きはフライパンで作ります)



作りかた

- 1 にんじんは皮をむき、繊維に沿ってピーラーで、幅1cmの薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 耐熱ガラス製ボウルに青じそ以外の材料を入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかけて庫内中央に置き、〈レンジ500W・約5分〉で加熱する。
- 3 加熱終了後、粗熱を取り、ラップを密着させてかけ、約10分味をなじませる。器に盛り付け、青じそを飾る。

大きな煮込みハンバーグ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W	付属品なし 
約13分	

材料/4人分	
A	合びき肉…………… 400g
	塩…………… 小さじ1/2
	こしょう、ナツメグ…………… 少々
	フライドオニオン…………… 15g
	パン粉…………… 2/3カップ
B	酒…………… 80ml
	溶き卵…………… Mサイズ1個分
	まいたけ…………… 100g
	玉ねぎ(すりおろし)…………… 60g
	トマトケチャップ…………… 70g
C	中濃ソース…………… 60g
	しょうゆ…………… 小さじ1
	酒…………… 大さじ2



作りかた

- 1 Bを混ぜ合わせておく。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜる(全体が混ざる程度で。こね過ぎるとかたくなるので注意)。肉だねをボウルの底に数回打ちつけ、空気を抜く。
- 3 深めの大きい耐熱皿に2を直径約20cm、高さ約1.5cmに広げ、ほぐしたまいたけを散らす。
- 4 1を混ぜて3にまわしかけ、ふんわりとラップをかける。
- 5 4を庫内中央に置き、〈レンジ600W・約13分〉で加熱する。
- 6 加熱終了後、周りのソースも一緒に器に盛り付ける。

お手軽メニュー

その他

手作り豆腐

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ500W	付属品なし 
約2分	

材料/耐熱性の幅広い小鉢2個分	
豆乳(成分無調整/豆腐が作れるもの)……………	250ml
にがり(にがりに表示されている分量に従ってください)	

※豆乳は冷蔵庫で冷やしたものの(10℃以下のもの)をご使用ください。

作りかた


- 1 ボウルに豆乳を入れてにがりを加え、スプーンで泡立てないように均一に混ぜ合わせる(豆乳液)。
- 2 1を耐熱容器に均等に入れ、容器一つ一つにラップをふんわりとかける。(きれいな仕上がりになるように、表面の泡はスプーンで除く)
- 3 2の器を庫内中央に寄せて並べ、〈レンジ500W・約2分〉で加熱する。加熱終了後、そのまま庫内に約5分置いておく。



- やわらかく仕上げたい場合→成分無調整・大豆固形分10～12%の豆乳
- しっかり固めたい場合→成分無調整・大豆固形分12%以上の豆乳
- 豆乳やにがりの種類によって、でき上がり(固まりかた)が異なります。
- 豆腐に混ぜ物をするときは、大豆固形分が多い豆乳をご使用ください。
- 市販のにがりはメーカー・種類によって濃度が異なります。分量はにがりに表示されている割合(豆乳とにがりの割合)に従ってください。

温かいままでも、
冷蔵庫で冷やしても
おいしくいただけます。


お手軽パン

キ一名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 お手軽パン	〈作りかた10〉 角皿
約39分	下段 

材料/8個分
強力粉(ふるう)..... 160g
牛乳..... 110g
バター(小さく切り、室温に戻す) ... 20g
砂糖..... 20g
塩..... 2g
ドライイースト (予備発酵不要の顆粒タイプ)..... 4g

●焼き色がうすい場合は、終了後も庫内に入れておいて様子を見てください。余熱で色がつきます。

作りかた

- 1 **〈パン生地作り〉**
耐熱ガラス製ボウルに牛乳・バター・砂糖を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・30~50秒〉で加熱する。
 角皿は使用しません
- 2 1を泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを溶かす。(この時の温度は40℃以下にする)
- 3 2にドライイーストを加えてよく混ぜる。1/2量の強力粉を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

4 残りの強力粉と塩を混ぜて3に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるように混ぜる。
・混ぜりにくい場合は手でこねてください。

5 4の生地を軽く平らにならす。

6 **一次発酵 レンジ加熱**
5のボウルにラップをして庫内中央に置き、オートメニュー【26 お手軽パン】を選んでスタートを押す。
➔加熱開始
(加熱時間の目安 合計約39分)
・一次発酵 約7分

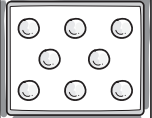
 角皿は使用しません

7 ブザーが鳴ったら、6を取り出す。
*とりけしキーを押さないでください。
・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみません
が問題ありません。

8 **成形**
生地をまとめてスケッパーか包丁で8等分(1個約38g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整え、合わせ目をしっかりとじる。



糖質カットレシピ
→86ページをご覧ください。

9 **ベンチタイム**
クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)にとじ目を下にして並べ、固く絞ったぬれ布巾をかけて約10分休ませる。


10 **成形発酵~焼成 ヒーター加熱**
9のぬれ布巾を取り、下段に入れ、スタートを押す。
・成形発酵/焼成 約32分
成形発酵と焼成を続けて加熱します。

手動で焼くときは
作りかた10
成形発酵：発酵 40℃ 約15分
焼成：オープン(予熱なし)
190℃ 15~20分

お手軽パンアレンジ

ココアパウダー・インスタントコーヒー・抹茶などの粉末を生地に加えて

分量は5gを目安に作りかた3で強力粉と一緒に加える。



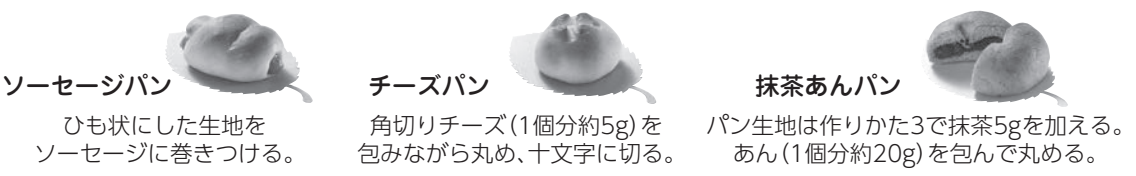
レーズン・くるみ・ドライブルーベリーなど、粒の大きなものを生地に加えて

作りかた4のあと、アレンジの材料40gを加えて混ぜ込む。




ソーセージ・チーズ・あんなど、生地で巻いたり、生地で包んだりして

作りかた9のあと、具を入れて成形する。



※中に具を入れるときは、生地をしっかりとじてください。焼いている途中で中身が出ることがあります。
※お好みの形にする場合も、生地は8等分(1個約38g)にしてください。分量が異なると上手に仕上がらないことがあります。

お手軽パン コッペパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 お手軽パン	〈作りかた15〉 角皿
約39分	下段 

材料/4個分
 強力粉(ふるう)…………… 160g
 牛乳…………… 110g
 バター(小さく切り、室温に戻す)… 20g
 砂糖…………… 20g
 塩…………… 2g
 ドライイースト
 (予備発酵不要の顆粒タイプ)…… 4g



パン・ピザ

コッペパンアレンジ



お好みの具を挟んでお楽しみください

作りかた

1 〈パン生地作り〉

耐熱ガラス製ボウルに牛乳・バター・砂糖を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・30～50秒〉で加熱する。



1を泡立て器でよく混ぜ、バターを溶かす。(この時の温度は40℃以下にする)

2にドライイーストを加えてよく混ぜる。1/2量の強力粉を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

4残りの強力粉と塩を混ぜて3に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるように混ぜる。
 ・混ぜりにくい場合は手でこねてください。

5 4の生地を軽く平らにならす。

6 一次発酵 レンジ加熱

5のボウルにラップをして庫内中央に置き、オートメニュー【26 お手軽パン】を選んでスタートを押す。

➔ 加熱開始
 (加熱時間の目安 合計約39分)
 ・一次発酵 約7分



7 ブザーが鳴ったら、6を取り出す。
 *とりけしキーを押さないでください。

・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみません
 が問題ありません。

8 ベンチタイム

生地をまとめてスケッパーか包丁で4等分(1個約76g)に切る。パン生地をなめらかな面が出るように丸め、とじ目を下にして置き、固く絞ったぬれ布巾をかけて約10分休ませる。

9 成形

8の生地を手で横長のだ円形にのばす。



10 奥から1/2を手前に折り返し、合わせ目を親指の付け根で押さえる。



11 手前から折り返して、合わせ目を親指の付け根で押さえる。

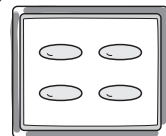


12 手前に半分にしたみ、とじ目をしっかりとじる。



13 両手で転がして、約14cmの葉巻状にする。

14 クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)に、とじ目を下にして並べる。



15 成形発酵～焼成 ヒーター加熱
 14を下段に入れ、スタートを押す。
 ・成形発酵/焼成 約32分
 成形発酵と焼成を続けて加熱します。

●焼き色がうすい場合は、終了後も庫内に入れておいて様子を見てください。余熱で色がつきます。

手動で焼くときは

作りかた15
 成形発酵：発酵 40℃ 約15分
 焼成：オーブン(予熱なし)
 190℃ 15～20分

生地に豆腐を使い、もちもちした食感です。基本のレシピに比べ、ふくらみは小さめになります。

お手軽糖質カットパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 210℃ 7~12分	角皿  下段

※材料は「きなこ」または「アーモンドプードル」のどちらかを選んでください。

材料/8個分

■きなこ

きなこ	30g
強力粉(ふるう)	130g
絹ごし豆腐	100g
水	40g
砂糖	12g
塩	2g
ドライイースト (予備発酵不要の顆粒タイプ)	4g

材料/8個分

■アーモンドプードル

アーモンドプードル	30g
強力粉(ふるう)	130g
絹ごし豆腐	100g
水	30g
砂糖	12g
塩	2g
ドライイースト (予備発酵不要の顆粒タイプ)	4g



きなこのお手軽糖質カットパン

エネルギー：約86kcal^{*1}(1個)・
約15%カット^{*2}

糖質：約13g^{*1}(1個)・
約20%カット^{*2}

アーモンドプードルの

お手軽糖質カットパン

エネルギー：約92kcal^{*1}(1個)・
約10%カット^{*2}

糖質：約13g^{*1}(1個)・
約20%カット^{*2}

基本のお手軽パン→84ページ

作りかた

1 〈パン生地作り〉

耐熱ガラス製ボウルに豆腐を入れ、ゴムべらですりつぶしてペースト状にする。

2 1に水・砂糖・ドライイーストを入れてよく混ぜ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・30~50秒〉で加熱する。



角皿は使用しません

3 加熱終了後、ゴムべらでよく混ぜる。1/2量の強力粉を加えて、ゴムべらでよく混ぜる。

4 残りの強力粉・きなこ(またはアーモンドプードル)・塩を混ぜて3に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるように混ぜる。
・混ぜりにくい場合は手でこねてください。

5 4の生地を軽く平らにならす。

6 一次発酵

5のボウルにラップをして庫内中央に置き、〈レンジ100W・2分〉で発酵させる。



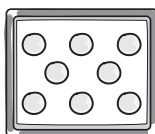
角皿は使用しません

7 加熱終了後、庫内で約8分放置する。
・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみませんが問題ありません。

8 成形

生地をまとめてスクッパーか包丁で8等分(1個約38g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整え、合わせ目をしっかりとじる。
・生地がベタつく場合は打ち粉(強力粉・分量外)をしてください。

クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)に、とじ目を下にして並べる。



9 成形発酵

8を下段に入れ、〈発酵・40℃・約10分〉で発酵させる。

10 予熱

発酵終了後、9を角皿ごと取り出し、〈オープン(予熱あり)・210℃〉で予熱する。

11 焼成

予熱終了後、9を下段に入れる。
〈7~12分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。

※1：文部科学省「日本食品標準成分表(8訂)」に基づいた数値。(糖質は炭水化物から食物繊維を引いた量)

※2：料理集記載の基本のレシピ「お手軽パン(84ページ)」と比較。目安としてご覧ください。

お手軽メロンパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 26 お手軽パン 〔強め1〕 約40分	〈作りかた16〉 角皿 下段



パン・ピザ

材料/6個分
 〈パン生地〉
 強力粉(ふるう)…………… 160g
 牛乳…………… 110g
 バター(小さく切り、室温に戻す)… 20g
 砂糖…………… 20g
 塩…………… 2g
 ドライイースト
 (予備発酵不要の顆粒タイプ)…… 4g
 〈クッキー生地〉
 バター(小さく切り、室温に戻す)… 35g
 牛乳…………… 大さじ1(15g)
 砂糖…………… 大さじ3(27g)
 薄力粉…………… 大さじ7(63g)
 バニラエッセンス…………… 適宜
 グラニュー糖(まぶし用)…………… 適宜

作りかた

1 〈クッキー生地作り〉

耐熱容器にクッキー生地のバター・牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・20~30秒〉で加熱し、バターと牛乳を混ぜ合わせる。

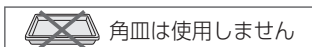


2 1にクッキー生地の砂糖・薄力粉・バニラエッセンスを加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせる。

3 冷蔵庫で冷やしておく。

4 〈パン生地作り〉

耐熱ガラス製ボウルに牛乳・バター・砂糖を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・30~50秒〉で加熱する。



5 4を泡立て器でよく混ぜ、バターを溶かす。(この時の温度は40℃以下にする)

6 5にドライイーストを加えてよく混ぜる。1/2量の強力粉を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

7 残りの強力粉と塩を混ぜて6に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるように混ぜる。
 ・混ぜりにくい場合は手でこねてください。

8 7の生地を軽く平らにならす。

9 一次発酵 レンジ加熱

8のボウルにラップをして庫内中央に置き、オートメニュー〔26 お手軽パン〕仕上がり〔強め1〕を選んでスタートを押す。

➔ 加熱開始
 (加熱時間の目安 合計約40分)
 ・一次発酵 約7分



10 ブザーが鳴ったら、9を取り出す。
 *とりけしキーを押さないでください。

・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみませんが問題ありません。

11 ベンチタイム

生地をまとめてスクッパーか包丁で6等分(1個約50g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整え、合わせ目をしっかりとじる。

12 とじ目を下にして置き、固く絞ったぬれ布巾をかけて約10分休ませる。

13 成形

12のパン生地を手で押して、少し平べったい形にして、クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)に並べる。

14 3のクッキー生地を取り出し、6等分して丸める。両手で平らにのばし、13のパン生地にかぶせて密着させる。

15 表面に格子状に切り込みを入れ、グラニュー糖をふりかける。

16 成形発酵~焼成 ヒーター加熱
 15を下段に入れ、スタートを押す。
 ・成形発酵/焼成 約33分
 成形発酵と焼成を続けて加熱します。

●焼き色がうすい場合は、終了後も庫内に入れておいて様子を見てください。余熱で色がつきます。

手動で焼くときは

作りかた16
 成形発酵：発酵 40℃ 約15分
 焼成：オーブン(予熱なし)
 190℃ 16~21分

お手軽カレーパン

キー名と加熱時間

付属品と棚位置

オートメニュー
26 お手軽パン
〔強め2〕

〈作りかた15〉

角皿

下段



材料/4個分

〈パン生地〉

強力粉(ふるう)…………… 160g

牛乳…………… 110g

バター(小さく切り、室温に戻す)… 20g

砂糖…………… 20g

塩…………… 2g

ドライイースト

(予備発酵不要の顆粒タイプ)…… 4g

〈具〉

レトルトカレー…………… 200g

〈衣〉

パン粉……………適宜



作りかた

1 〈具材の準備〉

水分を吸わせるため、耐熱容器にキッチンペーパーを2枚重ねて敷き、レトルトカレーの中身を入れ、ラップをふんわりとかけ、**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・4～5分〉で加熱する。



角皿は使用しません

・使うレトルトカレーによって煮詰まり具合が異なるので、焦げないように様子を見ながら加熱してください。

2 加熱終了後、キッチンペーパーごとバットに移し、冷蔵庫で20～30分冷やす。

・冷えるとかためになり、包みやすくなります。

3 〈パン生地作り〉

耐熱ガラス製ボウルに牛乳・バター・砂糖を入れ、ラップなしで**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・30～50秒〉で加熱する。



角皿は使用しません

4 3を泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを溶かす。(この時の温度は40℃以下にする)

5 4にドライイーストを加えてよく混ぜる。1/2量の強力粉を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

6 残りの強力粉と塩を混ぜて5に加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで押し付けるように混ぜる。
・混ぜりにくい場合は手でこねてください。

7 6の生地を軽く平らにならす。

8 一次発酵 レンジ加熱

7のボウルにラップをして**庫内中央**に置き、オートメニュー〔26 お手軽パン〕仕上がり〔強め2〕を選んで**スタート**を押す。

➔ 加熱開始

(加熱時間の目安 合計約42分)

・一次発酵 約7分



角皿は使用しません

9 ブザーが鳴ったら、8を取り出す。
*とりけしキーを押さないでください。

・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみませんが問題ありません。

10 ベンチタイム

生地をまとめてスケッパーか包丁で4等分(1個約76g)し、切り口を中に巻き込みながら丸めて形を整え、合わせ目をしっかりとじる。

11 とじ目を下にして置き、固く絞ったぬれ布巾をかけて約10分休ませる。

12 成形

11のパン生地を手で大きめの円形にのぼして、冷ましたカレーを4等分して生地中央にのせ、パン生地の端を合わせてしっかりとじる。合わせ目を少し巻き込んで、もう一度しっかりとじる。
・パン生地の合わせ目にカレーが付かないようにしましょう。カレーが付くと合わせ目がしっかりとくっつきにくくなります。

13 両端が細くなるように転がして成形し、手を軽く水でぬらしてパン生地の全面に水をつける。パン粉を敷いた上にパン生地をのせ、パン粉を全面につける。

14 とじ目を下にして、クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)に並べる。

15 成形発酵～焼成 ヒーター加熱

14を下段に入れ、**スタート**を押す。

・成形発酵/焼成 約35分

成形発酵と焼成を続けて加熱します。

●焼き色がうすい場合は、終了後も庫内に入れておいて様子を見てください。余熱で色がつきます。

手動で焼くときは


作りかた15

成形発酵：発酵 40℃ 約15分

焼成：オープン(予熱なし)

190℃ 18～23分

お手軽ピザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 27 お手軽ピザ	〈作りかた13〉 角皿 下段
約22分 (予熱時間を除く)	

材料/直径20cm 1枚分
(ピザ生地)

強力粉(ふるう)	120g
牛乳	80g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (予備発酵不要の顆粒タイプ)	2g
〈具〉	
ピーマン(せん切り)	中1個
玉ねぎ(薄切り)	50g
ベーコン(細切り)	25g
マッシュルーム(水煮スライス)	20g
市販のピザソース	50g
ピザ用チーズ	100g



パン・ピザ

作りかた

1 〈ピザ生地作り〉

耐熱ガラス製ボウルに牛乳・砂糖を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・20~30秒〉で加熱する。



2 1を泡立て器でよく混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。(この時の温度は40℃以下にする)

3 2にドライイーストを加えてよく混ぜる。

4 3に1/2量の強力粉を加えて、泡立て器でよく混ぜる。

5 残りの強力粉と塩を混ぜて4に加え、ゴムべらで混ぜる。

6 まとまってきたら手でまとめる。ボウルの中で生地を手前から半分に折る、つぶして右から半分に折る、つぶして奥から半分に折る、つぶして左から半分に折る。これを生地が粉っぽくなるまで繰り返す。

7 6の生地を軽く平らにならす。

8 一次発酵 レンジ加熱

7のボウルにラップをして庫内中央に置き、オートメニュー【27 お手軽ピザ】を選んでスタートを押す。

➡ 加熱開始
(予熱を除く加熱時間の目安 合計約22分)
・一次発酵 約7分



9 ベンチタイム

ブザーが鳴ったら、8を取り出し、生地を丸め直してラップをかけ、約10分休ませる。

*とりけしキーを押さないでください。

・一次発酵後の生地は少しふくらむくらいです。普通のパン生地のように大きくふくらみません。が問題ありません。

10 成形

生地をめん棒で直径約20cmの円形にのばし、クッキングシートを敷いた角皿(またはサラダ油(分量外)を薄くぬった角皿)にのせる。ラップをかけて約10分休ませる。

11 予熱 ヒーター加熱

庫内には何も入れず、スタートを押す。(予熱時間の目安 約10分)

12 10のラップをはずしてピザソースをぬり、具を並べて、最後にチーズをのせる。

13 焼成 ヒーター加熱

予熱終了後、12を下段に入れ、スタートを押す。

・焼成 約15分

●焼き色がうすい場合は、終了後も庫内に入れておいて様子を見てください。余熱で色がつきます。

手動で焼くときは

作りかた11・13
焼成：オープン(予熱あり)
200℃ 13~18分

ドライイースト(予備発酵不要)を使ったパン生地の作りかた

1 ボウルに強力粉をふるって入れ、ドライイーストを加えて混ぜる。

2 容器に牛乳(室温のもの)を入れ、砂糖・塩を加えてよく混ぜ合わせる。卵を使用するパンは、牛乳に卵を割りほぐして加える。



3 1の中央にくぼみをつけ、2を入れ、まわりの強力粉を少しずつくずして、指先で軽く混ぜ、強力粉と水分が均一に混ざるようにする。



4 水分が全体に行き渡るようにさらに混ぜる。



5 4にクリーム状にしたバターを加え、バターが全体になじむように混ぜ込む。

※バターなどの油脂を入れない生地の場合は省略します。



6 ボウルに生地がつかなくなったら、強力粉をふった台の上に5を取り出し、200回以上たたきつけて、なめらかな生地になるまでよくこねる。

(始めはベタベタくつつが、こねているうちに、台や手にもあまり生地がつかなくなる)



7 のばしてみても、膜状になり、指が透けて見えればこね上がり完了。



8 一次発酵

なめらかな面が出るように丸め、合わせ目をしっかりとじて、サラダ油を薄くぬった耐熱ボウルに合わせ目を下にして入れ、ラップをして角皿にのせ下段に入れる。(発酵・40℃・30~40分)で約2倍になるまで発酵させる。



9 フィンガーテスト

発酵状態を確認する。指に強力粉をつけ、生地の中央にさして、くぼんだあとがそのまま残れば発酵完了。



発酵不足のとき

指のあとが元に戻る



かたく重いパンになる

一次発酵の時間を追加してください。時間を追加してもふくらまないようであれば、材料が古いかもしれませんので、お確かめください。

発酵過剰のとき

指を抜くとしぼむ



パサついたパンになる

室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵が進みすぎるようです。次回からは、発酵時間を少し短めにしてください。

10 ガス抜き

生地を軽くつぶして、外から中へたたむようにひとまとめにし、ガス抜きをする。(いじりすぎると弾力がなくなります)



パン生地完成
料理集に従って
パンを作ってみましょう!

・生地を分割するときは、包丁やスクッパーで切り分けます。

パン作りのコツ

★生地作り

ぬるま湯を使うのはなぜ？

イーストの活動にもっとも適した温度は、35～40℃。逆に、4℃以下では活動停止。60℃以上だと死滅してしまうので、注意が必要です。

どのくらいまでこねればいいのか、よく分からない

生地を手で少しずつのばして、向こう側が薄く透けるくらいが目安です。

ただし、生地によって性質が異なりますので、すべての生地で透けるくらいまでのびるとは限りません。生地につやが出てきて、のびがよくなる状態までこねてください。

いくらこねても生地がまとまらない

油脂や牛乳などの材料が多く含まれている生地の場合は時間がかかります。

ベタベタしているからといって粉を足さないこと。いつまでもベタつくのはこねが足りない場合が多いので、まとまるまで根気よくこねてください。ただし、夏場に水温が高かったりすると生地がベタついてまとまらないことがあります。

生地の扱い

生地はていねいに扱ってください。生地を分割するときは、包丁かスケッパーで切り分けてください。(手でちぎらないでください)

発酵中やベンチタイム時、成形時、予熱中は、生地が乾燥しないように気をつけてください。

室温や湿度によって、水分(牛乳や水)量を5g程度加減してください。

★焼き上がり

中のきめが粗い

成形の時のガス抜きが不十分な場合や発酵過多の場合になりやすくなります。

特に型に入れて焼くパンの場合、型にくらべて生地量が少ないと、発酵のしすぎできめが粗くなります。逆に型にくらべて生地量が多いと発酵不足で、生地が詰まって暗い色になります。

全体に固くてボリュームが出ない

水分が不足すると生地が固くなり、伸展性がなくなります。

また、粉に混ぜる水分の温度が高すぎてイーストが死滅したときや、材料の計量が不正確(イースト不足、食塩の入れすぎ、強力粉が少ないなど)、発酵不足、発酵過多などが要因として考えられます。

成形発酵の目安がよく分からない

目安として成形時の約2倍くらいの大きさになるまで。(配合や発酵の状態によっては2倍までふくらまない場合もあります)

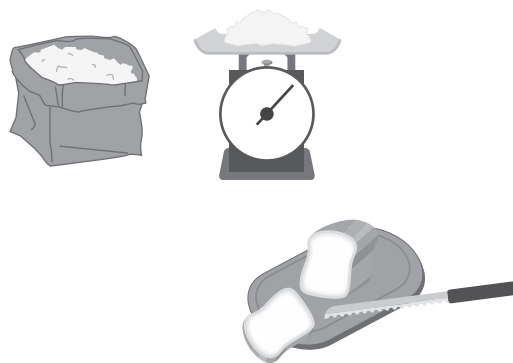
生地表面をそっと触ってみた時に、指のあとがゆっくりと戻るようなやわらかい弾力があれば終了です。

成形発酵が短い(発酵不足)と、生地のびよりも発酵の力の方が勝ってしまい、きれいにふくらまなかったり、底や脇の方がはじけたりすることがあります。また、成形発酵が長い(発酵過多)と、生地の窯のびする余力がないためにボリュームが出ず、パンのきめが粗く、皮が厚くなります。

クープ(切り込み)を入れた時、発酵した生地が縮んでしまう

発酵過多が原因として考えられます。発酵時の温度や材料などによって、発酵の状態は変わりますので、レシピ通りの時間でも発酵過多になってしまう場合もあります。

こまめに生地の状態を見て時間を加減してください。



パンの皮が固くなる

焼成するまでに生地の表面を乾燥させてしまった場合。オーブンの温度が低く、長く焼きすぎた場合。


*パンは冷めると皮がかたくなってきます。

人肌程度に冷めたらビニール袋に入れて、乾燥を防いでください。

作るたびに、パンの高さや形が異なる

パンの高さ・形・色は、作るときの室温、材料(粉、水など)の温度や質、配合、に影響されやすいため同じように焼いても、ふくらみかたや焼き色が多少違ってきます。

バターロール

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 28 バターロール 約12分	角皿 下段 

材料/9個分	
強力粉(ふるう).....	190g
ドライイースト (予備発酵不要の顆粒タイプ).....	3g
牛乳(室温のもの).....	110ml
砂糖.....	15g
塩.....	2g
卵.....	25g (Mサイズ ½個)
バター(室温に戻す).....	40g
〈ドリール〉	
卵黄	Mサイズ1個分
水	大さじ1

※発酵は40℃で行います。



作りかた

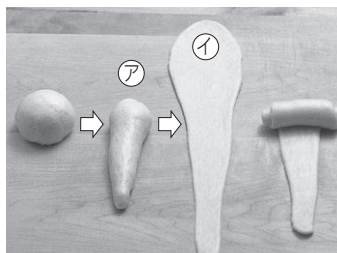
1 パン生地を作り、9等分(1個約40g)に切る。(90ページパン生地の作りかた1~10を参照)

2 ベンチタイム

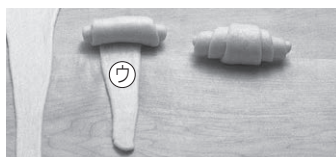
パン生地をなめらかな面が表になるように丸め、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけて約10分休ませる。



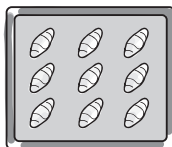
3 休ませたパン生地を約8cmのにんじん形にして(写真㉑)、めん棒で約20cmの三角形にのばす(写真㉒)。



4 三角形にのばしたパン生地を、幅の広い方から巻く(写真㉓)。

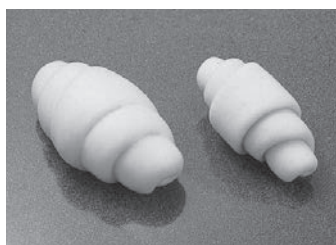


5 角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、4の巻き終わりを下にして角皿に並べる。



6 成形発酵

5のパン生地と庫内に霧を吹き、下段に入れ、〈発酵・40℃・30~40分〉で、約2倍になるまで発酵させる。



7 発酵が終わったら、6を庫内から出し、オートメニュー[28 バターロール]を選んでスタートを押す。
➡ 予熱開始

8 焼成

パンの表面にハケでドリールをぬり、予熱終了後、下段に入れ、スタートを押して焼く。焼き上がった後、あみの上で冷ます。

●生地が乾燥するとうまく発酵しませんので、乾燥ぎみのときは成形発酵の途中で、庫内に霧を吹く回数を増やしてください。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 200℃ 10~15分

あんパン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 200℃ 10~15分	角皿 下段

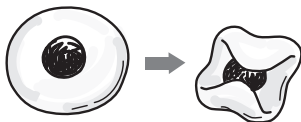
材料/9個分
 バターロールの生地……………全量
 あん……………270g
 <ドリール>
 [卵黄……………Mサイズ1個分
 [水……………大さじ1
 けしの実……………適宜

※発酵は40℃で行います。

作りかた

1 バターロール作りかた1・2と同様に生地を作る。(92ページ参照)

2 パン生地は中心を少し厚めに、直径10cmの円にのばす。あんは9等分して丸め、生地の中央にのせて包み、とじ目をしっかりつまむ。



3 角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、2を裏返して並べ、くぼみをつける。

4 バターロール作りかた6を参照して成形発酵をする。

5 発酵が終わったら、4を庫内から出して、<オープン(予熱あり)・200℃>で予熱する。



6 焼成

パンの表面にハケでドリールをぬり、予熱終了後、下段に入れる。<10~15分>に合わせ、スタートを押して焼く。焼き上がったら、あみの上で冷ます。

●けしの実は、ドリールをぬったときにふりかけます。

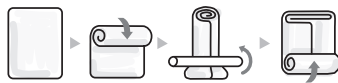
ミニ食パン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 27~32分	角皿 下段

材料/金属製8×17×6cm
 パウンドケーキ型1本分
 強力粉(ふるう)……………150g
 ドライイースト
 (予備発酵不要の顆粒タイプ)……3g
 牛乳(室温のもの) ……110g(105ml)
 砂糖……………10g
 塩……………2g
 バター(室温に戻す)……………13g

※発酵は40℃で行います。

3 休ませた生地を1個ずつめん棒で横約10cm、縦約15cmの長方形にのばし、クルクルと巻く。合わせ目を中央にしてめん棒でのばし、手前から巻き、うず巻きを作る。



4 パウンドケーキ型にバター(分量外)をたっぷりぬり、3の巻き終わりを下にして、型に入れる。



5 成形発酵

4を角皿にのせ、パン生地と庫内に霧を吹き、下段に入れ、<発酵・40℃・15~20分>で、表面の高さが型の高さより少し低くなる程度まで発酵させる。

6 発酵が終わったら、5を庫内から出して、<オープン(予熱あり)・150℃>で予熱する。



7 焼成

予熱終了後、5を角皿にのせて下段に入れる。<27~32分>に合わせ、スタートを押して焼く。上面の焼き色が濃くなる場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

8 焼き上がったら、型から取り出してあみにのせ、熱いうちにバター(分量外)をぬり、冷ます。

作りかた


1 パン生地を作る。(90ページパン生地の作りかた1~10を参照)

2 ベンチタイム

生地をガス抜きをしたあと、2等分に切り、なめらかな面が表になるように丸め、かたく絞った布巾をかけて約30分休ませる。

フランスパン(プチフランス)

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 フランスパン 約24分	角皿  下段

材料/約6.5cm丸型・9個分
フランスパン専用粉(ふるう)… 250g
ドライイースト
(予備発酵不要の顆粒タイプ) …… 3g
粉末モルト …… 1.5g
塩 …… 5g
水 …… 160g

※発酵は30℃で行います。
※予熱時間の目安は約10分です。

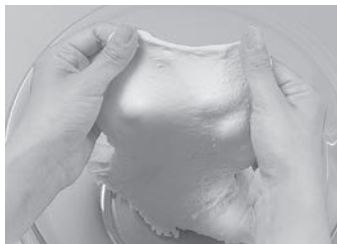
〈準備するもの〉

- ・パンメーター(棒温度計でも可)
- ・キャンバス地
- ・クッキングシート
- ・クープナイフ



作りかた

- 生地作り**
水に塩を入れ、よく溶かす。
- ボウルにフランスパン専用粉・粉末モルト・ドライイーストを入れて手で軽く混ぜる。
- 2に1の水を注ぎながら、粉全体に水を吸わせるように混ぜる。一つにまとまったら軽く強力粉(分量外)をふった台に移す。
- 手のひらに体重をかけてこね、ときどき生地を低い位置から台にたたきつけ、約8~10分こねる。
- 生地をのばしてみてもう薄い膜ができたらこね上がり。生地こね上がり温度約24℃。



- 一次発酵・1回目**
サラダ油(分量外)をぬったボウルに5の生地を入れる。ラップをして25~27℃の所で約120分発酵させる。
オープンで発酵を行う場合は、**角皿**にのせ**下段**に入れ、**〈発酵・30℃・約90分〉**で約2倍になるまで発酵させる。
- 生地が十分に発酵したら、フィンガーテストを行う。(状態は90ページ **パン生地の作りかた9**を参照)
パンチは軽く丸め直す程度にし、ガスを抜きすぎないようにする。

- 一次発酵・2回目**
7をボウルに入れ、再びラップをして25~27℃の所で約60分発酵させる。
オープンで発酵を行う場合は、**角皿**にのせて**下段**に入れ、**〈発酵・30℃・約45分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

- 分割・ベンチタイム**
8の生地を軽く強力粉(分量外)をふった台の上にそっと出して9等分し、切り口を中に入れ、軽く表面が張る程度に軽くまとめる。キャンバス地半分に置き、残り半分を覆い、ぬれ布巾をかけて温かい所で約30分休ませる。

- 成形**
軽く強力粉(分量外)をふった台に9の生地を移し、やさしく丸めてとじ目をしっかりとじる。
- 角皿**にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作る。キャンバス地の壁の間にとじ目を下にして10の生地を並べ、残りのキャンバス地で上から覆う。

- 成形発酵**
11を下段に入れ、**〈発酵・30℃・約20分〉**で発酵させる。

ご注意ください
スタートを押す前に、設定温度をご確認ください。
間違っても100℃以上に設定すると、キャンバス地などが燃えるおそれがあります。

- 発酵終了後、キャンバス地ごと角皿から取り出し、焼成に入るまでに、生地が乾燥しないようキャンバス地で覆ったままラップをする。
- 角皿**だけを**下段**に入れ、オートメニュー[34 フランスパン]を選んで**スタート**を押す。➡ **予熱開始**



フランスパン作りのコツ

パン作りの中でも上級者向けの難しいパンです。
下のポイントを参考に
何度かチャレンジしてコツを覚えましょう!!

材料と道具

専用の材料(フランスパン専用粉・粉末モルトなど)を使って作りましょう。
製菓材料店などで購入できます。
粉末モルトは少量でイーストの栄養になり、働きを助けます。
材料は正確に量りましょう。

フランスパンを作るために必要な道具

- キャンバス地：ベンチタイム・発酵に使います。
- パンメーター：パンの生地温度を計ります。(棒温度計でも可)
- クープナイフ：クープを入れるために使います。

こね上がり

バターロールの生地と違い、こね上がりに少しムラがあります。
(指で広げると薄くのばせるか、のばせないかくらいの状態)
こね上げの温度は24℃に。材料の温度と室温で調節をしましょう。

温度

温度管理が重要です。
各工程できちんと生地の温度を計り、調整をしましょう。
室温は20~25℃くらいが適温です。
夏場は材料を冷蔵庫で冷やしておきます。
粉を23℃、水を12℃に合わせると、こね上がりがほぼ適温になります。

発酵

発酵時間や発酵具合はこね上げた生地の温度や、使用する容器・材料の配合によって違います。
生地のおよそ2倍になるように、様子を見ながら発酵時間の調整をしましょう。

ガス抜き

タイミング
生地が約2倍にふくらんだ状態を確認するか、フィンガーテストで確認します。
コツ
軽く丸め直す程度にします。ガスを抜きすぎたり、触りすぎには気をつけましょう。

ベンチタイム・成形

冬場は生地が冷えないように、温度には注意しましょう。
ベンチタイム時は生地が乾燥しないように、注意をしましょう。
無理な力を加えたり、引っ張りすぎて生地をいためないようにします。成形はあまり生地を触りすぎないようにやさしく扱きましょう。

15 **角皿**の大きさに合わせて切ったクッキングシートに生地のとじ目が下にくるよう、移し替える。


16 **クープ(切り込み)入れ**
予熱終了直前にラップ・キャンバス地をはずし、クープナイフで十文字に切れ目を入れる。



17 **焼成**
予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出す。16の生地をクッキングシートごと移し、**角皿**の溝に熱いお湯(30ml)を注ぐ。**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。
※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出し入れは厚手のミトンを使い、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

石窯パン

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 34 フランスパン 約24分	角皿  下段

材料/直径約18cm 1個分	
強力粉	225g
全粒粉(細びき)	75g
ドライースト	
(予備発酵不要の顆粒タイプ)	5g
砂糖	小さじ1½
塩	小さじ1½
レモン汁	小さじ1
ぬるま湯(30~35℃)	170~200g
オリーブ油	大さじ1½

※予熱時間の目安は約10分です。



作りかた

- 大きめのボウルに強力粉・全粒粉を一緒に山形にふるい入れ、中央をくぼませる。くぼみにドライースト・砂糖を加え、ぬるま湯の2/3量を少しずつ加えて混ぜ合わせる。ざっと混ぜたら、レモン汁・塩を加え、残りのぬるま湯の様子を見ながら加えて耳たぶ程度のやわらかさになるようにこねる。
- 生地がまとまってきたら、ボウルにたたきつけながらよくこね、表面がなめらかになったらオリーブ油を加え、十分になじむまでこねる。生地がなめらかになり、両手で薄くのばして指が透けて見えればこね上がり。(90ページ **パン生地の作りかた7**参照)
- 2をなめらかな面が表になるようにして丸め、合わせ目を下にしてオリーブ油(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、ラップをする。
- 一次発酵**
3を**角皿**にのせ**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・40~50分〉**で約2倍になるまで発酵させる。

- 5 発酵が終わったら生地を軽くつぶして、ガス抜きをする。
- 6 生地を表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約15分休ませる。
- 7 クッキングシートを敷いた**角皿**に6を直径約18cmになるように広げ、軽く霧を吹く。
- 8 **成形発酵**
7を**下段**に入れ、**〈発酵・40℃・約30分〉**で発酵させる。
- 9 発酵終了後、クッキングシートごと平皿または平らな場所に移す。生地の表面に強力粉(分量外)をふり、焼成に入るまで生地が乾燥しないようにラップをする。
- 10 **角皿**だけを**下段**に入れ、**オートメニュー[34 フランスパン]**を選んで**スタート**を押す。➡ **予熱開始**
- 11 **クーブ(切り込み)入れ**
ラップをはずし、9の表面に刃先の鋭いナイフなどで斜め格子に切れ目を入れる。

12 焼成

予熱終了後、市販のミトンをはめて**角皿**を取り出す。11の生地をクッキングシートごと移し、**角皿**の溝に熱いお湯(30ml)を注ぐ。**下段**に入れ、**スタート**を押して焼く。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出し入れは厚手のミトンを使い、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

ピザ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 29 ピザ	角皿 下段
約12分	



パン・ピザ

材料/直径21cm 1枚分

〈ピザ生地〉

強力粉(ふるう) …………… 100g
牛乳(室温のもの) …………… 50ml
砂糖 …………… 7g
塩 …………… 小さじ1/3
卵 …………… Mサイズ 1/4個
ドライイースト
(予備発酵不要の顆粒タイプ) … 2g

〈具〉

ピーマン(せん切り) …………… 中1個
玉ねぎ(薄切り) …………… 50g
ベーコン(細切り) …………… 25g
マッシュルーム(水煮スライス) … 20g
ナチュラルチーズ(ピザ用) … 100g
オリーブ …………… 適宜

〈トマトソース〉

A トマトピューレ …………… 50g
オレガノ、タバスコ …………… 適宜

※予熱時間の目安は約10分です。

※[29 ピザ]を選んだとき、表示部に「下段」と表示されますが、角皿は入れずに予熱してください。

●トマトソースの代わりに市販のピザソースを使うと簡単です。

作りかた

- 1 ピザ生地をパン生地と同様に作る。(90ページ **パン生地の作りかた1~10**を参照)
- 2 **ベンチタイム**
生地をなめらかな面が表に出るように丸め、布巾をかけて約10分休ませる。
- 3 生地をめん棒で直径約21cmの円形にのばし、かたく絞ったぬれ布巾またはラップをかけ、約20分休ませる。
- 4 オートメニュー[29 ピザ]を選んでスタートを押す。➡ **予熱開始**

- 5 器にAを入れて混ぜ合わせ、トマトソースを作る。
- 6 角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、3をのせてトマトソースをぬり、上に具をのせて最後にチーズをのせる。
- 7 予熱終了後、6を下段に入れ、スタートを押して焼く。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 210℃ 9~14分
※角皿を入れずに予熱します。

ピザアレンジ

ピザ(ツナコーン)

材料/直径21cm 1枚分

〈ピザ生地〉

ピザ生地 …………… 全量

〈具〉

ツナ缶 …………… 35g

コーン缶(ホール) …………… 30g

トマト …………… 50g

玉ねぎ(薄切り) …………… 50g

ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 100g

〈トマトソース〉

A トマトピューレ …………… 50g

オレガノ、タバスコ …………… 適宜



作りかた

- 1 ピザ作りかた1~3を参照して、ピザ生地を作る。
- 2 トマトは種を取って薄切りにし水気をしっかり切る。ツナとコーンも水気を切っておく。
- 3 ピザ作りかた4~7を参照して焼く。

クリスピーピザ

キー名と加熱時間

オートメニュー
29 ピザ[弱め2]

約9分

付属品と棚位置

角皿

下段



材料/直径21cm 1枚分

〈ピザ生地〉

強力粉(ふるう)……………25g
薄力粉(ふるう)……………25g
ドライイースト
(予備発酵不要の顆粒タイプ)
…………… 小さじ 1/2 (1.5g)
砂糖……………ひとつまみ
塩…………… 小さじ 1/4 (1.5g)
オリーブ油…………… 大さじ 1/2 (6g)
牛乳(室温のもの)…………… 25ml

〈具〉

バジル…………… 5枚
モッツアレラチーズ(1cm角に切る)
……………70g

〈トマトソース〉

トマトピューレ…………… 30g
オレガノ、塩、にんにく(すりおろし) ……少々



パン・ピザ

※予熱時間の目安は約10分です。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 210℃ 6~11分

※角皿を入れて予熱します。

作りかた

- 1 ボウルにAを入れ、牛乳を生地がべとつかず、まとまる程度まで様子を見ながら加える。生地がまとまるまでよく混ぜたら、台の上に出して均一になるまでよくこねる。
- 2 生地を丸く整え、サラダ油(分量外)をぬった耐熱ボウルに入れ、ラップをする。
- 3 2を角皿にのせて下段に入れ、〈発酵・40℃・25~35分〉で発酵させる。
- 4 発酵終了後、丸めてラップをし、約10分休ませる。
- 5 角皿だけを下段に入れ、オートメニュー[29 ピザ]仕上がり[弱め2]を選んでスタートを押す。

➡ 予熱開始

- 6 4をめん棒で直径約21cmの円形にのばしてクッキングシートにのせ、トマトソースをぬり、上にチーズをのせる。
- 7 予熱終了後、市販のミトンをはめて角皿を取り出し、6をクッキングシートごと角皿にのせる。
- 8 7を下段に入れ、スタートを押して焼く。
- 9 焼き上がったらバジルのをせる。

トースト/トースト(冷凍)

キー名と加熱時間

8 トースト
9 トースト(冷凍)
8: 約5分45秒
9: 約8分15秒

付属品と棚位置



材料
食パン…………… 1~2枚

※自動は1~2枚焼けます。コースと枚数を合わせて焼きます。

※冷凍した食パンは「9トースト(冷凍)」で焼いてください。



パン・ピザ

手動調理の設定目安

グリル

3分~5分

すぐに裏返して
1分~3分



オープン(予熱あり)
250℃ 2~7分

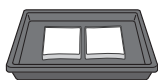
※角皿を入れて予熱します。
(予熱約11分)



・冷凍した食パンを上記で焼くと中がぬるかったり、色ムラが出たりする場合があります。

焼きかた

1 〈例:トースト・2枚(食パンの厚さ:6枚切)〉
角皿の中央に食パンを2枚置く。



2 1を上段に入れて、トーストキーで「8-2 トースト」を選んでスタートを押す。➡加熱開始

・残時間表示は3でスタートしたあとに出ます。



※トーストキーを押すごとにコース・枚数が変わります。

●お好みに合わせて、仕上がりを選べます。焼きかた2でメニューを選んだあと、仕上がりにキーを設定します。
・[弱め][強め]とも3段階あります。

3 裏返し

ブザーが鳴ったら、すぐに食パンを裏返し、再びスタートを押して焼く。(食パンは中央に置いてください)

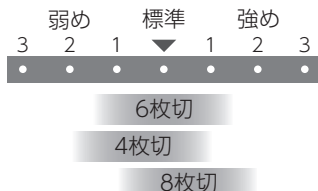
角皿が熱いので、市販のミトンをはめて角皿を取り出してください。

4 ブザーが鳴ったら、焼き上がり。すぐに取り出してください。

※焼き色が薄い場合は、焼き上がったあと焼き足したい面を上にして、手動の「グリル」で少しずつ様子を見ながら焼いてください。(焼いている途中で焼き足すことはできません)

食パンの厚さ違い、おすすめ仕上げ調節

・庫内上部にヒーターがあるため、標準で焼くと厚いパンは焼き色が濃いめ、薄いパンは焼き色が薄めになる傾向です。



加熱時間の目安

コース	8トースト	9トースト(冷凍)
加熱時間	約5分45秒	約8分15秒
裏返すまで	約3分40秒	約5分40秒

- 厚いパン、糖分や油脂分の多いパンなどは濃く焼けます。
- 食パンの種類、大きさ、水分量、庫内の温度、裏返すタイミングなどにより、焼き色が変わることがあります。
- 冷凍食パンは種類、大きさ、厚さ、冷凍状態などによって焼きムラが出たり、焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなる場合があります。

型抜きクッキー

キー名と加熱時間

オートメニュー
30 クッキー

約21分

付属品と棚位置

角皿

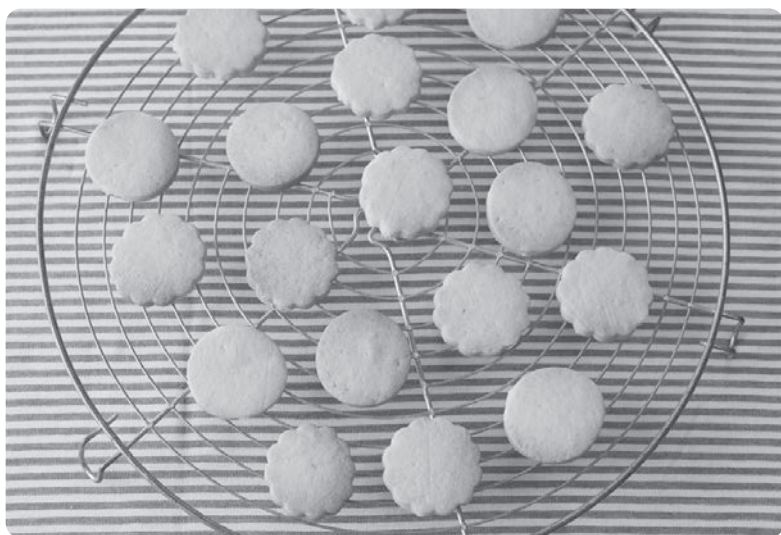
下段



材料/約35個分

薄力粉…………… 160g
 バター(室温に戻す)…………… 70g
 砂糖…………… 55g
 卵…………… 33g(Mサイズ ½個)
 バニラエッセンス……………少々

スイーツ



作りかた

- 1** ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。



- 2** 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。



- 3** 2に薄力粉をふるって加え、木べらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。



- 4** 適当な分量に分け、ビニール袋に入れ、めん棒で5mmくらいの厚さにのばし、冷蔵庫で約30分休ませる。



- 5** 4の生地を打ち粉(薄力粉、分量外)をした台に取り出し、抜き型(直径約3cm)で抜き、サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に35個、並べる。


- 6** 5を下段に入れてオートメニュー【30 クッキー】を選んでスタートを押す。➡加熱開始
 焼き上がったらあみの上で冷ます。

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 170℃ 17~22分

- 仕上がりは生地の厚み・形・大きさが変わることがあります。温度を下げ、時間を延ばすと全体的に仕上がりがよくなります。

ロッククッキー

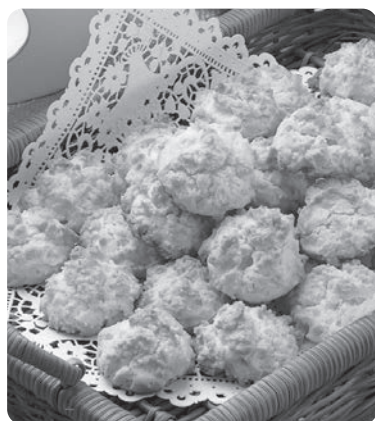
キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 30 クッキー(弱め1) 約20分	角皿 下段 

材料/35個分

A	薄力粉……………120g
	ベーキングパウダー… 小さじ1
	バター(室温に戻す)… 60g
	卵…………… 25g(Mサイズ 1/2個)
	砂糖…………… 60g
	ココナッツ…………… 20g
	バニラエッセンス…少々

作りかた

- 1 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 1に割りほぐした卵を少しずつ加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 3 2にAを合わせてふるって加え、木べらでさっくり混ぜ合わせ、ココナッツを加えてさらに混ぜる。
- 4 サラダ油(分量外)を薄くぬった角皿に35個、3をスプーンで少しずつ大きさをそろえながら落とす。
- 5 4を下段に入れて、オートメニュー【30 クッキー】仕上がり【弱め1】を選んでスタートを押す。
➔ 加熱開始
焼き上がったらあみの上で冷ます。



手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 170℃ 16~21分

スイーツ

ロールケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 160℃ 10~15分	角皿 下段 


材料/1本分

	薄力粉(ふるう)…………… 60g
	卵(室温にしておく)… Mサイズ3個
	砂糖(ふるう)…………… 60g
	牛乳…………… 小さじ2(10g)
	バター(細かく切る)… 小さじ2(8g)
	(ホイップクリーム)
A	生クリーム……………100ml
	砂糖…………… 10g
	バニラエッセンス…少々
	黄桃(缶詰)(縦に7等分する)…適宜
	キウイフルーツ(縦に8等分する)…適宜

作りかた


- 1 角皿の底と周りに合わせて、クッキングシートを敷く。(生地がふくらむので、周りは角皿から約1cm高くなるようにする)
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加え、泡立て器で混ぜながら湯せん(お湯60~70℃)にかけ、卵液の温度が人肌くらい(35~40℃)になったら、はずしてさらに泡立てる。泡立て器でたらしした生地が筋になって残るくらい白っぽくもったりした状態になるまでしっかり泡立てる。



- 3 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、庫内中央に置き、〈レンジ600W・10~20秒〉で加熱し、バターを溶かす。
 角皿は使用しません
- 4 〈オープン(予熱あり)・160℃〉で予熱する。
- 5 2に薄力粉をふるって広げるように加え、泡をつぶさないように、へらで底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまでねらないように混ぜる。溶かしバターをへらにつたわせて加え、手早く同じように混ぜる。
- 6 1に生地を流し入れ、表面を平らにならし、角皿の底を手のひらでたたき大きな気泡を抜く。
- 7 予熱終了後、6を下段に入れる。〈10~15分〉に合わせ、スタートを押して加熱する。
- 8 焼き上がったらクッキングシートをはがし、固く絞ったぬれ布巾をかけ、完全に冷ます。
- 9 Aでホイップクリームを作る。(103ページ参照)
- 10 8の生地を巻きやすいように手前に3本包丁目を入れる。ホイップクリームを全面にぬり、手前にフルーツをのせて巻き、ラップで包み、巻き終わりを下にして冷蔵庫にしばらく入れてなじませる。

スポンジケーキ

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 35 スポンジケーキ 約22分	角皿  下段

材料／金属製直径18cmケーキ型1個分
 薄力粉(ふるう)……………90g
 卵白……………Mサイズ3個分
 卵黄……………Mサイズ3個分
 砂糖(ふるう)……………90g
 牛乳……………大さじ1
 バター(細かく切る)……………15g
 バニラエッセンス……………少々
 〈ホイップクリーム〉
 [生クリーム……………300ml
 砂糖……………55g
 ブランデー……………大さじ1
 いちご……………適宜



スイーツ

作りかた

1 型の底とまわりにバター(分量外)を薄くぬり、クッキングシートを敷く。

2 ボウルに卵白を入れ、泡立て器で白身を切るように軽く泡立て、1/2量の砂糖を2~3回に分けて加えながら泡立てる。泡立て器を持ち上げて、角が立つまでしっかり泡立てる。

・ハンドミキサーを使うと泡立てが楽にできます。



3 別のボウルに卵黄・残りの砂糖・バニラエッセンスを入れ、卵黄が白っぽくもったりするまで泡立てる。



4 **2**に**3**を加えて、泡立て器でたらし生地が筋になって残るくらいになるまでしっかり泡立てる。



5 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、ラップなしで、庫内中央に置き、〈レンジ600W・20~30秒〉で加熱し、バターを溶かす。

 角皿は使用しません

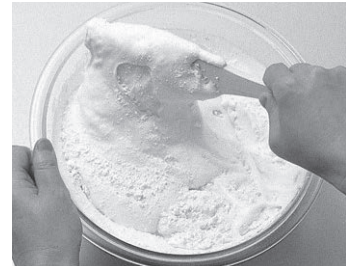
6 オートメニュー[35 スポンジケーキ]を選んでスタートを押す。

➔ 予熱開始

7 **4**に薄力粉をふるって広げるように一度に加える。



8 泡をつぶさないように、へらで生地を底からすくい上げるようにして、ねらないように手早く混ぜる。



9 粉が少し残っている状態で、溶かしバターをへらにつたわせて加え、粉とバターが見えなくなるまで**8**と同様に手早く混ぜる。



- 10 型に生地を流し入れ、5~10cmの高さから2~3回落とし大きな気泡を抜く。



- 11 予熱終了後、10を角皿にのせ、角皿の溝に熱いお湯(50ml)を注いで下段に入れ、スタートを押して焼く。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出入れは厚手のミトンを使い、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

・竹串を刺してみても、生地が付いてこなければ焼き上がり。

- 12 加熱終了後、焼き落ちを防ぐため、すぐに型ごと20~30cmの高さから1回落として空気を抜き、底を上にしてあみの上に出す。クッキングシートを静かにはがして完全に冷ます。

- 13 12をホイップクリームやいちごなどで、デコレーションする。

ホイップクリーム

ボウルに生クリーム・砂糖・ブランドーを入れ、ボウルの底を氷水に当ててクリーム状に泡立ってます。

泡立すぎたり、温度が高いと分離して泡が消えるので、ボウルの底を氷水に当てるなどして、10℃以下に冷やしてから、手早く泡立てるようにします。ボウルは、冷えやすい金属製のものの方がらくに泡立てられます。



手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 160℃ 21~26分
(角皿にお湯は入れません)

■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安

	12cm	15cm
卵白	Mサイズ1個分	Mサイズ2個分
卵黄	Mサイズ1個分	Mサイズ2個分
砂糖	30g	60g
薄力粉	30g	60g
牛乳	小さじ1	小さじ2
バター	5g	10g
加熱方法	オープン(予熱あり)・160℃	
加熱時間の目安	15~20分	19~24分

焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態





きめが細かく均一。

弾力性があり、形が整っている。

- ・うまくできなかったときは、下の表や作りかたをよく読んでお作りください。

〈断面〉



焼き上がりの状態〈断面〉	原因
ふくらみが悪く、きめが詰まっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵の泡立て不足。 ・粉を入れてから混ぜすぎた。 ・生地を作って、すぐ焼かなかった。
きめが粗く、粉がダマになって残っている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・粉をふるっていない。 ・粉の混ぜ合わせ不足。
パサつく。中央が沈む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵を泡立てすぎた。 ・生地を型に入れたとき、空気を抜かなかった。 ・焼き上がったあと、空気を抜かなかった。
表面に目立つシワがある。 	

※泡立てや生地の混ぜかた・型の材質などによって、ふくらみや焼き上がりが変わることがあります。

作りかたをしっかりやってもうまくできない場合は、10~20℃高め・低めに設定してみてください。

- ボウル・泡立て器などの道具に水分や油分、汚れがついているとメレンゲの泡立ちが悪くなったり、気泡がつぶれたりします。道具は必ずよく洗い、よく乾いているものを使ってください。
- メレンゲの泡立ちが悪くなるため、卵白に少しでも卵黄が入ったら使わないでください。

シフォンケーキ

キー名と加熱時間

オートメニュー
31 シフォンケーキ
約40分

付属品と棚位置

付属品
なし



材料/アルミ製直径20cmシフォンケーキ型1個分
薄力粉(ふるう)…………… 150g
卵黄…………… Mサイズ5個分
卵白…………… Mサイズ7個分
砂糖(ふるう)…………… 130g
水…………… 100ml
サラダ油…………… 80ml
バニラエッセンス……………少々

スイーツ



作りかた

- 1** ボウルに卵黄・ $\frac{1}{2}$ 量の砂糖を入れ、泡立て器で全体が白っぽくなるまで泡立てる。

卵黄の泡立て



- 2** 1)にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。さらに分離しないように水を少しずつ加えながらよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

- 3** 2)に薄力粉を加え、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

- 4** 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて、残りの砂糖を2~3回に分けて加える。角が立ち、ボウルをひっくり返しても落ちないくらい、しっかりと泡立てる。

メレンゲ



- 5** 3)にメレンゲの $\frac{1}{2}$ 量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りの $\frac{1}{2}$ 量を加え、さらによく混ぜる。残りのメレンゲを加え、泡をつぶさないよう、へらで底からすくい上げるようにしながら、メレンゲのかたまりがなくなるまで混ぜる。
・メレンゲがボンボンしてきたら、泡立て直してから加えてください。



- 6** きれいなシフォンケーキ型に高い位置から5)の生地を流し入れ、竹串を生地にさし入れて1周回したあと、型を持ってトントンと2~3回軽く落とし、生地の中の大きな気泡を抜く。



- 7** オートメニュー[31 シフォンケーキ]を選んでスタートを押す。

➡ 予熱開始

- 8** 予熱終了後、6)を庫内中央に置き、スタートを押して加熱する。焼き色が気になる場合は表面にアルミホイルをのせ、焼き色を調節する。

- 9** 焼き上がったら、生地が沈まないように、すぐに型を逆さにし、逆さにした耐熱性コップなどの上に型の中心の筒をのせて冷ます。


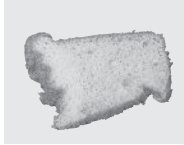


- 10** 完全に冷めたら(一晩、最低でも4時間以上)、パレットナイフなどを型と生地間に差し込み、型の内側をこするようにしてまわして、生地を型からはずす。同様に、型の底にもナイフを入れてはずす。



焼き上がりの確認

この料理集では添加物(ベーキングパウダーなど)を使用せず、卵白を泡立てたメレンゲによってふくらませています。
・うまくできなかったときは、卵白をしっかり泡立て、下の表や作りかたをよく読んでお作りください。

焼き上がりの状態	原因・対処方法
<p>でき上がりのふくらみが悪い</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●卵白の泡立てが不十分。 →冷やしておいた卵を使い、ボウルをひっくり返しても落ちてこないくらいまでしっかり泡立てる。
<p>ケーキの中に大きな穴があいていた</p>  <p>ケーキの底に大きな穴があいていた</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●型に流し入れるときに空気が入った。 →生地は高い所から一気に流し入れる。 ●型に生地を入れたあと、強く底を打ちつけて空気抜きをした。 →トントンと軽く打ちつけるように空気を抜く。 ●卵白と卵黄生地を混ぜ合わせるときに空気が入った。
<p>焼き上がったケーキ(型に入っている状態)の上の部分の目が詰まった</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き詰まりと呼ばれる現象。 大きくふくらんだ気泡が温度の低下と共に小さくなるために起こる自然現象です。
<p>ケーキがしぼんだ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き上がったあと、完全に冷めてから型からはずす。

※泡立てや生地の混ぜかた・型の材質などによって、ふくらみや焼き上がりが変わることがあります。
作りかたをしっかりやってもうまくできない場合は、10～20℃高め・低めに設定してみてください。

- ボウル・泡立て器・型などの道具に水分や油分、汚れがついているとメレンゲや卵黄の泡立ちが悪くなったり、気泡がつぶれたりします。道具は必ずよく洗い、よく乾いているものを使ってください。
- メレンゲの泡立ちが悪くなるため、卵白に少しでも卵黄が入ったら使わないでください。
- フッ素加工の型やシリコン製の型では生地がすべり、上手に焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。
- アルミ製以外の型(フッ素加工の型、紙製、シリコン製の型)で焼くときは、角皿にのせて手動調理で様子を見ながら加熱してください。庫内に直接置くと型がこげたり、変形することがあります。
- 上面の焼き色がつきすぎる場合は、途中でアルミホイルをかぶせてください。

■ケーキ型サイズ別分量と加熱時間の目安


	アルミ製17cm
薄力粉	80g
卵黄	Mサイズ3個分
卵白	Mサイズ4個分
砂糖	80g
水	50ml
サラダ油	40ml
バニラエッセンス	少々
加熱方法	オープン(予熱あり)・150℃
加熱時間の目安	34～39分

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 150℃ 37～42分

シュークリーム(窯出しタイプ)

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 36 シュークリーム 約33分	角皿 下段 

材料/9個分

薄力粉(ふるう)…………… 60g
 バター(1cm角に切り、室温に戻す)… 45g
 水…………… 40ml
 牛乳…………… 40ml
 卵(割りほぐして、室温にする)
 …………… 100g(Mサイズ2個)

こんがりとした焼き色がついた、しっかりしたシュー皮です。



スイーツ

作りかた

1 大きめの耐熱容器に水・牛乳・バター・薄力粉(小さじ1)を入れ、ラップなしで庫内中央に置き、**レンジ600W・2分30秒～3分**で沸騰するまで加熱する。



2 1の加熱後すぐに、1に残りの薄力粉を一度に入れ、木べらをすばやく動かしてよく混ぜ合わせる。



3 2をラップなしで庫内中央に置き、**レンジ600W・50秒～1分10秒**で加熱する。途中均一に仕上げるために2～3度混ぜ合わせ、加熱終了後も手早く混ぜる。



4 3に卵を半量加えてよく混ぜ、残りを2～3回に分けて加えてよく混ぜる。卵を加えるたびに、卵がなじんでなめらかになるまで木べらをすばやく動かしてよく混ぜます。

5 オートメニュー[36 シュークリーム]を選んでスタートを押す。

➔ 予熱開始

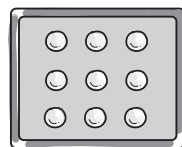
6 角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬる。

7 口金(丸型：口径約10～12mm)を付けた絞り出し袋に4を入れる。



8 角皿に大きさをそろえて9個、間隔をあけて絞り出す。左手で口金を持ち、絞り出し袋を立て、右手で絞って直径約5cmになったら止めます。

※9個絞り出しても生地が残っていたら、小さい生地に口金を差し込み、絞り出してください。



9 水でぬらしたフォークで生地の上を軽く押さえる。

10 予熱終了後、9の角皿の溝に熱いお湯(30ml)を注ぎ、下段に入れ、スタートを押して焼く。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出し入れは厚手のミトンを使い、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

- 絞り出し袋がない場合は、スプーンですくって並べてください。
- バターはグツグツと沸騰するまで十分加熱してください。(作りかた1)
- 薄力粉や卵を混ぜ合わせるときは、すばやく行ってください。

手動調理の設定目安

オープン(予熱あり) 180℃ 24~29分
(角皿にお湯は入れません)

※予熱終了後、シュー生地を霧を吹いて焼きます。


焼き上がりの確認

焼き上がりの良好な状態
きれいに形よくふくらみ、中は空洞になっている。



〈断面〉



焼き上がりの状態(断面)	原因
横に広がり、ふくらまない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 材料を正しく量らなかった。 ● 卵の量が多かった。 ● レンジの加熱時間が正しくなかった。 ● バターがグツグツ沸騰するまで、加熱しなかった。
小さく、ふくらみが悪い。 	<ul style="list-style-type: none"> ● バターが沸騰しているうちに、粉を加えなかった。 ● 粉の混ぜ合わせ不足。 ● 粉を混ぜ合わせた生地が冷めていた。 ● 卵が冷たかった。

カスタードクリーム

キ一名と加熱時間

付属品と棚位置

レンジ600W

約7分30秒

付属品
なし



材料

薄力粉…………… 大さじ2
コーンスターチ…………… 大さじ2
砂糖…………… 100g
牛乳…………… 400ml
卵黄…………… Mサイズ2個分
バニラエッセンス……………少々



作りかた

1 深めの耐熱容器に薄力粉・コーンスターチ・砂糖を入れて泡立て器で混ぜ、牛乳を入れ、ダマにならないように混ぜ合わせ、卵黄を加えて混ぜ合わせる。



2 1をラップなしで、庫内中央に置き、〈レンジ600W・約7分30秒〉でとろみがつくまで加熱する。途中均一に仕上げるために、2~3度かき混ぜ、仕上げにバニラエッセンスを加える。



3 粗熱が取れたら、カスタードクリームの表面にラップをぴったりとはりつけて、冷蔵庫で冷やす。

- 加熱が足りないと感じるときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。

パウンドケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 150℃ 42~47分	角皿 下段



スイーツ

材料/金属製8×17×6cm パウンドケーキ型1本分
薄力粉…………… 100g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1
バター(室温に戻す)…………… 90g
砂糖…………… 70g
卵…………… Mサイズ2個
A [レーズン…………… 50g
ドレンチェリー…………… 20g
オレンジピール…………… 15g
ブランデー…………… 大さじ2

作りかた

- 1 パウンドケーキ型に、クッキングシートを敷く。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを、一緒にふるう。
- 3 Aを粗みじん切りにし、ブランデーに漬け込む。
- 4 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、卵を割りほぐして少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 5 4に3を加え、木べらでさっくり混ぜ合わせる。
- 6 5に2を加え、切るように混ぜ合わせる。
- 7 〈オープン(予熱あり)・150℃〉で予熱する。
- 8 ケーキ型に6の生地を入れ、中央部に縦にくぼみを作る。
- 9 予熱終了後、8を角皿にのせ、下段に入れる。〈42~47分〉に合わせ、スタートを押して焼く。
- 10 焼き上がったら、あみの上に出し、クッキングシートをはがして、完全に冷ます。

焼きりんご

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 180℃ 40~50分	角皿 下段



材料/4人分
りんご…………… 4個(1個250g)
A [バター(室温に戻す)…………… 60g
砂糖…………… 60g
シナモン…………… 大さじ1

- りんごの大きさや種類などにより、出来具合が変わります。様子を見ながら時間を加減してください。
- ホイップクリームを添えてもおいしく召し上がれます。

作りかた

- 1 りんごは洗って、底に穴があかないように芯をくり抜き、皮全体に竹串で穴をあける。
- 2 耐熱性の浅い器に1を並べ、くり抜いた芯の部分に混ぜ合わせたAを詰める。
- 3 2を角皿にのせて下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・180℃・40~50分〉で加熱する。

マフィン

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 180℃ 19~24分	角皿 下段 

材料/直径6cmマフィン型 6個分

A	薄力粉	180g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	バター(室温に戻す)	100g
	砂糖	80g
	卵	Mサイズ2個
	牛乳	50g



スイーツ

マフィンアレンジ

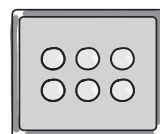
※作りかた3で加えてください。

チョコチップ	30g
プロセスチーズ(7~8mmの角切り)	80g
ナッツ(7~8mmぐらいに砕く)	50g

作りかた

- ボウルにバターと砂糖を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまですり混ぜる。
- 1にほぐした卵と牛乳を少しずつ加えよく混ぜる。
- 2にAを合わせてふるい入れ、ゴムべらで底からすくい上げるようにして、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。型に等分に入れ、**角皿**にのせる。

- 〈オープン(予熱あり)・180℃〉で予熱する。
- 予熱終了後、3を下段に入れる。〈19~24分〉に合わせ、**スタート**を押して焼く。



ベイクドチーズケーキ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 160℃ 30~40分	角皿 下段 

材料/金属製直径18cmケーキ型 1個分

クリームチーズ(室温に戻す)	200g
卵	Mサイズ2個
砂糖	80g
薄力粉	大さじ3
レモン汁	小さじ2
生クリーム	150g

(トッピング)

A	アプリコットジャム	大さじ1
	水	大さじ½

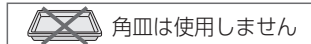
- 型は底が抜けるものを使ってください。底が抜けないと、型から取り出しにくくなります。
- 焼き上がった後、必ず冷めてから型から取り出してください。冷める前に型から取り出すと、形がくずれます。

作りかた

- ケーキ型の底と周りにバター(分量外)を薄くぬり、クッキングシートを敷く。
- ボウルにやわらかくしたクリームチーズを入れてなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2に砂糖・卵・薄力粉・生クリーム・レモン汁の順番に加え、材料を加えるたびに混ぜる。
- 〈オープン(予熱あり)・160℃〉で予熱する。
- 1に3を流し入れて、表面を平らにならす。
- 予熱終了後、5を**角皿**にのせて下段に入れる。〈30~40分〉に合わせ、**スタート**を押して焼く。




- 焼き上がった後、ケーキ型に入れたまま冷ます。
- 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをする。**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・約30秒〉で加熱する。



- 8をチーズケーキの表面にぬる。

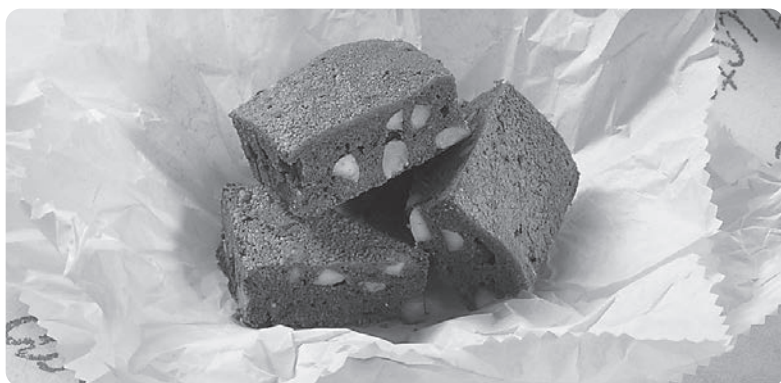
ブラウニー

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 160℃ 25~35分	角皿 下段 


材料/18cm角型(底なし)1個分

A	〔	スイートチョコレート……………80g
	〔	牛乳……………大さじ2
	〔	砂糖……………60g
		バター(食塩不使用、室温に戻す) ……………100g
		卵……………Mサイズ2個
B	〔	薄力粉……………80g
	〔	アーモンドプードル……………20g
C	〔	スイートチョコレート……………40g
	〔	くるみ……………40g
	〔	アーモンド……………40g


●型がない場合は、アルミホイルで高さ4cmぐらいの枠を作り、型の代わりにしても。

作りかた

- 1 Cを7~8mm角に刻む。
- 2 Aのチョコレートを刻んで耐熱容器に入れ、牛乳を加え、ラップなしで庫内中央に置き、〈レンジ600W・約40秒〉で加熱し、混ぜて溶かす。
 角皿は使用しません
- 3 ボウルにやわらかくしたバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
- 4 3に溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、さらに2を加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 4にBを合わせてふるい入れて木べらで混ぜ合わせ、1を加えてさっくりと混ぜる。
- 6 〈オープン(予熱あり)・160℃〉で予熱する。
- 7 角皿にクッキングシートを敷いて型をのせ、5を流し入れて平らにする。
- 8 予熱終了後、7を下段に入れる。〈25~35分〉に合わせ、スタートを押して焼く。

生チョコ

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 32 生チョコ 約1分20秒	付属品 なし 

材料

チョコレート (スイートまたはブラック)……………170g
生クリーム……………100g
ココアパウダー(無糖)……………適宜

※ ミルクチョコレートの場合
チョコレートを250gにして、加熱後、冷蔵庫には4時間以上を目安に入れてください。
スイート(ブラック)チョコレートより、やわらかめになります。

作りかた

- 1 チョコレートを細かく刻んで、浅めの耐熱容器に入れ、生クリームを加えてよく混ぜる。
- 2 1をラップなしで庫内中央に置き、オートメニュー[32 生チョコ]を選んでスタートを押す。
⇒ 加熱開始
- 3 加熱終了後、泡立て器で混ぜて溶かしておく。
- 4 3をクッキングシートを敷いた平らな容器に流し入れ、冷蔵庫に2時間以上入れる。固まったら一口大に切り分け、ココアパウダーをまぶす。



●作りかた2で、加熱後にかたまりがあっても、混ぜているうちに溶けます。溶けきらないチョコがあるときは、レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。


お願い

●お好み温度は、赤外線センサーで食品の温度を検知します。正しく検知できるように、12~13ページを参照してください。

手動調理の設定目安
お好み温度 50℃

プリン

 角皿にお湯を入れて調理します

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱なし) 140℃ 30~35分	角皿  下段

材料/アルミ製 直径7.5cm×高さ4cm
プリン型5個分

卵…………… Mサイズ2個
砂糖…………… 55g
牛乳…………… 275ml
バニラエッセンス…………… 少々
(カラメルソース)

〔砂糖…………… 30g
水…………… 小さじ2
湯…………… 小さじ2〕

●卵液の初期温度は約30~40℃を基準としています。高すぎたり、低すぎたりした場合は、加熱時間を加減してください。

●必ず、1個ずつふたをして加熱します。

●やわらかい仕上がりの場合、型から抜くと形が崩れることがあります。

作りかた

1 プリン型にバター(分量外)を薄くぬる。

2 カラメルソースを作る。小さめの鍋に、砂糖と水を入れ火にかける。お好みのカラメル色になったら火からおろす。湯を加えて手早く混ぜ、プリン型に等分に入れる。(湯を加えるとき、はねることがあるのでミトンなどを使用してください)

3 大きめのボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を入れ、泡立てないように注意しながらよく混ぜる。

4 耐熱容器に牛乳を入れて、**庫内中央**に置き、〈レンジ600W・2~3分〉で加熱する。

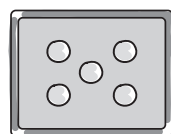


角皿は使用しません

5 3に4を少しずつ混ぜながら加え、こし器でこす。大きな泡があればすくい取り、バニラエッセンスを加え、2の容器に等分に注ぎ入れ、アルミホイルで1個ずつふたをする。



6 角皿に5を並べて、角皿の溝に熱いお湯(30ml)を注ぐ。下段に入れ、〈オープン(予熱なし)・140℃・30~35分〉で加熱する。



7 加熱終了後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

※角皿に熱いお湯が残っている場合があります。角皿の出し入れは厚手のミトンを使い、熱いお湯をこぼさないように気をつけて行ってください。

スイーツ

いちごジャム キウイジャム

りんごジャム ブルーベリージャム

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
レンジ600W 17~19分	付属品なし 

材料

A 〔砂糖…………… 150g
レモン汁…………… 小さじ2
サラダ油…………… 2滴
フルーツ…………… 各正味300g
いちご(へたを取る)
りんご(紅玉・皮をむき、すりおろす)
キウイフルーツ(皮をむき、5mm厚の
いちょう切り)
ブルーベリー

作りかた

1 フルーツ1種類はきれいに洗ってから、水気をよく取り、下準備をする。

2 深めの大きな耐熱ガラス製ボウルに1とAを入れ、軽く混ぜ合わせる。

3 2をラップなしで**庫内中央**に置いて〈レンジ600W・17~19分〉で加熱する。途中で2~3回アクを取り、混ぜ合わせる。

●いちごはへたを取ってから洗うと、水っぽくなり調理時間が多少長くなる場合があります。



スイートポテト


キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オープン(予熱あり) 170℃ 15~20分	角皿 下段

材料/8個分
さつまいも…………… 正味230g
バター…………… 15g
砂糖…………… 25g
卵黄…………… Mサイズ1個分
生クリーム(または牛乳) …………… 適宜(0~40g)
バニラエッセンス…………… 少々
A 卵黄…………… Mサイズ1個分
水…………… 小さじ1



作りかた

- 1 さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、耐熱容器に重ならないように並べる。
- 2 1にラップをして庫内中央に置き、〈レンジ600W・4~5分〉やわらかくなるまで様子を見ながら加熱する。加熱終了後、熱いうちにつぶす。

 角皿は使用しません
- 3 2にバター・砂糖・卵黄・バニラエッセンスの順に加えて、そのたびに混ぜる。
- 4 3に生クリームをべとつかずに成形できるぐらいのかたさになるまで少しずつ加え、なめらかになるまで練り混ぜる。
- 5 4を8等分し、だ円形に整え、角皿に並べて混ぜたAをぬる。
- 6 〈オープン(予熱あり)・170℃〉で予熱する。
- 7 予熱終了後、5を下段に入れる。〈15~20分〉に合わせ、スタートを押して焼く。

焼きいも

キー名と加熱時間	付属品と棚位置
オートメニュー 33 焼きいも 約55分	角皿 下段

材料/4本分
さつまいも…………… 4本(1本250g) (太さ3~5cmのもの)

手動調理の設定目安

オープン(予熱なし) 200℃ 53~58分



作りかた

- 1 さつまいもは洗って、水気を拭き取り、フォークで数カ所穴をあけて、角皿に並べる。
- 2 1を下段に入れてオートメニュー【33 焼きいも】を選んでスタートを押す。➡加熱開始

保証とアフターサービス

必ずお読みください

①基本的な取扱方法、故障と思われる場合のご相談

ホームページの「お客様サポート」に、ご確認いただきたい情報を掲載しておりますので、ご覧ください。

PC <https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/support/>

スマートフォン・
タブレット端末



※上記のアドレスは予告なく変更される場合があります。
その場合は、お手数ですが、<https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/>をご参照ください。

②商品選びのご相談、お買い上げ後の基本的な取扱方法、故障と思われる場合のご相談

「東芝生活家電ご相談センター」

フリーダイヤル
0120-1048-76

受付時間 月～土 9:00～18:00 日・祝日 9:00～17:00

*当社指定休業日を除く

携帯電話など **0570-0570-33** (通話料：有料)

FAX **022-224-6801** (通信料：有料)

※お電話をいただく際には、番号をよくお確かめのうえおかけ間違いのないようにお願いいたします。

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

修理・お取り扱い・お手入れ・部品の購入についてご不明な点は

お買い上げの販売店または、「東芝生活家電ご相談センター」(上記)にご相談ください。

保証書(別添)

- この東芝スチームオープンレンジには、保証書を別途添付しております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日、販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのと、大切に保管してください。
- この東芝スチームオープンレンジの保証期間は、お買い上げいただいた日から1年です。ただし発振管(マグネトロン)は2年です。その他、詳しくは保証書をご覧ください。
- 保証期間中の故障は、保証書の内容に基づき、無料修理となります。無償商品交換ではありません。

補修用性能部品の保有期間

- スチームオープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理を依頼されるときは

- 47～53ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

出張修理

■保証期間中は.....

- 保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用・車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷は有料です。

■保証期間が過ぎている場合は.....

- 修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

■修理料金のしくみ.....

修理料金は技術料・部品代・出張料などで構成されています。	
技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	商品のある場所へ、技術員を派遣する料金です。

■ご連絡いただきたい内容.....

品名	スチームオープンレンジ		
形名	ER-XD70		
お買い上げ日	年	月	日
故障の状況	できるだけ具体的に		
ご住所	付近の目印なども合わせてお知らせください		
お名前	電話番号		
訪問希望日			
便利メモ*	電話番号		

*お買い上げ店名を記入されておくと便利です。

■ご転居のときは.....

- この東芝スチームオープンレンジは、電源周波数50/60Hz共用です。周波数の異なる地域に、ご転居されてもそのままお使いいただけます。

廃棄時のお願い

廃棄はお住いの市区町村のルールに従ってください。

仕様

電源	AC100V 50/60Hz共用		
定格消費電力	電子レンジ1430W(14.6A)、ヒーター加熱1220W(12.2A)		
高周波出力	1000W※1・600W・500W・200W相当・100W相当 出力切換		
発振周波数	2450MHz		
ヒーター	上800W・下350W		
温度調節範囲	発酵(30、35、40、45℃)、100～250℃※2		
外形寸法	480(幅)×390(奥行)×350(高さ)mm		
庫内有効寸法	376(幅)×320(奥行)×198(高さ)mm		
質量(重量)	約14kg	総庫内容量	26L
コードの長さ	1.4m	区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0kWh/年	オープン機能の年間消費電力量	15.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年	年間消費電力量	73.4kWh/年
タイマー時限	レンジ1000W：3分 レンジ600W・レンジ500W：20分、グリル：30分 レンジ200W・レンジ100W・オープン・発酵：90分		

※1 定格高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 250℃での運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り換わります。温度を210℃以上に設定したときも自動的に200℃に切り換わります。また、設定温度が210℃以上のときは予熱温度は200℃になります。温度は庫内が空の状態为中心部を熱電温度計法により測定しています。(JISの測定方法による)庫内に食品や付属品を入れて温度を測定すると、温度が合わないことがあります。(料理を作る場合は、料理集の温度を目安にしてください)

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差し、とびらが閉まった状態で表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)
- 総庫内容量とは、JISの規定に基づいて算出された容量のことです。

この製品は、日本国内用に設計されているため海外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 product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.
No servicing is available outside of Japan.

長年ご使用の電子レンジの点検をぜひ！



愛情点検

このような
症状は
ありませんか？

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- キーを押し、調理を開始しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないことがある。
- 使用中に異常な音や臭いが出ることがある。
- 庫内のカバーや壁面が汚れ、スパーク(火花)または煙が出ることがある
- その他の異常・故障がある。

ご
使用
中
止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理を依頼してください。(技術のあるサービスマン以外の方は絶対にキャビネットをはずさないでください)

東芝ライフスタイル株式会社

キッチンソリューション事業部

〒210-8543 神奈川県川崎市川崎区駅前本町25-1

K041390400-T-1