

- P1 マグロの胡麻カツ
焼きざけ
焼きさば
めかぶとツナのおからハンバーグ
アヒージョ
あじの開き
- P2 鮭のちゃんちゃん焼き
野菜のマリネ
しょうゆ鶏
焼き野菜
ハンバーグ
肉じゃが
- P3 焼き豚
鶏もものローストチキン
麻婆豆腐
簡単ハンバーグ
タンドリーチキン
スペアリブ
- P4 えびフライ
いわしフライ
あじフライ
から揚げ
一口とんかつ
チキンかつ
- P5 えびの天ぷら
さつまいもの天ぷら
キャベツとツナのサラダ
かき揚げ
簡単スコップコロケ
もやしと春雨の中華サラダ
- P6 もやしの豚しゃぶサラダ
豆腐ハンバーグ
参鶏湯風スープ
ぶりの角煮
かぼちゃの煮物
なすのそぼろ煮
- P7 もやしと豆腐の担々風ごま味噌スープ
野菜スープ
ひじきの煮物
とん汁
ミネストローネ
エビマヨ
- P8 ピーマンとベーコンの中華和え
肉豆腐
さっぱりおひたし
きんぴらごぼう
ほうれん草とかに風味かまぼこの白あえ
茄子の煮びたし
- P9 厚揚げのみぞれ煮
簡単中華おこわ
簡単チャーハン
なすのミートドリア
簡単やきそば
ペペロンチーノ
- P10 牛乳とチーズのリゾット
サーモンとアスパラガスのクリームパスタ
ミートソースパスタ
カルボナーラ
しらたき冷麺
グラタン
- P11 豆腐グラタン
無水カレー
サバとトマトのカレー
ビーフシチュー
うめ大福
蒸しパン
- P12 おから蒸しパン
チーズ蒸しパン
アーモンドラングドシャ
ヘルシースコーン
レンコンプリン
パンナコッタ
- P13 豆腐のガトーショコラ
チーズケーキ
焼きドーナツ
豆腐ドーナツ
春巻きでチョコパイ
バナナのパウンドケーキ
- P14 マグカップ肉まん
餃子
あさりの酒蒸し
もちピザ
大根餃子
おいなりさん
- P15 簡単トッポギ
ホワイトソース
バイクドポテト
焼きいも
- P16 ロールキャベツ
トマトのチーズ焼き
鶏ハム
- P17 包み焼きハンバーグ
ピーマンの肉詰め
ミートローフ
- P18 豆腐チーズオムレツ
パエリア
マルゲリータ
- P19 照り焼きチキンピザ
ツナコーンピザ
ゴルゴンゾーラとはちみつのピザ
- P20 ミルクパン
ソーセージパン
ハムチーズパン
- P21 抹茶あんぱん
ヘルシーパン
豆腐ベークル
- P22 スコーン
ベーコンオリーブスコーン
モカスコーン
- P23 バターロール
ロールケーキ
やわらかプリン
- P24 ショートケーキ
ガトーショコラ
パウンドケーキ
- P25 マドレーヌ
リンゴのタルト
クッキー
- P26 チョコスポンジケーキ
朝食セット
お弁当セット
- P27 和食セット
洋食セット
パーティーセット
- P28 春巻き
中華まん
茶わん蒸し
- P29 洋風茶わん蒸し
中華風茶わん蒸し
高野豆腐のキッシュ

マグロの胡麻カツ

自動メニュー番号 7

【調理時間】約 2 分



材料 (1 ~ 2 人分)

マグロ (刺身用) 100g
ごま 大さじ 3

A しょうゆ 小さじ 1
マヨネーズ 小さじ 1/2
薄力粉 小さじ 1/2

レシピ

1. マグロを合わせておいた【A】に 10 分ほどつける。
2. 1 にごまをまぶす。
3. 耐熱皿に 2 を並べて、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。

焼きざけ

自動メニュー番号 15

【調理時間】約 16 分 30 秒



材料 (4 人分)

塩ざけ 4 切れ (1 切れ 60g)

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。焼き網の上に皮を上にして前後に並べ、下段にセットする。
3. ダイヤルで自動メニュー「15」を選び、スタートボタンを押す。

焼きさば

自動メニュー番号 15

【調理時間】約 16 分 30 秒



材料 (4 人分)

塩さば 4 切れ (1 切れ 100g)

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。焼き網の上に皮を上にして前後に並べ、下段にセットする。
3. ダイヤルで自動メニュー「15」を選び、スタートボタンを押す。

めかぶとツナのおからハンバーグ

自動メニュー番号 19

【調理時間】約 26 分



材料 (8 個分)

生おから 150g
めかぶ 50g
ツナ缶 160g
めんつゆ 大さじ 1
酒 大さじ 1/2
砂糖 小さじ 2
片栗粉 小さじ 1

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. ポリ袋にすべての材料を入れて、よく揉んで混ぜ合わせる。
3. 8 等分にして、小判型に成型する。
4. 角皿にクッキングシートを敷いて、3 を並べ、下段にセットする。
5. ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、スタートボタンを押す。

アヒージョ

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (1 ~ 2 人分)

むきエビ 100g
きのこ類 100g
(マッシュルームやしめじなど)
ブロッコリー 2 房 (30g)
ミニトマト 4 個
パセリ 適量

A にんにく 1 片
オリーブオイル 100mL
岩塩 小さじ 1/2

レシピ

1. きのこ類は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーも大きければ小房にする。にんにくはみじん切りにする。
2. 【A】の調味料は混ぜておく。
3. 耐熱皿に具材を入れ、2 を回しいれる。
4. ふんわりとラップをして庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「9」を選びスタートボタンを押す。
5. 調理終了後、パセリを振りかける。

あじの開き

自動メニュー番号 15

【調理時間】約 16 分 30 秒



材料 (2 人分)

あじの開き 2 枚

レシピ

1. 水タンクに MAX まで水を入れ、セットする。
2. 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。焼き網の上に皮を下にして前後に並べ、下段にセットする。
3. ダイヤルで自動メニュー「15」を選び、スタートボタンを押す。

鮭のちゃんちゃん焼き

自動メニュー番号 33

【調理時間】約 23 分



材料 (4 人分)

生鮭	4 切れ
キャベツ	1/4 個
ピーマン	1 個
もやし	200g
しめじ	1 バック
えのき	1 バック
バター	20g
A 味噌	大さじ 4
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1/3

レシピ

- キャベツはざく切り、ピーマンは細切り、しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ポウルに【A】を混ぜ合わせておく。
- 角皿にアルミホイルを敷き、1 を並べ、上に鮭を並べる。全体に【A】をかけ、バターをのせる。
- 3 を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「33」を選び、スタートボタンを押す。

野菜のマリネ

自動メニュー番号 33

【調理時間】約 23 分



材料 (3 ~ 4 人分)

好きな野菜	500g
オリーブオイル	大さじ 1
ハーブソルト	適量
黒こしょう	適量

マリネ液

酢	大さじ 3
オリーブオイル	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
はちみつ	小さじ 1

レシピ

- 野菜は食べやすい大きさに切る。根菜類は小さめに切る。
- ポウルに 1 とオリーブオイル、ハーブソルト、黒こしょうを入れ、全体にさっくりと混ぜ合わせる。
- クッキングシートを敷いた角皿に、2 を広げてのせ、下段にセットする。
- ダイヤルで自動メニュー「33」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、合わせておいたマリネ液につけて、冷蔵庫で冷やす。

焼き野菜

自動メニュー番号 33

【調理時間】約 23 分



材料 (3 ~ 4 人分)

好きな野菜	500g
オリーブオイル	大さじ 1
ハーブソルト	適量
黒こしょう	適量

レシピ

- 野菜は食べやすい大きさに切る。根菜類はやや小さめに切る。
- ポウルに 1 とオリーブオイル、ハーブソルトを入れ、全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- 角皿にクッキングシートを敷き、2 を広げてのせ、黒こしょうをかける。
- 角皿を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「33」を選び、スタートボタンを押す。

ハンバーグ

自動メニュー番号 19

【調理時間】約 26 分



材料 (4 人分)

合びき肉	400g
塩	小さじ 1/2
玉ねぎ	1 個 (200g)
バター	5g

A パン粉	30g
牛乳	大さじ 3
溶き卵	M サイズ 1/2 個
こしょう	少々
ナツメグ	少々

レシピ

- 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 玉ねぎはみじん切りにし、バターと一緒に耐熱容器に入れる。ラップをかけて庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 2 分」で加熱する。
- 加熱後、2 に【A】を入れて冷ます。
- ポウルに合びき肉と塩を入れてよく練り、3 を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 手にサラダ油 (分量外) をつけて 4 を 4 等分する。たいたいで空気を抜き、直径 10cm の平らな丸形に整え、中央を軽くおさえる。
- アルミホイルを敷いた角皿に 5 を中央寄りに並べ、下段にセットする。
- ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、スタートボタンを押す。

しょうゆ鶏

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (1 人分)

鶏もも肉	200g
しょうゆ	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1

下準備

レシピ

- 鶏もも肉は半分になり、ビニール袋にすべての材料を入れて揉み込み、15 分ほど置く。
- 耐熱ガラス製ポウルに 1 を入れて、ふんわりラップをして、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。

肉じゃが

自動メニュー番号 11

【調理時間】約 13 分



材料 (2 人分)

じゃがいも	200g
牛薄切り肉	100g
玉ねぎ	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

レシピ

- じゃがいもは一口大、玉ねぎはくし形に切り、牛肉は 4cm 幅に切る。
- 直径 25cm の耐熱ガラス製ポウルに牛肉、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて、合わせた【A】を入れる。
- クッキングシートで落し蓋をして、ふんわりラップをして庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「11」を選び、スタートボタンを押す。

焼き豚

自動メニュー番号 32

【調理時間】約 40 分



材料 (4 人分)

豚肩ロースブロック	500g
A しょうゆ	100mL
砂糖	50g
酒	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 1
おろししょうが	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1

レシピ

1. 豚肉をフォークで数か所刺す。
2. 密閉ポリ袋に1と合わせておいた【A】を入れ、半日以上漬け込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷いて、2を置き、下段にセットする。
4. ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、スタートボタンを押す。
※ 焼いている途中で焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

鶏もものローストチキン

自動メニュー番号 32

【調理時間】約 40 分



材料 (4 人分)

骨付き鶏もも肉	4本 (250g)
A しょうゆ	大さじ 4
酒	大さじ 2
はちみつ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1

レシピ

1. 鶏肉をフォークで数か所刺す。
2. 密閉ポリ袋に1と合わせた【A】を入れ、半日以上漬け込む。
3. クッキングシートを敷いた角皿に、2を並べ、下段にセットする。
4. ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、スタートボタンを押す。
※ 焼いている途中で焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

麻婆豆腐

自動メニュー番号 31

【調理時間】約 25 分



材料 (2 ~ 3 人分)

絹ごし豆腐	1丁
豚ひき肉	100g
長ねぎ	20g
A にんにく	1片
しょうが	1/2片
酒	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1
甜麺醤	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	大さじ 1/2
豆板醤	小さじ 1
水	200mL

レシピ

1. 長ねぎとにんにく、しょうがはみじん切り、豆腐は 1.5cm 大の角切りにする。
2. ボウルに【A】を混ぜ合わせ、ひき肉を入れてほぐす。
3. 耐熱容器に1、2を入れ、軽くまぜる。
4. 3を角皿にのせ、下段にセットする。
5. ダイヤルで自動メニュー「31」を選び、スタートボタンを押す。

簡単ハンバーグ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 6分 30秒



材料 (2 個分)

合いびき肉	200g
パン粉	大さじ 4
卵	M サイズ 1個
牛乳	大さじ 2
コンソメ	小さじ 1/2
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	少々
A トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1

レシピ

1. ポリ袋に【A】以外の材料をすべて入れて、よく揉む。
2. 1を耐熱ガラス製ボウルに出し、ボウル内で2等分にして成型する。
3. ラップをせずに庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、5分」で加熱する。
4. 加熱終了後、ひっくり返して合わせた【A】をかけ、手動で「レンジ、600W、1分 30秒」で加熱する。

タンドリーチキン

自動メニュー番号 18

【調理時間】約 27分 30秒



材料 (4 人分)

手羽元	12本
A ブレーンヨーグルト	大さじ 4
ケチャップ	大さじ 2
カレー粉	大さじ 1・1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
はちみつ	小さじ 2
オリーブオイル	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
おろししょうが	小さじ 1
塩、こしょう	各少々

レシピ

1. 水タンクに MAX まで水を入れ、セットする。
2. 手羽元は骨にそって切り込みを入れ、塩、こしょうをする。
3. 保存袋に手羽元、【A】を入れ、よく揉んで1時間以上冷蔵庫に入れ、味を馴染ませる。
4. 角皿にクッキングシートを敷いて、その上に焼き網を置く。焼き網の上に3を皮面を上にして並べる。
5. 4を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「18」を選び、スタートボタンを押す。

スペアリブ

自動メニュー番号 32

【調理時間】約 40 分



材料 (4 人分)

豚肉スペアリブ	700g
塩、こしょう	各少々
A にんにく	1片
玉ねぎ	1/4個
赤ワイン	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1
はちみつ	大さじ 1/2
ナツメグ	少々

レシピ

1. スペアリブは骨に沿って切込みを入れ、塩、こしょうする。
2. にんにく、玉ねぎはすりおろす。
3. 密閉袋にスペアリブと【A】の調味料を入れて冷蔵庫で半日以上漬け込む。
4. 角皿にクッキングシートを敷いて、汁気を切った3を並べ、下段にセットする。
5. ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、スタートボタンを押す。
※ 焼いている途中で焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

えびフライ

自動メニュー番号 17

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

えび	8 尾 (1 尾 25g)
薄力粉	適量
溶き卵	適量
A パン粉	60g
サラダ油	大さじ 3
B 酒	少々
塩、こしょう	各少々

レシピ

1. 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、フライパンに入れて、全体がきつね色になるまで煎る。
2. えびは尾を残して殻をむき、背わたをとり、腹部に 3 ~ 4 か所切り込みを入れて、【B】をまぶす。
3. 2 に薄力粉、溶き卵、1 の順に衣をつけ、油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイアルで自動メニュー「17」を選び、スタートボタンを押す。

いわしフライ

自動メニュー番号 17

【調理時間】約 15 分



材料 (3 人分)

いわし (三枚おろし)	半身 6 枚 (3 尾分)
薄力粉	適量
溶き卵	適量
塩、こしょう	各少々
A パン粉	60g
サラダ油	大さじ 3

レシピ

1. 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、フライパンに入れて、全体がきつね色になるまで煎る。
2. いわしに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、1 の順に衣をつけ、油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
3. ダイアルで自動メニュー「17」を選び、スタートボタンを押す。

あじフライ

自動メニュー番号 17

【調理時間】約 15 分



材料 (3 人分)

あじ (三枚おろし)	半身 6 枚 (3 尾分)
薄力粉	適量
溶き卵	適量
塩、こしょう	各少々
A パン粉	60g
サラダ油	大さじ 3

レシピ

1. 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、フライパンに入れて、全体がきつね色になるまで煎る。
2. あじに塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、1 の順に衣をつけ、油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
3. ダイアルで自動メニュー「17」を選び、スタートボタンを押す。

から揚げ

自動メニュー番号 18

【調理時間】約 27 分 30 秒



材料 (3 ~ 4 人分)

鶏もも肉	500g
市販のから揚げ粉	大さじ 4

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。
3. ビニール袋にから揚げ粉と鶏もも肉を入れ、袋をふって粉をまんべんなくまぶす。
4. 角皿にクッキングシートを敷いてその上に焼き網を置く。3 の余分な粉を払い落とし、焼き網の上に皮面を上にして並べ、下段にセットする。
5. ダイアルで自動メニュー「18」を選び、スタートボタンを押す。

一口とんかつ

自動メニュー番号 20

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

豚ひれ肉	320g
薄力粉	適量
溶き卵	適量
塩、こしょう	各少々
A パン粉	80g
サラダ油	大さじ 4

レシピ

1. 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、フライパンに入れて、全体がきつね色になるまで煎る。
2. 豚肉は 7 ~ 8mm の厚さに切り、両面に塩、こしょうをふる。
3. 2 に薄力粉、溶き卵、1 の順に衣をつけ、油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイアルで自動メニュー「20」を選び、スタートボタンを押す。

チキンかつ

自動メニュー番号 20

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

鶏ささみ	6 枚 (300g)
薄力粉	適量
溶き卵	適量
塩、こしょう	各少々
A パン粉	60g
サラダ油	大さじ 3

レシピ

1. 【A】の材料をよく混ぜ合わせ、フライパンに入れて、全体がきつね色になるまで煎る。
2. 鶏ささみは 1 枚を 2 等分にし、塩、こしょうをふる。
3. 2 に薄力粉、溶き卵、1 の順に衣をつけ、油 (分量外) を塗った角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイアルで自動メニュー「20」を選び、スタートボタンを押す。

えびの天ぷら

自動メニュー番号 20

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

えび	8 尾 (1 尾 25g)
A 市販の天ぷら粉	30g
水	30g
マヨネーズ	大さじ 1

レシピ

1. えびは尾を残して殻をむき、背わたをとり、腹部に 3 ~ 4 か所切り込みを入れる。
2. ボウルに【A】を入れ、混ぜる。
3. 2のボウルに 1 を入れて衣をつけ、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイヤルで自動メニュー「20」を選び、スタートボタンを押す。

さつまいもの天ぷら

自動メニュー番号 20

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

さつまいも	12 枚 (260g)
A 市販の天ぷら粉	30g
水	30g
マヨネーズ	大さじ 1

レシピ

1. さつまいもは厚さ 7mm に切り、水に浸してアクを抜き、キッチンペーパーで水気をとる。
2. ボウルに【A】を入れ、混ぜる。
3. 2のボウルに 1 を入れて衣をつけ、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイヤルで自動メニュー「20」を選び、スタートボタンを押す。

キャベツとツナのサラダ

自動メニュー番号 7

【調理時間】約 2 分



材料 (2 人分)

キャベツ	200g
ツナ缶	1 缶 (70g)
マヨネーズ	大さじ 1
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 1

レシピ

1. キャベツは少し太めの千切りにする。
2. 耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
3. ダイヤルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。

かき揚げ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 15 分



材料 (3 ~ 4 人分)

ちくわ	100g
ミックスベジタブル (冷凍)	100g
A 市販の天ぷら粉	60g
水	60mL
マヨネーズ	大さじ 2

レシピ

1. ちくわは輪切りにし、ミックスベジタブルは解凍して水気をしっかりとる。
2. ボウルに【A】を入れて混ぜ、さらに 1 を入れて混ぜ合わせる。
3. 2を 8 等分し、クッキングシートを敷いた角皿にこんもりとのせる。
4. 3を下段にセットし、手動で「オープン、220°C、15分」でスタートボタンを押す。

簡単スコップコロッケ

自動メニュー番号 20

【調理時間】約 15 分



材料 (ココット皿 4 皿分)

市販のポテトサラダ	2 袋 (1 袋 120g)
ゆで卵	2 個
パン粉	適量
オリーブオイル	適量

レシピ

1. ココット皿にポテトサラダを入れる。
2. その上に、粗く切ったゆで卵をのせ、パン粉をかけて、オリーブオイルを回しかける。
3. 角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイヤルで自動メニュー「20」を選び、スタートボタンを押す。

もやしと春雨の中華サラダ

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (2 人分)

もやし	100g
春雨	20g
ロースハム	2 枚
きゅうり	1/2 本 (50g)
A しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ごま油	大さじ 1/2
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1/3

トッピング

いりごま 適量

レシピ

1. もやしは洗って水気を切る。ロースハムは細切り、きゅうりは千切りにして塩 (分量外) をまぶし、春雨はさっと水にくぐらせる。
2. 耐熱ガラス製ボウルに春雨を広げ、もやしのせ、合わせた【A】をかけて、ふんわりラップをして庫内中央に置く。
3. ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、全体を混ぜ合わせ、粗熱が取れたら、ロースハムと水気を絞ったきゅうりを加えて、冷蔵庫で冷やす。
5. 仕上げにいりごまをかける。

もやしの豚しゃぶサラダ

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (2 人分)

もやし	150g
キャベツ	50g
豚ばら肉	150g
塩、こしょう	適量
小ねぎ	適量
ポン酢	適量

レシピ

- キャベツは食べやすい大きさ、小ねぎは小口切りにする。
- 耐熱皿にもやし、キャベツを入れ、その上に豚ばら肉を広げながらのせる。
- 全体に塩、こしょうをし、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、小ねぎをふりかけ、ポン酢をかける。

豆腐ハンバーグ

自動メニュー番号 19

【調理時間】約 26 分



材料 (4 人分)

合いびき肉	300g
絹ごし豆腐	150g
玉ねぎ	1/2 個
パン粉	30g
溶き卵	1 個
顆粒コンソメ	小さじ 1
塩、こしょう	各小さじ 1/2
ナツメグ	少々

レシピ

- 水タンクに MAX まで水を入れ、セットする。
- ポウルに絹ごし豆腐を入れ、ペースト状にし、パン粉を加えてふやかしておく。
- 別のポウルに玉ねぎ以外の全ての材料を入れ、粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- 3 にみじん切りにした玉ねぎを入れ、よく混ぜる。
- 手にサラダ油 (分量外) をつけて 4 を 4 等分する。たいて空気抜き、平らな丸形に整え、中央を軽くおさえる。
- アルミホイルを敷いた角皿に 5 を中央寄りに並べ、下段にセットする。
- ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、スタートボタンを押す。

参鶏湯風スープ

自動メニュー番号 8

【調理時間】約 3 分



材料 (1 ~ 2 人分)

低温製法米の生きりもち	1/2 個
鶏ひき肉	20g
酒	小さじ 1/2
塩	少々
A 鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1/2
おろしにんにく	小さじ 1/4
おろししょうが	小さじ 1/4
水	180mL

トッピング

小ねぎ	1cm
-----	-----

レシピ

- 餅は 1cm 角、小ねぎは小口切りにする。
- 深めの耐熱容器に鶏ひき肉、酒、塩を入れて混ぜる。
- 2 に餅と【A】を加えてラップをせずに庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、小ねぎをちらす。

ぶりの角煮

自動メニュー番号 8

【調理時間】約 3 分



材料 (4 人分)

ぶり	2 切れ
塩	少々
片栗粉	小さじ 1
長ねぎ	50g
甘酢しょうが	8g

A 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
水	大さじ 1

レシピ

- 長ねぎは 5cm 幅に切る。
- 耐熱ガラス製ポウルに【A】を入れて混ぜる。
- ぶりに塩をまぶし、片栗粉を表面全体にまぶしたら、2 に入れる。
- 3 に 1 と甘酢しょうがを入れたら、端にすき間を開けるようにラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー、「8」を選び、スタートボタンを押す。

かぼちゃの煮物

自動メニュー番号 11

【調理時間】約 13 分



材料 (4 人分)

かぼちゃ	400g
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
だし汁	100mL

レシピ

- かぼちゃは食べやすい大きさに切る。
- 耐熱ガラス製ポウルにすべての材料を入れる。
- クッキングシートで落しふたをして、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「11」を選び、スタートボタンを押す。

なすのそぼろ煮

自動メニュー番号 11

【調理時間】約 13 分



材料 (4 人分)

なす	3 本 (240g)
豚ひき肉	100g
ごま油	小さじ 1/2
A しょうゆ	大さじ 3
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
和風だしの素 (顆粒)	小さじ 1/2
水	大さじ 1
B かたくり粉	小さじ 1
水	大さじ 1

レシピ

- なすは縦半分になり、皮目に細かく切り込みを入れ、4 等分する。
- 耐熱ガラス製ポウルに豚ひき肉と【A】を入れ、ひき肉が固まらないようによく混ぜる。
- 2 に 1 を入れ、クッキングシートで落しふたをして、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「11」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、熱いうちによく溶いた B を入れて、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。
- 仕上げにごま油を回しかける。

もやしと豆腐の担々風ごま味噌スープ

自動メニュー番号 9

【調理時間】
約 5分



材料 (2 人分)

ひき肉	100g
もやし	1/2 袋 (100g)
絹ごし豆腐	150g
にら	1/4 束 (25g)
A みそ	大さじ 1/2
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1
豆板醤	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
おろしにんにく	小さじ 1/3
おろししょうが	小さじ 1/3
すりごま	小さじ 1
塩、こしょう	各少々
無調整豆乳	100mL
水	100mL



レシピ

1. にらと絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱ガラス製ボウルに【A】を混ぜ合わせ、その他の材料をすべて入れ、よく混ぜ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
3. ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。

野菜スープ

自動メニュー番号 29

【調理時間】約 30 分



材料 (4 人分)

キャベツ	4 枚 (200g)
にんじん	1/2 本 (75g)
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
トマト	1 個 (150g)
ベーコン	5 枚 (100g)
コンソメ (顆粒)	小さじ 4
塩、こしょう	各少々
水	600mL



レシピ

1. キャベツ、にんじん、ベーコンを 2cm 幅の色紙切りに、玉ねぎ、トマトを 2cm 幅の角切りにする。
2. 材料をすべて直径 25cm の耐熱ガラス製ボウルに入れたら、端にすき間を開けるようにラップをする。
3. 2 を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「29」を選び、スタートボタンを押す。

ひじきの煮物

自動メニュー番号 11

【調理時間】約 13 分



材料 (4 人分)

乾燥芽ひじき	15g
にんじん	1/2 本 (75g)
油揚げ	1 枚
A しょうゆ	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1・1/2
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
だし汁	150mL



レシピ

1. ひじきは水で戻し、ざるにあげて水気を切る。にんじんは細切り、油揚げは薄切りにする。
2. 耐熱ガラス製ボウルに 1、合わせた【A】を入れて混ぜる。
3. クッキングシートで落しふたをして、ふんわりラップをかけて庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「11」を選び、スタートボタンを押す。

とん汁

自動メニュー番号 29

【調理時間】約 30 分



材料 (4 人分)

豚薄切り肉	100g
大根	100g
にんじん	1/4 本 (40g)
ごぼう	1/3 本 (50g)
里芋 (水煮)	2 個 (100g)
しめじ	1/2 袋 (50g)
長ねぎ	1/3 本 (30g)
味噌	大さじ 3
和風だしの素 (顆粒)	小さじ 1
水	600mL



レシピ

1. 大根は 5mm のいちよう切り、にんじんは薄い半月切り、ごぼうはささがきにし、しめじは石づきをとる。
2. 長ねぎはななめの薄切りにする。
3. 2 以外の材料を直径 25cm の耐熱ガラス製ボウルに入れて、両端にすき間を開けるようにラップし、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「29」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、熱いうちに 2 を入れて、軽く混ぜる。

ミネストローネ

自動メニュー番号 29

【調理時間】約 30 分



材料 (4 人分)

キャベツ	2 枚 (100g)
じゃがいも	1 個
にんじん	1/3 本
玉ねぎ	1/4 個
セロリ	1/2 本
ベーコン	50g
にんにく	1/2 片
顆粒コンソメ	小さじ 2
カットトマト缶	1/2 缶
トマトケチャップ	小さじ 2
塩、こしょう	各少々
水	300mL



レシピ

1. キャベツ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、ベーコンを 1cm 幅の角切りにし、にんにくは薄くスライスする。
2. 直径 25 cm の耐熱ガラス製ボウルに全ての材料を入れ、端に隙間をあけるようにラップをする。
3. 2 を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「29」を選び、スタートボタンを押す。

エビマヨ

自動メニュー番号 7

【調理時間】約 2 分



材料 (1 ~ 2 人分)

むきえび	100g
A 酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2
塩	少々
B マヨネーズ	大さじ 1
トマトケチャップ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2



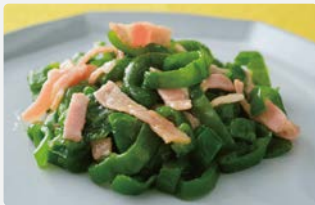
レシピ

1. えびは背わたを取り、軽く水洗いする。
2. ビニール袋にえびと【A】を入れて、よく揉み込む。
3. 2 を耐熱ガラス製ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、4 に【B】を混ぜ合わせる。

ピーマンとベーコンの中華和え

自動メニュー番号 8

【調理時間】約3分



材料 (1~2人分)

ピーマン	中 3 個 (105g)
ベーコン	1 枚 (20g)
ごま油	小さじ 1
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/3

レシピ

1. ピーマンとベーコンは細切りにする。
2. 耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れて、混ぜ合わせる。
3. ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。

肉豆腐

自動メニュー番号 9

【調理時間】約5分



材料 (1~2人分)

豚バラ肉	50g
絹ごし豆腐	150g
玉ねぎ	1/4 本 (50g)
えのきたけ	30g

A しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1

レシピ

1. 玉ねぎはくし形に切り、豚バラ肉は2cm幅、豆腐は3cm角に切る。えのきたけは石づきを取り、半分に切る。
2. 耐熱ガラス製ボウルに【A】を入れ、豚バラ肉を入れて混ぜる。
3. 2の上に、玉ねぎ、豆腐、えのきたけの順に入れる。
4. ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
5. ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。

さっぱりおひたし

自動メニュー番号 9

【調理時間】約5分



材料 (2人分)

白菜	150g
にんじん	15g
セロリ	1/2 本 (50g)
きゅうり	1/4 本 (25g)
塩	少々
レモン	1/8 個

A だし汁	50mL
しょうゆ	小さじ 1/4

レシピ

1. 白菜は細切り、にんじんは千切り、セロリは薄切りにする。
2. きゅうりは薄切りにし、塩をふってもみ、5分おき、塩分が残らないように洗い、水気を絞る。
3. 耐熱ガラス製ボウルに1、合わせた【A】を入れ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、2を加えて冷ます。
6. 冷めたら、仕上げにレモンを絞る。

きんぴらごぼう

自動メニュー番号 11

【調理時間】約13分



材料 (4人分)

ごぼう	1 本 (150g)
にんじん	1/2 本 (75g)
A みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
砂糖	大さじ 1

トッピング

ごま油	小さじ 1/2
ごま	適量

レシピ

1. ごぼうとにんじんは千切りにする。
2. 耐熱ガラス製ボウルに1と合わせた【A】を入れて混ぜる。
3. クッキングシートで落としふたをして、ふんわりラップをかけて庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「11」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、ごま油とごまをかける。

ほうれん草とかに風味かまぼこの白あえ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約2分



材料 (2人分)

ほうれん草	50g
かに風味かまぼこ	15g
木綿豆腐	75g

A 白ねりごま	大さじ 1/2
白ごま	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
だし汁	小さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 1/2

レシピ

1. ほうれん草は洗って、水気を切らずにラップで包み、庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、1分」で加熱する。
2. 加熱後、冷水にとり、軽くしぼり、3cm幅に切る。
3. 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、手動で「レンジ、600W、1分」で加熱し、重しをしてしっかりと水気をとる。
4. かに風味かまぼこは手でほぐし、2と合わせた【A】と混ぜ合わせる。
5. 4に3を手でほぐしながら加え、混ぜ合わせる。

茄子の煮びたし

自動メニュー番号 11

【調理時間】約13分



材料 (1~2人分)

なす	2 本
ごま油	大さじ 2
A 砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1・1/2
和風顆粒だし	小さじ 2
水	200g

トッピング

鰹節	適量
----	----

レシピ

1. なすはへたを取り8等分にし、ごま油を絡める。【A】は混ぜ合わせておく。
2. 耐熱ガラス製ボウルに全ての材料を入れ、クッキングシートで落とし蓋をしてふんわりラップをかける。
3. 庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「11」を選択してスタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、全体を混ぜて粗熱を取り、トッピングをのせる。

厚揚げのみぞれ煮

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (1 ~ 2 人分)

厚揚げ	1 枚
大根	5cm 分
じゃこ	5g
塩昆布	ひとつまみ (2g)
小口ネギ	適量
A	
酒	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
だし汁	50mL

レシピ

- 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、一口大に切る。大根はおろしておく。
- 耐熱ボウルに【A】の調味料を入れて混ぜ、厚揚げ、大根おろし、じゃこ、塩昆布を入れてふんわりとラップをかける。
- 庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「9」を選択してスタートボタンを押す。
- 加熱終了後、全体を混ぜて器に盛り、小口ネギを散らす。

簡単中華おこわ

自動メニュー番号 8

【調理時間】約 3 分



材料 (1 ~ 2 人分)

低温製法米の おいしいごはん	1 個 (150g)
低温製法米の生きもち	1/2 個
A	
市販の角煮	2 切れ (80g)
市販の角煮のたれ	小さじ 2
B	
しょうゆ	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/4

レシピ

- 餅は 1cm 角に切る。
- バックごはんを耐熱ガラス製ボウルに開け、ほぐして平らにする。
- 2の上に1、【A】、【B】のをせ、ラップをして庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、熱いうちに、よく混ぜる。

簡単チャーハン

自動メニュー番号 8

【調理時間】約 3 分



材料 (1 人分)

低温製法米の おいしいごはん	1 個 (150g)
長ねぎ	1/4 本 (25g)
ツナ缶	20g
卵	M サイズ 1 個
A	
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 2/3
黒こしょう	少々

レシピ

- 長ねぎはみじん切りにする。
- 耐熱ガラス製ボウルに卵を割り入れ、1とツナ缶、【A】を加えて混ぜる。
- 2のボウルの真ん中をあけて、そこにほぐしたバックごはんを入れ、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、よく混ぜ合わせる。

なすのミートドリア

自動メニュー番号 16

【調理時間】約 20 分



材料 (4 人分)

なす	2 本 (160g)
塩、こしょう	各少々
ミートソース缶	2 缶 (1 缶 290g)
ご飯	250g
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
パセリ	適量

トッピング

ピザ用チーズ	80g
パン粉	大きじ 2
バター	5g

レシピ

- なすは 1cm 幅に切り、サラダ油 (分量外) を入れたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼き、塩、こしょうをかける。
- ご飯に、パセリ、コンソメを混ぜて 4 等分にし、グラタン皿に入れる。
- 2の上に1のをせ、ミートソース、チーズ、パン粉、バターの順にのせ、角皿に並べ、下段にセットする。
- ダイヤルで自動メニュー「16」を選び、スタートボタンを押す。

簡単やきそば

自動メニュー番号 9

【調理時間】約 5 分



材料 (1 人分)

焼きそば麺 (ソース付き)	1 袋
キャベツ	1 枚
ピーマン	1/2 個 (15g)
ウインナー	2 本
トッピング	
紅しょうが	適量
青のり	適量

レシピ

- キャベツは食べやすい大きさ、ピーマンは細切り、ウインナーは 1cm 幅に切る。
- 耐熱皿に野菜の半分を敷き、その上に焼きそば麺、ウインナー、ソース、残りの野菜の順にのせる。
- ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「9」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、かき混ぜて、紅しょうがと青のりをのせる。

ペペロンチーノ

自動メニュー番号 10

【調理時間】約 11 分 30 秒



材料 (1 人分)

スパゲティ (1.6mm / 半分におる)	80g
塩	少々
A	
水	180mL
オリーブオイル	大きじ 1
おろしにんにく	小さじ 1
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/2 本

レシピ

- 直径約 25cm の耐熱ガラス製ボウルに【A】を合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしてスパゲティを左右に揺らして水になじませる。
- ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
- ダイヤルで自動メニュー「10」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、塩を加えてさらに混ぜる。

牛乳とチーズのリゾット

自動メニュー番号 **8**

【調理時間】約 3 分



材料 (1 人分)

低温製法米の おいしいごはん	1 個 (150g)
牛乳	100mL
塩	2 つまみ
コンソメ (顆粒)	小さじ 2/3
バター	5g
ピザ用チーズ	10g
黒こしょう	適量

レシピ

1. 耐熱ガラス製ボウルにすべての材料を入れる。チーズは一番上にする。
2. ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
3. ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、全体を混ぜ合わせる。

サーモンとアスパラガスのクリームパスタ

自動メニュー番号 **10**

【調理時間】約 11 分 30 秒



材料 (1 人分)

スパゲティ (1.6mm/ 半分におる)	80g
サーモン (生食用)	100g
アスパラガス	2 本
A 水	160mL
オリーブオイル	大さじ 1
塩	少々
B 生クリーム	35mL
粉チーズ	大さじ 1
黒こしょう	適量

レシピ

1. サーモンは食べやすい大きさに切り、アスパラガスは斜めに切る。
2. 直径約 25cm の耐熱ガラス製ボウルに【A】を合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませ、その上にアスパラガス、サーモンをのせる。
3. ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「10」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、【B】を加えてさらに混ぜる。

ミートソースパスタ

自動メニュー番号 **10**

【調理時間】約 11 分 30 秒



材料 (1 人分)

スパゲティ (1.6mm/ 半分におる)	80g
玉ねぎ	40g
しめじ	25g
ミートソース缶	140g
A オリーブオイル	大さじ 1
塩	大さじ 1/2
水	160mL

レシピ

1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。
2. 直径 25cm の耐熱ガラス製ボウルに【A】を合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。スパゲティをはしで軽く揺らして水になじませる。
3. 2 に 1 とミートソースを加える。
4. 3 にふんわりラップをかけ、庫内中央に置く。
5. ダイヤルで自動メニュー「10」を選び、スタートボタンを押す。
6. 加熱終了後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐす。

カルボナーラ

自動メニュー番号 **10**

【調理時間】約 11 分 30 秒



材料 (1 人分)

スパゲティ (1.6mm/ 半分におる)	80g
スライスベーコン	5 枚
A 水	180mL
オリーブオイ	大さじ 1
B 卵	M サイズ 1 個
粉チーズ	大さじ 2
コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2
黒こしょう	少々

レシピ

1. スライスベーコンは 1cm 幅に切る。
2. 直径 25cm の耐熱ガラス製ボウルに【A】を合わせ、方向をそろえてスパゲティを入れる。はしでスパゲティを左右に揺らして水になじませ、その上にベーコンをのせる。
3. ふんわりラップをかけて庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「10」を選び、スタートボタンを押す。
5. 加熱終了後、すぐに底から全体をよく混ぜ合わせてほぐし、【B】を加えてさらに混ぜる。

しらたき冷麺

自動メニュー番号 **手動**

【調理時間】約 4 分



材料 (1 人分)

しらたき	200g
塩	小さじ 1
スープ	
水	200mL
酢	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1/2
トッピング	
キムチ、ゆで卵、チャーシューなど	適宜

レシピ

1. 深めの耐熱容器に水気をきったしらたきを入れ、かぶるくらいの水と塩を入れ、庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、2分」で加熱する。
2. 深めの耐熱容器にスープの材料を入れて、庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、2分」で加熱する。
3. 1 と 2 の粗熱が取れたら、冷蔵庫でしっかり冷やしておく。
4. 器に水気をきった 1 を盛りつけ、トッピングを乗せたら、2 のスープを注ぐ。

グラタン

自動メニュー番号 **16**

【調理時間】約 20 分



材料 (4 皿分)

マカロニ	80g
A むきえび	200g
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
マッシュルーム	60g
白ワイン	大さじ 2
塩、こしょう	各少々
B 薄力粉	30g
バター	30g
牛乳	400mL
塩、こしょう	各少々
仕上げ	
ピザ用チーズ	80g
パン粉	小さじ 4
バター	5g

レシピ

1. マカロニを茹でる。
2. えびは背わたを取り、洗って水気を拭く。玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。
3. 【B】でホワイトソースを作る。
4. 耐熱ガラス製ボウルに【A】を入れ、ラップをかけて庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 5 分」で加熱する。
5. 4 にゆでたマカロニを加えて、塩、こしょうを入れ、ホワイトソースを加えてあえ、グラタン皿に 4 等分して入れる。
6. 5 の上にチーズ、パン粉、バターのをせ、角皿に中央寄りに並べ下段にセットする。
7. ダイヤルで自動メニュー「16」を選び、スタートボタンを押す。

豆腐グラタン

自動メニュー番号 16

【調理時間】約17分



材料 (2人分)

絹ごし豆腐	300g
ピザ用チーズ	20g
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

レシピ

1. 絹ごし豆腐をキッチンペーパーに包み、手で「レンジ、600W、約2分」で加熱する。
2. ボウルに豆腐をつぶして、味噌とマヨネーズを入れよく混ぜる。
3. 2をグラタン皿に入れて、チーズをのせ、角皿に並べ、下段にセットする。
4. ダイアルで自動メニュー「16」を選び、スタートボタンを押す。

無水カレー

自動メニュー番号 30

【調理時間】約40分



材料 (4人分)

豚ひき肉	240g
トマト	3個 (450g)
玉ねぎ	1個 (200g)
セロリ	1/2本 (50g)
にんじん	1/2本 (75g)
カレールー	80g

A 酒 大さじ3
 ナツメグ 少々
 塩、こしょう 各少々

レシピ

1. トマトはざく切りにし、玉ねぎとセロリはみじん切り、にんじんはすりおろす。
2. ひき肉はビニール袋に入れて【A】の下味をもみこむ。
3. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルにトマト、ひき肉を入れたら軽く混ぜ、その上にカレールーをのせる。
4. 3の上に、玉ねぎ、セロリ、にんじんを入れる。
5. 端にすき間を開けるようにラップをして、庫内中央に置く。
6. ダイアルで自動メニュー「30」を選び、スタートボタンを押す。
7. 加熱終了後、肉をほぐすように混ぜる。

サバとトマトのカレー

自動メニュー番号 30

【調理時間】約40分



材料 (4人分)

サバ味噌煮缶	2缶 (1缶190g)
トマトソース缶	2缶 (1缶290g)
カレー粉	大さじ1・1/2
ウスターソース	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

レシピ

1. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに材料をすべて入れ、軽くまぜる。
2. 両端にすき間を開けるようにラップをして、庫内中央に置く。
3. ダイアルで自動メニュー「30」を選び、スタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、よく混ぜる。

ビーフシチュー

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約66分



材料 (4人分)

牛バラ肉	400g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも	200g
にんじん	1本 (150g)
玉ねぎ	1個 (200g)
サラダ油	大さじ2
赤ワイン	大さじ3

A デミグラスソース缶 1缶 (290g)
 水 200mL
 トマトピューレ 大さじ2
 塩 小さじ1/3
 こしょう 少々
 ローリエ 2枚

レシピ

1. じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。牛肉は3cmの角切りにし、塩、こしょうをもみこむ。
2. 中火で熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れて、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを炒め、取り出す。
3. 2のフライパンにサラダ油大さじ1を入れて、牛肉を炒める。全体に焼き色がついたら、赤ワインを入れ、ひと煮立ちさせる。
4. 直径25cmの耐熱ガラス製ボウルに2、3、【A】を入れ、落しふたをし、さらにラップをして、庫内中央に置く。
5. 手動で「レンジ、600W、6分」→「レンジ、200W、60分」で加熱する。

うめ大福

自動メニュー番号 7

【調理時間】約2分



材料 (6個分)

低温製法米の生きりもち	2個
砂糖	大さじ1
水	40mL
干し梅	5個
こしあん	180g
片栗粉	適量

レシピ

1. こしあんを6等分にして丸める。
2. 平らなバットに片栗粉をふるう。
3. 干し梅をみじん切りにする。
4. 耐熱ガラス製ボウルに餅、砂糖、水を入れ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
5. ダイアルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。
6. 5を取り出して2に平らになるように広げ、梅をまんべんなく散らし、上から片栗粉をふりかける。
7. 6の粗熱がとれ、触れるくらいになったら、包丁などで6等分に切り分ける。
8. 余分な粉を払い落としながら、手のひらで広げてあんこを包む。
9. 閉じ目が下になるように皿に盛りつける。

蒸しパン

自動メニュー番号 8

【調理時間】約3分



材料 (紙カップケーキ型8号6個分)

薄力粉	60g
卵	Mサイズ1個
砂糖	40g
牛乳	大さじ3
サラダ油	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1

レシピ

1. ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜて、牛乳、サラダ油を加え、混ぜる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら1に加え、混ぜる。
3. 2を型に流し入れ、耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
4. ダイアルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。

おから蒸しパン

自動メニュー番号 **8**

【調理時間】約3分



材料
(紙カップケーキ型 8号 6個分)

薄力粉	30g
生おから	40g
卵	M サイズ 1個
きび砂糖	40g
牛乳	大さじ 3
サラダ油	大さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1

レシピ

1. ボウルに卵、きび砂糖を入れてよく混ぜて、牛乳、サラダ油を加え、混ぜる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーをふるいながら1に加え混ぜ、おからも加えてよく混ぜる。
3. 2を型に流し入れ、耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。

チーズ蒸しパン

自動メニュー番号 **8**

【調理時間】約3分



材料
(紙カップケーキ型 8号 6個分)

薄力粉	50g
クリームチーズ (室温に戻す)	70g
卵	M サイズ 1個
砂糖	30g
牛乳	大さじ 1
サラダ油	大さじ 1
ベーキングパウダー	小さじ 1

レシピ

1. ボウルにクリームチーズ、砂糖、卵を入れてよく混ぜる。
2. 1に牛乳、サラダ油を加え混ぜ、薄力粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れ、よく混ぜる。
3. 2を型に流し入れ、耐熱皿に並べ、庫内中央に置く。
4. ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。

アーモンドラングドシャ

自動メニュー番号 **21**

【調理時間】約15分



材料 (8個分)

アーモンドパウダー	20g
薄力粉	10g
無塩バター (室温に戻す)	30g
卵白	M サイズ 1個分
低カロリー甘味料	20g

レシピ

1. ボウルにバターと低カロリー甘味料を入れて白っぽくなるまで練り混ぜる。
2. 1に卵白を加え、泡立たないように混ぜ合わせる。
3. アーモンドパウダーと薄力粉を振るい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
4. クッキングシートを敷いた角皿にスプーンで直径3cmほどの円になるように落とす。
5. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
6. 予熱終了後、4を下段にセットし、スタートボタンを押す。

ヘルシースコーン

自動メニュー番号 **22**

【調理時間】約20分



材料 (8個分)

牛乳	90mL
オリーブオイル	30g
A 強力粉	150g
コーンスターチ (片栗粉でもOK)	50g
砂糖	30g
ベーキングパウダー	7g
塩	ひとつまみ

レシピ

1. ボウルに【A】の材料を入れて、全体が均一になるまで混ぜる。
2. 1にオリーブオイルを加え、ゴムベラなどで切るように混ぜて全体をなじませる。
3. 2に牛乳を加え、切るように混ぜてまとめて、合の上に出す。
4. 半分に切って重ねておさえ、まとまるまで数回繰り返す。
5. 3cmの厚さに整えたら、包丁で三角形に8等分し、クッキングシートを敷いた角皿にのせる。
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「22」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 予熱終了後、5を下段にセットし、スタートボタンを押す。

レンコンプリン

自動メニュー番号 **25**

【調理時間】約28分



材料 (耐熱ガラス製
プリンカップ 6個分)

レンコン	120g
牛乳	270mL
卵	M サイズ 2個
砂糖	50g

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. レンコンは皮を剥いてすりおろす。
3. 耐熱ガラス製ボウルに牛乳と砂糖を入れ、手で「レンジ、600W、約3分」で加熱する。
4. 別のボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ合わせ、3の牛乳を加えて混ぜる。
5. 4に2を入れて混ぜ、容器にそそぎ、アルミホイルでふたをする。
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「25」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 予熱終了後、角皿に5を並べて、下段にセットし、スタートボタンを押す。
8. 加熱終了後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

パンナコッタ

自動メニュー番号 **25**

【調理時間】約28分



材料 (耐熱ガラス製
プリンカップ 6個分)

牛乳	200mL
生クリーム	200mL
砂糖	25g
はちみつ	25g
卵白	M サイズ 3個分

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 耐熱ガラス製ボウルに牛乳と生クリームを入れ、手で「レンジ、600W、約3分」で加熱する。
3. 別のボウルに卵白、砂糖、はちみつを入れて混ぜる。
4. 3に2を入れて混ぜ、容器にそそぎ、アルミホイルでふたをする。
5. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「25」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
6. 予熱終了後、角皿に4を並べて、下段にセットし、スタートボタンを押す。
7. 加熱終了後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

豆腐のガトーショコラ

自動メニュー番号 26

【調理時間】約30分



材料 (カップケーキ 8号 6個分)

絹ごし豆腐	150g
卵	Mサイズ1個
チョコレート	70g
純ココアパウダー	10g

レシピ

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器でよく混ぜ、卵を入れて滑らかになるまで混ぜる。
2. 深めの耐熱容器に細かくしたチョコレートを入れ、手で「レンジ、600W、約10秒」ずつ様子を見ながら溶かす。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「26」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. 1に2を入れてよく混ぜる。
5. 4を型に流し、角皿の上に並べる。
6. 予熱終了後、5を下段にセットし、スタートボタンを押す。
7. 加熱終了後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

チーズケーキ

自動メニュー番号 26

【調理時間】約30分



材料 (直径18cmの
金属製スポンジ型1個分)

クリームチーズ (室温に戻す)	200g
砂糖	70g
卵	Mサイズ2個
生クリーム	150g
薄力粉	小さじ3
レモン汁	小さじ2

レシピ

1. 型にクッキングシートを敷く。
2. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「26」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
3. ボウルにクリームチーズを入れて滑らかになるまで混ぜる。
4. 3に砂糖、卵、薄力粉、生クリーム、レモン汁の順に加え、その都度よく混ぜる。
5. 4をスポンジ型に流し、角皿の上に置く。
6. 予熱終了後、5を下段にセットし、スタートボタンを押す。
7. 加熱終了後、粗熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やす。

焼きドーナツ

自動メニュー番号 35

【調理時間】約18分



材料 (ドーナツ型 6個分)

卵	Mサイズ1個
砂糖	40g
牛乳	40g
薄力粉	65g
無塩バター	40g
アーモンドプードル	25g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バニラエッセンス	少々

レシピ

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. バターを耐熱容器に入れ、手で「レンジ、600W、約30秒」で加熱する。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. ボウルに卵と砂糖を入れ、少し白っぽくなるまで混ぜ、牛乳も加えてさらに混ぜる。
5. 4に、1、アーモンドプードル、バニラエッセンスを入れて、泡立て器で軽く混ぜる。
6. 5に2を入れてゴムベラで軽く混ぜて、スプーンで型へ入れて、角皿に置く。
7. 予熱終了後、角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。

豆腐ドーナツ

自動メニュー番号 35

【調理時間】約18分



材料 (金属製ドーナツ型 6個分)

薄力粉	80g
砂糖	40g
絹ごし豆腐	100g
ベーキングパウダー	3g
サラダ油	10g

レシピ

1. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
2. ボウルにすべての材料を入れて、よく混ぜて、型に流し入れ、角皿の上に置く。
3. 予熱終了後、2の角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。

春巻きでチョコパイ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約10分



材料 (12個分)

春巻きの皮	4枚
チョコレート	25g
バナナ	2/3本

レシピ

1. 春巻きの皮を3等分、バナナは5mm幅に切り、チョコレートは12等分にわける。
2. 春巻きの皮にチョコレートとバナナのをせ、三角になるように包み、巻き終わりを水でとめる。
3. クッキングシートを敷いた角皿に、2を並べ、下段にセットする。
4. 手動で「オープン、220℃、10分」で加熱する。

バナナの パウンドケーキ

自動メニュー番号 27

【調理時間】約40分



材料 (8×17cm、高さ6cmの
金属製パウンドケーキ型1本分)

薄力粉	100g
低カロリー甘味料	50g
卵	Mサイズ1個
バナナ	2本
牛乳	60mL
無塩バター (室温に戻す)	20g
ベーキングパウダー	小さじ1

レシピ

1. 型にクッキングシートを敷く。
2. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「27」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
3. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
4. ボウルにバター、甘味料を入れ、混ぜる。
5. 4に溶いた卵を少しずつ加えながら混ぜ、牛乳、潰したバナナを入れて混ぜる。
6. 5に3を入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
7. 6を型に流し込み、トントンと落とし空気抜きをして、角皿の上に置く。
8. 予熱終了後、7を下段にセットし、スタートボタンを押す。
9. 加熱終了後、あみの上に出し、粗熱が取れたら、型からはずして冷ます。

マグカップ肉まん

自動メニュー番号 **7**

【調理時間】約 2分



材料 (1人分)

A	薄力粉	50g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	塩	小さじ 1/2
	水	大さじ 3
B	豚ひき肉	30g
	長ねぎ	2cm
	しょうゆ	小さじ 1/2
	おろししょうが	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ 1
	塩、こしょう	各少々

トッピング

小ねぎ 適量



レシピ

1. 長ねぎはみじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
2. 耐熱性マグカップに【A】の材料を入れ、スプーンで混ぜる。
3. ボウルに【B】の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 2に3を押し込むように入れる。
5. 4に濡らして軽くしぼったクッキングペーパーのをせ、庫内中央に置く。
6. ダイヤルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。
7. 加熱終了後、6の上の小ねぎをちらす。

餃子

自動メニュー番号 **31**

【調理時間】約 25分



材料 (4人分 (20個分))

餃子の皮	20枚
豚ひき肉	160g
にら	60g
キャベツ (または白菜)	160g
塩	少々
ごま油	適量

A	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	おろしにんにく	小さじ 1/2
	おろししょうが	小さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1/2
	塩	少々



レシピ

1. にはら粗いみじん切りにする。
2. キャベツはみじん切りにして、塩少々をまぶしておく。
3. ボウルに豚ひき肉、1、水気をしぼった2、【A】を入れてよく混ぜる。
4. 皮の中央に3を適量おく。皮のふちに水をつけ、ひだを作りながら閉じる。
5. 4をクッキングシートを敷いた角皿に並べ、全体にごま油を垂らす。
6. 5を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「31」を選び、スタートボタンを押す。

もちピザ

自動メニュー番号 **7**

【調理時間】約 2分



材料 (1~2人分)

低温製法米の生きもち	2個
ベーコン	4枚 (80g)
市販のピザソース	大さじ 2
ピザ用チーズ	30g
塩、こしょう	各少々



レシピ

1. 餅は5mm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
2. クッキングシートに切り餅、ベーコンの順に並べ、塩、こしょうを振る。
3. 2にピザソースをかけて、ピザ用チーズをのせて包み、両端を折ってとめる。
4. 耐熱皿に3をのせて、庫内中央に置く。
5. ダイヤルで自動メニュー「7」を選び、スタートボタンを押す。

大根餃子

自動メニュー番号 **31**

【調理時間】約 25分



材料 (6人分)

大根	200g
大豆ミート	100g
にら	30g
オイスターソース	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
薄力粉	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
塩	少々



レシピ

1. 大根は皮をむいて薄切りにする。バットに並べて塩をふり、10分ほど置く。
2. にはら粗いみじん切りにする。
3. ボウルに2、大豆ミート、オイスターソース、片栗粉を入れて、よく混ぜる。
4. 1の水気をキッチンペーパーでふき取り、片面に薄力粉をまぶし、3を適量のせて半分に折る。
5. クッキングシートを敷いた角皿に4を並べ、全体にごま油を垂らす。
6. 5を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「31」を選び、スタートボタンを押す。

あさりの酒蒸し

自動メニュー番号 **9**

【調理時間】約 5分



材料 (1~2人分)

あさり	200g
酒	大さじ 2
小口ネギ	適量



レシピ

1. あさは塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
2. 耐熱皿にあさがり重ならないように並べて酒を振りかけ、ふんわりとラップをする。
3. 庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「9」を選択してスタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、小口ネギを散らす。

おいなりさん

自動メニュー番号 **8**

【調理時間】約 3分



材料 (8個分)

油揚げ	4枚	
酢飯	300g	
A	しょうゆ	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	酒	大さじ 1



レシピ

1. 油揚げは半分に切って、熱湯をかけて、水気をしぼる。
2. 耐熱ガラス製ボウルに1と合わせた【A】を入れ、ふんわりラップをかけて、庫内中央に置く。
3. ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
4. 加熱終了後、上下を返して、冷ます。
5. 冷めたら、酢飯を詰める。

簡単トッポギ

自動メニュー番号 8

【調理時間】約3分

レンジ

時短



材料 (1 ~ 2 人分)

低温製法米の生きもち 2個

A	水	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1
	はちみつ	小さじ 1
	コチュジャン	小さじ 1

レシピ

- 餅は縦3等分に切って耐熱ガラス製ボウルに入れ、浸るくらいの水(分量外)を入れる。
- 【A】の材料を耐熱容器に入れよく混ぜて、ラップをする。
- 1と2を庫内に並べて入れ、ダイヤルで自動メニュー「8」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、1から餅のみを取り出し2とよくからめる。

ホワイトソース

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約7分

レンジ



材料 (4 人分)

薄力粉	30g
バター	30g
牛乳	400mL
塩、こしょう	各少々

レシピ

- 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れる。ラップをせずに庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約50秒」でスタートボタンを押す。
- 加熱後、泡立て器でよくかき混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのぼし、塩、こしょうで軽く味付けをする。
- 再びラップをせずに庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約6分」でスタートボタンを押す。途中1分経過ごとに取り出して混ぜる。

バイクドポテト

自動メニュー番号 23

【調理時間】約55分

オープン
予熱なし

材料 (4 人分 (4 個))

じゃがいも	4個 (1個 150g)
バター	適量

レシピ

- じゃがいもは洗って、水気を拭き、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
- 1を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「23」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、切込みを入れてバターをのせる。

焼きいも

自動メニュー番号 23

【調理時間】約55分

オープン
予熱なし

材料 (2 本分)

さつまいも (直径 5 cm 以下のもの)
2本 (1本約 250g)

レシピ

- さつまいもは洗って、水気を拭き、フォークなどで数か所皮に穴を開け、アルミホイルを敷いた角皿に並べる。
- 1を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「23」を選び、スタートボタンを押す。
- 【焼きいものポイント】
フォークや竹串で皮に穴を必ず開けてください。穴を開けないと、加熱中にさつまいもが破裂する場合があります。

ロールキャベツ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 60 分



材料 (8 個分)

キャベツ	8 枚
玉ねぎ	1/4 個 (50g)

A 合いびき肉	300g
パン粉	大さじ 4
牛乳	大さじ 3
ナツメグ	少々
塩、こしょう	各少々

B コンソメ (顆粒)	小さじ 2
水	200mL

レシピ

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねて、耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけて手で「レンジ、600W、約 5 分」で加熱する。
※キャベツが硬い場合は、30 秒ずつ追加してください。
- 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れて、手で「レンジ、600W、約 1 分」で加熱する。
- 庫内には何も入れず、「オープン/予熱、180°C」でスタートボタンを押す。→予熱開始
- 1 の粗熱が取れたら、芯を薄くそいでみじん切りにし、2 と【A】と一緒によく混ぜ合わせる。
- 1 を広げ、8 等分にした 4 をのせて包み、深めの耐熱皿に並べる。
- 5 に【B】を入れて角皿にのせる。
- 予熱終了後、6 の角皿を下段にセットし、時間を「60 分」に合わせスタートボタンを押す。
※焼いている途中で焦げそうな時は、アルミホイルをかぶせてください。

トマトのチーズ焼き

自動メニュー番号 33

【調理時間】約 23 分



材料 (4 人分)

トマト (中)	4 個 (1 個 150g)
じゃがいも	1 個
ツナ	1 缶
マヨネーズ	大さじ 2
ピザ用チーズ	30g
塩、こしょう	各少々
パセリのみじん切り	適量

レシピ

- トマトはヘタから 1cm 下を切り、中身をスプーンでくり抜く。中身は大きいかたまりがあれば細かく刻み、切り落とした上側は角切りにする。トマトは切り口を下にしてキッチンペーパーの上のせて水気を切る。
- じゃがいもは皮を剥き食べやすい大きさに切って水にさらす。水を軽く切って耐熱皿に入れ重ならないように均一に並べる。ラップをかけて庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 5 分」で加熱する。
熱いうちに粗く潰し、塩、こしょうで味を調える。
- 2 にツナ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。ピザ用チーズの半量と 1 の刻んだトマトを加えて軽く混ぜる。
- トマトに 3 を詰めて残りのピザ用チーズをのせ、耐熱皿に並べる。
- 4 を角皿にのせて下段にセットする。
- ダイヤルで自動メニュー「33」を選び、スタートボタンを押す。

鶏ハム

自動メニュー番号 28

【調理時間】約 24 分



材料 (4 人分)

鶏むね肉	250g
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
黒こしょう	適量

レシピ

- 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 鶏むね肉は、皮や余分な脂を取り除き、両面にフォークで穴を数か所あけ、肉の繊維に沿って切れ目を入れて開き、包丁の背でたたいて、厚さを均一にする。砂糖、塩の順に擦り込む。
- ラップを敷き、ラップの上に黒こしょうを振りかける。
- 3 に鶏むね肉の皮面を下にして置き、くるくると巻いて、空気が入らないようにラップでしっかりと包み、両端をキャンディー状に片結びにする。
※鶏肉を巻いたとき、直径が 5cm 以上にならないようにしてください。
加熱不足になる可能性があります。
- その上からもう 1 枚ラップでしっかり包んで 4 と同様に結び、耐熱皿のせて冷蔵庫で約 30 分休ませる。
- 5 を庫内中央に置き、ダイヤルで自動メニュー「28」を選び、スタートボタンを押す。
- 加熱終了後、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。

包み焼きハンバーグ

自動メニュー番号 19 手動

【調理時間】約 40 分



材料 (4 人分)

合いびき肉 400g
塩、こしょう 各少々

A 玉ねぎ 1 個 (200g)
卵 1 個
パン粉 20g
牛乳 大さじ 4

ソース

ケチャップ 大さじ 4
ウスターソース 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 1
片栗粉 小さじ 1

付け合わせ

じゃがいも 2 個 (300g)
にんじん 1/2 本 (75g)
ブロッコリー 1/4 個 (50g)
玉ねぎ 1 個

レシピ

1. アルミホイルを 40cm の長さに 4 枚切っておく。
2. ソースの材料を混ぜる。
3. A の玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れて庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 3 分」で加熱する。
4. 加熱終了後、[A] を混ぜて粗熱を取る。
5. 庫内には何も入れず、手動で「オープン / 予熱、250°C」でスタートボタンを押す。→予熱開始
6. 付け合わせのじゃがいも・にんじんは薄切り、ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎは幅 1cm に切り、アルミホイルの手前側に敷いておく。
7. 大きめのボウルに、合いびき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
8. 粘りが出てきたら、4 を加えてよく混ぜ合わせる。
9. 4 等分にし、ハンバーグの形に整えて 6 の玉ねぎの上に寄せ、付け合わせの野菜を添える。
10. ハンバーグの上にソースをかけた後、アルミホイルを半分に折り、しっかりと閉じ、角皿に乗せる。
11. 予熱終了後、10 の角皿を下段にセットし、時間を「40 分」に合わせ、スタートボタンを押す。

ピーマンの肉詰め

自動メニュー番号 19

【調理時間】約 26 分



材料 (4 人分)

ピーマン 6 個
合いびき肉 300g
塩 小さじ 1/2
玉ねぎ 1/2 個

A パン粉 30g
牛乳 大さじ 3
溶き卵 M サイズ 1/2 個
こしょう 少々
ナツメグ 少々

B ケチャップ 大さじ 3
ウスターソース 大さじ 2

レシピ

1. 水タンクに MAX まで水を入れ、セットする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをする。
3. 2 を庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、1 分 30 秒」で加熱する。
4. 加熱後、3 に [A] を入れて冷ます。
5. ピーマンは半分に切り種を取って小麦粉 (分量外) をふる。
6. ボウルに合いびき肉と塩を入れてよく練り、4 を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
7. ピーマンに 6 の肉を詰めて、アルミホイルを敷いた角皿に並べ、[B] を合わせてソースを作り、肉につける。
8. 7 を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、スタートボタンを押す。

ミートローフ

自動メニュー番号 32

【調理時間】約 40 分



材料 (8×20cm、高さ 6cm の金属製パウンドケーキ型 1 本分)

合いびき肉 300g
ゆで卵 3 個
にんじん 1/2 本
玉ねぎ 1/2 個
バター 15g
塩、こしょう 各少々
ナツメグ 少々

A 卵 1 個
パン粉 40g
牛乳 80mL

レシピ

1. [A] をすべて合わせておく。
2. にんじん、玉ねぎは 1cm 角に切り、バターと一緒に耐熱容器に入れる。ラップをかけて庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 5 分」で加熱する。
3. 合いびき肉に塩、こしょう、ナツメグ、[A] と 2 のすべてを合わせてしっかり練り混ぜる。
4. パウンド型にクッキングシートを敷き、型の 1/3 の高さまでタネを詰める。(空気を抜きながら)
5. ゆで卵を並べて少し押さえる。残りのタネをすべて詰める。角はヘラで押しておく。
6. 角皿にのせて下段にセットする。
7. ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、スタートボタンを押す。
8. 加熱終了後、竹串をさして透明な肉汁であれば焼き上がり。

豆腐チーズオムレツ

自動メニュー番号 **手動**

【調理時間】約 28 分



材料 (ココット 4 皿分)

卵	M サイズ 2 個
豆腐	150g
豆乳	40g
お好みの具材	適量
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 庫内には何も入れず、手動で「オープン / 予熱、110°C」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
3. ココット皿にピザ用チーズを入れ、お好みの具材を入れる。
4. ボウルに豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまですり混ぜる。
5. 3 に卵、豆乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
6. ココット皿に 4 を入れ、角皿の上に並べる。
7. 予熱終了後、5 の角皿を下段にセットし、時間を「3 分」に合わせて、スタートボタンを押す。
8. オープン終了後、手動で「スチーム / 25 分」でスタートボタンを押す。

パエリア

自動メニュー番号 **手動**

【調理時間】約 30 分



材料 (4 皿分)

米	2 合
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
ベーコン	5 枚 (100g)
おろしにんにく	小さじ 1/4
オリーブオイル	大さじ 1

A

コンソメ (顆粒)	小さじ 1
ターメリック	小さじ 1
塩、こしょう	各少々

B

水	440mL
あさり (缶詰)	60g
あさりの缶詰の汁	小さじ 4
オリーブ	4 個
ピーマン	1 個

トッピング

ミニトマト	8 個
レモン	1/2 個

レシピ

1. 庫内には何も入れず、手動で「オープン / 予熱、230°C」でスタートボタンを押す。→予熱開始
2. 玉ねぎ、ベーコン、ピーマンを 7 ~ 8mm の角切り、ミニトマトは半分、レモンはくし形 4 等分に切る。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で温める。
4. にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎ、ベーコンを入れ、中火で 1 ~ 2 分炒める。
5. 4 に米を入れ、透明感が出てくるまで中火で 2 ~ 3 分炒める。火を止めて【A】を混ぜ、4 等分にしてグラタン皿に入れる。
6. 5 に【B】を 4 等分して入れ、アルミホイルでふたをして、角皿にのせる。
7. 予熱終了後、6 を下段にセットし、時間を「30 分」に合わせてスタートボタンを押す。
8. 加熱終了後、ミニトマトを散らし、レモンを添える。

マルゲリータ

自動メニュー番号 **14**

【調理時間】約 11 分



材料 (直径 25cm のピザ 1 枚分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ 2/3
ドライイースト	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
サラダ油	大さじ 1/2
水	70mL

トッピング

ピザソース (市販品)	適量
パジルの葉	適量
モッツアレラチーズ	適量

レシピ

1. 強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせて、ボウルにふるい入れる。
2. 1 にドライイーストを入れ、水を加えてかき混ぜ、さらにサラダ油を混ぜ込む。
3. 生地をひとまとめにして、台の上でたたきつけるようにしてこねる。生地がなめらかになり、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみ、指が透けてみえればちょうど良い状態。
4. きれいに丸めなおして薄くサラダ油 (分量外) をぬったボールに生地を入れ、表面に霧吹きをし、ラップする。
5. 4 を庫内中央に置き、「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」でスタートボタンを押す。(1 次発酵)
6. 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。
※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
7. 生地を軽く押してガス抜きをして生地端をつかんで四方から折りこみ、ラップをして、約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
8. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「14」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
9. 生地を直径 25cm の円形に伸ばし、クッキングシートにのせ、ピザソースをぬり、パジルの葉、モッツアレラチーズをのせる。
10. 予熱終了後、角皿に 9 をのせて、下段にセットし、スタートボタンを押す。

照り焼きチキンピザ

自動メニュー番号 14

【調理時間】約 11 分

オープン
予熱あり

時短



材料 (直径 25cm のピザ 1 枚分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ 2/3
ドライイースト	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
サラダ油	大さじ 1/2
水	70mL

トッピング

焼き鳥缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個 (100g)
マヨネーズ	大さじ 1・1/2
ピザ用チーズ	適量

レシピ

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. 強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせて、ボウルにふるい入れる。
3. 2 にドライイーストを入れ、水を加えてかるく混ぜ、さらにサラダ油を混ぜ込む。
4. 生地をひとまとめにして、台の上でたたきつけるようにしてこねる。生地がなめらかになり、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみ、指が透けてみえればちょうど良い状態。
- 5.きれいに丸めなおして薄くサラダ油 (分量外) をぬったボウルに生地を入れ、表面に霧吹きをし、ラップする。
6. 5 を庫内中央に置き、「オープン / 発酵、40℃、約 30 分」でスタートボタンを押す。(1 次発酵)
7. 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。
※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
8. 生地を軽く押してガス抜きをして生地端をつかんで四方から折りこみ、ラップをして、約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
9. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「14」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
10. 生地を直径 25cm の円形に伸ばし、クッキングシートにのせ、生地に玉ねぎ、焼き鳥、チーズ、マヨネーズの順にのせる。
11. 予熱終了後、角皿に 10 をのせて、下段にセットし、スタートボタンを押す。

ツナコーンピザ

自動メニュー番号 14

【調理時間】約 11 分

オープン
予熱あり

材料 (直径 25cm のピザ 1 枚分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ 2/3
ドライイースト	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
サラダ油	大さじ 1/2
水	70mL
ピザ用チーズ	適量

トッピング

A コーン缶	1/2 缶
マヨネーズ	大さじ 1
B ツナ缶	1 缶
マヨネーズ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/2
めんつゆ	小さじ 1/2

レシピ

1. 【A】と【B】はそれぞれ合わせる。
2. 強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせて、ボウルにふるい入れる。
3. 2 にドライイーストを入れ、水を加えてかるく混ぜ、さらにサラダ油を混ぜ込む。
4. 生地をひとまとめにして、台の上でたたきつけるようにしてこねる。生地がなめらかになり、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみ、指が透けてみえればちょうど良い状態。
- 5.きれいに丸めなおして薄くサラダ油 (分量外) をぬったボウルに生地を入れ、表面に霧吹きをし、ラップする。
6. 5 を庫内中央に置き、「オープン / 発酵、40℃、約 30 分」でスタートボタンを押す。(1 次発酵)
7. 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。
※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
8. 生地を軽く押してガス抜きをして生地端をつかんで四方から折りこみ、ラップをして、約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
9. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「14」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
10. 生地を直径 25cm の円形に伸ばし、クッキングシートにのせ、生地に【A】、【B】、ピザ用チーズの順にのせる。
11. 予熱終了後、角皿に 10 をのせて、下段にセットし、スタートボタンを押す。

ゴルゴンゾーラと
はちみつのピザ

自動メニュー番号 14

【調理時間】約 11 分

オープン
予熱あり

材料 (直径 25cm のピザ 1 枚分)

ピザ生地

強力粉	80g
薄力粉	40g
砂糖	小さじ 2/3
ドライイースト	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
サラダ油	大さじ 1/2
水	70mL

トッピング

ゴルゴンゾーラチーズ	適量
ピザ用チーズ	適量
はちみつ	適量

レシピ

1. 強力粉、薄力粉、砂糖、塩を合わせて、ボウルにふるい入れる。
2. 1 にドライイーストを入れ、水を加えてかるく混ぜ、さらにサラダ油を混ぜ込む。
3. 生地をひとまとめにして、台の上でたたきつけるようにしてこねる。生地がなめらかになり、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。生地をのばしてみ、指が透けてみえればちょうど良い状態。
- 4.きれいに丸めなおして薄くサラダ油 (分量外) をぬったボウルに生地を入れ、表面に霧吹きをし、ラップする。
5. 4 を庫内中央に置き、「オープン / 発酵、40℃、約 30 分」でスタートボタンを押す。(1 次発酵)
6. 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。
※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
7. 生地を軽く押してガス抜きをして生地端をつかんで四方から折りこみ、ラップをして、約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
8. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「14」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
9. 生地を直径 25cm の円形に伸ばし、クッキングシートにのせ、生地にピザ用チーズを全体にのせ、所々にゴルゴンゾーラチーズを散らす。
10. 予熱終了後、角皿に 10 をのせて、下段にセットし、スタートボタンを押す。
11. 加熱終了後、はちみつをかける。

ミルクパン

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分

オープン
予熱あり

材料 (8 個分)

牛乳 (室温に戻す)	150mL
バター (室温に戻す)	20g
薄力粉	適量
A 強力粉	200g
砂糖	20g
ドライイースト	3g
塩	小さじ 1/2

レシピ

- 大きめのボウルに【A】を入れ、牛乳を加えてかるく混ぜ、さらにバターを加え全体をなじませる。
- 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまでこねる。
- 2をひとまとめにしてからボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
- 庫内中央に置き、手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(1 次発酵)
- 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
- 生地をつぶしてガス抜きをし、8 等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を丸めなおし、クッキングシートを敷いた角皿に閉じ目を下にして並べ、表面に霧吹きをし、ラップをかけて、下段にセットする。
- 手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(2 次発酵)
- 2 ~ 2.5 倍に膨らんだら、ラップをとり、表面に薄力粉をふりかける。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 予熱終了後、9 を下段にセットし、スタートボタンを押す。※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

ソーセージパン

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分

オープン
予熱あり

材料 (8 個分)

生地	
牛乳 (室温に戻す)	150mL
バター (室温に戻す)	20g
A 強力粉	200g
砂糖	20g
ドライイースト	3g
塩	小さじ 1/2

トッピング

ウインナー	8 本 (1 本 20g)
粒マスタード	小さじ 2
サラダ油	適宜
パン粉	適宜

レシピ

- 大きめのボウルに【A】を入れ、牛乳を加えてかるく混ぜ、さらにバターを加え全体をなじませる。
- 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまでこねる。
- 2をひとまとめにしてからボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
- 庫内中央に置き、手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(1 次発酵)
- 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
- 生地をつぶしてガス抜きをし、8 等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を長さ 10cm の楕円形にのばし、中央に粒マスタードをぬり、その上にウインナーをおき、生地で包みこむようにし、とじ目をしっかりとじる。
- とじ目が下になるようにまな板におき、包丁で 3 か所切り込みを入れ、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、表面に霧吹きをし、ラップをかける。
- 8 を下段にセットし、手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(2 次発酵)
- 2 ~ 2.5 倍に膨らんだら、ラップをとり、表面にサラダ油をぬり、パン粉をまぶす。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 予熱終了後、10 を下段にセットし、スタートボタンを押す。※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

ハムチーズパン

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分

オープン
予熱あり

材料 (8 個分)

生地	
牛乳 (室温に戻す)	150mL
バター (室温に戻す)	20g
A 強力粉	200g
砂糖	20g
ドライイースト	3g
塩	小さじ 1/2

トッピング

ハム	8 枚 (1 枚 13g)
ピザ用チーズ	40g
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
マヨネーズ	適量
黒こしょう	適宜

レシピ

- 玉ねぎは薄切りにする。
- 大きめのボウルに【A】を入れ、牛乳を加えてかるく混ぜ、さらにバターを加え全体をなじませる。
- 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまでこねる。
- 3をひとまとめにしてからボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
- 庫内中央に置き、手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(1 次発酵)
- 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
- 生地をつぶしてガス抜きをし、8 等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径 12cm の円形に伸ばし、ハムを中央に置き、手前から巻き付けてロール状にする。
- ロール状にした生地に深さ 2/3 まで切り込みを入れて開き、開いた面を上にしてアルミカップに入れ、平らになるように手で軽く押す。
- アルミカップを角皿に並べてふんわりとラップをかけて、下段にセットする。
- 手動で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(2 次発酵)
- 2 ~ 2.5 倍に膨らんだら、ラップをとり、ピザ用チーズと 1 をのせ、マヨネーズをかけ、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 予熱終了後、12 を下段にセットし、スタートボタンを押す。※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。
- 加熱終了後、黒こしょうをふりかける。

抹茶あんぱん

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分



材料 (8 個分)

生地	
牛乳 (室温に戻す)	150mL
バター (室温に戻す)	20g
A 強力粉	200g
砂糖	20g
ドライイースト	3g
塩	小さじ 1/2
抹茶パウダー	5g

トッピング

つぶあん	240g
------	------

レシピ

1. つぶあんは 8 等分 (30g ずつ) にして丸めておく。
2. 大きめのボウルに【A】を入れ、牛乳を加えてかるく混ぜ、さらにバターを加え全体をなじませる。
3. 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまでこねる。
4. 3 をひとまとめにしてからボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
5. 庫内中央に置き、手で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(1 次発酵)
6. 指に強力粉 (分量外) をつけ、生地中央に刺し、穴がそのまま残れば取り出す。
※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
7. 生地をつぶしてガス抜きをし、8 等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
8. 生地を直径 10cm の円形に伸ばし、つぶあんを中央にのせて包み、とじ目をしっかり閉じ、クッキングシートを敷いた角皿にとじ目を下にして並べる。
9. ふんわりとラップをかけ、下段にセットする。
10. 手で「オープン / 発酵、40°C、約 30 分」で加熱する。(2 次発酵)
11. 2 ~ 2.5 倍に膨らんだら、ラップをとり、つや出し用の牛乳 (分量外) を薄く塗る。
12. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
13. 予熱終了後、11 を下段にセットし、スタートボタンを押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

ヘルシーパン

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分



材料 (6 個分)

強力粉	100g
きな粉	30g
ドライイースト	4g
塩	2g
砂糖	大さじ 1
ぬるま湯 (30°C ~ 40°C)	90 ~ 100mL

レシピ

1. 大きめの耐熱ガラス製ボウルにぬるま湯を入れ、ドライイースト、砂糖を入れ、よく混ぜて溶かす。
2. 1 に強力粉、きな粉、塩を入れ、粉っぽさがなくなるまでこねる。
3. 2 を 1 つにまとめ、ラップをして、手で「レンジ、200W、約 40 秒」で加熱する。
4. 加熱終了後、30 秒ほどこねて、綺麗に丸めなおして、ラップをして手で「オープン / 発酵、40°C、約 10 分」で加熱する。
5. 発酵終了後、4 を取り出し、庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
6. 生地を 6 等分にし、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て、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
7. 予熱終了後、6 を下段にセットし、スタートボタンを押す。

豆腐ベーグル

自動メニュー番号 35

【調理時間】約 18 分



材料 (4 個分)

強力粉	200g
絹ごし豆腐	150g
塩	小さじ 1
A 砂糖	大さじ 1
ドライイースト	小さじ 1
ぬるま湯 (30°C ~ 40°C)	30mL
B 水	1000mL
はちみつ	大さじ 1

レシピ

1. 【A】を混ぜてイーストを溶かす。
2. 絹ごし豆腐をキッチンペーパーに包み、耐熱皿にのせ、手で「レンジ、600W、約 2 分」で加熱し、粗熱をとる。
3. 深めのフライパンに【B】を入れて沸かしておく。
4. ボウルに材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
5. 表面がつるんとしてきたら、丸めて、ラップをかけ、10 分休ませる。(ベンチタイム)
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 5 を 4 等分に分けて 20cm ほどの長さに伸ばし、手前から丸めてとじ目をしっかりと閉じる。
8. 片側の端を平らにつぶし、反対側の先端をくるみ、ドーナツ形にする。
9. 3 のお湯が沸騰したら、弱火にして 8 を入れる。30 秒たったら裏返して、30 秒茹でてお湯をきり、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
10. 予熱終了後、9 を下段にセットし、スタートボタンを押す。

スコーン

自動メニュー番号 22

【調理時間】約 20 分

オープン
予熱あり

材料 (18 個分)

卵	M サイズ 1 個
牛乳	大さじ 2
無塩バター	100g
グラニュー糖	30g
塩	小さじ 1/4
A 薄力粉	220g
ベーキングパウダー	小さじ 3

レシピ

1. バターは 1cm 角に切って冷蔵庫で冷やす。
2. 卵と牛乳をよく混ぜ合わせる。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「22」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. 大きめのボールに【A】をふるいながら入れ、バター、グラニュー糖、塩を入れて、指先でバターをつぶしながら粉となじませる。
5. バターが小さくなったら、2 を加え、ヘラで切るように混ぜる。
6. 粉っぽさがなくなってきたら、台の上に出す。半分にとって重ねておさえ、まとまるまで数回繰り返す。
7. 6 を 1cm の厚さに整えたら、抜型 (直径約 5cm) で抜き、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
8. 表面につや出し用の牛乳 (分量外) を塗る。
9. 予熱終了後、8 を下段にセットし、スタートボタンを押す。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

ベーコンオリーブスコーン

自動メニュー番号 22

【調理時間】約 20 分

オープン
予熱あり

材料 (18 個分)

生地	
無塩バター	100g
卵	M サイズ 1 個
牛乳	大さじ 2
グラニュー糖	30g
塩	小さじ 1/4
ベーコン	5 ~ 6 枚
ブラックオリーブ	30g

A 薄力粉	220g
ベーキングパウダー	小さじ 3

トッピング

粒マスタード	10g
玉ねぎ	30g
粉チーズ	大さじ 1

レシピ

1. バターは 1cm 角に切って冷蔵庫で冷やす。
2. 玉ねぎは薄く切り、粒マスタードと合わせる。
3. ベーコンとオリーブは 7~8mm 角に切る。
4. 卵と牛乳をよく混ぜ合わせる。
5. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「22」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
6. 大きめのボールに【A】をふるい入れ、バター、グラニュー糖、塩を入れて、指先でバターをつぶしながら粉となじませる。
7. バターが小さくなったら、4 を加え、ヘラで切るように混ぜる。
8. 粉っぽさがなくなってきたら、ベーコンとオリーブを入れ、ざっくりと混ぜたら台の上に出す。
9. 半分にとって重ねておさえ、まとまるまで数回繰り返す。
10. 1cm の厚さに整えたら、包丁で三角形に 18 等分し、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
11. 表面に 2 をのせ、粉チーズをふる。
12. 予熱終了後、角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。

モカスコーン

自動メニュー番号 22

【調理時間】約 20 分

オープン
予熱あり

材料 (18 個分)

無塩バター	100g
卵	M サイズ 1 個
牛乳	大さじ 2
グラニュー糖	30g
インスタントコーヒー	大さじ 2
塩	小さじ 1/4

A 薄力粉	220g
ベーキングパウダー	小さじ 3

トッピング

チョコチップ	50g
--------	-----

※お好みでコーヒーを同じ分量のココアに変えても美味しく召し上がれます。

レシピ

1. バターは 1cm 角に切って冷蔵庫で冷やす。
2. 卵と牛乳をよく混ぜ合わせる。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「22」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. 大きめのボールに【A】をふるい入れ、バター、グラニュー糖、インスタントコーヒー、塩を入れ、指先でバターをつぶしながら粉となじませる。
5. バターが小さくなったら、2 を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
6. 粉っぽさがなくなってきたら、チョコチップを入れて軽く混ぜ、台の上に出す。
7. 半分にとって重ねておさえ、まとまるまで数回繰り返す。
8. 1cm の厚さに整えたら、抜型 (直径約 5cm) で抜き、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
9. 表面につや出し用の牛乳 (分量外) を塗り、グラニュー糖 (分量外) を表面全体にふりかける
10. 予熱終了後、角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。

バターロール

自動メニュー番号 21

【調理時間】約 15 分



材料 (8 個分)

強力粉	160g
卵	M サイズ 1/2 個
バター (室温に戻す)	20g
砂糖	18g
スキムミルク	8g
ドライイースト	3g
塩	2g
水	75mL

焼成用

卵	適量
---	----

レシピ

1. ボウルにバター以外の材料を入れ、軽く混ぜ、バターを加えて全体がひとまとまりになったら台に出す。
2. 台の上で、生地がなめらかになり、つやが出るまで、こすりつけるようにしながらこねる。
3. 2をひとまとめにし、表面が張るように丸めボウルに入れ、ラップをする。
4. ボウルを庫内中央に置き、手で「オープン / 発酵、40℃、約 30 分」で加熱する。(1 次発酵)
5. 生地が発酵して約 2 倍にふくらんだら、指に強力粉 (分量外) を付け、生地の中央を刺す。穴がそのまま残れば取り出す。※穴が縮んだら発酵時間を追加してください。
6. 生地をつぶしてガス抜きをし、8 等分にする。表面がなめらかになるように丸め、ラップをかぶせて約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
7. 生地をしずく型にして、めん棒で細長い三角形にのばす。(30cm くらいの長さ)
8. 三角形の底面から巻き、巻き終わりが下になるようにクッキングシートを敷いた角皿に並べて、ラップをかける。
9. 8 を下段にセットして、手で「オープン / 発酵、40℃、約 30 分」で加熱する。(2 次発酵)
10. 2 倍に膨らんだら、ラップをとり、卵を表面に薄く塗る。
11. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「21」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
12. 予熱終了後、10 を下段にセットし、スタートボタンを押す。

ロールケーキ

自動メニュー番号 35

【調理時間】約 18 分



材料 (8 個分)

生地	
薄力粉	80g
砂糖	80g
無塩バター (室温に戻す)	20g
卵 (室温に戻す)	M サイズ 4 個
牛乳	大さじ 1・1/4

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	20g
バニラエッセンス	少々

トッピング

お好みのフルーツ	適量
----------	----

レシピ

1. 耐熱容器にバターと牛乳を入れ、軽くラップをして、庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 30 秒」で加熱する。
2. ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーで混ぜながら湯煎 (お湯 60℃～70℃) にかけて、卵液の温度が入肌 (35℃～40℃) くらいになったら、はずしてさらに泡立てる。ボリュームが出て、生地をたらして筋になって残るくらいになるまでしっかり泡立てる。
3. 2 に薄力粉をふるって、ゴムベラで底からすくいあげるようにして粉がみえなくなるまで混ぜる。
4. 1 をゴムベラにつたわせて 3 に加え、手早く混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた角皿に生地を流し入れ、表面を平らにならし、角皿の底を軽くたたいて大きな気泡を抜く。
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 予熱終了後、角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。
8. 焼き上がったら、粗熱を取り、クッキングシートをはがす。
9. ホイップクリームを作る。
10. 8 の生地にホイップクリームを全面に塗り、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でなじませる。

やわらかプリン

自動メニュー番号 25

【調理時間】約 28 分



材料 (直径 7cm の耐熱ガラス製プリンカップ 6 個分)

卵黄	M サイズ 5 個分
牛乳	400mL
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々

キャラメルソース

砂糖	50g
水	大さじ 2
湯	大さじ 1

レシピ

1. キャラメルソースを作る。
 - ① 小さな鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。
 - ② 茶色く色が付き始めたら、火からおろし、湯を加える。
2. 耐熱ガラス製プリンカップに 1 を小さじ 1 ずつ入れる。
3. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
4. 大きめの耐熱容器に牛乳を入れ、ラップをせずに庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 3 分 30 秒」で加熱する。
5. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「25」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
6. ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜ合わせ、4 の牛乳を加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加え、裏ごし器でこす。
7. 2 に 6 を静かに流し入れ、アルミホイルでふたをする。
8. 予熱終了後、角皿に 7 を中央より並べて下段にセットし、スタートボタンを押す。

ショートケーキ

自動メニュー番号 26

【調理時間】約 30 分

オープン
予熱あり材料 (直径 18cm の
金属製スポンジ型 1 個分)

生地

卵	M サイズ 3 個
砂糖	90g
薄力粉	90g
牛乳	小さじ 2
無塩バター	15g
バニラエッセンス	少々

ホイップクリーム

生クリーム	200mL
砂糖	大さじ 2

トッピング

仕上げ用フルーツ	適量
----------	----

レシピ

1. スポンジ型に、クッキングシートを敷く。
2. 大きめの耐熱容器に牛乳とバターを入れ、軽くラップをして庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 30 秒」で加熱する。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「26」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. ポウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加え、湯せんする。指先を入れてあたたかく感じたら (約 35°C~40°C)、湯せんから外す。
5. 4 にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーで、生地をたらして文字が書けるくらいになるまでしっかり泡立てる。
6. 5 に薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで底からすくい上げるようにまぜる。
7. 粉がなくなるまで混ぜたら、4 を加え、手早く混ぜる。
8. 7 を用意しておいた型に高い位置からゆっくりと流し入れ、型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
9. 予熱終了後、8 を角皿にのせて下段にセットし、スタートボタンを押す。
10. 加熱終了後、竹串を中央に刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。
11. 10 を取り出し、型ごと約 20cm の高さから落とし、中にこもった熱い空気を抜く。型から出して底を上にして網にのせて冷ます。
12. 7~8 分立てに泡立てた生クリームとフルーツで飾り付ける。

ガトーショコラ

自動メニュー番号 26

【調理時間】約 30 分

オープン
予熱あり材料 (直径 18cm の
金属製スポンジ型 1 個分)

スイートチョコレート	100g
無塩バター	60g
卵	M サイズ 3 個
砂糖	100g
生クリーム	40g

A 薄力粉	20g
ココアパウダー	30g

レシピ

1. 型にクッキングシートを敷く。
2. 深めの耐熱容器に細かくしたチョコレート、バターを入れ、手で「レンジ、600W、約 1 分 30 秒」で加熱し、途中で 2~3 回混ぜる。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「26」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. 別のポウルに卵白と砂糖 (分量の半量) を 2~3 回に分けて加え、角が立つしっかりしたメレンゲを作る。
5. 別のポウルに卵黄と砂糖 (残りの半量) を入れて、白っぽくなるまでよく混ぜ、2 と生クリームを加える。
6. 5 にふるった A を入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
7. 6 に 4 のメレンゲの 1/3 を加えしっかり混ぜる。残りのメレンゲを 2 回に分けて、さっくりと混ぜる。
8. 7 をスポンジ型に流し、角皿の上に置く。
9. 予熱終了後、8 を下段にセットし、スタートボタンを押す。
10. 加熱終了後、型から外し、クッキングシートをはがして冷ます。

パウンドケーキ

自動メニュー番号 27

【調理時間】約 40 分

オープン
予熱あり材料 (8×17cm、高さ 6cm の
金属製パウンドケーキ型 1 本分)

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

レシピ

1. パウンドケーキ型にクッキングシートを敷く。
2. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「27」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
3. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
4. ポウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
5. 溶き卵を 3、4 回に分けて入れる。その都度、よく混ぜ合わせる。
6. 3 を入れて、ゴムベラで切るように混ぜ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
7. 6 を型に入れて、両端が高くなるように表面をならし、トントンと落とし空気を抜くをして、角皿の上に置く。
8. 予熱終了後、角皿を下段にセットし、スタートボタンを押す。
9. 加熱終了後、あみの上に出し、粗熱が取れたら、型からはずして冷ます。
※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

マドレーヌ

自動メニュー番号 35

【調理時間】約 18 分



材料 (直径 8cm の型 8 個分)

卵	M サイズ 2 個
薄力粉	90g
砂糖	80g
無塩バター	80g
バニラエッセンス	少々

レシピ

- 耐熱容器にバターを入れ、軽くラップをして庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 30 秒～1 分」で加熱する。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「35」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加え、湯せんする。指先を入れてあたたかく感じたら (約 35°C～40°C)、湯せんから外す。
- 3 にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーで、生地をたらし文字が書けるくらいになるまでしっかり泡立てる。
- 4 に薄力粉をふるい入れ、軽くまぜ、粉が半分残っている状態で溶かしたバターを加えて、さっくりまぜる。
- マドレーヌ型に生地を入れる。
- 予熱終了後、6 を角皿にのせて下段にセットし、スタートボタンを押す。

リンゴのタルト

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 50 分



材料 (18cm タルト型 1 台分)

りんご	1/2 個
グラニュー糖	適量
無塩バター	10g

タルト生地

バター (室温に戻す)	50g
砂糖	35g
卵黄	M サイズ 1 個分
薄力粉	100g

アーモンドクリーム

バター (室温に戻す)	60g
砂糖	60g
卵	M サイズ 1 個
アーモンドパウダー	60g

レシピ

◆タルト生地作成

- バターに砂糖を入れて、泡立て器ですり混ぜる。
- 1 に卵黄を入れてよく混ぜる (泡立てない)
- ふるった薄力粉を加えボウルに生地を押し付けるようにしながら、しっかり混ぜ合わせる。
- 生地がまとまったら、ラップで包み、冷蔵庫で 1 時間以上寝かせる。
- 生地を上下ラップで挟みめん棒で 3mm の厚さに伸ばす。
- 5 の生地を型にのせて、密着させ、余分な生地をめん棒を転がして切り落とす。再度側面をしっかりと密着させる。
- 底面全体にフォークなどで穴を開ける (ピケ)。

◆アーモンドクリーム作成

- バターと砂糖をすり混ぜ、卵を加えてさらに混ぜる。
- ふるったアーモンドパウダーを加え混ぜる。

◆タルト作成

- 庫内には何も入れず、手動で「オープン / 予熱、190°C」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- タルト生地にアーモンドクリームを入れ、平らにする。
- りんごは芯を取り、3mm 厚にスライス。
- 2 にスライスしたりんごを並べる。
- 上にグラニュー糖を振り、小さく角切りにしたバターを所々にのせる。
- 予熱終了後、角皿中央に 5 をのせ、下段にセットし、時間を「50 分」に合わせて、スタートボタンを押す。※途中焼き色が強くなってきたら、アルミホイルをかぶせ、時間まで焼いてください。

クッキー

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 15 分



材料 (40 個分)

薄力粉	160g
無塩バター (室温に戻す)	70g
砂糖	55g
卵	M サイズ 1/2 個
バニラオイル	少々

レシピ

- ボウルにバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- 1 に割りほぐした卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラオイルも加えて混ぜる。
- 2 に薄力粉をふるいながら入れ、木べらでサックリと混ぜ合わせる。
- 粉気がなくなったら、ひとまとめにしてラップで包み、四角形に形を整えて冷蔵庫で約 30 分休ませる。※めん棒の両側に 5mm 厚のもの (割りばしなど) を置くときれいにのばせます。
- 庫内には何も入れず、手動で「オープン / 予熱、180°C」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 4 の生地を取り出し、抜き型 (直径約 3cm) で抜き、クッキングシートを敷いた角皿に等間隔で並べる。※抜き型に粉を付けると抜きやすくなります。抜いて残った生地は再びまとめてのばし、使用してください。
- 予熱終了後 6 の角皿を下段にセットし、時間を「20 分」に合わせて、スタートボタンを押す。
- 焼きあがったら熱いうちに角皿から外して、あみなどにのせて冷ます。

チョコスポンジケーキ

自動メニュー番号 26

【調理時間】約 30 分

オープン
予熱あり



材料 (直径 18cm の
金属製スポンジ型 1 個分)

卵	M サイズ 3 個
砂糖	90g
薄力粉	70g
ココア	20g
牛乳	小さじ 2
無塩バター	15g
バナエッセンス	少々

レシピ

1. スポンジ型に、クッキングシートを敷く。
2. 大きめの耐熱容器に牛乳とバターを入れ、軽くラップをして庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 30 秒」で加熱する。
3. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「26」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
4. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加え、湯せんする。指先を入れてあたたかく感じたら (約 35°C ~ 40°C)、湯せんから外す。
5. 4 にバナエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーで、生地をたらして文字が書けるくらいになるまでしっかり泡立てる。
6. 5 に薄力粉とココアを合わせてふるい入れ、ゴムベラで底からすくい上げるようにまぜる。
7. 粉がなくなるまで混ぜたら、2 を加え、手早く混ぜる。
8. 7 を用意しておいた型に高い位置からゆっくりと流しいれ、型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
9. 予熱終了後、8 を角皿にのせて下段にセットし、スタートボタンを押す。
10. 加熱終了後、竹串を中央に刺して、生地がついてこなければ焼き上がり。
11. 10 を取り出し、型ごと約 20cm の高さから落とし、中にもった熱い空気を抜く。型から出して底を上にして網にのせて冷ます。

朝食セット

自動メニュー番号 17

【調理時間】約 15 分

オープン
予熱なし



材料 (2 人分)

◆トースト	
食パン	2 枚
◆目玉焼き	
卵	2 個
塩、こしょう	各少々
サラダ油	適量
◆ウィンナー	
ウィンナー	4 本

レシピ

- ◆トースト
 - 食パンを角皿の右側にのせる。
- ◆目玉焼き
 - 薄くサラダ油を塗った耐熱容器に卵を割り入れ、軽く塩、こしょうをして角皿の中心にのせる。
- ◆ウィンナー
 1. ウィンナーの表面に切り込みを入れる。
 2. アルミケース (マドレーヌ用のかためのもの) にウィンナーを 2 本ずつ並べて、角皿の左側にのせる。角皿を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「17」を選び、スタートボタンを押す。

お弁当セット

自動メニュー番号 16

【調理時間】約 20 分

オープン
予熱なし



材料 (2 人分)

◆BBQ チキン	
鶏むね	100g
A ケチャップ	大さじ 1
中農ソース	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/3
おろしんにんにく	小さじ 1/3
◆焼き鮭	
塩鮭	1 切れ
◆炒り卵	
卵	1 個
マヨネーズ	小さじ 1
塩、こしょう	各少々
牛乳	大さじ 1
みりん	小さじ 1/2
サラダ油	適量
◆ブロッコリーとエビのチーズ焼き	
ブロッコリー	小房 2 ~ 3 個
むきえび	2 ~ 4 尾
マヨネーズ	小さじ 1
とろけるスライスチーズ	1 枚
塩、こしょう	各少々
◆アスパラのベーコン巻き	
アスパラガス	1 本
ベーコン	1 枚
塩、こしょう	各少々
◆まいたけのきんぴら	
まいたけ	25g
しめじけ	25g
油揚げ	1/3 枚
A しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2
七味唐辛子	少々

レシピ

- ◆BBQ チキン
 1. ビニール袋に一口大に切った鶏肉と【A】を入れて、揉み込み、馴染ませる。
 2. 角皿の右奥にアルミホイルを敷き、1 を並べる。
- ◆焼き鮭
 - 鮭は半分に切って、アルミホイルに皮目を上にして並べ、角皿の右手前にのせる。
- ◆炒り卵
 1. 薄くサラダ油を塗った耐熱容器に卵を割り入れ、マヨネーズ、塩、こしょう、牛乳、みりんを入れて混ぜる。
 2. 角皿の左手前にのせる。
 3. 加熱後、すぐにかき混ぜる。
- ◆ブロッコリーとエビのチーズ焼き
 1. ブロッコリーは小さめの小房に分けて洗っておき、むきえびは水気を切っておく。
 2. アルミケースにブロッコリーとむきえびを入れて塩、こしょうし、マヨネーズをのせ、その上にスライスチーズをのせる。
 3. 角皿の中央手前にのせる。
- ◆アスパラのベーコン巻き
 1. アスパラガスは根元を切り落とし、ピーラーで剥いて 4 等分に切る。
 2. 半分の長さで切ったベーコンを広げ、手前にアスパラガスを 2 本のせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で留める。
 3. 全体に塩、こしょうをふって、アルミケースに巻き終わりを下にして入れる。
 4. 角皿の左奥にのせる。
- ◆まいたけのきんぴら
 1. まいたけは細かく裂いて、しめじは石づきを取って小房に分ける。油揚げは 5mm 幅に切る。
 2. ボウルに 1 と【A】を加えて混ぜ、アルミホイルで包む。
 3. 角皿の中央奥にのせる。角皿を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「16」を選び、スタートボタンを押す。

和食セット

自動メニュー番号 18

【調理時間】約 27分 30秒



材料 (4人分)

◆塩さば焼き

塩さば 4切れ (1切れ100g)

◆きのこの焼きびたし

しめじ
舞茸
えのき 合わせて 200g

A	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 1/2
	顆粒和風だし	小さじ 1/2
	おろししょうが	適量
	水	100mL

◆れんこんとにんじんのきんぴら

れんこん 100g
にんじん 60g

A	しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1/2
	砂糖	小さじ 1
	ごま油	大さじ 1

B	輪切り唐辛子	適量
	白ごま	適量

レシピ

◆塩さば焼き

1. さばの皮目に切り込みを入れる。
2. 角皿に焼き網をセットし、皮を上にして前後に並べ、上段にセットする。

◆きのこの焼きびたし

1. しめじと舞茸は石づきをとってほぐし、えのきは石づきをとって半分に切る。
2. 角皿の半分の大きさに用意したアルミホイルの上に1をのせて、四隅をねじる。

◆れんこんとにんじんのきんぴら

1. にんじんは拍子切り、れんこんは5mm幅の半月切りにして、酢水につける。
2. 角皿の半分の大きさに用意したアルミホイルの上に1をのせて、四隅をねじる。

3. 2に【A】をかけて、角皿の左側にのせる。
4. 加熱終了後、【B】を混ぜ合わせる。きのこの焼きびたしとれんこんとにんじんのきんぴらを下段にセットし、水タンクに満水まで水を入れ、ダイヤルで自動メニュー「18」を選び、スタートボタンを押す。

洋食セット

自動メニュー番号 19

【調理時間】約 26分



材料 (4人分)

◆鶏の照り焼き

鶏もも肉 500g

A	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1

◆ほうれん草のソテー

ほうれん草	200g
コーン	50g
バター	10g
塩、こしょう	各少々
水	大さじ 1・1/2

◆ポテトのチーズ焼き

じゃがいも	2個
ベーコン	50g
ピザ用チーズ	60g
塩、こしょう	各少々

レシピ

◆鶏の照り焼き

1. 鶏肉はフォークでさし穴を開けて、厚みのあるところは、包丁を入れて、厚さを均一にする。
2. ビニール袋に1、【A】を入れて30分漬付け込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷いて、2の皮面を上にしてのせ、上段にセットする。

◆ほうれん草のソテー

1. ほうれん草は洗って水気を拭かずにラップにくるみ、庫内中央に置き、自動メニュー「6」で加熱し、水にとってから、食べやすい大きさに切っておく。

2. 1とすべての材料をクッキングシートに置き、四隅をねじって、角皿の左側にのせる。

◆ポテトのチーズ焼き

1. じゃがいもは1～2mmの厚さの半月切り、ベーコンは適当な大きさに切る。
2. クッキングシートの上に1を並べて塩、こしょうをし、チーズをのせ、四隅をねじって、角皿の右側にのせる。ほうれん草のソテーとポテトのチーズ焼きを下段にセットし、水タンクに満水まで水を入れ、ダイヤルで自動メニュー「19」を選び、スタートボタンを押す。

パーティーセット

自動メニュー番号 32

【調理時間】約 40分



材料 (4人分)

◆フライドポテト

じゃがいも	3個
オリーブオイル	大さじ 1/2
粉チーズ	大さじ 1
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
ハーブソルト	適量

◆キッシュ

ほうれん草	1株
玉ねぎ	1/4個
マッシュルーム	2個
ベーコン	40g
冷凍パイシート	2枚

A	卵	2個
	牛乳	70mL
	生クリーム	50mL
	パルメザンチーズ	大さじ 2
	塩、こしょう	適量

レシピ

◆フライドポテト

1. じゃがいもはくし形に切り、ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。
2. クッキングシートを敷いた角皿に1を並べ、上段にセットする。

◆キッシュ

1. 冷凍パイシートは室温に戻し、玉ねぎは薄切り、他の具材は食べやすい大きさに切る。
2. ボウルに【A】を混ぜ合わせる。
3. ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルームを炒め、粗熱が取れたら、2のボウルに入れてよく混ぜる。
4. パイシートを伸ばし、2枚並べて型に敷き、底にフォークで穴をあけ、3を流し入れる。
5. 4を角皿にのせ、下段にセットする。ダイヤルで自動メニュー「32」を選び、スタートボタンを押す。

春巻き

自動メニュー番号 31

【調理時間】約 25 分

オープン
予熱なし

材料 (10 個分)

豚ばら薄切り肉	100g
長ねぎ	30g
にんじん	30g
にら	30g
干しいたけ	2 枚
たけのこ	50g
春雨	15g
春巻きの皮	10 枚

A 酒	大さじ 2
片栗粉	小さじ 1
塩	ひとつまみ

B しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
干しいたけ戻し汁	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
おろししょうが	3g

レシピ

- 干しいたけは水で戻して、戻し汁はとっておく。
- 長ねぎ、にんじん、たけのこは千切り、豚肉、干しいたけは細切り、にらは 1cm 幅のざく切りにする。春雨は戻して、水気をよく切り、長さ 5cm に切る。
- 深めの耐熱容器に豚肉と【A】を入れ、よく混ぜる。
- 3 に長ねぎ、にんじんを加えて混ぜ、ラップをし、庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 3 分」で加熱し、全体をほぐす。
- 4 に合わせてた【B】と春巻きの皮以外の具材をすべて入れてよく混ぜ、ラップをし、庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 6 分」で加熱する。
- 加熱終了後、全体をよく混ぜて冷ます。
- 粗熱が取れたら 10 等分にして春巻きの皮で巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉 (分量外) をつけてとめる。
- 7 をサラダ油 (分量外) を薄く塗った角皿に並べ、皮の表面にも薄く油を塗る。
- 8 を下段にセットし、ダイヤルで自動メニュー「31」を選び、スタートボタンを押す。

中華まん

自動メニュー番号 34

【調理時間】約 28 分

スチーム
オープン
予熱あり

材料 (4 人分)

干しいたけ	2 枚
たけのこ	40g
長ねぎ	40g
しょうが	10g
豚ひき肉	90g

A ごま油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
塩、こしょう	少々

B 薄力粉	50g
強力粉	50g
ドライイースト	小さじ 1
砂糖	大さじ 1・1/2
サラダ油	大さじ 1/2
ぬるま湯 (40℃)	50mL

レシピ

- 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 干しいたけは水で戻してみじん切りに、たけのこ、長ねぎ、しょうがもみじん切りにする。豚ひき肉と【A】を加えて、ねばりがでるまでよく混ぜ合わせ、4 等分する。
- 別のボウルに【B】を入れて、粉っぽさがなくなるまで全体をよくませる。
- 3 をなめらかな面がでるように丸め、サラダ油 (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、表面に霧吹きをし、ラップをする。
- 4 を庫内中央に置き、手動で「オープン / 発酵、40℃、約 20 分」で加熱する。
- 発酵終了後、強力粉をふった台の上に取り出し、4 等分にして丸める。乾燥しないようにラップをかけておく。
- 綿棒で軽くのばし、手のひらにのせ、中心が厚くなるように指で直径 10cm にのばす。
※のばしたあとも、乾燥しないようにラップをかけておき、一つずつ作ってください。
- 人差し指と親指で輪を作り、生地をのせる。
- 2 を中心にのせ、周囲の生地をつまんで閉じるようにしながらひだを作っていく。最後にひだを全部つまんでひねり、口をしっかりと閉じる。
- 角皿にクッキングシートを敷き、9 を並べる。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「34」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 予熱終了後、10 を上段にセットし、スタートボタンを押す。

茶わん蒸し

自動メニュー番号 24

【調理時間】約 23 分 30 秒

スチーム
オープン
予熱あり

材料 (4 人分)

鶏ささみ肉	40g
えび	80g (4 尾)
干しいたけ	2 枚
かまぼこ	4 枚
ぎんなん (缶詰)	12 個
酒	大さじ 1/2
塩	少々

A 干しいたけ戻し汁	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

卵液

卵	3 個
だし汁	450mL
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 3/4
塩	小さじ 3/4

レシピ

- 水タンクに満水まで水を入れセットする。
- 干しいたけは水で戻して、戻し汁はとっておく。
- 干しいたけは半分に切り、耐熱容器に【A】と一緒に入れ、ラップをする。
- 庫内中央に置き、手動で「レンジ、600W、約 1 分」で加熱する。
- 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「24」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
- 鶏ささみは筋を取って 4 等分にし、塩、酒をかける。えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
- 卵液の材料を混ぜ合わせて、裏ごし器などでこす。
- 茶わん蒸しの容器に 4、6、かまぼこ、ぎんなんを入れ、7 を容器の 8 分目まで入れてアルミホイルでふたをする。
- 予熱終了後、角皿に 8 を並べて、下段にセットし、スタートボタンを押す。

洋風茶わん蒸し

自動メニュー番号 24

【調理時間】約 23 分 30 秒



材料 (4 人分)

鶏もも肉	80g
マッシュルーム	30g
ベーコン	2 枚 (40g)
卵	M サイズ 2 個
塩、こしょう	各少々

A ブイヨン	300mL
<small>(固形ブイヨンの素 1 個を少量のお湯で溶き、水で伸ばす)</small>	
牛乳	100mL
白ワイン	大さじ 1
塩、こしょう	各少々

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 鶏もも肉は 8 等分に切り、塩、こしょうをする。
3. ベーコンは 1cm 幅に切り、マッシュルームは薄切りにする。
4. 卵をよく溶きほぐし、【A】を加えて裏ごし器などでこす。
5. 耐熱容器に 2 と 3 を入れ、4 を容器の 8 分目まで注ぎ、アルミホイルでふたをする。
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「24」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 予熱終了後、角皿に 4 を並べて、下段にセットし、スタートボタンを押す。
8. 加熱終了後、庫内で 5 分蒸らす。

中華風茶わん蒸し

自動メニュー番号 24

【調理時間】約 23 分 30 秒



材料 (4 人分)

豚ひき肉	100g
しめじ	50g

A しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 2

卵液

卵	M サイズ 2 個
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
塩	少々
水	400mL

しょうがあん

おろししょうが	6g
みりん	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ 1/2
塩	少々
水	200mL
水溶き片栗粉	適量

レシピ

1. 水タンクに満水まで水を入れセットする。
2. 耐熱容器にひき肉と【A】を入れ混ぜ合わせ、小房に分けたしめじも加え、ふんわりラップをする。
3. 庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 3 分」で加熱する。
4. 別のボウルに卵液の材料を混ぜ合わせて、裏ごし器などでこす。
5. 茶わん蒸しの容器に 2 を入れ、4 を 8 分目くらいまで入れ、アルミホイルでふたをする。
6. 庫内には何も入れず、ダイヤルで自動メニュー「24」を選び、スタートボタンを押す。→予熱開始
7. 予熱終了後、角皿に 5 を並べて、下段にセットし、スタートボタンを押す。
8. 加熱終了後、庫内で 5 分蒸らす。
9. 小鍋にしょうがあの材料の水溶き片栗粉以外をすべて入れて煮立たせ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
10. 出来上がった茶わん蒸しに 9 をかける。

高野豆腐のキッシュ

自動メニュー番号 手動

【調理時間】約 10 分



材料 (ココット皿 2 皿分)

高野豆腐	1 枚
ベーコン	1 枚
玉ねぎ	1/8 個 (25g)
しめじ	10g
コンソメ(顆粒)	小さじ 1/2
ピザ用チーズ	15g
バター	7g
塩、こしょう	各少々
水	100mL

A 卵	M サイズ 1/2 個
牛乳	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 1

レシピ

1. ベーコンは 1cm 幅、しめじは石づきを取って小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
2. ココット皿の内側にバター(分量外)を塗る。
3. 耐熱容器に水、コンソメを入れ、手で「レンジ、600W、約 1 分」で加熱する。
4. 3 に高野豆腐をいれて戻し、しっかり水気を切り、横半分に切る。
5. 耐熱ガラス製ボウルにベーコン、しめじ、玉ねぎ、バターを入れ、塩、こしょうを入れる。
6. ふんわりラップをかけて、庫内中央に置き、手で「レンジ、600W、約 2 分」で加熱する。
7. 庫内には何も入れず、手で「オープン/予熱、200°C」でスタートボタンを押す。→予熱開始
8. ココット皿に 4 の高野豆腐を入れ、6 を入れて、合わせた【A】を注ぎ入れ、チーズのをせ、角皿に並べる。
9. 予熱終了後、8 を下段にセットし、時間を「10 分」に合わせ、スタートボタンを押す。