

おこし
おこし
おこし
おこし
おこし
おこし



シロカ株式会社

シロカ

siroca



siroca



SX-23D150
series

19220611

電子レンジ調理のすすめ……………04

電子レンジ調理のポイント……………05



基本の料理 肉料理

ハンバーグ……………06

しょうが焼き……………07

照り焼きチキン……………08

バターチキンカレー……………09

蒸ししゃぶ……………10



基本の料理 魚料理

ぶりの照り焼き……………11

鮭のポン酢蒸し……………12

白身魚の中華蒸し……………13

さばの味噌煮……………14



手軽にもう一品

オイルサーデインと玉ねぎのマリネ……………15

小松菜とにんじんの白和え……………16

なすの煮びたし……………16



一品で満腹料理(丼)

そばろ丼……………34

親子丼……………35

牛丼……………35



一品で満腹料理(麺)

きのこことベーコンの和風パスタ……………36

肉うどん……………38

カレーうどん……………38

焼きそば……………39

ナポリタン……………41



バおどる料理

アクアパッツア……………42

スペイン風オムレット……………43

チャーシュー……………44



やさしい料理

和風ロールキャベツ……………46

豆腐ハンバーグ……………47

たまご雑炊……………47

CONTENTS

目次



手軽にもう一品 (常備菜として)

さば缶のトマト煮	17
塩だれキャベツ	18
味噌汁	19
中華スープ	19



一品で満腹料理(定番)

五目ひじき	20
筑前煮	21
かぼちゃ煮物	21
れんこんのきんぴら	22
切り干し大根	23
ナムル	23
キャベツシユウマイ	24
トマトエビチリ	25
麻婆豆腐	26
八宝菜	27
肉じゃが	28
クリームシチュー	29
キーマカレー	30
キムチ鍋	31
チャーハン	32
トマトリゾット	33



スイーツ

厚揚げと小松菜とじゃこの煮びたし	48
サラダチキン	49



ソース・ジャム

蒸しパン	50
栗蒸し羊羹	51
チーズケーキ	52
ガトーショコラ	53
いちご大福	54
りんごのコンポート	55
大学芋	55
玉ねぎドレッシング	56
タルタルソース	56
イチゴジャム	57
照り焼きソース	57
ホワイトソース	58

野菜の加熱時間のめやす

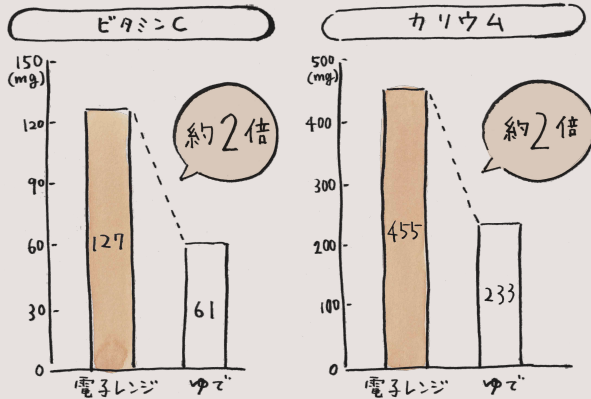
・本レシピブックにおける加熱時間は、自動メニューの加熱時間のめやすであり、下準備や加熱後の作業時間は含みません。
 ・本レシピブックにおけるカロリーは日本食品成分表に基づく推定値です。カロリーは1人分の目安です(例外を除く)。
 ・付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピに記載していない場合があります。
 ・本レシピブックの内容は改善のため、予告なく変更することがあります。

電子レンジ調理のすすめ

電子レンジ調理のメリット

- 火を使わないので安心
- 時短になる（目が離せて他のことができる）
- 食材の栄養素を逃しにくい
- 油の使用を抑えられる
- 洗いの量が少なくなる

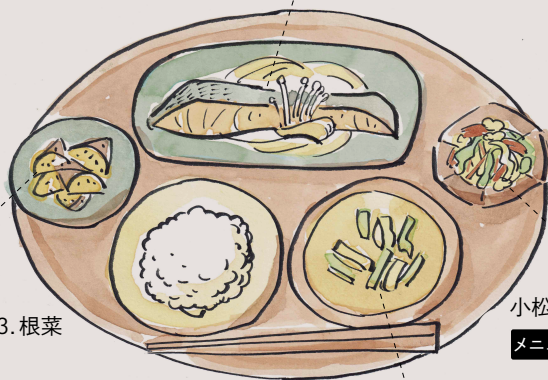
ブロッコリーをゆでる場合と電子レンジの場合の栄養素の比較



参考) 日本食品標準成分表2020年版(八訂) 文部科学省

鮭のポン酢蒸し

メニュー 17. 魚おかず①



大学芋
メニュー 13. 根菜

小松菜とにんじんの白和え
メニュー 45. おひたし

味噌汁

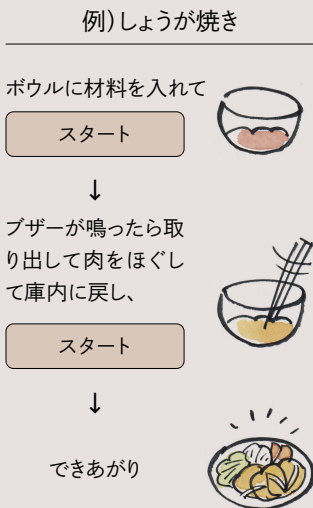
メニュー 48. マグカップスープ

主菜から副菜、スイーツまで
いろいろ作れる自動メニュー

おりようりレンジで作れるメニュー

調理後のあたためや、冷凍保存したものを
上手に解凍するのも自動でできる

あたため・解凍



(*マニュアルで加熱が必要なレシピもあります)

複数回、加熱が必要なメニューも、ブザーが鳴ったら取り出し↓再度レンジへ入れてスタートボタンを押すだけ。
加熱のたびに出力や時間を設定する必要がありません*。

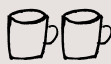
おりようりレンジの自動メニュー

《 調理によって使用する容器を使い分け 》

電子レンジ対応容器を使用してください。



1. 17×17×高さ7cmの耐熱性ガラス容器
(容量1100ml)
2. 15×15×高さ8cmのコンテナ
(容量1100ml、耐熱温度140℃以上)



3. 直径8×高さ10cmのマグカップ×2



4. 直径25cmの耐熱性ガラスボウル
5. 直径17cmの耐熱性ガラスボウル



6. 24×18×高さ2cmの耐熱性角皿



7. 直径16×高さ8cmの井ぶり茶碗



8. 直径26cmの耐熱性丸皿

⚠ CAUTION!

調理をするときは

- ・ レシピブックに記載の分量や食品の置きかたをお守りください。分量や置きかたが違くと、上手く調理できない場合があります。仕上がり調節は、指定がない場合は初期値3に設定してください。
- ・ 仕上がりは食品の状態(大きさ、厚さ、鮮度、肉・魚の脂の状態、保存状態など)によって異なります。

使用上のご注意

ご使用の際は、付属の取扱説明書もお読みください。


- ・ 加熱室内(壁面など)に食品くずがついたまま調理しない。発火・火災の原因になります。
- ・ 食品を加熱しすぎない。食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発煙・発火・火災・やけどの原因になります。
- ・ 液体を加熱しすぎない。加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります。
- ・ 殻や膜のある食品は、割れ目や切れ目を入れてから加熱する。破裂して、やけど・けがの原因になります。
- ・ 卵を加熱する場合は溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂してテーブルプレートが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります。
- ・ 金属製のもの(金ぐし、アルミホイルなど)は使用しない。火花(スパーク)で故障・発火・テーブルプレートの破損の原因になります。
- ・ 次のような状態のまま加熱しない。やけど・けが・火災の原因になります。
 - ・ ふたや栓を外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください。
 - ・ びんや容器にふたや栓などをした状態
 - ・ 缶詰の缶のままの状態
 - ・ 市販のレトルト食品の袋のままの状態

肉料理


ハンバーグ



メニュー 23. ハンバーグ

 直径26cm

 加熱時間
約7分30秒

 カロリー
329kcal



材料 [4人分]

- 合びき肉……400g
- 塩……小さじ1/2
- 玉ねぎ……1/2個
- バター……15g
- パン粉……20g
- 牛乳……60ml
- こしょう……少々
- A ナツメグ……少々
- 溶き卵……1/2個分
- 〈ソース〉
- トマトケチャップ……大さじ4
- ウスターソース……大さじ1

下準備

- 玉ねぎの加熱
- 玉ねぎをみじん切りにする。
- ポウルに玉ねぎとバターを入れて、レンジ600Wで3分加熱する。

作り方

- 1 パン粉は牛乳でふやかす。
- 2 ポウルに合びき肉と塩を加え、粘りが出るまで混ぜ、Aと加熱して冷ました玉ねぎ・1を加えて混ぜ合わせる。4等分にし、空気を抜きながら厚さ2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 3 皿に並べ、ソースをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー23を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら肉汁をふきとり、肉を裏返す。ソースをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。
- 6 ソースの材料を混ぜ合わせてかける。

しょうが焼き

材料 [4人分]


- 豚もも肉(薄切り)……400g
- 玉ねぎ……1個
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ2
- 砂糖……大さじ1
- A しょうゆ……大さじ3
- すりおろししょうが……小さじ2
- 片栗粉……小さじ1
- こしょう……少々

作り方


- 1 豚もも肉とAをボウルに入れてもみこみ、5分ほどおく。
- 2 玉ねぎを薄切りにし、1に加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー14を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら肉をほくし、全体を混ぜ合わせる。
- 6 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。



メニュー 14. 肉おかず①

 直径25cm

 加熱時間
約12分

 カロリー
195kcal

照り焼きチキン



メニュー 16. 肉おかず③



24×18×
高さ2cm



加熱時間
約7分30秒



カロリー
278kcal

材料 [4人分]

鶏もも肉 2枚(約500g)

酒……大さじ2

みりん……大さじ1

砂糖……大さじ1

A しょうゆ……大さじ3

すりおろししょうが……小さじ1/2

すりおろしにんにく……小さじ1/2

片栗粉……小さじ1/2

こしょう……少々

作り方

1 鶏もも肉は2等分に切り、厚い部分は開いて厚みをそろえる。フォーク等で皮に穴をあける。

2 1とAをもみこみ、5分ほどおく。

3 皮を下にして角皿に並べ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

4 メニュー16を選び、スタートする。

5 ブザーが鳴ったら、肉を裏返し、ラップをかけずに庫内中央に置き、スタートする。

バターチキンカレー



基本の料理(肉)料理

メニュー 28. カレー(スパイス)

直径25cm

加熱時間
約11分20秒

カロリー
306kcal

お楽しみ ワキポイント

マイルドな口当たりのスパイスカレーです。辛味がお好みの方はガラムマサラやチリペッパーなどを加えてください。

材料 （4人分）

鶏もも肉……300g
玉ねぎ……1/2個

トマト缶(カット)……200g

牛乳……100ml

トマトケチャップ……大さじ1

酒……大さじ1

砂糖……小さじ1

すりおろししょうが……小さじ1

すりおろしにんにく……小さじ1/2

コンソメ(顆粒)……小さじ1

クミン(パウダー)……大さじ1

コリアンダー(パウダー)……大さじ1

ターメリック(パウダー)……小さじ2

塩……小さじ1/2

こしょう……少々

バター……15g

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎはすりおろす。
- 2 ポウルにAと1を入れて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー28を選び、スタートする。

蒸ししゃぶ

材料 〔2人分〕

豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……100g
塩……ひとつまみ
こしょう……少々
水菜……3株
もやし……120g
にんじん……20g
エリンギ……1本
- すりおろししょうが……小さじ1/4
- 酒……大さじ1
ポン酢しょうゆ……適量


作り方

- 1 豚バラ肉に塩こしょうをふる。水菜は4cm幅に切る。にんじんは千切りにする。エリンギは半分の長さに切り、食べやすい大きさに割く。Aを混ぜ合わせる。
- 2 角皿に水菜、もやし、にんじん、豚バラ肉の順に敷き、Aをまわしかける。
- 3 エリンギを散らし、ゆつたりラップをかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー15を選び、スタートする。
- 5 ポン酢しょうゆをつけて召し上がってください。

メニュー 15. 肉おかず②

 24×18×
高さ2cm

 加熱時間
約7分

 カロリー
222kcal



魚料理

基本の料理



基本の料理 魚料理

ぶりの照り焼き



オチ
木米 1人分

ぶり……4切れ
塩……ひとつまみ

すりおろししょうが……大さじ1/2
酒……大さじ3
みりん……大さじ1

A
砂糖……大さじ1 1/2
しょうゆ……大さじ1 1/2
片栗粉……小さじ1/2

作り方

- 1 ぶりに塩をふり、5分ほどおいて表面の水気をふく。
- 2 Aを混ぜ合わせ、ぶりを10分ほど漬けておく。
- 3 2を調味料ごと角皿に移し、ぶりを並べる。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー18を選び、スタートする。
- 6 ブザーが鳴ったら、ぶりを取り出し、ラップをかけずに煮汁のみを庫内中央に置き、スタートする。
- 7 ぶりに煮汁をかける。

メニュー 18. 魚おかず②



24×18×
高さ2cm



加熱時間
約7分30秒



カロリー
198kcal



鮭のポン酢蒸し

メニュー 17. 魚おかず①



24×18×
高さ2cm



加熱時間
約8分



カロリー
134kcal

材料 〔4人分〕

- 生鮭……4切れ
- 塩……ひとつまみ
- 玉ねぎ……1/2個
- えのき……90g
- まいたけ……90g
- 小ねぎ……適量
- 酒……大さじ2
- A- ポン酢しょうゆ……大さじ2・1/2

作り方

- 1 生鮭に塩をふり、5分ほどおいて表面の水気をふく。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。えのき、まいたけは小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
- 3 角皿に玉ねぎを敷き、生鮭を並べる。
- 4 えのき、まいたけ、小ねぎをのせ、Aをかける。
- 5 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 6 メニュー17を選び、スタートする。

白身魚の中華蒸し

メニュー 17. 魚おかず①



24×18×
高さ2cm



加熱時間
約8分



カロリー
85kcal

材料 (4人分)

- 白身魚……4切れ
- 塩……ひとつまみ
- 豆苗……1パック
- 長ねぎ……1/2本
- しょうが……10g
- 酒……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1
- オイスターソース……小さじ1
- A ごま油……小さじ1
- ラー油……適量

作り方

- 1 白身魚に塩をふり、5分ほどおいて表面の水気をふく。
- 2 豆苗は4cm幅に切る。長ねぎはななめ薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- 3 角皿に豆苗を敷き、白身魚を並べ、酒をかける。長ねぎ・しょうがを散らす。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー17を選び、スタートする。
- 6 Aを混ぜ合わせてかける。






さばの 味噌煮

メニュー 18. 魚おかず②

 24×18×
高さ2cm

 加熱時間
約7分30秒

 カロリー
249kcal

材料 (4人分)

さば(半身)……2枚
塩……ひとつまみ
しょうが……10g

— すりおろししょうが……小さじ1/2
酒……大さじ2

A みりん……大さじ2
砂糖……大さじ2
みそ……大さじ2

作り方

- 1 さばは2等分に切る。塩をふり、5分ほどおいて表面の水気をふく。しょうがは千切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 角皿にさばを並べる。2をかけ、しょうがを散らす。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー18を選び、スタートする。
- 6 ブザーが鳴ったら、さばを取り出し、ラップをかけずに煮汁のみを庫内中央に置き、スタートする。
- 7 さばに煮汁をかける。

手軽に
もう一品

オイルサーデインと 玉ねぎのマリネ


お楽しみ ポイント

たっぷりの玉ねぎで血液をサラサラに。レンジで水を使わずに加熱することで栄養成分を残しつつ、辛味を和らげます。


- #### 作り方
- 1 玉ねぎは薄切りにする。パブリカは縦に薄切りにする。
 - 2 ポウルに1を入れ、庫内中央に置く。
 - 3 メニュー47を選び、スタートする。
 - 4 粗熱がとれたらAを加えて混ぜ合わせる。
 - 5 オイルサーデインを加えて、冷蔵庫で冷やす。
 - 6 かいわれ大根をのせ、レモン汁をかける。粗びき黒こしょうをふる。

材料 4人分
オイルサーデイン
……1缶(100g)
玉ねぎ……1個
パブリカ(黄)……1/4個
一塩……小さじ1/4
A 酢……大さじ2
かいわれ大根……1/2パック
レモン汁……小さじ2
粗びき黒こしょう……適量

メニュー 47. かんたんおつまみ

 直径25cm

 加熱時間
約5分

 カロリー
111kcal

小松菜と にんじんの白和え

下準備

豆腐の水切り

- ・木綿豆腐をキッチンペーパー2枚で包む。

- ・耐熱皿にのせ、庫内中央に置く。

- ・メニュー53(豆腐の水切り)・仕上がり5を選び、スタートする。

材料 (4人分)

木綿豆腐……200g

小松菜……4株

にんじん……1/3本

すりこま(目)……大きじ2

砂糖……小さじ2

しょうゆ……大きじ1/2

みそ……小さじ1/2

作り方

1 小松菜は3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。

2 皿ににんじん、小松菜の順にのせ、ラップをゆつたり

かけ、庫内中央に置く。

3 メニュー45を選び、スタートする。

4 ポウルに水切りして冷ました豆腐を入れてすりつぶす。

5 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

6 Aを加えて混ぜ合わせる。

7 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

8 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

9 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

10 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

11 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

12 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

13 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

14 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

15 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

16 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

17 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

18 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

19 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

20 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

21 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

22 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

23 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

24 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

25 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

26 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

27 冷まして水気をしぼった2Aを加えて混ぜ合わせる。

**お楽しみ
ポイント**

タンパク質と野菜と一緒にとれる、栄養バランスに優れた白和え。季節に合わせて食材を変えてお楽しみください。しいたけなどのきのこや、枝豆、そら豆などの豆類もおすすです。

メニュー 47. かんたんおつまみ



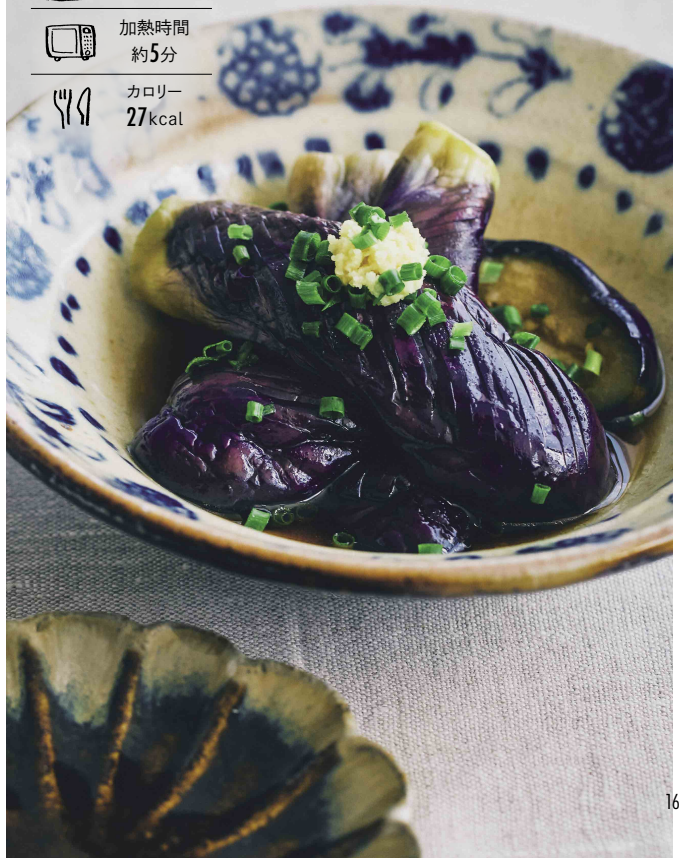
24×18×高さ2cm



加熱時間
約5分



カロリー
27kcal



なすの煮びたし



作り方

1 なすは縦2等分に切り、皮の部分に2mm間隔でななめに切り込みを入れる。5分ほど水にさらして水気をふく。

2 角皿に皮を上にして並べ、ごま油をまわしかける。

3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

4 メニュー47を選び、スタートする。

5 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

6 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

7 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

8 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

9 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

10 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

11 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

12 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

13 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

14 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

15 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

16 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

17 めんつゆをかけ、粗熱をとる。小ねぎを小口切りにしてのせる。すりおろししょうがをのせる。

材料 (4人分)

なす……2本

ごま油……大きじ1/2

めんつゆ(2倍濃縮)……大きじ1/2

小ねぎ……適量

すりおろししょうが……適量



手軽に作るレシピ

おいしい ポイント

さばはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富!缶詰なら骨も食べられるので、カルシウムもとれます。

さば缶の トマト煮

メニュー 47. かんたんおつまみ

-  直径25cm
-  加熱時間 約5分
-  カロリー 118kcal

材料 [4人分]

- さば缶(水煮)……………1缶
- マッシュルーム……………3個
- トマト缶(カット)……………100g
- ミックスビーンズ(水煮)……………50g
- トマトケチャップ……………大さじ1
- 白ワイン……………大さじ1
- A コンソメ(顆粒)……………小さじ1
- すりおろしにんにく……………少々
- こしょう……………少々
- チリペッパー……………少々

作り方

- 1 ポウルにさば缶を煮汁ごと入れて粗めにほぐす。
- 2 マッシュルームは薄切りにする。
- 3 1に2・Aを加えて全体をさつくり混ぜ合わせる。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー47を選び、スタートする。




塩だれ キャベツ

メニュー 46. ナムル

 直径25cm

 加熱時間
約3分50秒

 カロリー
24kcal

材料 (4人分)

- キャベツ……………300g
- 塩昆布……………5g
- A 鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1
- いらりごま(白)……………小さじ1

作り方

- 1 キャベツは4cm角に切り、ボウルに入れる。
- 2 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー46を選び、スタートする。
- 4 粗熱がとれたら水気を軽くしぼり、Aを加えて混ぜ合わせる。



メニュー 48. マグカップスープ

直径8×高さ10cm
加熱時間 約6分20秒
カロリー 47kcal

味噌汁

材料 (2人分)
小松菜……1株
油揚げ……1/2枚
だし汁……300ml
みそ……小さじ4

作り方

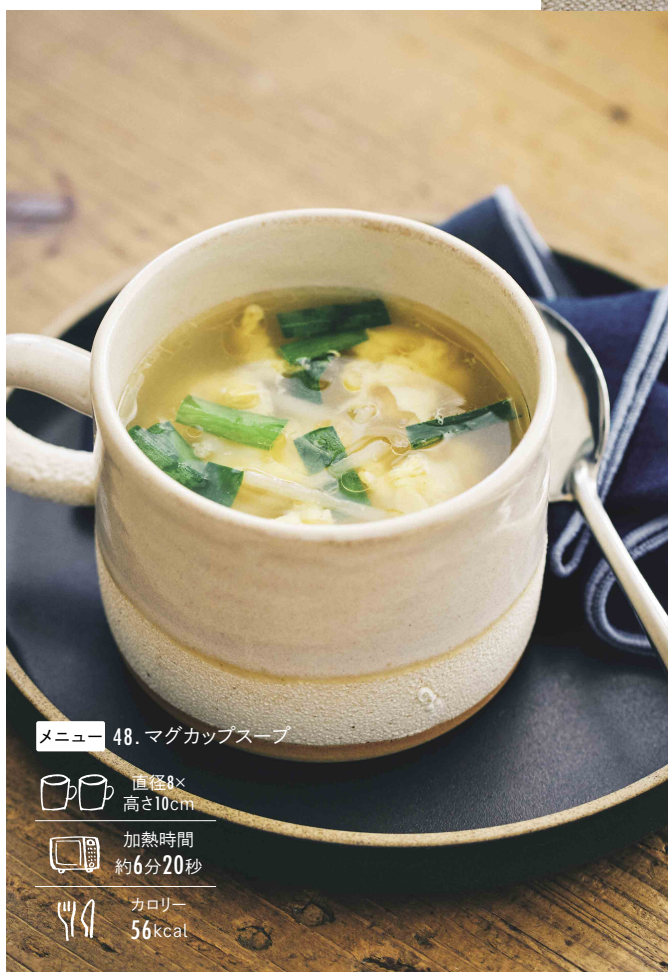
- 1 小松菜は3cm幅に切る。油揚げは短冊切りにする。
- 2 マグカップに1を半量ずつ入れ、だし汁を100mlずつ加える。
- 3 ラップをゆつたりかけ、マグカップを庫内中央に並べて置く。
- 4 メニュー48を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、みそを小さじ2ずつ加えて溶かし、だし汁を50mlずつ加えて混ぜ合わせる。
- 6 ラップをかけずにマグカップを庫内中央に並べて置き、スタートする。

中華スープ

材料 (2人分)
もやし……40g
にら……10g
水……300ml
一鶏ガラスープの素(顆粒)……小さじ1
A 塩……ひとつまみ
一こしょう……少々
卵……1個
ごま油……適量

作り方

- 1 にはら2cm幅に切る。
- 2 マグカップにもやし・1:Aを半量ずつ入れ、水を100mlずつ加える。
- 3 ラップをゆつたりかけ、マグカップを庫内中央に並べて置く。
- 4 メニュー48を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、卵を溶き、半量ずつ加える。水を50mlずつ加える。
- 6 ラップをかけずにマグカップを庫内中央に並べて置き、スタートする。
- 7 卵をほぐし、ごま油を加える。



メニュー 48. マグカップスープ

直径8×高さ10cm
加熱時間 約6分20秒
カロリー 56kcal

手軽に

もう一品

常備菜としても

お弁当のおかずにも



メニュー 41. 筑前煮

直径25cm

加熱時間 約17分

カロリー 165kcal

五目ひじき

下準備

ひじきを水で戻す

ポウルにひじきと水300ml(分量外)を入れ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

レンジ600Wで3分加熱し、ザルにあげて水気を切る。

作り方

1 にんじんは千切りにする。こんにゃく、油揚げは短冊切りにする。

2 Aを混ぜ合わせる。

3 ポウルににんじん、こんにゃく、大豆、油揚げ、水で戻したひじきの順に入れて2を加える。

4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

5 メニュー43を選び、スタートする。

6 全体を混ぜ合わせ、10分ほどおく。

メニュー 43. ひじき煮

直径25cm

加熱時間 約6分

カロリー 65kcal

オコ斗 「4人分」

ひじき……………15g

にんじん……………20g

こんにゃく……………1/4枚

大豆(水煮)……………50g

油揚げ……………1枚

だし汁……………30ml

A 酒……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1

筑前煮

材料

「4人分」

鶏もも肉……150g
 にんじん……1/2本
 里芋……2個
 れんこん……100g
 ごぼう……1/3本
 たけのこ(水煮)……100g
 しいたけ……4枚
 こんにゃく……1/2枚

A

だし汁……60ml
 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2
 ごま油……小さじ1/2

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。にんじん・たけのこは乱切りにする。里芋は一口大に切る。れんこんは1cm幅のいちよう切りにする。ごぼうはななめ薄切りにする。しいたけは2等分に切る。こんにゃくは一口大にちぎる。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ポウルにごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、里芋、たけのこ、鶏もも肉、しいたけの順に入れ、2を加える。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー41を選び、スタートする。
- 6 全体を混ぜ合わせ、10分ほどおく。

かぼちゃ煮物

材料

「4人分」

かぼちゃ……400g
 だし汁……100ml
 A 砂糖……大さじ1
 しょうゆ……大さじ1

作り方

1 かぼちゃは3cm角に切り、皮を下にしてポウルに並べる。



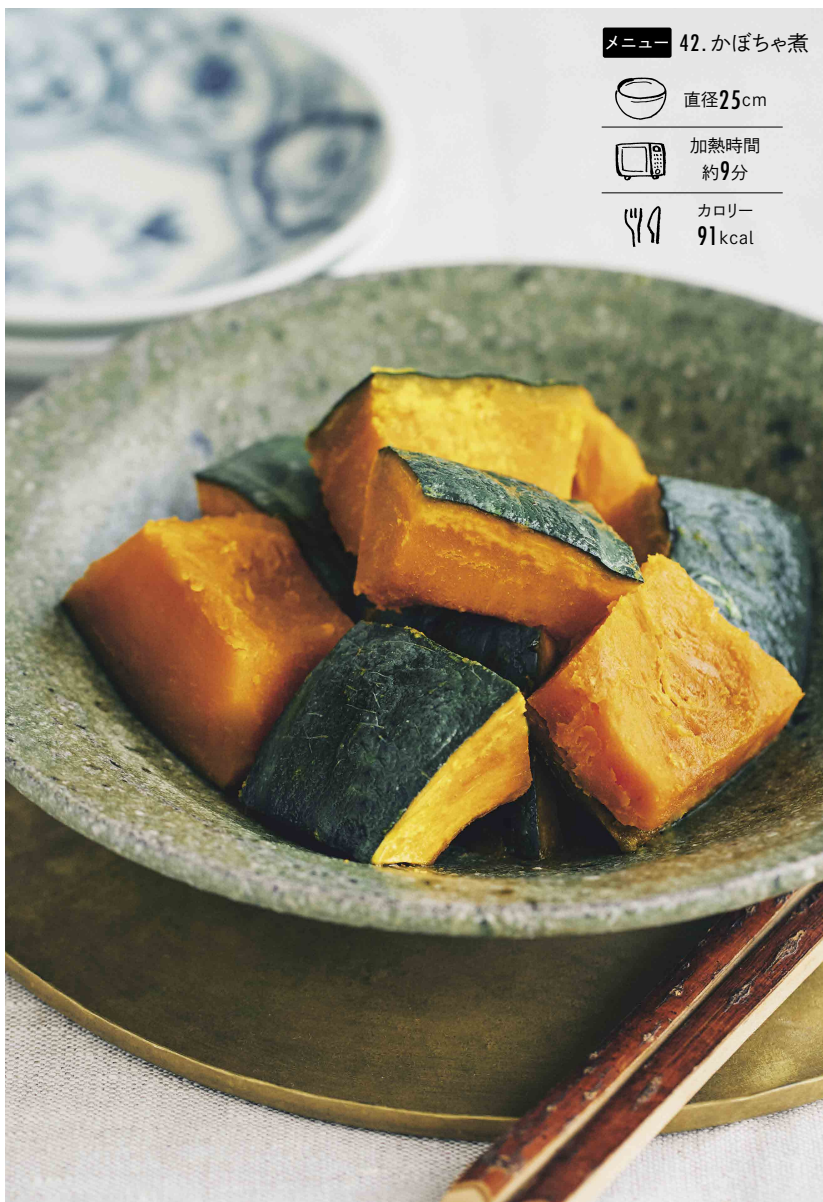
- 2 Aを混ぜ合わせて1に加える。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー42を選び、スタートする。
- 5 かぼちゃを裏返して5分ほどおく。

メニュー 42. かぼちゃ煮

直径25cm

加熱時間
約9分

カロリー
91kcal





メニュー 44. きんぴら

直径25cm

加熱時間
約4分30秒

カロリー
51kcal

れんこんの きんぴら

オ斗
木米 「4人分」

れんこん……………200g

—砂糖……………大さじ1/2

Aしよつゆ……………小さじ2

—ごま油……………小さじ1/2

いりごま(白)……………大さじ1/2

作り方

- 1 れんこんは3mm幅のいちよう切りにし、1分ほど水につけて水気を切る。
- 2 ポウルにA・1を加えて混ぜ合わせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー44を選び、スタートする。
- 4 ブザーが鳴ったら、混ぜ合わせ、ラップをかけずに庫内中央に置き、スタートする。
- 5 いりごまを加えて混ぜ合わせ、5分ほどおく。

切り干し

大根

メニュー 42. かぼちゃ煮

直径25cm

加熱時間
約9分

カロリー
54kcal

材料 [4人分]

- 切り干し大根……30g
- にんじん……20g
- しいたけ……2枚
- 油揚げ……1枚
- だし汁……150ml
- A 酒……小さじ2
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……小さじ2

下準備

- 切り干し大根を水で戻す
- ポウルに切り干し大根と水300ml(分量外)を入れ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- レンジ600Wで3分加熱し、ザルにあげて水気を軽くしぼり、食べやすい大きさに切る。

作り方

- 1 にんじんを千切りにする。しいたけは薄切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ポウルににんじん、しいたけ、油揚げ、水で戻した切り干し大根の順に入れて2を加える。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー42を選び、スタートする。
- 6 全体を混ぜ合わせ、10分ほどおく。



ナムル

メニュー 46. ナムル

直径25cm

加熱時間
約4分

カロリー
38kcal

材料 [4人分]

- 豆もやし……200g
- 小松菜……2株
- にんじん……20g
- 鶏ガラスープの素(顆粒)……大さじ1/2
- A ごま油……小さじ1
- 塩……ひとつまみ
- すりおろしにんにく……少々
- こしょう……少々
- いりごま(白)……大さじ1/2

作り方

- 1 小松菜は3cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- 2 ポウルににんじん、豆もやし、小松菜の順に入れる。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー46を選び、スタートする。
- 5 粗熱がとれたら水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせる。

お楽しみポイント


ごま油とにんにくの風味で野菜がたくさん食べられるナムル。季節に合わせて、菜の花や春菊、あくの少ない山菜など、食材を変えてお楽しみください。えのきやまいたけ、しめじなどのきのこもおすすめです。


一品で満腹料理(定番)

キャベツシユウマイ



メニュー 24. シユウマイ

 24×18×高さ2cm

 加熱時間 約5分

 カロリー 180kcal

お楽しみ ポイント

キャベツを皮として使用することで、野菜もとれてヘルシーに。キャベツの食感も楽しめます。レタスでも代用できます。

材料 (2人分)

キャベツ……………1枚(50g)
鶏ひき肉……………150g

長ねぎ……………1/2本

しいたけ……………1枚

すりおろししょうが…小さじ1/2

オイスターソース…大さじ1/2

ごま油……………小さじ1/2

A 酒……………小さじ1/2

砂糖……………小さじ1

しょうゆ……………小さじ1

片栗粉……………大さじ1/2

こしょう……………少々

グリーンピース…12粒

作り方

1 キャベツは千切りにする。

2 長ねぎ・しいたけはみじん切りにする。

3 ボウルに鶏ひき肉・2・Aを入れて、粘りが出るまで混ぜ合わせる。

4 3を12等分にして丸める。底と周りに1をつけ、上にグリーンピースをのせて軽く押し込む。

5 角皿に並べ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。

6 メニュー24を選び、スタートする。

トマトエビチリ

メニュー 21. 大皿中華②

直径25cm

加熱時間
約8分20秒

カロリー
120kcal

材料 (4人分)

- むきえび(大)……20尾
- トマト……1個
- 長ねぎ……1本
- A——すりおろししょうが……小さじ1
- すりおろしにんにく……小さじ1
- 酒……大さじ2
- ごま油……大さじ1/2
- トマトケチャップ……大さじ3・1/2
- 片栗粉……小さじ2
- 豆板醤……小さじ2
- B——鶏ガラスープの素(顆粒)……小さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 酢……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 水……20ml

作り方

- 1 トマトは一口大に切る。
- 2 長ねぎは粗みじん切りにする。
- 3 ボウルに2・むきえび・Aを入れ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー21を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、Bと1を加えて混ぜ合わせる。
- 6 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。



お楽しみ ポイント

生のトマトを入れることでさっぱりとした口当たりになります。油と一緒に加熱することでリコピンの吸収率もアップします。

麻婆豆腐

メニュー 20. 大皿中華①

直径25cm

加熱時間
約10分

カロリー
196kcal

材料
（4人分）

木綿豆腐……400g

豚ひき肉……150g

長ねぎ……1/2本

にら……1/3束

オイスターソース……大さじ1

豆板醤……小さじ2

甜麵醬……小さじ2

鶏ガラスープの素(顆粒)……小さじ1

ごま油……小さじ1

A すりおろししょうが……小さじ1

すりおろしにんにく……小さじ1/2

酒……大さじ1

砂糖……小さじ1/2

こしょう……少々

水……大さじ2

B 片栗粉……大さじ1

水……大さじ1

作り方

1 木綿豆腐は2cm角に切る。長ねぎは粗みじん切りにする。にらは3cm幅に切る。

2 Aと豚ひき肉を混ぜ合わせる。

3 ボウルに長ねぎ、木綿豆腐、2の順に入れ、ラップをゆつたり

かけ、庫内中央に置く。

4 メニュー20.仕上がり1を選び、スタートする。

5 ブザーが鳴ったら、にらを加える。

6 Bを混ぜ合わせて加え、全体を混ぜ合わせる。

7 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

8 全体を混ぜ合わせる。



お楽しみ ワンポイント


フライパンで作る
より少量の油で作
れるので、カロリー
オフになります。



八宝菜

メニュー 20. 大皿中華①

 直径25cm

 加熱時間
約12分20秒

 カロリー
184kcal

- 1 豚バラ肉は3cm幅に切る。白菜は葉の部分は3cm幅に切り、白い部分はそぎ切りにする。長ねぎはななめ薄切りにする。小松菜は3cm幅に切る。にんじんは短冊切りにする。たけのこしいたけは薄切りにする。
- 2 ホウルにAと豚バラ肉を入れてもみこみ、5分ほどおく。
- 3 2ににんじん、白菜、長ねぎ、小松菜、たけのこ、しいたけの順に加え、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー20を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、Bを混ぜ合わせ、全体を混ぜ合わせる。
- 6 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。
- 7 全体を混ぜ合わせる。

作り方

- 材料
- 豚バラ肉(薄切り)……………150g
 - 白菜……………2枚(200g)
 - 長ねぎ……………1/2本
 - 小松菜……………1株
 - にんじん……………1/3本
 - たけのこ(水煮)……………50g
 - しいたけ……………3枚
 - 水……………150ml
- A
- 鶏ガラスープの素(顆粒)……………小さじ2
 - オイスターソース……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ1
 - すりおろししょうが……………小さじ1/4
 - 酒……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々
- B
- 片栗粉……………大さじ1
 - 水……………大さじ1



肉じゃが

オコ
材料 [4人分]

牛肉(薄切り)……150g

じゃがいも……3個

にんじん……1/3本

玉ねぎ……1/2個

水……60ml

酒……大さじ1

A みりん……大さじ2

砂糖……大さじ1・1/2

しょうゆ……大さじ2・1/2

作り方

1 牛肉は一口大に切る。じゃがいもは

2cm幅のいちよう切りにする。玉ね

ぎは5mm幅のくし切りにする。にん

じんは5mm幅のいちよう切りにする。

2 Aを混ぜ合わせる。

3 ポウルに牛肉を広げ、にんじん、じゃ

がいも、玉ねぎの順に入れ、2を加

える。

4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に


置く。

5 メニュー22を選び、スタートする。


6 ブザーが鳴ったら、全体を混ぜ合わ

せて10分ほどおく。

メニュー 22. 肉じゃが

 直径25cm

 加熱時間
約17分

 カロリー
170kcal



品で高腹料理(定番)

クリームシチュー

材料 「4人分」

鶏もも肉……200g

酒……大さじ1

塩……少々

こしょう……少々

じゃがいも……2個

にんじん……1/3本

玉ねぎ……1/2個

しめじ……50g

水……500ml

シチューのルー……4かけ(90g)

牛乳……100ml

作り方

1 鶏もも肉は一口大に切る。ポウルに入れ、酒と塩こしょうをふり、もみこむ。

2 じゃがいもは2cm幅のいちよう切りにする。にんじんは3mm幅のいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。

3 シチューのルーはぎざむ。


4 1に2：水を加える。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

5 メニュー26を選び、スタートする。

6 ブザーが鳴ったら3と牛乳を加え、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

7 ブザーが鳴ったら、全体を混ぜ合わせてルーを溶かす。

メニュー 26. シチュー

 直径25cm

 加熱時間
約18分20秒

 カロリー
286kcal

お楽しみ ワンポイント

お好みで温泉卵や温野菜をトッピングしてください。大人向けには唐辛子や山椒を入れるのもおすすめです。



キーマカレー


材料 [4人分]

- 合びき肉……200g
- 玉ねぎ……1/2個
- なす……1本
- にんじん……1/4本
- カレールウ……4かけ(70g)
- 水……250ml
- トマトジュース……100ml
- 酒……大きじ1
- A トマトケチャップ……大きじ1
- ウスターソース……小さじ1
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々

作り方

- 1 玉ねぎ・なす・にんじんはみじん切りにする。カレールウはぎざむ。
- 2 ポウルに合びき肉と1・Aを入れて、混ぜ合わせる。
- 3 ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー27を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、全体を混ぜ合わせる。

メニュー 27. カレー(ルウ)

 直径25cm


 加熱時間
約13分20秒

 カロリー
230kcal



キムチ鍋

メニュー 29. 鍋料理

 直径25cm

 加熱時間
約16分20秒

 カロリー
350kcal

材料 (2人分)

- キムチ……………120g
- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)……………120g
- 白菜……………2枚(200g)
- 長ねぎ……………1/2本
- えのき……………40g
- 絹ごし豆腐……………100g
- にら……………1/3束
- だし汁……………300ml
- 酒……………大さじ1
- A みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- みそ……………大さじ1

作り方

- 1 白菜は葉の部分は3cm幅に切る。白い部分はそぎ切りにする。長ねぎはななめ薄切りにする。えのきは小房に分ける。絹ごし豆腐は4等分に切る。にらは3cm幅に切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに白菜、長ねぎ、絹ごし豆腐、えのき、豚バラ肉、キムチ、にらの順に入れ、2を加える。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー29を選び、スタートする。

チャーハン

材料 「2人分」

ごはん(温かいもの)……400g

卵……1個

長ねぎ……1/2本

チャーシュー……50g

ごま油……小さじ1

鶏ガラスープの素(顆粒)……小さじ1

A 塩……ひとつまみ

しょうゆ……小さじ1/2

こしょう……少々

下準備

卵そぼろを作る

- ポウルに卵を溶き、ラップをゆつたりかけ、レンジ600Wで40〜50秒加熱する。

• 泡立て器で卵をそぼろ状にほぐす。

作り方

- 1 長ねぎは粗みじん切りにする。チャーシューは1cm角に切る。
- 2 卵そぼろのポウルにごはん・Aを加えて混ぜ合わせ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー37を選び、スタートする。

メニュー 37. チャーハン



直径25cm



加熱時間
約3分



カロリー
423kcal




お楽しみ ポイント


チャーシューの作り方は44ページに。チャーシューの代わりに、かにかまぼこを使うと海鮮風チャーハンになります。仕上げにレタスを加えるのもおすすめです。

トマトリゾット

メニュー 36. 雑炊/リゾット

 直径25cm

 加熱時間
約4分

 カロリー
299kcal

材料 (2人分)

ごはん(温かいもの)……………200g
ツナ缶……………1缶
しめじ……………30g

— トマトジュース……………300ml
A コンソメ(顆粒)……………小さじ1
すりおろしにんにく……………少々
こしょう……………少々

— B— ピザ用チーズ……………20g
粉チーズ……………小さじ2
パセリ(乾燥)……………適量

作り方

- 1 ツナ缶は油を軽く切る。しめじは小房に分ける。
- 2 ボウルにごはんとAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー36を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、Bを加えてラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。
- 6 ブザーが鳴ったら、パセリを散らす。



一品で

満腹料理(丼)

そばろ丼

メニュー 31. そばろ丼

直径25cm

加熱時間
約4分

カロリー
494kcal



材料 (4人分)

鶏ひき肉……200g

酒……大さじ1

みりん……大さじ1

砂糖……大さじ1/2

しょうゆ……大さじ1

すりおろししょうが……小さじ1/2

片栗粉……小さじ1/2

卵……3個

みりん……大さじ1

砂糖……小さじ1/2

塩……ひとつまみ

片栗粉……小さじ1/2

ごはん(温かいもの)……800g

下準備

卵そばろを作る

・ボウルに卵を溶き、Bを加えて混ぜ合わせる。

・ラップをゆつたりかけ、レンジ600Wで2分ほど加熱し、泡立て器等でかき混ぜる。

・レンジ600Wで30秒ほど加熱し、そばろ状にほぐす。

作り方

1 ボウルに鶏ひき肉とAを入れて混ぜ合わせる。

2 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

3 メニュー31を選び、スタートする。

4 ブザーが鳴ったら、そばろ状にほぐす。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

5 丼ぶり茶碗にごはんを盛り、4と卵そばろをのせる。

親子丼

材料 (4人分)

- 鶏もも肉……300g
- 玉ねぎ……1個
- だし汁……40ml
- 酒……大さじ2
- A みりん……大さじ1
- 砂糖……大さじ1½
- しょうゆ……大さじ2½
- 卵……3個
- みつば……適量
- ごはん(温かいもの)……800g

作り方

- 1 鶏もも肉は2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにAと鶏もも肉を入れてもみこみ、10分ほどおく。
- 3 玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー32を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、卵を溶いて流し入れ、ラップをかけずに庫内中央に置き、スタートする。
- 6 丼ぶり茶碗にごはんを盛り、5をのせ、みつばをのせる。

牛丼



材料 (4人分)

- 牛肉(薄切り)……400g
- 玉ねぎ……1個
- だし汁……30ml
- 酒……大さじ2
- みりん……大さじ2
- A 砂糖……大さじ1½
- しょうゆ……大さじ3
- 片栗粉……小さじ½
- ごはん(温かいもの)……800g

作り方

- 1 牛肉は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにAと牛肉を入れてもみこみ、10分ほどおく。
- 3 玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー30を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら肉をほぐし、全体を混ぜ合わせる。
- 6 ラップをかけずに、庫内中央に置き、スタートする。
- 7 丼ぶり茶碗にごはんを盛り、6をのせる。



メニュー 32. 親子丼

直径25cm

加熱時間
約9分30秒

カロリー
570kcal

メニュー 30. 牛丼

直径25cm

加熱時間
約10分


カロリー
520kcal




一品で満腹料理(麺)

きのこことベーコンの和風パスタ

メニュー 35. かんたんパスタ

 直径25cm

 加熱時間
約12分

 カロリー
432kcal



材料 (2人分)

スパゲティ(1・6mm)……160g
水……300ml
A めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ2
しょうゆ……小さじ1
塩……ひとつまみ
ベーコン……2枚
玉ねぎ……1/4個
しめじ……40g
エリンギ……1本
バター……10g
大葉……3枚
粗びき黒こしょう……適量
粗びきのり……適量

作り方

- 1 スパゲティは2等分に折る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。エリンギは半分の長さに切り、小さく割く。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 ボウルにAを入れ、1を方向をそろえて入れる。
- 5 2・バターをのせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 6 メニュー35を選び、スタートする。
- 7 スパゲティをほぐし、全体を混ぜ合わせる。器に盛り、粗びき黒こしょうをふり、3・粗びきのりをのせる。

一品下酒料理(麵)





肉うどん

材料 「1人分」

- 冷凍うどん……………1玉
- 牛肉(薄切り)……………50g
- 長ねぎ……………1/4本
- 油揚げ……………1/2枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ4
- 水……………140ml

作り方

- 1 牛肉は一口大に切る。長ねぎはななめ薄切りにする。油揚げは4等分に切る。
- 2 井ぶり茶碗に1・Aを入れて牛肉をほぐす。
- 3 冷凍うどんのをせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー33を選び、スタートする。
- 5 うどんをほぐし、全体を混ぜ合わせる。

メニュー 33. 冷凍うどん

直径16×高さ8cm

加熱時間
約6分30秒

カロリー
405kcal

カレーうどん

材料 「1人分」

- 冷凍うどん……………1玉
- 豚バラ肉(薄切り)……………50g
- 長ねぎ……………1/4本
- しめじ……………30g
- カレールー……………1かけ(18g)
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1
- 水……………200ml

作り方

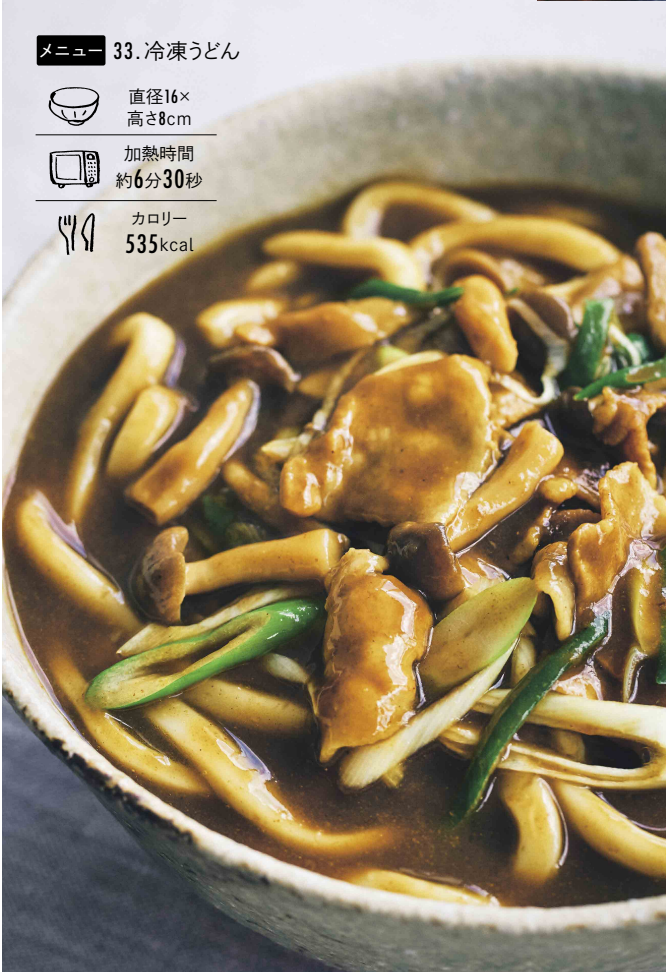
- 1 豚バラ肉は一口大に切る。長ねぎはななめ薄切りにする。しめじは小房に分ける。カレールーはきざむ。
- 2 井ぶり茶碗に1・Aを入れて豚バラ肉をほぐす。
- 3 冷凍うどんのをせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー33を選び、スタートする。
- 5 うどんをほぐし、全体を混ぜ合わせる。

メニュー 33. 冷凍うどん

直径16×高さ8cm

加熱時間
約6分30秒

カロリー
535kcal



メニュー 34. 焼きそば



直径25cm



加熱時間
約7分



カロリー
475kcal

焼きそば

材料

〔2人分〕

- 豚バラ肉(薄切り)……100g
- キャベツ……2枚(100g)
- にんじん……1/3本
- もやし……100g
- 酒……大さじ1
- こしょう……少々
- 焼きそばの麺……2人分
- 付属のソース……2人分

作り方

- 1 豚バラ肉は一口大に切る。キャベツは3cm角に切る。にんじんは短冊切りにする。
- 2 ポウルに豚バラ肉を入れ、酒・こしょうを加えてもみこむ。にんじん、キャベツ、もやしの順に加え、焼きそばの麺をのせてラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー34を選び、スタートする。
- 4 ブザーが鳴ったら、付属のソースを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 5 ラップをかけずに庫内中央に置き、スタートする。




お楽しみ ポイント


レンジなら油なしで作れるのでカロリーオフに。麺が焦げつく心配もありません。




ナポリタン

メニュー 35. かんたんパスタ

 直径25cm

 加熱時間
約12分

 カロリー
493kcal



材料 (2人分)

スパゲティ(1.6mm)……160g
 水……250ml
 ソーセージ……5本
 玉ねぎ……1/4個
 ピーマン……1個
 マッシュルーム……3個
 バター……15g

— トマトケチャップ……大きじ3
 A ウスターソース……大きじ1/2
 — こしょう……少々

作り方

- 1 スパゲティは2等分に折る。
- 2 ソーセージはななめ切りにする。玉ねぎは5mm幅のくし切りにする。ピーマンは5mm幅の輪切りにする。マッシュルームは5mm幅に切る。
- 3 ボウルに水を入れ、1を方向をそろえて入れる。
- 4 2・バターをのせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー35を選ぶ。
- 6 スパゲティをほぐし、Aを加えて全体を混ぜ合わせる。



お楽しみ ワンポイント

昔なつかしいナポリタン、ボウル1つで手軽に作れます。鍋やフライパンを使わないから、後片付けもラクラクです。



べ おどる 料理

アクアパッツア

メニュー 19. 魚おかず③



24×18×
高さ2cm



加熱時間
約9分



カロリー
118kcal

材料 (4人分)

白身魚……2切れ

塩……少々

こしょう……少々

玉ねぎ……1/4個

ミニトマト……6個

にんにく……1/2かけ

アンチョビファイル……1枚

ケーパー……15粒

オリーブ(種抜き)……4個

白ワイン……大さじ1・1/2

水……50ml

オリーブ油……大さじ1

A 塩……ひとつまみ

乾燥ハーブミックス……少々

粗びき黒こしょう……少々

あさり(砂抜き済み)……100g

しょうゆ……小さじ1/2

パセリ……適量

作り方

1 白身魚に塩・こしょうをふる。玉ねぎ、アンチョビ、ケーパーは粗みじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは2等分に切る。

2 角皿に玉ねぎ、アンチョビ、ケーパー、にんにくを入れる。白身魚をのせ、白ワインをかける。

3 Aを加えてミニトマト・オリーブを散らす。

4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

5 メニュー19を選び、スタートする。

6 ブザーが鳴ったら、あさりを加えてラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

7 しょうゆを加えて軽く混ぜ、パセリをきざんで散らす。





スペイン風 オムレツ



下準備

具材の加熱

- 玉ねぎ・じゃがいもは5mm角に切る。プロッコリーは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ガラス容器に玉ねぎ、じゃがいも、プロッコリー、ベーコンの順に入れ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- レンジ600Wで4分加熱する。


作り方

- 1 ミニトマトは2等分に切る。マッシュルームは薄切りにする。
- 2 卵を溶き、Aを混ぜ合わせ、下準備した具材の容器に流し入れる。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー40を選び、スタートする。
- 4 ブザーが鳴ったら、軽くかき混ぜ、ミニトマト・マッシュルームをのせ、ピザ用チーズを散らす。
- 5 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。


メニュー	40. オムレツ
	17×17×高さ7cm
	加熱時間 約4分30秒
	カロリー 137kcal

チャーシュー

メニュー 38. チャーシュー

 直径25cm

 加熱時間
約15分

 カロリー
266kcal

作り方

- 1 豚肩ロース肉の表面にフォーク等を刺して数か所穴をあける。塩こうじをもみこみ、密閉袋等に入れて一晩おく。ポウルに入れ、表面のこうじをふき取る。
- 2 Aを加えてもみこみ、5分ほどおく。
- 3 豚肉をひっくり返してラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー38を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら取り出し、豚肉をひっくり返して再度ラップをゆったりかけ、庫内中央に置き、スタートする。(2回繰り返し)



材料

(4人分)

- 豚肩ロース肉(ブロック)……1本(約450g)
 塩こうじ……大さじ2
 すりおろししょうが……小さじ1/2
 すりおろしにんにく……小さじ1/4
 砂糖……大さじ1
 しょうゆ……大さじ1

お楽しみ ポイント

こうじ菌の酵母がお肉をやわらかくするのでしっとりジューシーに。また旨味成分もアップしてくれます。



おぼろ料理

やさしい料理

材料

〔4人分〕

- キャベツ……4枚(200g)
- 絹ごし豆腐……200g
- 玉ねぎ……1/2個
- にんじん……20g
- しめじ……100g
- 豚ひき肉……200g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- A すりおろししょうが……小さじ1/2
- しょうゆ……小さじ1/2
- だし汁……250ml
- 酒……大さじ1
- B みりん……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- しょうゆ……小さじ2




お楽しみ ポイント

豆腐を入れることでふっくらやわらか、味がしみこみやすくなります。鶏ひき肉ならよりヘルシーに。

和風ロールキャベツ

メニュー 25. ロールキャベツ

 直径25cm

 加熱時間
約13分50秒

 カロリー
171kcal

下準備

野菜の加熱

- キャベツを耐熱皿にのせ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- メニュー12(葉果菜・仕上げり5で加熱し、冷ます。
- 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにしてポウルに入れ、庫内中央に置く。
- レンジ600Wで3分加熱し、冷ます。

豆腐の水切り

- 絹ごし豆腐をキッチンペーパー2枚で包む。

耐熱皿にのせ、庫内中央に置く。

- メニュー53(豆腐の水切り)を選び、スタートする。

作り方

- 1 しめじは小房に分ける。
- 2 ポウルに豚ひき肉と塩を加え、粘りがでるまで混ぜ合わせ、A・水切りした豆腐・加熱した玉ねぎとにんじんを加えて混ぜ合わせる。4等分にし、俵形にする。
- 3 加熱したキャベツで2を包み、巻き終わりを下にしてポウルに入れる。
- 4 Bを加え、1をのせる。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー25を選び、スタートする。



豆腐ハンバーグ

下準備

- 豆腐の水切り
- ・絹ごし豆腐をキッチンペーパー2枚で包む。
 - ・耐熱皿にのせ、庫内中央に置く。
 - ・メニュー53(豆腐の水切り)を選び、スタートする。
 - ・玉ねぎを加熱
 - ・玉ねぎをみじん切りにする。ポウルに入れ、庫内中央に置く。
 - ・レンジ600Wで3分加熱し、冷ます。

作り方

- 1 ポウルに豚ひき肉と塩を加え、粘りが出るまで混ぜ、A、水切りした豆腐、加熱した玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 2 4等分にし、空気を抜きながら厚さ2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 3 皿に並べ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー23を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、肉汁をふきとり、肉を裏返す。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

お楽しみポイント

豆腐を入れることでふっくらやわらかに。あっさりした口当たりでヘルシー、消化にも良く仕上がります。お好みで大根おろしや照り焼きソース(57ページ)と一緒に召し上がってください。



メニュー 23. ハンバーグ

直径26cm

加熱時間 約7分30秒

カロリー 203kcal

材料

〔4人分〕

- 絹ごし豆腐……………200g
- 豚ひき肉……………300g
- 玉ねぎ……………1/2個
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- すりおろししょうが……………小さじ1/2
- 溶き卵……………1/2個分

たまご雑炊

材料

〔2人分〕

- ごはん(温かいもの)……………200g
- しいたけ……………1枚
- だし汁……………250ml
- A 塩……………小さじ1/3
- すりおろししょうが……………少々
- 卵……………1個
- 小ねぎ……………適量

作り方

- 1 しいたけは薄切りにする。
- 2 ポウルにごはん・しいたけ・Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー36を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、卵を溶き、流し入れる。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。
- 6 小ねぎを小口切りにしてのせる。



メニュー 36. 雑炊/リゾット

直径25cm


加熱時間 約4分

カロリー 200kcal

厚揚げと小松菜とじゃこの煮びたし



メニュー 42. かぼちゃ煮

 直径25cm

 加熱時間
約9分

 カロリー
107kcal

お楽しみ ポイント

カルシウムがたっぷり!ちりめんじゃこの代わりに、栄養豊富で香りのよい桜えびもおすすです。

材料 〔4人分〕

厚揚げ……1枚
小松菜……3株
ちりめんじゃこ……20g
だし汁……100ml
酒……大さじ1
A みりん……大さじ1
砂糖……小さじ1
しょうゆ……大さじ1

作り方


- 1 厚揚げは一口大に切る。小松菜は3cm幅に切る。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに厚揚げ、小松菜、ちりめんじゃこの順に入れ、2を加える。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー42を選び、スタートする。

サラダチキン




やさしい料理

メニュー 39. サラダチキン

 直径25cm

 加熱時間
約6分

 カロリー
86kcal

お楽しみ
ポイント

低脂質で高たんぱく!そのまま食べるのはもちろん、サラダのトッピングや和え物にもおすすめです。

材料 [4人分]

鶏むね肉……1枚(約300g)

酒……大きじ1

砂糖……小さじ1

A 塩……小さじ1/3

すりおろししょうが……小さじ1/2

こしょう……少々

作り方

1 鶏むね肉は皮を除き、厚い部分は開いて厚みを均一にする。フォーク等を刺して数か所穴をあける。

2 ボウルに1とAを入れてもみこみ30分ほどおく。

3 肉を広げ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

4 メニュー39を選び、スタートする。

5 竹串等を刺して、透明な液体が出てきたらできあがりです。冷蔵庫で保存し、早めに召し上がってください。

スイーツ

蒸しパン



お楽しみ ポイント

牛乳の代わりに野菜ジュースを加えるとカラフルな蒸しパンに。レーズンの代わりにチョコチップや甘納豆、蒸したさつまいもなどもおすすめです。

材料 「6人分」

ホットケーキミックス……150g
卵……1個
砂糖……10g
牛乳……100ml
レーズン……40g

作り方


- 1 コンテナに卵を溶き、砂糖・牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- 2 ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 レーズンを加え、全体をさっくり混ぜ合わせる。
- 4 ふたをずらしてのせ、庫内中央に置く。




5 メニュー49を選び、スタートする。

メニュー 49. 蒸しパン

 15×15×
高さ8cm

 加熱時間
約3分30秒

 カロリー
141kcal

栗蒸し羊羹

材料
（8人分）

こしあん……………300g
砂糖……………30g
— 薄力粉……………30g
— A 片栗粉……………20g
水……………100ml
栗の甘露煮……………9個


作り方

- 1 コンテナにこしあんと砂糖を入れる。
Aをふるい入れて練る。
- 2 水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 3 ふたをずらしてのせ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー49を選び、スタートする。
- 5 ブザーが鳴ったら、全体を混ぜ合わせる。ふたをずらしてのせ、庫内中央に置き、レンジ600Wで1分加熱する。
- 6 表面をととのえ、栗の甘露煮を軽く押し込む。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

メニュー 49. 蒸しパン

 15×15×
高さ8cm

 加熱時間
約3分30秒

 カロリー
144kcal





チーズケーキ

材料 6人分

クリームチーズ……200g

砂糖……45g

卵……2個

牛乳……30ml

薄力粉……10g

レモン汁……小さじ2

下準備

- クリームチーズをやわらかくする
- コンテナにクリームチーズを入れ、庫内中央に置く。
- レンジ600Wで40〜50秒加熱する。

作り方

- 1 やわらかくしたクリームチーズに砂糖を加え、混ぜ合わせる。なめらかになったら、卵を溶きほぐして少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 2 牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 4 レモン汁を加え、混ぜ合わせる。
- 5 コンテナを軽く持ち上げて落とし、中の空気を抜く。
- 6 ふたをずらしてのせ、庫内中央に置く。
- 7 メニュー50を選び、スタートする。
- 8 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

メニュー 50. かんたんケーキ

 15×15×
高さ8cm

 加熱時間
約4分30秒

 カロリー
169kcal




ガトーショコラ



メニュー 50. かんたんケーキ

 15×15×
高さ8cm

 加熱時間
約4分30秒

 カロリー
224kcal

材料 (8人分)

チョコレート……200g

バター(食塩不使用)……50g

砂糖……30g

卵……2個

牛乳……30ml

薄力粉……10g

粉砂糖……適量

下準備

チョコレートを溶かす

・ チョコレートをきざみ、コンテナに入れ、
バターを加え、庫内中央に置く。

・ レンジ500Wで1分40〜50秒加熱
する。

作り方

1 溶かしたチョコレートに砂糖を加えて混ぜ合わせ、卵を溶きほぐして少しずつ加えて混ぜ合わせる。

2 牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせる。

3 薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

4 コンテナを軽く持ち上げて落とし、中の空気を抜く。

5 ふたをずらしてのせ、庫内中央に置く。

6 メニュー50を選び、スタートする。

7 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし、粉砂糖をふる。

お楽しみ ポイント

こしあんをつぶあんや白あんに変えたり、フルーツをみかんやキウイ、マスカットなどに変えたり、お好みに合わせてお楽しみください。



いちご大福

材料 (8人分)

いちご……………8個

こしあん……………160g

—白玉粉……………120g

A 砂糖……………15g

—水……………150ml

片栗粉……………適量

作り方

1 こしあんを8等分にし、いちごを包む。

2 コンテナにAを入れ、混ぜ合わせてなめらかにする。

3 ふたをずらしてのせ、庫内中央に置き、レンジ600Wで2分加熱する。

4 全体を混ぜ合わせる。ふたをずらしてのせ、レンジ600Wで30秒〜1分、透明感が出るまで加熱する。


5 バット等に片栗粉をふり、4を取り出し、粗熱をとる。

6 5を8等分にしてのばす。1を包み、綴じ目を下にする。

マニュアル

 15×15×高さ8cm

 加熱時間 約3分

 カロリー 92kcal



メニュー 51. コンポート

直径25cm

加熱時間
約7分

カロリー
48kcal



お楽しみ
りんごコンポート

赤ワインでも代用
できます。お好みで
りんごと相性のよ
いシナモンパウダー
をふりかけて。

りんごのコンポート

作り方

- 材料** (4人分)
- りんご……………1個
水……………50ml
白ワイン……………大さじ1
砂糖……………20g
レモン汁……………大さじ1/2
- A**
- 1 りんごは皮をむき、8等分のくし切りにする。
 - 2 Aを混ぜ合わせる。
 - 3 ボウルに1と2を入れ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
 - 4 メニュー51を選び、スタートする。
 - 5 ブザーが鳴ったら、りんごを裏返す。ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。
 - 6 あくを取り除く。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

大学芋

作り方

- 材料** (4人分)
- さつまいも……………1本
— みりん……………小さじ1
— 砂糖……………大さじ3
— しょうゆ……………小さじ1
— いりごま(黒)……………小さじ1
- 1 さつまいもは乱切りにし、5分ほど水にさらして水気をふく。
 - 2 ボウルに1を重ならないように並べる。
 - 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
 - 4 メニュー13(根菜・仕上げ)4を選び、スタートする。
 - 5 Aを加えて全体を混ぜ合わせ、レンジ600Wで1分30秒加熱する。
 - 6 いりごまを加えて混ぜ合わせる。

メニュー 13. 根菜

直径25cm

加熱時間
約4分50秒

カロリー
113kcal



ソース・ジャム



玉ねぎドレッシング

オリーブ 「作りやすい分量」

玉ねぎ……1/2個

酢……大さじ1・1/2

レモン汁……大さじ1/2

しょうゆ……大さじ2・1/2

はちみつ……小さじ1

塩……ひとつまみ

こしょう……少々

オリーブ油……大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎをすりおろす。
- 2 ボウルに入れ、庫内中央に置き、レンジ600Wで1〜2分加熱する。
- 3 2が冷めたらAを加えて混ぜ合わせ、オリーブ油を少しずつ加えて混ぜ合わせる。

マニュアル

直径17cm

加熱時間 約2分

カロリー 208kcal(全量)



お楽しみ ワンポイント

蒸し野菜やサラダにかけるのはもちろん、しゃぶしゃぶのソースにも。

タルタルソース

オリーブ 「作りやすい分量」

卵……2個

玉ねぎ……1/8個

マヨネーズ……大さじ4

酢……小さじ2

塩……ひとつまみ

こしょう……少々

パセリ(乾燥)……適量

作り方

- 1 ボウルに卵を割り、黄身を軽くつぶす。
- 2 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、レンジ500Wで1分30秒〜2分加熱する。
- 3 泡立て器等で細かくつぶして冷ます。
- 4 玉ねぎをみじん切りにする。
- 5 3に4.Aを加えて混ぜ合わせる。

お楽しみ ワンポイント

黄身は必ずつぶしてから加熱してください。玉ねぎの辛味が気になる方は、水にさらしてから使用してください。玉ねぎの代わりにピクルスやらっきょ、しば漬けなどの漬物でもアレンジできます。



マニュアル

直径17cm

加熱時間 約2分

カロリー 493kcal(全量)

メニュー 52. ジャム

直径25cm

加熱時間
約10分

カロリー
299kcal(全量)



イチゴジャム

材料 「作りやすい分量」

- いちご……………200g
- 砂糖……………60g
- レモン汁……………小さじ2

作り方

- 1 いちごは2等分に切り、ボウルに入れる。
- 2 Aを加えて15分ほどおき、全体を混ぜ合わせる。
- 3 庫内中央に置き、メニュー52を選び、スタートする。
- 4 あくを取り除く。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

照り焼きソース

材料 「作りやすい分量」

- 水……………60ml
- しょうゆ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ2

作り方

- 1 ボウルにすべての材料を入れて泡立て器等で混ぜ合わせる。
- 2 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、レンジ600Wで30秒加熱する。
- 3 よく混ぜ合わせる。とろみがつくまで3〜4回繰り返し、その都度よく混ぜ合わせる。

マニュアル

直径17cm

加熱時間
約2分

カロリー
210kcal(全量)



お楽しみ
ワンポイント

肉料理や魚料理、厚揚げにかけても。

メニュー 54. ホワイトソース

直径25cm

加熱時間
約7分30秒

カロリー
725kcal(全量)



ホワイトソース

材料

〔作りやすい分量〕

- A- 薄力粉……………40g
- バター……………40g
- 牛乳……………500ml
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう……………少々

作り方

- 1 ボウルにAを入れて、庫内中央に置く。
- 2 メニュー54を選び、スタートする。
- 3 ブザーが鳴ったら取り出し、泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
- 4 庫内中央に置き、スタートする。ブザーが鳴ったら取り出し、泡立て器でかき混ぜ、庫内中央に置き、スタートする。(2回繰り返す)
- 5 塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。

お楽しみポイント

グラタン4皿分のホワイトソースがレンジで簡単に作れます。ほかにもラザニア、パスタなどいろいろな料理に使えます。小分けにして冷凍保存も可能です。

野菜の加熱時間のめやす

素材名		調理のコツ	ラップの有無	分量	加熱時間(600W)
葉菜	ほうれん草	太い茎には切れ目を入れ、葉先と根元を交互に並べてラップで包み、皿に置く。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	有	200g	2分～2分30秒
	キャベツ	芯を削ぎ落とし、8cm幅くらいのざく切りにしてラップで包み、皿に置く。			
花・果菜	ブロッコリー	小房に分けて洗い、皿の中央に置き、ラップをゆったりかける。加熱後、冷水に取って色止めをする。	有	200g	約3分
	とうもろこし	皮をむき、皿においてラップをゆったりかける。		300g(1本)	約4分
	かぼちゃ	2～3cm幅に切り、皿に並べてラップをゆったりかける。		200g	3分～3分30秒
根菜	にんじん	1cm幅に切り、皿に並べてラップをゆったりかける。	有	200g	4分～4分30秒
	さつまいも	1cm幅に切り水にさらす。水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。			約4分
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取り、皿に並べてラップをゆったりかける。			
	れんこん	1cm幅に切り、酢水につけて水にさらす。水を切って皿に並べてラップをゆったりかける。			
	じゃがいも	丸ごとのときは洗った水気を残し、皿の中央に置いてラップをゆったりかける。切るときは皮付きのまま4等分に切って皿の中央に置いてラップをゆったりかける。			5～6分

おりょうりレンジでつくる おいしいレシピ

発行 シロカ株式会社
〒101-0051
東京都千代田区神田神保町
2丁目4番地
東京建物神保町ビル5階

Staff

Planning

Siroca

Edit

大内 康行

Recipe

金井 まり, 三井 詩織

[Siroca]

Food

上田 友子

Styling

茂庭 翠

Photo

田中 舞

Design, Illustration

河合 さちこ


[oseki c-room]

Special thanks to

LOST AND FOUND TOKYO STORE
03-5454-8925


UTUWA
03-6447-0070

シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック!

 シロカ公式 Facebook

www.facebook.com/siroca.jp



 シロカ公式インスタグラム

www.instagram.com/siroca.jp/




シロカレシピサイト

今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載

siroca.co.jp/recipe/



修理・使いかた・お手入れなどに関する
ご相談・ご依頼は、下記までお問い合わせください。

 ホームページ (お客様サポート)

よくあるご質問やメールでのお問い合わせは
こちらをご覧ください。

<https://siroca.co.jp/support/>



部品・消耗品のご購入については
こちらをご覧ください。

<https://siroca.jp>



☎ 電話でのお問い合わせ: シロカサポートセンター

 0570-001-469 ナビダイヤル

上記番号をご利用いただけない場合 **03-3234-8800**

受付時間: 平日 10:00 - 17:00

土日祝 10:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

(弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。通話中の場合、しばらく経ってからおかけ直してください。サポートセンターの電話番号、住所は予告なく変更することがあります。