



おいしい シロカ

siroca

SHIRAKAWA-GO



siroca



SX-23G150 series

19231610

おりょうりレンジでできること ..... 04  
 冷凍調理のポイント ..... 05



基本の料理 肉料理

ハンバーグ ..... 06  
 しょうが焼き ..... 07  
 バターチキンカレー ..... 07  
 照り焼きチキン ..... 08  
 蒸ししゃぶ ..... 09  
 油で揚げないから揚げ ..... 10



基本の料理 魚料理

ぶりの照り焼き ..... 11  
 白身魚の中華蒸し ..... 12  
 鮭のポン酢蒸し ..... 13  
 さばの味噌煮 ..... 14



手軽に一品

オイルサーディ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  
 塩だれキャベツ ..... 17  
 彩りグリン野菜 ..... 17  
 さば缶のトマト煮 ..... 18  
 味噌汁 ..... 19  
 中華スープ ..... 19



べおどる料理

肉うどん ..... 36  
 カレーうどん ..... 36  
 焼きそば ..... 37  
 鮭とほうれん草のクリームパスタ ..... 39  
 ナポリタン ..... 40



一回一品かしの二段調理

アクアパッツア ..... 41  
 スペイン風オムレツ ..... 42  
 チヤーシユ ..... 43  
 パエリア ..... 44  
 ジャーマンポテト ..... 46  
 ほったらかしラザニア ..... 47



やさしい料理

白身魚の香草パン粉焼きと ..... 48  
 きのこと根菜のホットサラダ ..... 48  
 スペアリブのハニーマスタード焼きと ..... 48  
 ラタトゥイユ ..... 50  
 和風ロールキャベツ ..... 52  
 茶碗蒸し ..... 53  
 たまご雑炊 ..... 53  
 厚揚げと小松菜とじゃこの煮びたし ..... 54  
 サラダチキン ..... 55  
 豆腐ハンバーグ ..... 56  
 豆腐と納豆とアボカドのヘルシーグラタン ..... 57

# CONTENTS

目次



## 手軽にもう一品 (常備菜としても)

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



## 一品で満腹料理 (定番)

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
キムチ鍋	28
肉じゃが	28
チャーハン	29
クリームシチュー	29
トマトリゾット	30
おてがるマカロニグラタン	30
キーマカレー	31



## 一品で満腹料理 (丼)

そぼろ丼	32
親子丼	33
牛丼	33



## 一品で満腹料理 (麺)

きのこベーコンの和風パスタ	34
---------------	----



## スイーツ

油で揚げないエビフライ	58
トマトとモッツアレラチーズのヘルシーグラタン	59



## ソース・ジャム

蒸しパン	60
いちご大福	61
チーズケーキ	62
ガトーシヨコラ	62
栗蒸し羊羹	63
大学芋	63
りんごのコンポート	64
プリン	64
ロールケーキ	65
クッキー	66
シフォンケーキ	66
スポンジケーキ	67
玉ねぎドレッシング	68
タルタルソース	68
イチゴジャム	69
照り焼きソース	69
ホワイトソース	70

## 野菜の加熱時間のめやす

野菜の加熱時間のめやす	70
-------------	----

・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。  
 ・本レシピブックに掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。  
 ・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。

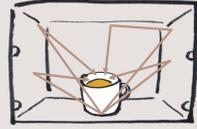
加熱のしくみ



オーブン



グリル



レンジ

上下のヒーターで庫内の温度を一定にキープしながら、じっくり加熱します。全体を均一に焼き上げる調理に向いています。

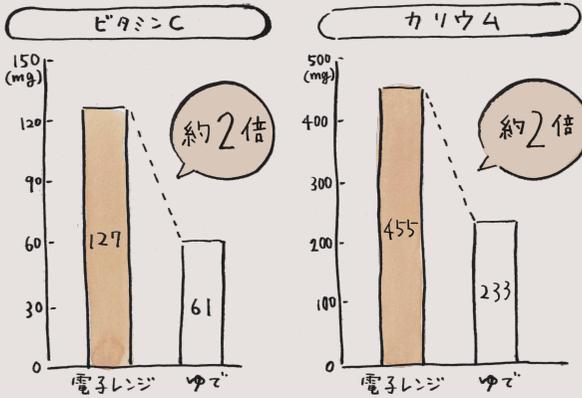
上ヒーターで加熱します。高火力で短時間に焼き上げるため、表面に焼き目をつけたい調理に向いています。

食品に含まれる水分子をマイクロ波（2.4 GHz）で振動させることで加熱します。

電子レンジ調理のメリット

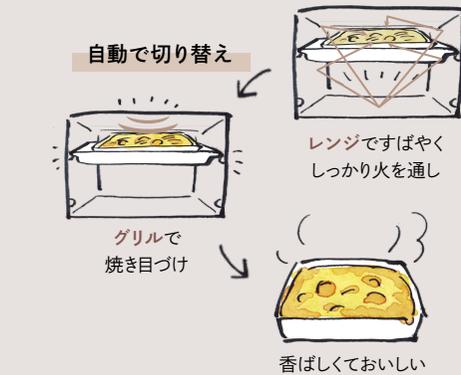
- 火を使わないので安心
- 時短になる（目が離せて他のことができる）
- 食材の栄養素を逃しにくい
- 油の使用を抑えられる
- 洗いの量が少なくなる

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



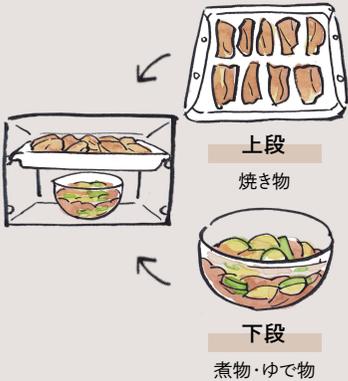
参考)日本食品標準成分表2020年版(八訂) 文部科学省

おりょうりレンジの2ヒート調理



2ヒート調理はレンジ調理とグリル調理を自動で切り替えて加熱します。付属の2ヒート皿がマイクロ波を吸収して、その熱で食材を加熱するため、裏返しの手間なく焼けます。  
 〈作れるメニュー〉  
 ↓メニュー12〜32  
 レシピブックでは「2ヒート」と記載されています。

おりょうりレンジの2段調理



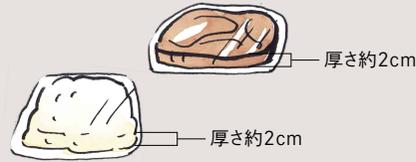
2段調理はレンジ調理とグリル調理を組み合わせて、上段で焼き物、下段で煮物など2種類の料理を一度に調理します。  
 〈作れるメニュー〉  
 ↓メニュー31、32  
 「一回二品かしい2段調理」(48ページ)

# 冷凍調理のポイント

## 冷凍のコツ

- 新鮮なうちに小分けして冷凍する  
1回分ずつ（100〜300g）に分け、均等な厚さ（約2cm）になるように平らな形にまとめます。厚さを均等にすると、あたためる具合にムラが出にくくなります。

- ラップなどで密封する  
酸化や乾燥を防ぐために、空気が入らないよう、ピッタリと密封してください。



## おりょうりレンジの2ヒート冷凍調理



下味をつけて冷凍



できあがり  
解凍不要で時短!



凍ったまま2ヒート皿にのせて焼くだけ

2ヒート冷凍調理はレンジ調理とグリル調理を自動で切り替えて加熱するため、冷凍した食材を解凍せずそのまま調理できます。  
 〈作れるメニュー〉  
 ↓メニュー13「照り焼きチキン」(8ページ)  
 ↓メニュー15「ぶりの照り焼き」(11ページ)

## ⚠ 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。仕上がりの調節は、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。
- ・ レンジ加熱のとき、付属の角皿や金属製のもの(金ぐし、アルミホイールなど)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。
- ・ オープン加熱のとき、付属の2ヒート皿を使用しない。故障・発火の原因になります。

### アイコンの説明

#### <容器>

- ・ 耐熱性ガラス容器  
・ コンテナ  
(耐熱温度140℃以上)
- ・ マグカップ×2
- ・ 耐熱性ガラスボウル

- ・ 耐熱性角皿
- ・ 井ぶり茶碗
- ・ 耐熱性丸皿

- ・ ココット型
- ・ アルミ製シフォンケーキ型
- ・ 金属製丸型

#### <付属品>

- ・ 2ヒート皿
- ・ 角皿

# 肉料理

## ハンバーグ



メニュー	ハンバーグ
18・4 (4人分) 18・2 (2人分)	
2ヒート	
	2ヒート皿
	上段
	加熱時間(4人分) 約13分
	カロリー 329kcal



### 材料

〔4人分〕2人分は半量

- 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
- しょうゆ……………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 2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
- 4 メニュー18・4 (2人分の場合は18・2)を選び、スタートする。

# しょうが焼き

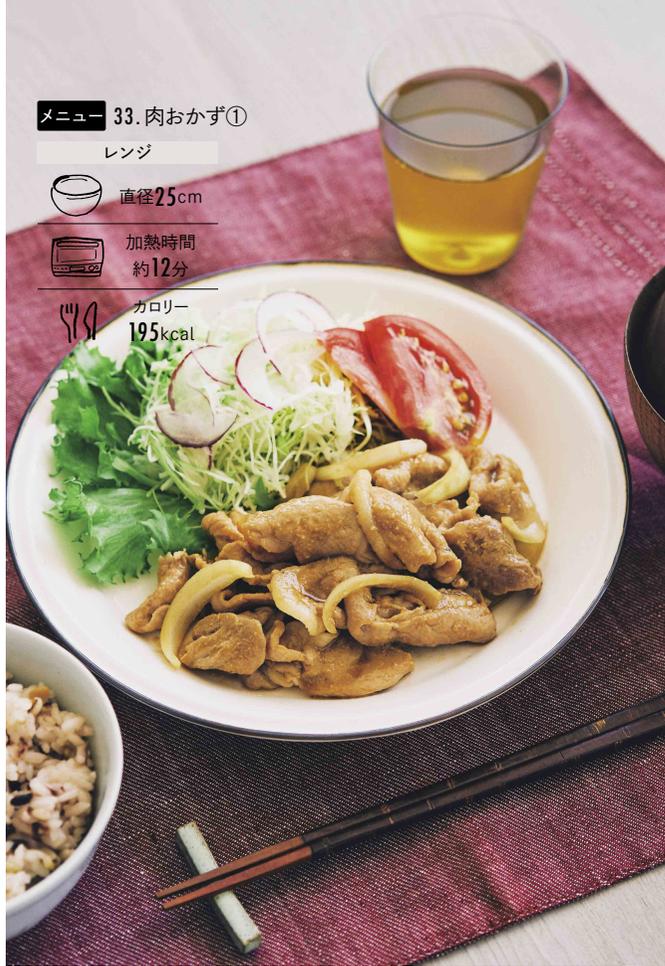
## オト 米 [4人分]

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33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 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。



### メニュー 33. 肉おかず①

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約12分

カロリー  
195kcal

### メニュー 44. カレー(スパイス)

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約11分20秒

カロリー  
306kcal

# バターチキンカレー



## オト 米 [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  
すりおろしんにんじく……小さじ1/2  
A 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 ボウルに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44を選び、スタートする。

## お楽しみ 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。

# 照り焼きチキン



メニュー 照り焼きチキン

19-4 (4人分) 19-2 (2人分)

2ヒート



2ヒート皿



上段



加熱時間 (4人分)

約13分



カロリー  
258kcal

材料 [4人分] 2人分は半量

鶏もも肉 2枚(約500g)

砂糖……大さじ1

しょうゆ……大さじ3

A 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

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、30分ほどおく。
- 3 皮を上にして、2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
- 4 メニュー19-4 (2人分の場合は19-2)を選び、スタートする。

冷凍のまま解凍せずに調理できます

冷凍するときは…食材が重ならないように密封できる保存袋に入れて冷凍する。



調理するときは…手順4でメニュー13

4 (2人分の場合は13-2)を選ぶ。

# 蒸ししゃぶ



基本の料理(肉)料理

## メニュー 34. 肉おかず②

レンジ



24×18×  
高さ2cm



加熱時間  
約7分



カロリー  
222kcal

## 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 耐熱性角皿に水菜、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34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。

# 油で揚げないから揚げ

メニュー から揚げ  
20-4 (4人分) 20-2 (2人分)  
2ヒート

 2ヒート皿

 上段

 加熱時間(4人分)  
約15分

 カロリー  
308kcal

## 材料

〔4人分〕 2人分は半量

鶏もも肉……2枚(約500g)

酒……大さじ1

みりん……大さじ1

A しょうゆ……大さじ2

すりおろししょうが……小さじ2

すりおろしにんにく……小さじ1

- B - 薄力粉……大さじ3

片栗粉……大さじ3

## 作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 1とAをもみこみ、30分ほどおく。
- 3 2の水気をキッチンペーパー等で軽くふき取り、Bを加えて混ぜ合わせる。
- 4 皮を上にして、2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
- 5 メニュー20-4(2人分の場合は20-2)を選び、スタートする。



基本の料理



魚料理

ぶりの照り焼き

メニュー ぶりの照り焼き  
21-4 (4人分) 21-2 (2人分)

2ヒート



2ヒート皿



上段



加熱時間(4人分)  
約12分30秒



カロリー  
176kcal

材料 「4人分」 2人分は半量  
ぶり(厚み約2cm)……4切れ  
塩……ひとつまみ  
すりおろししょうが……小さじ1  
酒……大さじ1  
砂糖……小さじ4  
しょうゆ……小さじ4

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分ほど漬ける。
- 3 2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
- 4 メニュー21-4 (2人分の場合は21-2)を選び、スタートする。
- 5 残った漬け汁を耐熱容器に移し、レンジ600Wで30秒〜1分ほど加熱し、ぶりにかける。

冷凍のまま解凍せずに調理できます

冷凍するときは…食材が重ならないように密封できる保存袋に入れて冷凍する。  
調理するときは…手順4でメニュー15-4 (2人分の場合は15-2)を選ぶ。

# 白身魚の中華蒸し

メニュー 35. 魚おかず①

レンジ



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
- A オイスターソース……小さじ1
- 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 耐熱性角皿に豆苗を敷き、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35を選び、スタートする。
- 6 Aを混ぜ合わせてかける。





基本料理 魚 斗 王

# 鮭のポン酢蒸し

メニュー 35. 魚おかず①

レンジ	
	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
- 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 耐熱性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35を選び、スタートする。



## さばの 味噌煮

メニュー 36. 魚おかず②

レンジ



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 耐熱性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36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63を選び、スタートする。粗熱がとれたらAを加えて混ぜ合わせる。
  - 4 オイルサーデインを加えて、冷蔵庫で冷やす。
  - 5 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  
A 塩……小さじ1/4  
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 63. かんたんおつまみ

レンジ



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。

材料「4人分」

木綿豆腐……200g  
小松菜……4株  
にんじん……1/3本

—A—  
すりごま(白)……大さじ2  
砂糖……小さじ2  
しょうゆ……大さじ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61仕上がり4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 Aを加えて混ぜ合わせる。
- 5 冷まして水気をしぼった2を加えて和える。

メニュー 61. おひたし

レンジ

直径26cm

加熱時間  
約4分

カロリー  
79kcal



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。

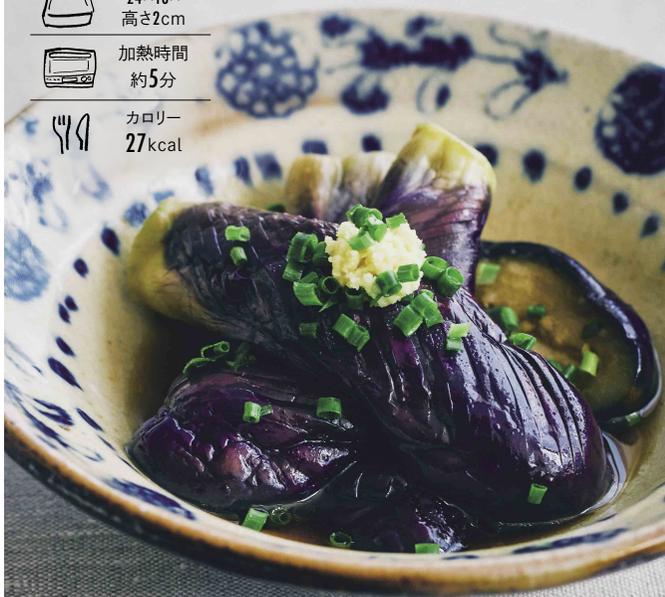
メニュー 63. かんたんおつまみ

レンジ

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

- 材料「4人分」
- なす……2本  
ごま油……大さじ1/2  
めんつゆ(2倍濃縮)……大さじ1・1/2  
小ねぎ……適量  
すりおろししょうが……適量
- 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 耐熱性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63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。

# 塩だれキャベツ



メニュー 61. おひたし

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約3分30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61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 70. グリル野菜

グリル

角皿

上段

加熱時間  
約14分

カロリー  
39kcal



# 彩りグリル野菜

## 作り方

- 1 かぼちゃは2mm幅に切る。なす・ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。パプリカは縦4等分に切る。
  - 2 角皿にアルミ箔かオーブンシートを敷き、野菜を並べて表面にオリーブ油を塗り、庫内上段に入れる。
  - 3 メニュー70を選び、スタートする。
  - 4 加熱後、塩・こしょうで味をととのえる。
- 材料** [4人分]
- かぼちゃ……80g
  - なす……1/2本
  - ズッキーニ……1/3本
  - パプリカ(赤)……1/2個
  - オリーブ油……適量
  - 塩・こしょう……各適量



### 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 63. かんたんおつまみ

レンジ



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

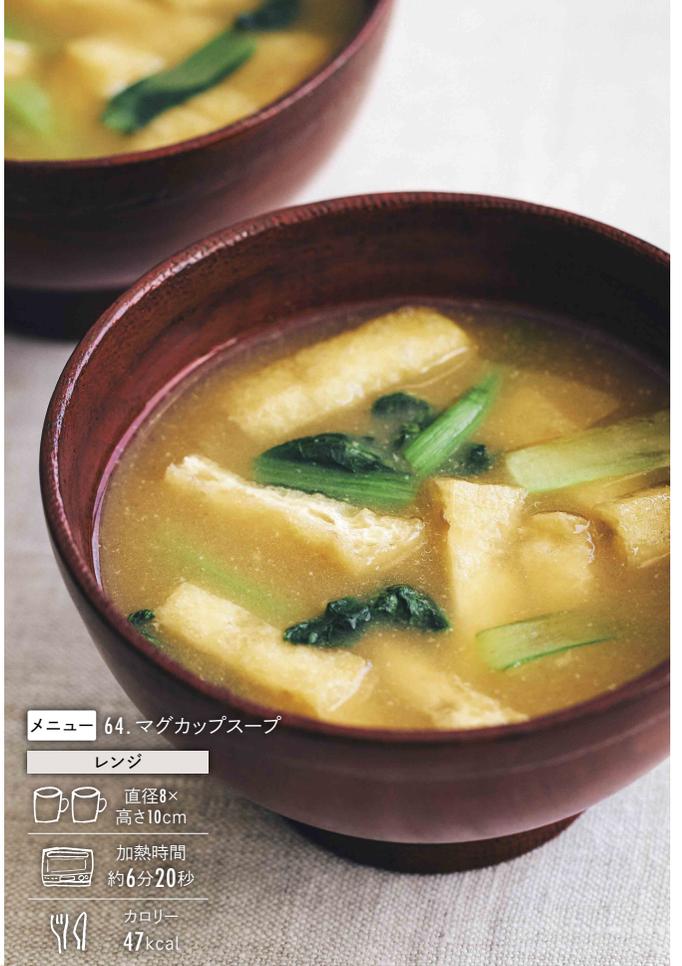
すりおろしにんにく……………少々

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を加えて全体をさっくり混ぜ合わせる。
- 4 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー63を選び、スタートする。



メニュー 64. マグカップスープ

レンジ

直径8×高さ10cm

加熱時間 約6分20秒

カロリー 47kcal

## 味噌汁

### 作り方

**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

- 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64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。

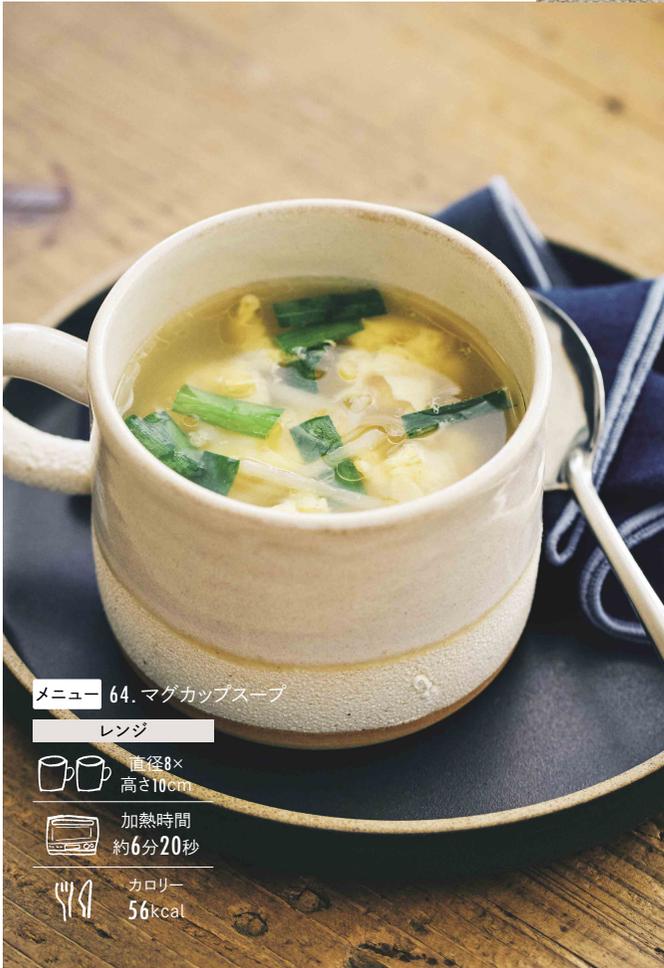
## 中華スープ

### 作り方

**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

- 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64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 64. マグカップスープ

レンジ

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



### 五目ひじき

メニュー 57. 筑前煮

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約17分

カロリー  
165kcal

### 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59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 59. ひじき煮

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約6分

カロリー  
65kcal

### 材料

- 「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

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57を選び、スタートする。
- 6 全体を混ぜ合わせ、10分ほどおく。

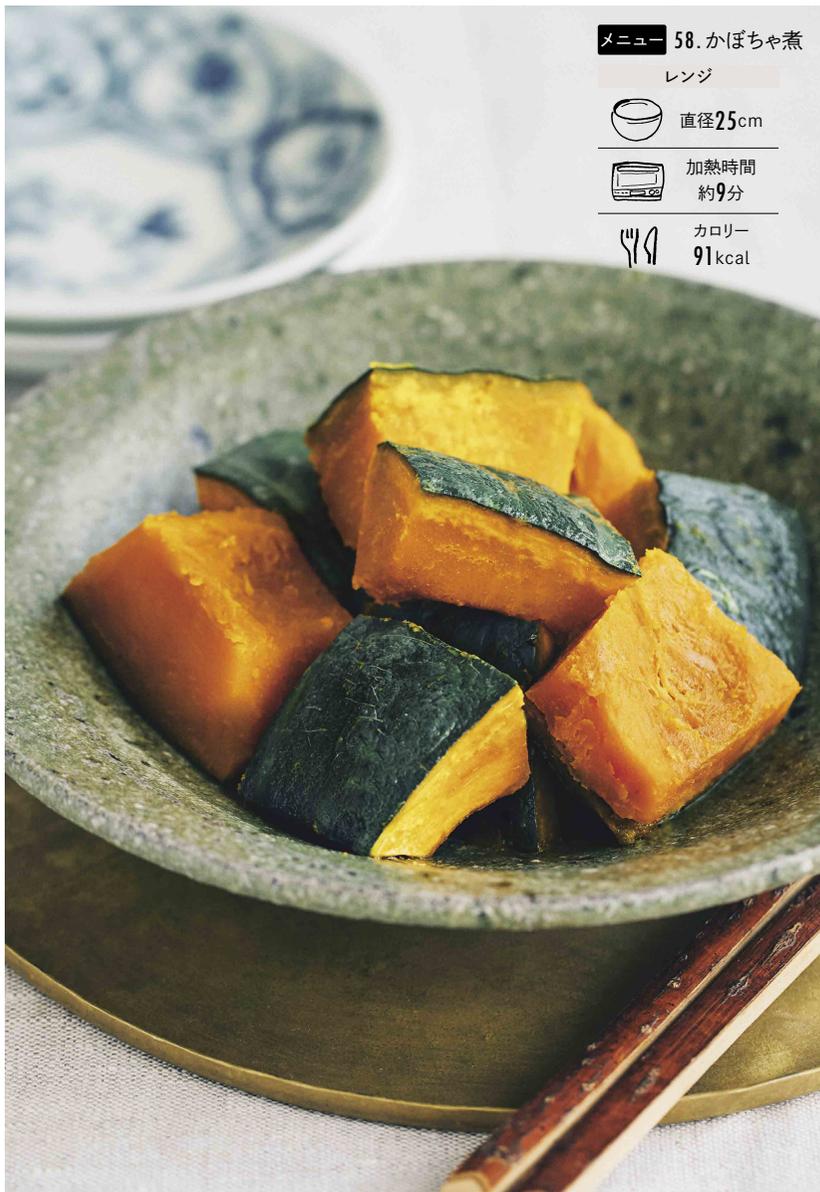
## メニュー 58. かぼちゃ煮

### レンジ

直径25cm

加熱時間  
約9分

カロリー  
91kcal



## かぼちゃ煮物

### 材料

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58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 60. きんぴら

レンジ



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  
材料「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60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 58. かぼちゃ煮

レンジ

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

### 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。

### 下準備

- 切り干し大根を水で戻す
- ボ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。

- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 ボウルににんじん、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58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

### 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

メニュー 61. おひたし

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約6分

カロリー  
38kcal

### 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 ボウルににんじん、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61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 62. シユウマイ

レンジ

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 [4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…小きじ1/2

オイスターソース…大きじ1/2

ごま油……………小きじ1/2

酒……………小きじ1/2

A 砂糖……………小きじ1

しょうゆ……………小きじ1

片栗粉……………大きじ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 耐熱性角皿に並べ、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。

6 メニュー62を選び、スタートする。

# トマトエビチリ

メニュー 39. 大皿中華②

レンジ

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

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3/2

片栗粉 …… 小さじ2

豆板醤 …… 小さじ2

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39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、庫内中央に置く、スタートする。

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 38. 大皿中華①

レンジ



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38仕上がり1を選び、スタートする。

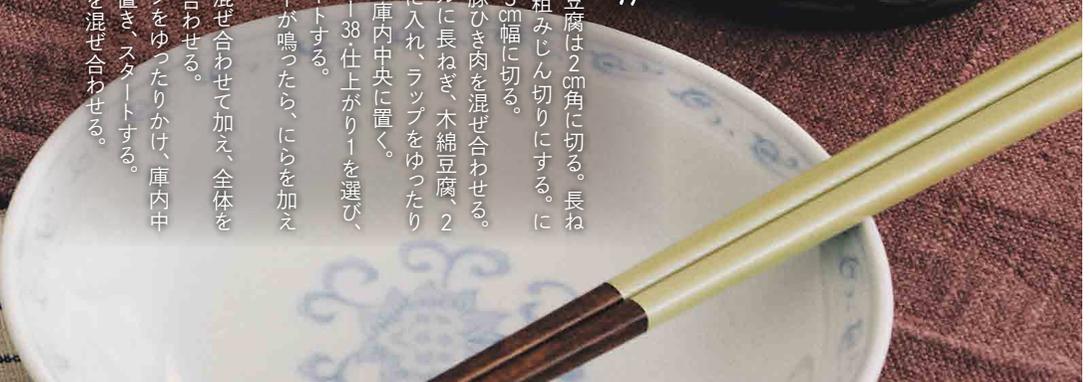
5 ブザーが鳴ったら、にらを加える。

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。

9 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 38. 大皿中華①

レンジ



直径25cm



加熱時間  
約12分20秒



カロリー  
184kcal



オリーブオイル 4大勺

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

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

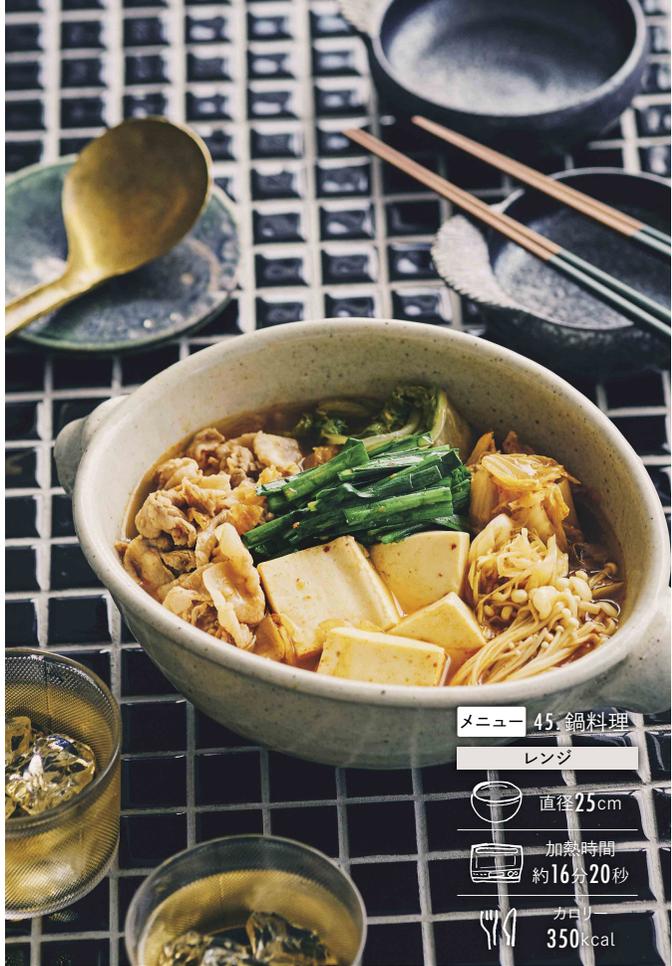
こしょう 少々

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1

### 作り方

- 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38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。



メニュー 45. 鍋料理

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約16分20秒

カロリー  
350kcal

## キムチ鍋

### 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 ポウルに白菜、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45を選び、スタートする。



メニュー 40. 肉じゃが

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約17分

カロリー  
170kcal

## 肉じゃが

### 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40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。

## お楽しみ ワンポイント

チャーシューの作り方は43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。



# チャーハン

メニュー 53. チャーハン

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約3分

カロリー  
423kcal

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・1・Aを加えて混ぜ合わせ、庫内中央に置く。
- 3 メニュー53を選び、スタートする。

# クリームシチュー

メニュー 42. シチュー

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約18分20秒

カロリー  
286kcal

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幅のちよう切りにする。にんじんは3mm幅のちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 シチューのルーはきざむ。
- 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42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。



# トマト リゾット

## 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
- 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
- ビザ用チーズ……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 ポウルにごはんと・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52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。



### メニュー 52. 雑炊/リゾット

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約4分

カロリー  
299kcal

### メニュー 26. マカロニグラタン

2ヒート

24×18×  
高さ2cm

加熱時間  
約25分

2ヒート皿

カロリー  
300kcal

上段



# おてがる マカロニ グラタン

## 材料「4人分」

- むぎえび(大)……20尾
- 玉ねぎ……1/4個
- マッシュルーム……4個
- バター……30g
- 薄力粉……30g
- 白ワイン……大さじ1/2
- マカロニ……60g
- A 塩……小さじ1/3
- こしょう……少々
- 牛乳……400ml
- ビザ用チーズ……60g
- 粉チーズ……小さじ2
- パセリ(乾燥)……適量

## 作り方

- 1 耐熱性角皿にバターを10gほど塗る。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは4等分に切る。
- 3 1にむぎえび・玉ねぎを入れて薄力粉をまぶして軽く混ぜ、白ワインを回しかける。
- 4 マッシュルーム・A 残りのバターをのせ、牛乳を注ぐ。
- 5 2ヒート皿にのせ、庫内上段に入れる。
- 6 メニュー26を選び、スタートする。
- 7 ブザーが鳴ったら全体を混ぜ合わせ、具材と牛乳をなじませる。マカロニが牛乳に浸るようにし、ビザ用チーズと粉チーズを散らして庫内に入れ、スタートする。
- 8 パセリをふる。

### お楽しみ ポイント

マカロニは別ゆでが不要!容器ひとつでクリーミーなマカロニグラタンができます。

## 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。



【100%高品質米】(定番)

## 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……大さじ1
- A トマトケチャップ……大さじ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。カレールウはきざむ。
- 2 ボウルに合びき肉と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43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 43. カレー(ルウ)

レンジ



直径25cm



加熱時間  
約13分20秒



カロリー  
230kcal

一品で

# 満腹料理(丼)

## そばろ丼

メニュー 47. そばろ丼

レンジ



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47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48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 井ぶり茶碗にごはんを盛り、5をのせ、みつばをのせる。

# 牛丼

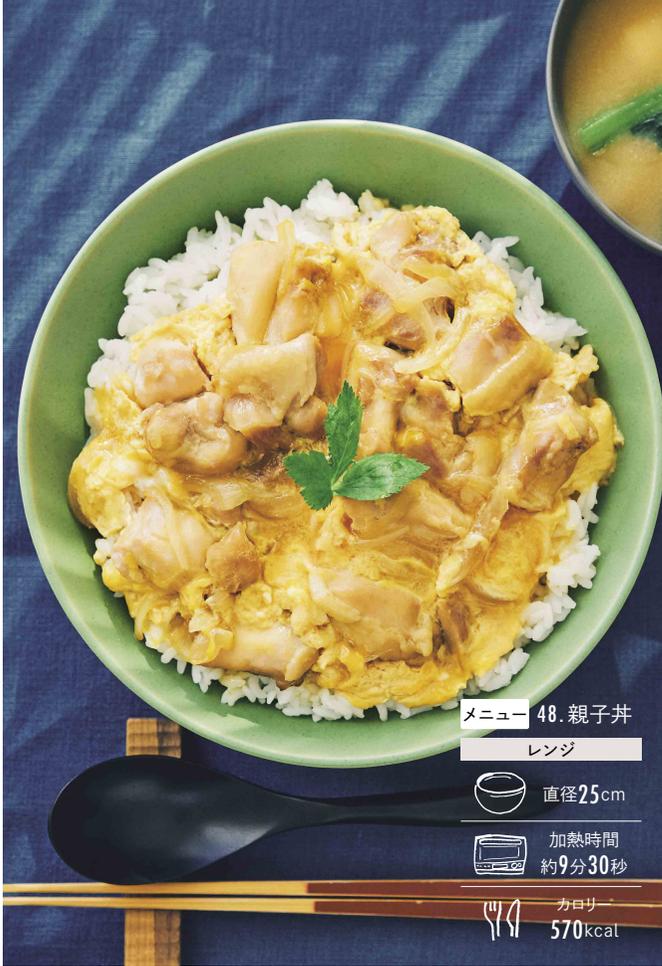


材料 (4人分)

- 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46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 井ぶり茶碗にごはんを盛り、6をのせる。



メニュー 48. 親子丼

レンジ



直径25cm



加熱時間  
約9分30秒



カロリー  
570kcal

メニュー 46. 牛丼

レンジ



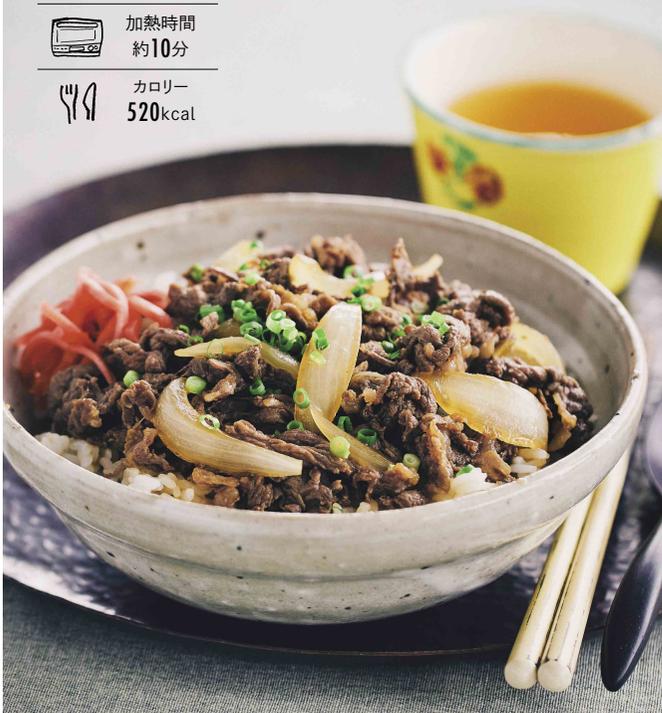
直径25cm



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 51. かんたんパスタ

レンジ



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

きざみのり……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51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、きざみのりをのせる。

一品下酒料理(麵)





メニュー 49. 冷凍うどん

レンジ



直径16×  
高さ8cm



加熱時間  
約6分30秒



カロリー  
405kcal

## 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  
A 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 冷凍うどんのをのせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー49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。

## 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  
カレールウ……………1かけ(18g)  
A 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。カレールウはきざむ。
- 2 井ぶり茶碗に1・Aを入れて豚バラ肉をほぐす。
- 3 冷凍うどんのをのせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー49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 49. 冷凍うどん

レンジ



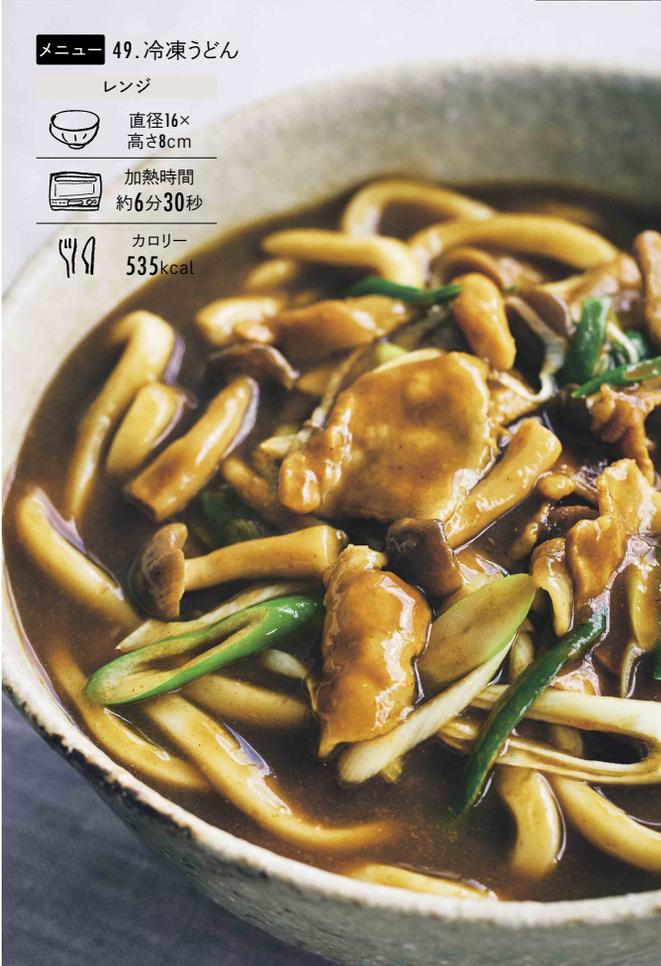
直径16×  
高さ8cm



加熱時間  
約6分30秒



カロリー  
535kcal



メニュー 50. 焼きそば

レンジ



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50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 ラップをはずし、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。麺が焦げつく心配ありません。



# 鮭とほうれん草の クリームパスタ

メニュー 51. かんたんパスタ

レンジ



直径25cm



加熱時間  
約10分50秒



カロリー  
558kcal

## 材料 [2人分]

- スパゲティ(1.6mm).....160g
- 水.....230ml
- 生鮭.....2切れ
- 塩こしょう.....各少々
- 玉ねぎ.....1/4個
- しめじ.....40g
- ほうれん草.....2株
- パター.....20g
- A コンソメ(顆粒).....大さじ1
- 白ワイン.....大さじ1
- 牛乳.....250ml
- レモン汁.....小さじ1
- 粗びき黒こしょう.....少々

## 作り方

- 1 スパゲティは2等分に折る。
- 2 生鮭は皮と骨を除き、一口大に切り、塩・こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 3 ほうれん草は4cm幅に切る。
- 4 ポウルに水を入れ、1を方向をそろえて入れる。
- 5 2・Aを加え、ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 6 メニュー51、仕上がり2を選び、スタートする。
- 7 スパゲティをほぐし、牛乳、3を加え、ラップをゆつたりかけ庫内中央に置く。
- 8 レンジ600Wで3分加熱し、レモン汁を加えて全体を混ぜ合わせる。
- 9 粗びき黒こしょうをふる。



## お楽しみ ワンポイント

昔なつかしいナポリタン、ポウル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。



# ナポリタン



メニュー 51. かんたんパスタ

レンジ

 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幅の輪切りにする。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 ポウルに水を入れ、1を方向をそろえて入れる。
- 4 2・バターをのせ、ラップをゆったりかけ、庫内中央に置く。
- 5 メニュー51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。



# いおどる料理

## アクアパッツア

メニュー 37. 魚おかず③

レンジ



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

んにく……1/2かけ

アンチョビフィレ……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。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 耐熱性角皿に玉ねぎ、アンチョビ、ケーパー、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37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 オムレット



### 下準備

具材の加熱

- 玉ねぎ・じゃがいもは5mm角に切る。ブ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、ブロッコリー、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。
- 3 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー56を選び、スタートする。
- 5 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。
- 6 ラップをゆつたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。

### 材料 (4人分)

- 玉ねぎ……………1/4個
- じゃがいも……………小1個
- ブロッコリー……………30g
- ベーコン……………1枚
- ミニトマト……………4個
- マッシュルーム……………2個
- 卵……………3個
- 牛乳……………30ml
- 粉チーズ……………大さじ1
- A コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ
- こしょう 粗びき黒こしょう……………各少々
- ナツメグ……………少々
- ピザ用チーズ……………30g

## お楽しみ ワンプォイント

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。



くまもと料理

# チャーシュー

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

A 砂糖……大さじ1

—— しょうゆ……大さじ1

## 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つたりかけ、庫内中央に置く。
- 4 メニュー54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つたりかけ、庫内中央に置き、スタートする。(2回繰り返し)



メニュー 54. チャーシュー

レンジ

 直径25cm

 加熱時間  
約15分

 カロリー  
266kcal

# パエリア

メニュー 27. パエリア

2ヒート



2ヒート皿



上段



加熱時間  
約23分



カロリー  
391kcal

材料 「4人分」

水……………550ml  
 サフラン……………10本  
 無洗米……………2合  
 オリーブ油……………小さじ2  
 玉ねぎ……………1/2個  
 にんにく……………1かけ  
 有頭えび……………8尾  
 あさり(砂抜き済みのもの)……………200g  
 いか……………1杯  
 白ワイン……………大さじ1  
 トマト缶(カット)……………100g  
 コンソメ(顆粒)……………小さじ1  
 塩こしょう……………各少々  
 パプリカ(赤・黄)……………各1/8個  
 いんげん……………5本  
 タイム……………適量

作り方

- 1 サフランを水に浸して15分ほどおく
- 2 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。有頭えびは殻付きのまま背わたを取る。いかはわたと足を抜いて軟骨を取り除き、胴は1cm幅に切る。足は吸盤をこそげ取って長いものは2等分に切る。
- 3 パプリカは1cm幅に切る。いんげんは筋をとり2等分に切る。
- 4 深めのフライパンにオリーブ油を中火に熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。
- 5 えび、あさりを加えて炒める。えびの色が変わってきたら白ワインを入れて蓋をして1〜2分蒸す。
- 6 トマト缶を加えて1〜2分加熱する。
- 7 1・コンソメを入れる。沸騰したら5分ほど煮る。塩こしょう加え、魚介類を取り出す。
- 8 無洗米を入れて全体を混ぜ合わせ、火を止める。2ヒート皿に移し、庫内上段に入れる。
- 9 メニュー27を選び、スタートする。
- 10 ブザーが鳴ったら全体を混ぜ合わせ、平らにととのえる。魚介類と3、タイムをのせて庫内上段に入れてスタートする。



お楽しみ  
ワンポイント

火加減の難しいパエリアは2ヒート調理におまかせ!アルデントに仕上げます。



ほおぐ料理



# ジャーマンポテト

メニュー 28. ジャーマンポテト

2ヒート	2ヒート皿
	上段
加熱時間 約19分	
カロリー 213kcal	

## 材料 [4人分]

- じゃがいも……………3個
- 玉ねぎ……………1/4個
- ベーコン(ブロック)……………80g
- オリーブ油……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- A すりおろしにんにく……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう、粗びき黒こしょう…各適量
- バター……………20g
- パセリ(乾燥)……………適量

## 作り方

- 1 ジャがいもは皮ごとくし切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは拍子木切りにする。
- 2 1とAを混ぜ合わせて2ヒート皿に並べる。
- 3 バターを1cm角に切り、全体に散らし、庫内上段に入れる。
- 4 メニュー28を選び、スタートする。
- 5 パセリをふる。

# ほったらかし ラザニア

メニュー 24. ラザニア

2ヒート



24×18×  
高さ2cm



2ヒート皿



上段



加熱時間  
約22分



カロリー  
348kcal

材料  
[4人分]

お楽しみ  
ワンポイント

コーンやきのこなどの  
具材を入れるのもお  
すすめ。ホワイトソー  
スはレンジでかんた  
んに作れます。作り  
方は70ページに。

ラザニア用 Pasta …… 6 枚  
ミートソース …… 1 缶 (290g)  
ホワイトソース …… 1 缶 (290g)  
オリーブ油 …… 小さじ 1  
ピザ用チーズ …… 110g  
粉チーズ …… 大さじ 1  
パセリ(乾燥) …… 適量

## 作り方

- 1 耐熱性角皿にオリーブ油を塗る。
- 2 ミートソースに水大さじ2を加えて混ぜ合わせる。
- 3 1にミートソースの1/4量を入れて塗り広げる。ラザニア用 Pasta を2枚重ねないように入れる。
- 4 ミートソース1/4量↓ホワイトソース1/2量↓ピザ用チーズ30g↓ラザニア用 Pasta 2枚を順に層になるように重ねる。
- 5 4の作業をもう一度繰り返す。
- 6 残りのミートソースを入れて塗り広げる。残りのピザ用チーズを散らし、粉チーズをふり、30分ほどおく。
- 7 2ヒート皿にのせ、庫内上段に入れる。
- 8 メニュー24を選び、スタートする。
- 9 パセリをふる。

# 一回二品

## かしこい2段調理

≡ いっしょに ≡  
千ヤチャット

白身魚の香草パン粉焼きと  
きのこ根菜のホットサラダ

メニュー 31.2段調理(魚&野菜)

2ヒート

 直径21cm

 2ヒート皿

 上段

 加熱時間  
約16分

 カロリー  
82kcal



🍴🍴  
カロリー  
62kcal

「回」品か「ミニ」段調理

### オト 材料 [4人分]

#### パン粉焼き

- 白身魚……4切れ
- 塩……ひとつまみ
- 塩こしょう……各少々
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……適量
- バター……5g



- パン粉……10g
- A 粉チーズ……大きじ1
- ハーブミックス(乾燥)……小さじ1/2

#### ホットサラダ

- れんこん……100g
- エリンギ……2本
- マッシュルーム……3個
- アスパラ……2本
- パプリカ(黄)……1/2個
- オリーブ油……大きじ1
- 塩……ひとつまみ
- B 粗びき黒こしょう……少々
- 鷹の爪……1本
- C 白ワインペネガー……大きじ1
- しょうゆ……小さじ1

### 作り方

#### パン粉焼きの下ごしらえ

- 1 白身魚に塩ひとつまみをふり、5分ほどおいて表面の水気をふく。
- 2 塩こしょうをふり、薄力粉を表面にまぶし、溶き卵を塗る。
- 3 バターを溶かし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 4 2に3をのせて軽く押さえ、2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。

#### ホットサラダの下ごしらえ

- 1 れんこんは5mm幅のちょう切りにする。エリンギ・パプリカは乱切りにする。マッシュルームは4等分に切る。アスパラは3cm幅に切る。
- 2 ポウルにれんこん、パプリカ、エリンギ、マッシュルーム、アスパラの順に入れ、Bを加える。オーブンシートで落としぶたを作り、かぶせる。庫内中央に置く。

#### 加熱する

- 1 メニュー31を選び、スタートする。
- 2 加熱後、ホットサラダにCを加えて混ぜ合わせる。



# スペアリブのハニーマスタード焼きと ラタトゥイユ



メニュー 32.2段調理 (肉&野菜)

2ヒート

 直径21cm

 2ヒート皿

 上段

 加熱時間  
約25分

## 材料 「4人分」

### スペアリブ

豚スペアリブ……700g

塩……小さじ1/4

こしょう 粗びき黒こしょう……各少々

A 粒マスタード……大さじ4

はちみつ……大さじ3

しょうゆ……大さじ1

### ラタトゥイユ

なす……1本

ズッキーニ……1/2本

玉ねぎ……1/4個

パプリカ(黄)……1/2個

トマト缶(カット)……150g

オリーブ油……大さじ1/2

塩……ひとつまみ

B こしょう……少々

コンソメ(顆粒)……大さじ1/2

すりおろしにんにく……小さじ1/4

ハーブミックス(乾燥)……少々



カロリー  
513kcal



一回二品かきこ段調理



カロリー  
42kcal

### 作り方

- 1 スペアリブの下ごしらえ  
豚スペアリブにフォーク等で穴をあける。
- 2 Aに30分ほど漬け込み、2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。

ラタトゥイユの下ごしらえ

- 1 なす・ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。玉ねぎは1cm角に切る。パプリカは2cm角に切る。
- 2 ポウルに玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に入れ、Bを加える。オーブンシートで落としぶたを作り、かぶせる。庫内中央に置く。

加熱する

メニュー32を選び、スタートする。



# 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

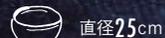
豆腐を入れることで  
ふっくらやわらか、  
味がしみこみやすくな  
ります。鶏ひき肉  
ならよりヘルシーに。

## 和風ロールキャベツ

### 下準備

メニュー 41 ロールキャベツ

#### レンジ



直径25cm



加熱時間  
約13分50秒



カロリー  
171kcal

### 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10(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  
てボウルに入れ、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。

- レンジ600Wで3分加熱し、冷ま  
す。

### 作り方

- 1 しめじは小房に分ける。
- 2 ボ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  
終わりを下にしてボウルに入れる。
- 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41を選び、スタートする。



# 茶碗蒸し

## 材料 「4人分」

- 卵……………2個
- だし汁……………300ml
- A みりん……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- むぎえび……………4尾
- しいたけ……………2枚
- ぎんなん(水煮)……………4個
- みつば……………適量

## 作り方

- 1 しいたけを2等分に切る。
  - 2 メニュー71を選び、スタートする。(予熱開始)
  - 3 卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜ合わせ、こし器ですす。(卵液の温度の目安:20℃)
  - 4 茶碗蒸し容器に3とむぎえび、1、ぎんなんを入れて共ぶたをして角皿に並べ、熱湯300mlを注ぐ。
  - 5 ブザーが鳴ったら庫内下段に入れ、スタートする。
  - 6 みつばを2cm幅に切り、のせる。
- ご注意:角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意してください。



メニュー 71. 茶碗蒸し

予熱オープン



角皿



下段



加熱時間  
約30分



カロリー  
54kcal

やさしい料理

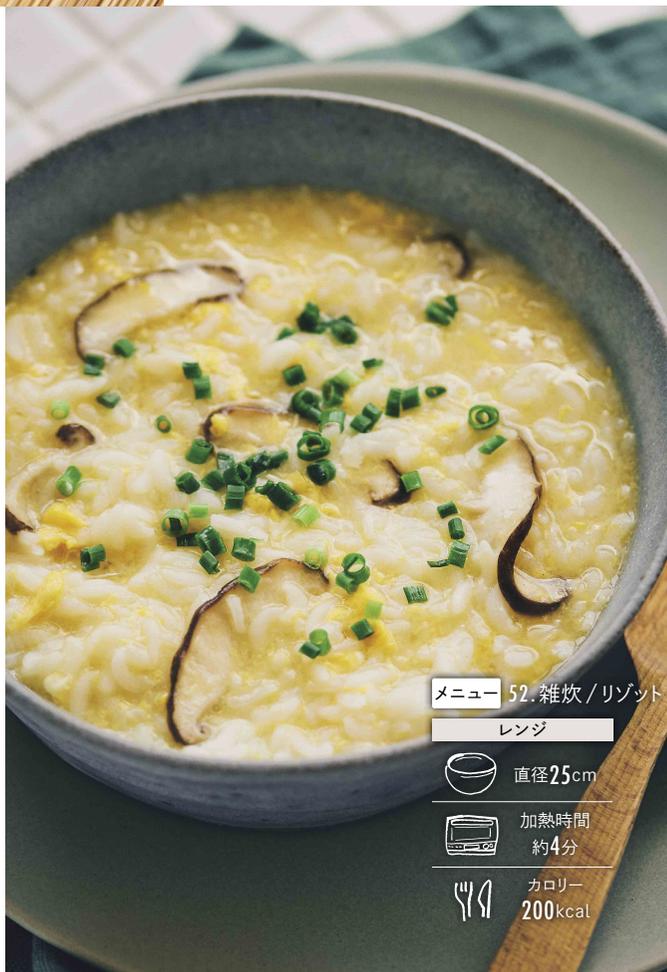
# たまご雑炊

## 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 ボウルにごはん・1・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52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 52. 雑炊/リゾット

レンジ



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 58. かぼちゃ煮

レンジ



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めてです。

## 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58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 55. サラダチキン

レンジ

 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55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。

## お楽しみ ワンプoint

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(69ページ)と一緒に召し上がってください。

# 豆腐ハンバーグ

メニュー ハンバーグ  
18-4(4人分) 18-2(2人分)  
2ヒート

 2ヒート皿

 上段

加熱時間  
約13分

カロリー  
203kcal

- 作り方**
- 1 ボ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 2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
  - 4 メニュー18-4(2人分の場合は18-2)を選び、スタートする。

## 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。
- レンジ600Wで2分加熱し、冷ます。
- 玉ねぎをみじん切りにする。ボウルに入れ、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

## 材料

- 「4人分」2人分は半量
- 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
  - A すりおろししょうが
  - ……小さじ1/2
  - 溶き卵……………1/2個分

# 豆腐と納豆と アボカドのヘルシーグラタン

メニュー 25. ヘルシーグラタン

2ヒート



24×18×  
高さ2cm



2ヒート皿



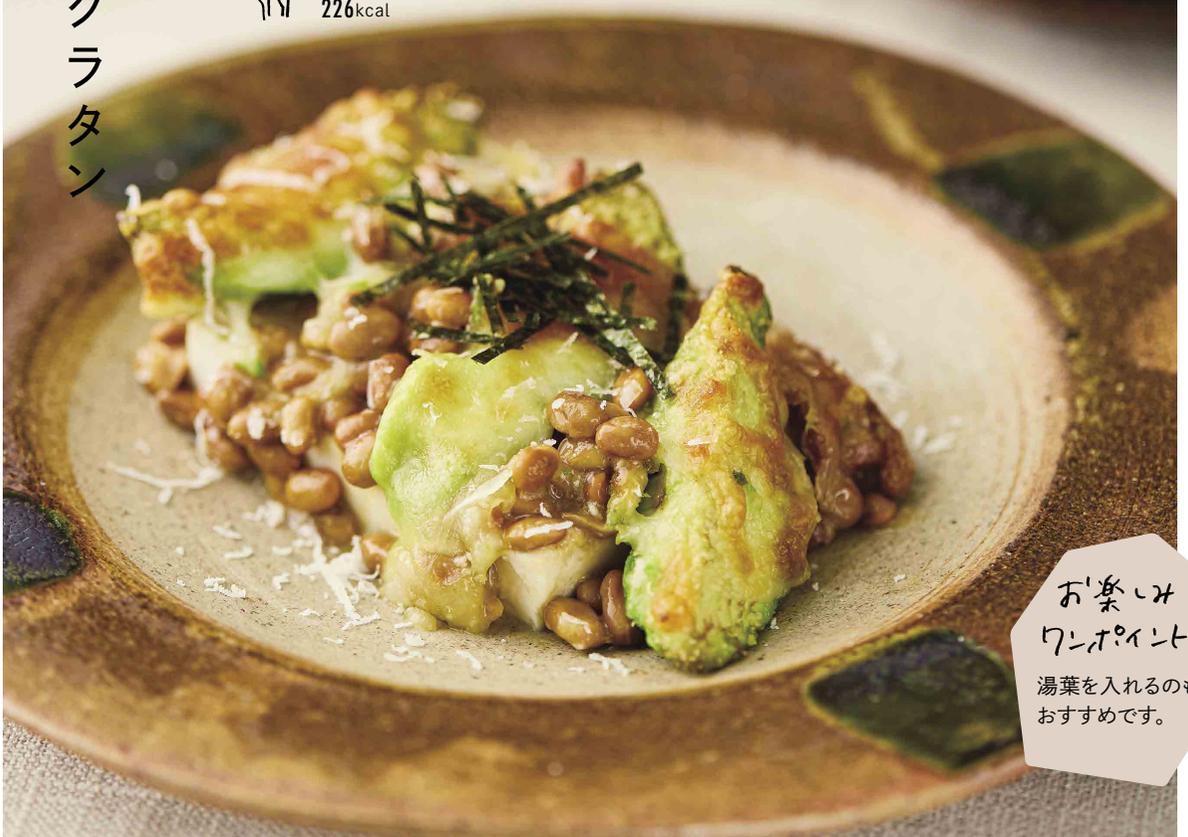
上段



加熱時間  
約10分20秒



カロリー  
226kcal



お楽しみ  
ポイント

湯葉を入れるのも  
おすすめです。

オチ  
材料 (4人分)

木綿豆腐……………400g

納豆……………2パック

アボカド……………1個

ピザ用チーズ……………40g

粉チーズ……………小さじ1

粗びき黒こしょう……………適量

きざみのり……………適量

お好みで

・めんつゆ

・わさび

・柚子こしょう

下準備

木綿豆腐は4等分に切り、耐熱性角皿に並べる。600Wで3分加熱し、水気を切る。

作り方

1 納豆を混ぜ合わせ、豆腐の上のにせる。

2 アボカドを1cm幅に切り、1のにせる。

3 ピザ用チーズと粉チーズを散らし、粗びき黒こしょうをふる。

4 2ヒート皿のにせ、庫内上段に入れる。

5 メニュー25、仕上がり1を選び、スタートする。

6 きざみのりをのせ、お好みでめんつゆやわさび、柚子こしょうをつけて召し上がってください。

# 油で揚げない エビフライ



## メニュー 23. エビフライ

2ヒート	
 2ヒート皿	
 上段	
 加熱時間 約11分30秒	
 カロリー 125kcal	

## 材料 (4人分)

- えび(ブラックタイガーなど)……12尾
- 塩……ひとつまみ
- こしょう……少々
- 薄力粉……適量
- 溶き卵……適量
- パン粉……30g
- オリーブ油……大さじ1

## 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 えびの腹に3本ほど斜めに切り込みを入れ、まっすぐ伸ばして水気をふきとる。
- 3 塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- 4 溶き卵にくぐらせ、1をつける。
- 5 2ヒート皿に並べ、庫内上段に入れる。
- 6 メニュー23を選び、スタートする。

# トマトとモッツアレラチーズのヘルシーグラタン



やさしい料理

## メニュー 25. ヘルシーグラタン

2ヒート

	24×18× 高さ2cm
	2ヒート皿
	上段
	加熱時間 約13分
	カロリー 134kcal

## 材料 (4人分)

- トマト……………2個
- にんにく……………1/2かけ
- モッツアレラチーズ……………1個
- オリーブ油……………大さじ1
- ピザ用チーズ……………30g
- A ローズマリー(乾燥)……………適量
- 塩・粗びき黒こしょう……………各適量

## 作り方

- 1 トマトは2cm幅の輪切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 耐熱性角皿にトマトを並べ、にんにくを散らす。モッツアレラチーズをちぎって散らす。
- 3 オリーブ油をまわしかけ、ピザ用チーズとローズマリーを散らす。
- 4 2ヒート皿にのせ、庫内上段に入れる。
- 5 メニュー25を選び、スタートする。塩・粗びき黒こしょうで味をととのえる。

# 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65を選び、スタートする。

### メニュー 65. 蒸しパン

レンジ

15×15×  
高さ8cm

加熱時間  
約3分30秒

カロリー  
141kcal

# いちご大福

材料  
〔8個分〕

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

レンジ



15×15×  
高さ8cm



加熱時間  
約3分



カロリー  
92kcal

スイーツ



お楽しみ  
ワンポイント

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。

# チーズケーキ

メニュー 66.かんたんケーキ

レンジ

15×15×  
高さ8cm

加熱時間  
約4分30秒

カロリー  
169kcal



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66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 66.かんたんケーキ

レンジ

15×15×  
高さ8cm

加熱時間  
約4分30秒

カロリー  
224kcal

# ガトーショコラ



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
- ・チョコレートをしぎみ、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66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。



# 栗蒸し羊羹

メニュー 65. 蒸しパン

レンジ

15×15×  
高さ8cm

加熱時間  
約3分30秒

カロリー  
144kcal



材料 (8人分)

- こしあん……………300g
- 砂糖……………30g
- 薄力粉……………30g
- A 一片栗粉……………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65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。

スイーツ



# 大学芋

メニュー 11. 根菜

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約4分30秒

カロリー  
113kcal

材料 (4人分)

- さつまいも……………1本
- みりん……………小さじ1
- A 砂糖……………大きじ3
- しょうゆ……………小さじ1
- いらりこま(黒)……………小さじ1

## 作り方

- 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 ポウルに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11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 いらりこまを加えて混ぜ合わせる。

メニュー 67. コンポート

レンジ

直径25cm

加熱時間  
約7分

カロリー  
48kcal



お楽しみ  
りんごポイント

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
- 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67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。

メニュー 72. プリン

オーブン

直径約8.5cm×  
高さ4.5cm

加熱時間  
約40分

角皿

カロリー  
145kcal

下段



プリン

作り方

〈カラメルソースを作る〉  
小さめの鍋に砂糖と大さじ1の水を入れて中火にかける。焦げ色がついてきたら、鍋を動かしながら色を均一にする。火を止めて、素早く小さじ2の水を加えてのばし、型に流し入れる。

- 材料 「4人分」
- 卵(Mサイズ)……………2個
  - A-牛乳……………280ml
  - 一砂糖……………35g
  - バニラエッセンス……………少々
  - 〈カラメルソース〉  
砂糖……………30g
  - 水……………大さじ1・小さじ2
- 1 耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置きレンジ600Wで1分加熱する。加熱後、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
  - 2 ボウルに卵を溶きほぐし、1を少しずつ加えて混ぜ合わせ、こし器です。バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。(卵液の温度の目安…40℃)
  - 3 2を型に静かに流し入れ、1個ずつアルミ箔でふたをする。
  - 4 角皿に並べ、熱湯300mlを注ぐ。庫内下段に入れる。
  - 5 メニュー72を選び、スタートする。加熱後、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ご注意：角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意してください。

# ロールケーキ

## 材料 「1本分」

卵(Mサイズ/卵黄と卵白に分ける)……4個  
砂糖……75g  
バナナエッセンス……少々  
薄力粉……80g  
牛乳……大きじ1・1/2  
お好みのフルーツ……適量  
(ホイップクリーム)  
生クリーム……200ml  
砂糖……大きじ2  
バナナエッセンス……少々

メニュー 75. ロールケーキ

予熱オープン



角皿



下段



加熱時間  
約16分



カロリー  
(全量(フルーツ除く))  
1777kcal

## ケーキ作りのポイント

- 泡立ちを良くするため、ボウルや泡立て器・ハンドミキサーは水分や油分がついていないものを使ってください。
- 卵は新鮮なものを使いましょう。
- 卵白は使用する直前まで冷蔵庫で冷やし、卵黄が混ざらないようにします。

## 作り方

- 1 角皿の内側にバター(分量外)を薄く塗り、オーブンシートを角皿のふちから2cmほど高くなるように敷く。
  - 2 スポンジケーキ(67ページ)の2・5の工程と同じように生地を作る。(メニューは75を選ぶ)
  - 3 薄力粉をふるい入れ、ゴムペラ等でさつくりと生地を底から持ち上げるように混ぜ、牛乳をへらをつたわせて加え、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
  - 4 1の角皿に3を流し入れ、表面をならし、角皿の底を軽くたたいて空気を抜く。
  - 5 ブザーが鳴ったら庫内下段に入れ、スタートする。
  - 6 かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブンシートをそとはがして冷ます。
  - 7 ケーキの表面にホイップクリームを塗り、フルーツを並べる。手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。
- (ホイップクリームの作り方)  
ボウルに材料を入れ、冷やしながらツノが立つまで泡立てる。
- 注意: 予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。

## お楽しみ ワンポイント

ココア生地は薄力粉にココア5gを、紅茶生地は紅茶葉3gを加えてください。  
お好みでナッツやドライフルーツを入れても。



メニュー 73. クッキー

予熱オープン



角皿



上段



加熱時間  
約13分



カロリー(全量)  
1002kcal

## クッキー

オミ 〔直径5cmの型、約20枚分〕

バター(食塩不使用)……60g

砂糖……35g

溶き卵……10g

バニラエッセンス……少々

薄力粉……120g

### 作り方

- 1 バターを室温に戻してクリーム状にし、砂糖・卵・バニラエッセンスの順に加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
- 2 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラ等でさつくりと粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。ひとつにまとめ、ラップに包み、平らにして冷蔵庫で20分ほど休ませる。
- 3 メニュー73を選び、スタートする。(予熱開始)
- 4 2をめん棒で5mmほどの厚さにのばし、型でぬき、アルミ箔かオーブンシートを敷いた角皿に間隔をあけて並べる。
- 5 ブザーが鳴ったら、庫内上段に入れ、スタートする。  
ご注意:予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。

## シフォン ケーキ

オミ 〔3個分〕

卵黄(Mサイズ)……3個分

砂糖……30g

サラダ油……45g

水……60ml

バニラエッセンス……少々

薄力粉……80g

卵白(Mサイズ)……4個分

砂糖……50g

### 作り方

- 1 ボウルに卵黄と砂糖30gを入れ、泡だて器で全体が白っぽくなるまで泡立てる。
- 2 1にサラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜ、さらに水を少しずつ加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉をふるい入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- 4 大きいボウルに卵白と砂糖50gを入れてツノが立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
- 5 メニュー76を選び、スタートする。(予熱開始)
- 6 3に4の1/3量を加えて泡だて器でよく混ぜ、残りの1/2量を加えてさらによく混ぜる。残りの4を加え、ゴムベラ等で泡をつぶさないように混ぜ合わせる。生地をやや高め、角皿の中央に置き、ブザーが鳴ったら庫内下段に入れ、スタートする。加熱後、型を逆さにして冷ます。
- 7 パレットナイフ等を型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらまわして側面をはずす。中央部も同じように生地をはずし、底にもナイフを差し込みはずす。  
ご注意:予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。

メニュー 76. シフォンケーキ

予熱オープン



直径17cm



加熱時間  
約45分



角皿



カロリー(全量)  
1252kcal

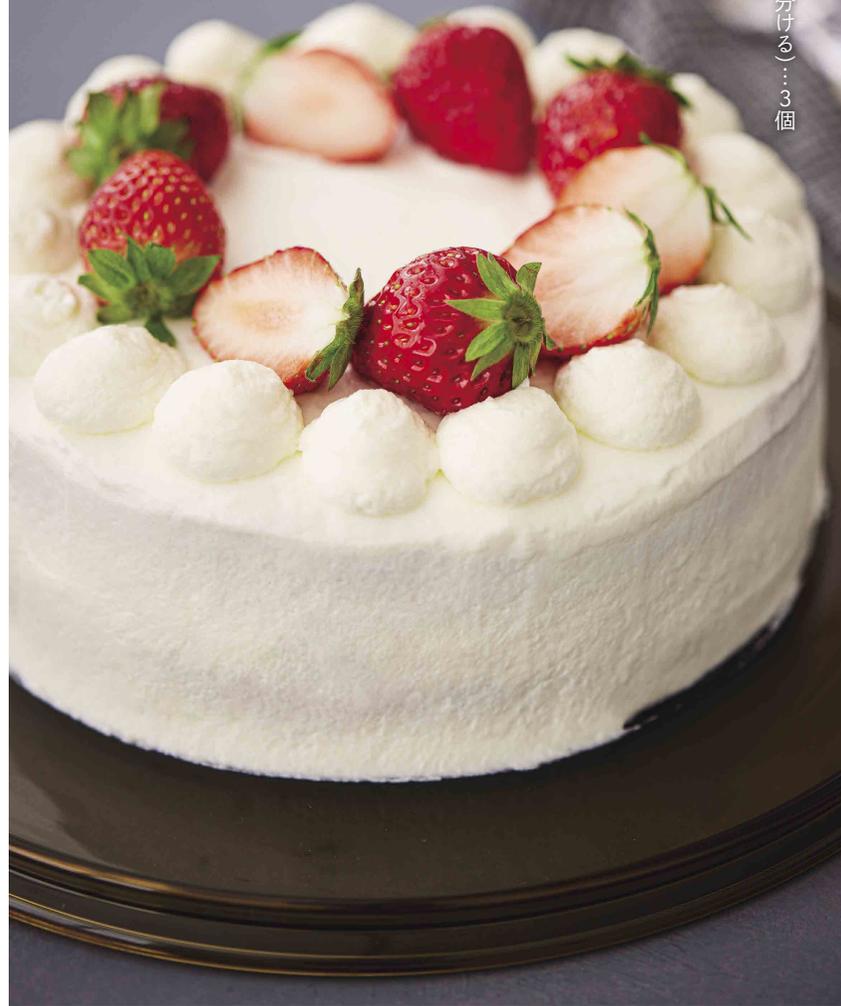


下段



オムレツ  
「1個分」

卵（Mサイズ／卵黄と卵白に分ける）…3個  
砂糖…90g  
バナラエッセンス…少々  
薄力粉…90g  
バター（食塩不使用）…15g  
牛乳…大さじ1  
お好みのフルーツ…適量  
〈ホイップクリーム〉  
生クリーム…200ml  
砂糖…大さじ2  
バナラエッセンス…少々



## スポンジケーキ

メニュー 74. スポンジケーキ

予熱オーブン



直径18cm



角皿



下段



加熱時間  
約35分



カロリー  
（全量〈フルーツ除く〉）  
1896kcal

スイーツ



### 作り方

- 1 型の内側にバター（分量外）を薄く塗り、オーブンシートを敷く。バターを1cm角に切り、耐熱容器に入れる。牛乳を加え、ゆつたりラップをかけ、庫内中央に置き、レンジ200Wで1分加熱してバターを溶かす。
- 2 卵白を大きいボウルに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてつやが出るまで泡立てる。
- 3 別のボウルに卵黄と残りの砂糖を入れて、白くもつたりするまで泡立てる。
- 4 メニュー74を選び、スタートする。（予熱開始）
- 5 2に3とバナラエッセンスを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- 6 薄力粉をふるい入れ、ゴムベラ等でさつくりと生地を底から持ち上げるように混ぜ、溶かしたバターと牛乳をへらをつたわせて加え、粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 7 型に6を流し入れ、型をゆすつて表面をならし、型を軽くたたいて空気を抜き、角皿の中央に置く。
- 8 ブザーが鳴ったら、庫内下段に入れ、スタートする。加熱後、型ごと20cmくらいの高さから一度落として空気を抜き、型からはずしてオーブンシートをそとはがして冷ます。
- 9 フルーツは飾り用を残して薄切りにする。ケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをはさみ、残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。  
〈ホイップクリームの作り方〉  
ボウルに材料を入れ、冷やしながらツノが立つまで泡立てる。

※注意：予熱完了をお知らせするブザーが鳴ってから20分以内にスタートしてください。

# 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)



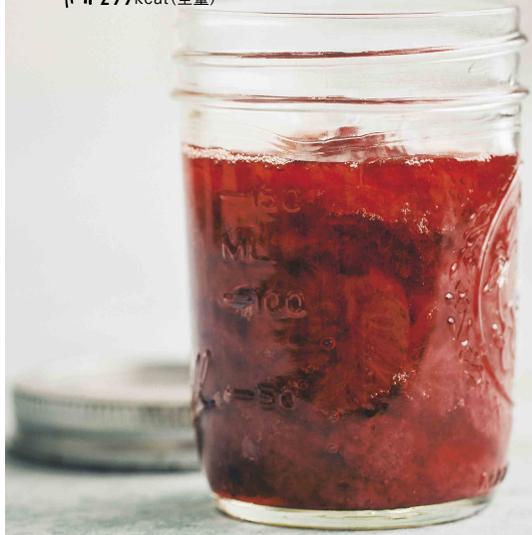
メニュー 68. ジャム

レンジ

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
- A 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68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。

ソースジャム

マニュアル

直径17cm

加熱時間  
約2分

カロリー  
210kcal(全量)



# 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。

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 69. ホワイトソース

レンジ

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69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。
- 5 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)
- 6 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]

### 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](https://www.facebook.com/siroca.jp)



 シロカ公式インスタグラム

[www.instagram.com/siroca.jp/](https://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/](https://siroca.co.jp/recipe/)



故障・修理のお問い合わせ、修理代金の目安、  
使いかた・お手入れなどのよくあるご質問はこちら

 ホームページ (お客様サポート)

シロカ サポート



部品・消耗品のご購入についてはこちら。



☎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

受付時間: 10:00 - 17:00

(土日祝、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)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。  
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。