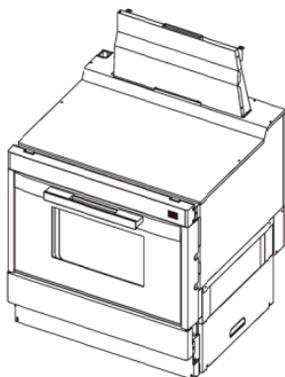


# 取扱説明書

大阪ガス

## 電子レンジ機能付きオープン<システムキッチン用ビルドインタイプ>

型番	型式名
114-H514型	PCR-520E-H (PCR520ESN5)



家庭用

保証書付

このたびは大阪ガスの電子レンジ機能付きオープンをお求めいただきまして、まことにありがとうございます。

- ご使用前にこの「取扱説明書」を必ず最初から順番にお読みいただき、よく理解して正しく安全にお使いください。
- この「取扱説明書」をいつでもすぐに取り出せるところに大切に保管しておいてください。
- この「取扱説明書」の裏表紙が「保証書」になっています。保証期間、保証内容などをご確認のうえ、大切に保管してください。
- この取扱説明書の他に工事説明書があります。機器の移設、取り替え、修理の際に必要となりますので取扱説明書と一緒に大切に保管してください。
- この機器は家庭用ですので、業務用のような使いかたをされますと著しく寿命が縮まります。
- この機器は国内専用です。海外では使用できません。
- 取扱説明書を紛失された場合は、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスまでお問い合わせください。

## もくじ

特長	1
各部のなまえ	2
安全上のご注意	3
<b>お使いになる前に</b>	
から焼きのしかた	15
付属品の種類と使いかた	15
使える容器と使えない容器	16
<b>使いかた</b>	
オープンの使いかた (予熱なし/発酵)	17
オープンの使いかた (予熱あり)	19
電子レンジの使いかた	21
解凍の使いかた	22
日常点検とお手入れ	23
故障かな?と思ったら	25
仕様	26
お問い合わせ先	27
交換部品のご紹介	27
長期間使用しない場合 /アフターサービス	28
保証書	裏表紙

# 特長

## 庫内の熱風の吹き出し速度をゆるやかに

- 食材の表面が乾燥しにくく、また、型くずれも起こりにくい  
ため、見た目もおいしく仕上がります。

## 両側面からの熱風吹き出し

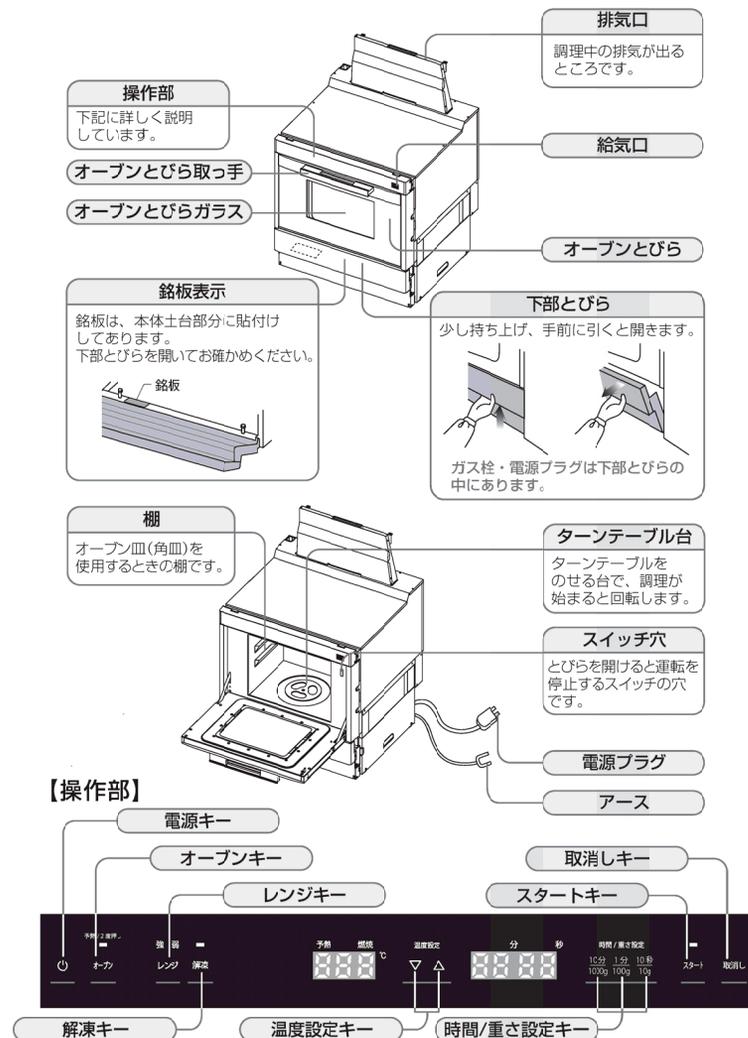
- 食材までの距離が近いため、加熱効率が向上。
- 庫内温度分布が均一化され、高速化を実現。

## 上記2点と排気熱の抑制により、大容量で高効率なガスオープン

## 待機電力ゼロ

- 使用后10分経過すると電源が自動OFF。  
手動でOFFにすることもできます。

# 各部のなまえ



# 安全上のご注意

製品を正しくお使いいただくためや、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために必ずお守りいただきたいことを次のように説明しています。  
以下に示す表示と意味をよく理解してから本文をお読みください。

 <b>危険</b>	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡、重傷を負う危険、または火災の危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
 <b>警告</b>	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡、重傷を負う可能性、または火災の可能性が想定される内容を示しています。
 <b>注意</b>	この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が軽傷を負う可能性や物的損害の発生が想定される内容を示しています。

■絵表示について次のような意味があります。

				この絵表示はしてはいけない「禁止」の内容です。
禁止	火気禁上	ぬれ手禁止	分解禁止	
				この絵表示は必ず行っていただきたい「強制」の内容です。
必ず行う	アースする	プラグを抜く	換気必要	

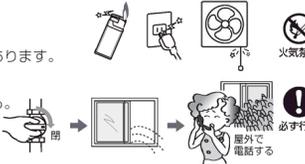
## 危険

ガス漏れに気づいたときは…

-  **絶対に火をつけない**
-  **電気器具（換気扇その他）のスイッチの入 / 切をしない**
-  **電源プラグの抜き差しをしない**
-  **周辺で電話を使用しない**  
炎や火花で引火し、爆発事故を起こすことがあります。

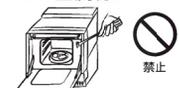
**■すぐに使用を中止する**

- ①すぐに使用をやめ、消火し、ガス栓を閉める。
- ②窓や戸を開け、ガスを外へ出す。
- ③お近くのガス事業者（大阪ガス）に連絡する。



 **■機器の設置や移動・分解・修理・改造は絶対に行わない**  
電波漏れ・感電・一酸化炭素中毒・ガス漏れ・火災・作動不良の原因になります。専門の技術・資格が必要です。機器の設置・移動・取りはずし・買い替えの際には必ずお買い上げの販売店またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。

 **■スイッチ穴やすき間（給気口・排気口等）にピンや針金などの金属物、異物を入れない**  
火災、ガス漏れ、感電、電波漏れ、故障、異常動作によるけがのおそれがあります。



# 安全上のご注意（設置について）

## 警告

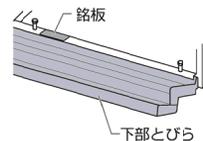
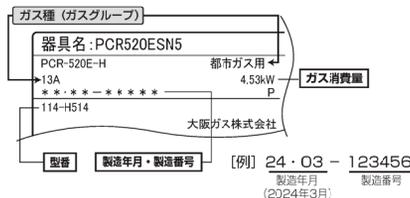


必ず行う

### ■供給ガスと機器の銘板に表示してあるガス種（ガスグループ）および電源（電圧・周波数）の適合を確認する

- 供給ガスと銘板に表示してあるガスの種類が一致しないと不完全燃焼による一酸化炭素中毒になったり、異常点火でやけどをしたり、機器が故障する場合があります。
- とくに転居した場合は必ず供給ガスと銘板に表示してあるガスの種類が一致しているか確認してください。  
\*銘板は下部とびらを開けた機器本体土台部分に貼ってあります。  
\*機器のガスの種類（ガスグループ）を確認することができます。供給ガスの種類がわからない場合、または銘板に表示してあるガス種と一致しない場合は、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスまでご連絡ください。

【例】銘板（都市ガス13Aの場合）



### ■交流100V定格15A以上の専用ブレーカー電源回路で使う

他の機器と併用すると分岐コンセント部が異常過熱して発火することがあります。  
電源コードは下部とびらの中にあります。

# 安全上のご注意 (設置について)

## 警告



必ず行う

### ■機器の設置 (付帯工事)

機器の設置・移動および付帯工事はお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスに依頼し、安全な位置に正しく設置して使用してください。

### ■ガス接続

正しく接続しないと、ガス漏れや火災、不完全燃焼の原因になります。この機器のガス接続工事は専門の資格・技術が必要です。お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスに依頼してください。※詳しくは工事説明書を参照してください。



必ず行う

### ■設置場所

工事説明書に従って正しく設置してあることを確認ください。  
\*設置後に、機器の周囲の改装 (吊り戸棚をつけるなど) を行う場合も設置基準をお守りください。可燃物との距離がとれないと、不完全燃焼や火災の原因になります。

### 周囲の防火措置

火災予防条例で定められていますので必ずお守りください。周囲の可燃物との距離が近いと火災の原因になります。



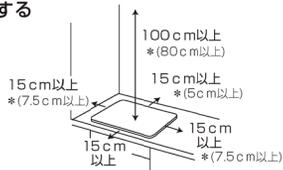
必ず行う

### ■ステンレス板や薄いタイルなどの不燃材を可燃性の壁に直接貼り付けた場合でも、下記の防火措置を必ず行う

伝熱により長年の間に可燃物が炭化し、火災になることがあります。設置後に、機器の周囲の改装をする場合も設置基準をお守りください。

### 可燃物 (壁、棚など) から十分離して設置する

\* ( ) 寸法は可燃物からの近接設置が認められている距離です。ビルトインコンロが ( ) 寸法の設置が可能か確認してください。



必ず行う

### ■指定のビルトインコンロと接続して使用する

この機器は、必ず大阪ガス指定のビルトインコンロと接続してください。この機器単独で使用したり、指定以外のビルトインコンロや接続部材を使用すると、異常過熱やガス漏れによる火災・爆発の原因になります。



禁止

### ■車両・船舶での使用はしない

使用中に機器が傾いたりし、火災や、やけどの原因になります。

## 警告



アース線を必ず確認する

### アース (接地) について

#### ■アースは必ず取り付ける

- 故障や漏電のときに感電するおそれがあります。
- アース端子付コンセントがある場合  
コンセントに、アース専用端子が設けられている場合は、アース線先端の皮をむき芯線 (銅線) をアース端子に固定します。
  - アース端子付コンセントがない場合  
アース棒 (別売部品) によるアース工事を行ってください。アース工事は必ず電気工事店に依頼してください。水道管やガス管、電話専用のアース線へ機器のアースを絶対取り付けないでください。
  - 湿気や水気のある場所でお使いになる場合  
必ずD種接地工事 (接地抵抗100Ω以下) をするよう法律で義務づけられています。必ず、電気工事店に依頼して取り付けてください。
    - ①湿気が多い場所  
例 ・ 食堂 (うどん屋さん、そば屋さんなど) のかま場  
・ 土間、コンクリート床の場所  
・ 酒、しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など
    - ②水気のある場所※  
例 ・ 魚屋さん、八百屋さんの洗い場など、水を扱う場所  
・ 水滴が飛散する場所  
・ 地下室のように水が漏出したり結露する場所
- ※この場合は、漏電遮断器の取り付けも必要です。

## 注意



禁止

### 設置場所

#### ■丈夫で水平な場所に設置する

不安定で傾いたところに設置すると、オープン皿が落ちたりしてけがややけどをするおそれがあります。

#### ■棚の下など落下物の危険のある所を避ける

機器の上に落ちたものが燃えて、火災の原因となります。

#### ■照明器具など樹脂製品の下への設置は避ける

照明器具のかさなどが変形・変色することがあります。

#### ■湯わかし器の下に機器を設置しない

湯わかし器の不完全燃焼防止装置が作動し、湯わかし器の火がつかない場合があります。また湯わかし器の寿命を縮めます。

#### ■強い風の吹き込む場所や機器本体後方から風が吹き込む場所では使用しない

機器内部を焼損したり、安全装置が正しくはたらかなかつたり、点火不良となることがあります。扇風機や冷暖房機器を使用される場合、風・燃焼排ガスが直接この機器に当たらないようにしてください。

# 安全上のご注意 (使用時に必ずお守りください)

## 警告

**禁止** ■引火のおそれのあるものを使用しない  
スプレー、ガソリン、ベンジン、消毒用アルコールなどは、引火して火災のおそれがあります。手などを消毒用アルコールで消毒した際には、よく乾かしてからご使用ください。



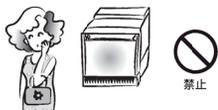
**禁止** ■機器の上や周囲には可燃物や爆発のおそれがあるものは置かない  
ふきんやタオル、ペットボトル、調理油、ライターなどは火災の原因になります。また、スプレー缶やカセットコンロ用ボンベなどは、圧力が上がり爆発するおそれがあります。



**禁止** ■オープン使用中、排気口の上にタオル、ふきんなどをのせたり、アルミはくでふさがらない  
不完全燃焼や火災の原因になります。



**禁止** ■火をつけたまま機器から絶対に離れない、就寝、外出をしない  
調理中のものが焦げたり燃えたりして火災の原因になります。



**必ず行う** ■使用後は必ず消火を確認する  
使用後は必ず消火したことを確認してください。また、使用後はガス栓(ねじガス栓)を閉めてください。

**禁止** ■外付け装置による遠隔操作厳禁  
スマートフォン、IT機器を使って電子レンジ機能付きオーブンの操作キーを操作する外付け装置は、安全性を確認できないため使用しない  
※操作キー付近に設置し、インターネット通信などを介して、操作キーを入り切りできる装置。

**必ず行う** ■補修用性能部品および補助具は当社の純正部品以外は使わない  
当社の純正部品以外のものを使用した場合の機器の故障、事故については、当社では責任を負いかねます。

**必ず行う** ■異常時・緊急時には、ただちに使用を中止し、処置をする  
①使用中に異常な燃焼、臭気、異常音を感じた場合、使用中で消火した場合、地震、火災など緊急の場合はただちに使用を中止し、ガス栓を閉める。  
②「故障かな?と思ったら」(25ページ)に従い処置をする。  
③上記の処置をしても直らない場合は使用を中止しお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスまで連絡する。

**禁止** ■機器に水をかけない  
漏電・ショートして感電・発火のおそれがあります。

**禁止** ■コンセントや配線器具、たこ足配線などで定格を超える使いかたをしない  
発熱による火災の原因となります。



## 警告

**必ず行う** ■電源プラグのほりこりなどは定期的にふき取る  
電源プラグにほりこりがたまるとう湿気などで絶縁不良となり火災の原因になります。電源プラグを抜き、乾いた布などでふいてください。



**禁止** ■傷んだ電源プラグや電源コード、緩んだコンセントは使わない  
感電や発火による火災の原因になります。



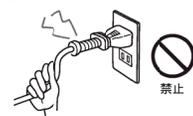
**禁止** ■電源プラグの差し込みが不完全な状態で使用しない  
差し込みが不完全な場合、感電・発熱による火災の原因になります。



**ぬれ手禁止** ■ぬれた手で電源プラグを触らない  
感電のおそれがあります。



**必ず行う** ■電源コードを引っばって電源プラグを引き抜かない  
電源コードを引っばると破損して感電や火災の原因になります。



**禁止** ■電源コード、電源プラグをキズつけたり、破損させたり、加工しない  
■電源コードは束ねたり、無理に曲げたり、引っ張ったりしない  
■電源コードに物をのせたり、衝撃を与えたり、無理な力を加えない  
■電源コードを切断して延長しない

電源コードがコンセントに届く範囲にしてください。感電、ショートや発火による火災のおそれがあります。

**必ず行う** ■アースがされていることを確認する  
この機器はアースが必要です。アースが不完全な場合、機器の故障や漏電による感電のおそれがあります。ご不明な場合はお買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご確認ください。



レンジを使うときは…  
**禁止** ■食品を必要以上に加熱し過ぎない  
庫内で食品が発煙・発火するおそれがあります。

# 安全上のご注意 (使用時に必ずお守りください)

## ⚠ 注意



換気必要

### ■必ず換気扇を回すか、窓をあける

閉めきった部屋で長時間使用しないでください。  
使用中は窓を開けるか換気扇を回してください。  
一酸化炭素中毒の原因になります。  
また、ストーブなどの燃焼機器を長時間使用している部屋でお使いの場合は、点火しにくかったり、正常に燃焼しない場合があります。

\*ただし、屋内設置（密閉式は除く）の給湯器およびふろがまを使用している場合は、換気扇を回さず窓などを開けて換気してください。  
換気扇を回すと給湯器やふろがまの燃焼排ガスが屋内に流れ込むことがあります。



必ず行う

### ■ターンテーブルやオープン皿の出し入れは、付属のオープン取っ手を使用する

ぬれぶきんなどで持つとやけどの原因になります。



必ず行う

### ■オープンとびらの開閉時に指をはさまないように注意する

オープンとびら取っ手を持ち、指をはさまないように注意して開閉してください。



必ず行う

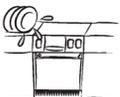
### ■点火操作しても、点火しない場合は取消しキーを押して運転を止め、周囲のガスがなくなってから再度点火操作する



禁止

### ■水のかかるところでは使用しない

感電や漏電の原因となります。

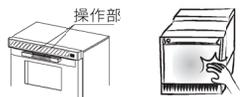


禁止

### ■使用中や使用直後は操作部（スイッチ類、取っ手）以外は触らない

機器本体とその周辺および調理道具が熱くなるため、やけどをするおそれがあります。

\*とくに小さいお子さまがいる家庭では注意してください。



禁止

### ■オープンとびらにもものはさんだまま使用しない

ふきんや食品くすなどはさんだまま使用すると、発火して火災の原因になったり、熱気漏れによってコンロ部のつまみなどが変形することがあります。また、電波漏れの原因にもなります。



## ⚠ 注意



禁止

### ■機器の排気部や給気部をふさがない ■下部とびら内に物を入れない

排気部の土をなべ、アルミはく、ふきんなどでふさくと不完全燃焼や異常過熱の原因になります。



禁止

### ■オープン庫内に食品カスやふきんなどがないようにする

使用中は燃えることがあります。



禁止

### ■熱くなったとびらに衝撃を加えたり（とびらの落下を含む）キズをつけたりしない。 また、使用中・使用直後に水をかけない

ガラスが割れてけがをするおそれがあります。



禁止

### ■オープン使用中は排気口に手や顔を近づけたり鍋の取っ手などを向けたりしない

高温の排気熱が出ているため、やけどや鍋の取っ手が破損をするおそれがあります。



禁止

### ■幼児や小さな子供に触れないように注意する

思わぬ事故の原因になります。

### ■つかまり立ち・伝い歩きをする乳幼児がオープンとびらでやけどしないように注意する

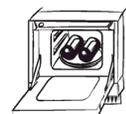
やけどやけがなど思わぬ事故の原因になります。



禁止

### ■調理以外の用途には使わない

過熱・異常燃焼による焼損や火災の原因になります。



# 安全上のご注意 (使用時に必ずお守りください)

## ⚠️ 注意



### ■汚れたまま使わない

食品カスや肉汁などで汚れたままの庫内や、オープン皿に脂がたまっただま使用しますと、食品カスや脂が燃えて火災の原因となります。



### ■開いたとびらに乗ったり、強い力を加えたり、ぶつかったりしない

### ■小さなお子さまをとびらの上に乗せない

けがの原因になります。また、とびらが変形して閉まらなくなり、電波漏れのおそれがあります。



禁止



レンジを使うときは…

### ■ビン入りや殻付き食品、卵に注意

電子レンジ加熱では、ふたや栓を外し、膜や殻のあるものは切れ目や割れ目を入れてください。卵は割りほくしてから加熱してください。破裂してやけどやけがをすることがあります。



必ず行う



### ■鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま加熱しない

脱酸素剤などの鮮度保持剤を入れたまま加熱すると、異常過熱して燃えるおそれがあります。



レンジを使うときは…

### ■金串など金属は使わない

庫内壁面やオープンとびら・ターンテーブルに触れて火花が飛び故障の原因となります。

### ■金・銀模様の入った容器は使わない

模様ははげたり、火花が飛び破損の原因となります。



レンジを使うときは…

### ■電子レンジでは少量の食品に気を付ける

少量の食品(しゅうまい1個など)や乾燥したもの(塩干物など)、水分の少ないもの(さつまいも、ニンニク、パンなど)を長時間加熱しないでください。

加熱するときは、水を入れたコップを庫内に入れてください。長時間加熱すると、発煙、発火の原因となります。



### ■庫内で食品が燃えだしたときはとびらを開けないで、次の処置をする

- ①オープンとびらを開けないで、取消しキーを押して運転を止めて、ガス栓を開けて電源プラグをコンセントから抜いてください。
- ②機器から燃えやすいものを遠ざけ、消火するのを待つ。鎮火しないときはとびらを開けて水か消火器で消火してください。
- ③そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店、またはもりの大阪ガスに点検を依頼する。

## ⚠️ 注意



必ず行う

### ■点検・お手入れの際は必ず手袋をして行う

手袋をしないでお手入れすると機器の突起物などでけがをすることがあります。

### ■本体内部をお手入れする際は各部位の突起物などに注意する

力強く当たった場合、手をけがすることがあります。



必ず行う

## おねがい



禁止

### ■家庭用製品

この製品は家庭用ですので業務用のような使用をすると機器の寿命が著しく短くなります。この場合の修理は保証期間内でも有料となります。



必ず行う

### ■オープン皿に注意して

- ①冷凍ビザなどを調理するとオープン皿が変形することがあるので、注意してお使いください。冷凍食品を調理される場合は、お皿などにのせて、オープン皿に直接冷凍食品が接触しないようにしてください。
- ②調理後のオープン皿や焼き網は高温となるため、必ずオープン皿取っ手をお使い下さい。



必ず行う

### ■雷時の注意

雷が発生し始めたら速やかに運転を停止し、電源プラグをコンセントから抜いてください。またはプレーカーを落としてください。雷による一時的な過電流で電子部品を損傷することがあります。



必ず行う

### ■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線から4m以上離す

テレビ・ラジオなどに雑音が入ったり、映像の乱れ、通信エラーの原因となる場合があります。



禁止

### ■調理時の注意

でき上がった食品を長く庫内に入れておくと風味が損なわれたり、余熱で焦げることがあります。



必ず行う

### ■使用後は必ず消火を確認する ■長期間ご使用にならないときはガス栓を閉め、電源プラグをコンセントから抜いてください

使用後はキーを「切」にして、ランプの消灯を確認してください。



必ず行う

### ■機器を廃棄する場合

機器を取り換えた場合、旧機器は専門の業者に処理を依頼してください。

# 安全上のご注意 (使用時に必ずお守りください)

## おねがい

### 電子レンジを使うときは…



必ず行う

- 食品や飲みものは加熱しすぎに注意してください。  
コーヒー、牛乳、生クリーム、バター、水、お酒や油分の多い液体などはふきこぼれたり、取り出すときの振動で突然ふっとし、顔や手にやけどをするおそれがあります。  
・加熱しすぎたときは、しばらく庫内に放置し、その後取り出してください。  
・加熱前にスプーンなどでかき混ぜてください。



禁止

- ラップを外すときは蒸気に注意してください。  
蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。また容器も熱くなっていることがあります。

### ■乳幼児のミルクなどあたためるときは、仕上がり温度を確認する

かき回して温度を確認してください。部分的に高温になっていることがあり、やけどの原因になります。

### 電子レンジを使うときは…



必ず行う

- 缶詰めやレトルト食品（アルミで包装されている食品）は加熱できません。また紙箱の内側にアルミが貼り付てあるものも加熱できません。容器に移し変えてください。（火花・焦げ・破裂のおそれがあります。）



禁止

- 食品を入れずに作動させると、電波を吸収するものがないため温度が異常に上昇して故障の原因になります。

### オープンを使うときは…



禁止

### ■使用中に何度もびらを開閉しない

温度が急激に下がり、調理がうまくできません。  
ドアの開閉はすばやく行ってください。



禁止

### ■指定以外の調理用具は使わない

調理用具は、付属品および指定品を使用してください。  
調理用具が燃えたり破損することがあります。

### ■オープン皿・網・ターンテーブルの出し入れは、付属のオープン皿取っ手以外を使わない

ぬれふきんなどで持つと、やけどをすることがあります。

### ■付属品はこの機器以外に使用しない

ターンテーブルやオープン皿などの付属品はこの機器以外に使用しないでください。  
直火にかかたりするとキズや変形の原因になります。

### ■陶磁器やオープン皿は急冷しない

陶磁器やオープン皿を調理直後に水につけると、割れたりひずんだりすることがあります。  
十分温度が下がってから水につけてください。

## おねがい



必ず行う

### ■機器が汚れたらそのつどお手入れしてください

汚れを放置すると跡が残る場合があります。  
お手入れ後は、水気や洗剤を残さないようにしっかりふき取ってください。

### ■オープン皿・オープン庫内・オープンとびらガラスが汚れていたら、清掃する

庫内やオープンとびらを食品や肉汁などで汚れたまま使用したり、オープン皿に脂がたまったらそのまま使用したりしないでください。  
脂が燃えて火災の原因になったり、庫内が腐食する原因になります。  
オープン庫内は交換などの修理はできません。  
お手入れで使える道具と洗剤は、  
☞ 23・24ページを確認ください。



必ず行う

### ■お手入れするときは、専用電源回路のブレーカーを切るか、電源プラグをコンセントから抜き、ガス栓（ねじガス栓）を閉め、本体が冷えてから手袋などはめて行う

やけど、感電、けがをすることがあります。

# お使いになる前に

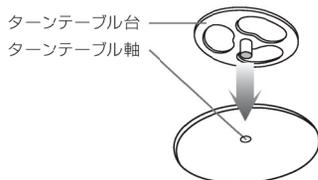
## から焼きのしかた

☆機器の加工油を焼き切るため、お使いになる前に必ずから焼きをしてください。  
※その際、ターンテーブル以外の付属品は取り外してから焼きしてください。

### 1 ガス栓が全開になっていることを確認する

### 2 ターンテーブル台を正しく取り付ける

- オープン庫内のターンテーブル軸に差し込んでください。その後軽く回して正しくかみ合っているか確かめてください。



### 3 から焼きする

- 17・18ページのオープンの使いかたを参照し、280℃で30分程度庫内のから焼きをしてください。このとき煙とおいが出ることがありますが異常ではありません。

## 付属品の種類と使いかた

○…使用可 ×…使用不可

付属品のなまえ	数量	オープン	電子レンジ	解凍	使いかた
ターンテーブル台 	1	○	○	○	●庫内のターンテーブル軸に常時正しく取り付けておきます。取り付けたとき、傾きや浮きのないようにします。
ターンテーブル (丸皿) 	1	○	○	○	●ターンテーブル台の上に置いて使います。 ●調理が始まると回転します。 ●調理後、引き出すときは、付属のオープン皿取っ手をターンテーブルの端に引っかけ静かに引き出します。
オープン皿 (角皿) 	2	○	×	×	●庫内の棚に直接のせて使います。 ●調理後、引き出すときは、付属のオープン皿取っ手をオープン皿の端中央に引っかけ静かに引き出します。
焼き網 	1	○	×	×	●オープン皿の上ののせて使います。焼き網を棚の上段、オープン皿を棚の下段に取り付けて使うこともできます。
その他の付属品	●オープン皿取っ手 (1個) 				●取扱説明書 (保証書付) ●工事説明書 ●クッキングレシピ 各1冊 

※ターンテーブルやオープン皿の出し入れには、オープン皿取っ手をお使いいただけますが、重いものを出し入れするときには、片手では危険ですので、やけどをしないように、乾いたふきんやミトンなどを使い両手で行ってください。

## 使える容器と使えない容器

市販の調理用具（容器など）は使えるものと使えないものがありますのでこの表を参考にしてください。  
☆材質や耐熱温度が分からない容器は使用しないでください。○…使用可 ×…使用不可

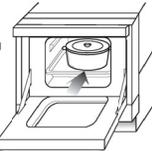
容器の種類	オープン	電子レンジ 解凍	説明およびご注意
耐熱性プラスチック容器 ポリプロピレンなど家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示が120℃以上のもの 	×	○	●ふた付きの密閉容器は、ふたの部分だけ耐熱性が低い場合がありますので注意してください。 ●電子レンジにおいても高温になる調理（砂糖、バター、油を使う調理）には使用しないでください。 ●オープン調理を行った直後は庫内の温度がかなり高いので使用しないでください。溶けることがあります。
熱に弱いプラスチック容器 ●ポリエチレン・スチロール樹脂 ●フェノール・メラミン ●ユリア樹脂など	×	×	●耐熱温度表示120℃以下のポリエチレン、スチロール樹脂などは溶けたり形がくずれたりします。また、フェノール、メラミン、ユリア樹脂製のものも焦げたりひびが入ることがあります。
超耐熱性容器 ●キャセロール●バイレックス ●パイロセラム●グラタ皿など	○	○	●市販のバイレックスやパイロセラムは熱に強く最適です。ただし急冷に注意してください。 ●容器が熱くなりますので注意してください。
耐熱性のないガラス容器 ●カットガラス●強化ガラスなど	×	×	●熱で割れたりヒビが入ったりするため使用できません。
陶磁器 ●茶碗 ●土鍋など 	×	○	●電子レンジのとき、内側に色付けしてあるもの、ひび割れの入ったもの、金銀模様のあるものは器を傷めたり、スパークをおこすので避けてください。また、急冷に注意してください。
金属容器 ●ステンレス容器 ●ホーロー引き容器 ●アルミ製容器 ●金網・金串など 	○	×	●オープン調理によく使用されます。ただし、取っ手がプラスチックのものは使用できません。 ●電子レンジのとき、編んだ金網や金串は金属との間でスパークをおこしますので使用しないでください。
ラップ (耐熱温度120℃以上) 	×	○	●電子レンジで高温になる料理（砂糖、バター、油を使う料理）には使用しないでください。ラップが溶けることがあります。 ●オープン調理を行った直後、ラップを用いた料理での電子レンジ使用は避けてください。 ●オープン調理では、ラップが溶けることがあるので使用しないでください。 ●オープン調理ではイースト発酵のときのみ使用できます。
アルミホイル 	○	×	●電子レンジ調理には使用できません。
漆器 ●重箱 ●おわんなど 	×	×	●塗り目ががれたり、食品ににおいが移ったり、ひび割れ、変色などすることがあります。
木・竹・紙製品 	×	×	●長時間の加熱で焦げることがあります。 ●とくに竹製で、針金で結んであるものは、その部分で電波が集中して焦げることがあります。

(予熱なし／発酵)

# オープンの使いかた

☆オープン調理で、オープン皿（角皿）を使用するときは、ターンテーブル（丸皿）を取り除いてください。

☆操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

<p><b>1</b></p> 	<p>電源キーを「入」にする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●温度、時間／グラム表示部に「0」が表示されます。</li> </ul>	  <p>温度表示 時間／グラム表示</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>①とびらを開ける ②食品を入れる ③とびらを閉める</p>	  <p>温度表示 時間／グラム表示</p>
<p><b>3</b></p> 	<p>オープンキーを押す</p>	  <p>温度表示 時間／グラム表示</p> <p>●前回設定の温度を表示します。</p>
<p><b>4</b></p> <p>温度設定</p> 	<p>温度設定キーで温度を設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●イースト発酵を行う場合は、30℃か40℃のいずれかを選んでください。</li> </ul>	  <p>温度表示 時間／グラム表示</p> <p>●前回設定の温度から変更がない場合は、時間設定に進むと温度が確定になります。</p>
<p><b>5</b></p> <p>時間／重さ設定</p> 	<p>時間設定キーで時間を設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●25分30秒に合わせるなら、「10分」キーを2回、「1分」キーを5回、「10秒」キーを3回押します。</li> </ul>	  <p>温度表示 時間／グラム表示</p>

【操作部】



1: Power On button  
2: Open button  
3: Temperature adjustment buttons  
4: Temperature/Time/Weight selection buttons  
5: Start button  
6: Cancel button

取消しキー  
キーの押し間違いや調理中の停止に使用します。

**6**



スタートキーを押して、加熱開始

- 残り時間を表示します。




温度表示 時間／グラム表示

**できあがり!**

調理完了をメロディでお知らせ

- 食品を取り出します。食品を取り出さず放置するとブザーでお知らせします。




温度表示 時間／グラム表示

**7**



電源キーを「切」にする

- 待機電力ゼロの状態になります。
- 10分後に電源は自動的に「切」になります。




温度表示 時間／グラム表示

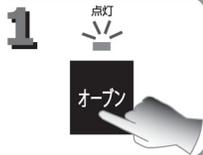
## 知っておいてね

- イースト発酵は庫内が熱いうまく発酵できません。(庫内の温度が設定温度以上になっていると、エラーコード「00」を表示。取消しキーでリセット)庫内が冷えてから使用してください。
- 温度と時間は設定後も変更可能です。
- 設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。  
オープン.....9分50秒まで
- 設定できる加熱温度の範囲は次のとおりです。  
オープン.....30・40・100～280℃ (10℃きざみ)  
※イースト発酵を行う場合は、30℃か40℃のいずれかを選んでください

# (予熱あり) オープンの使いかた

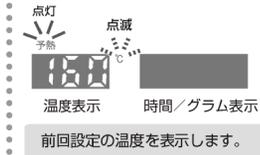
☆電源キーを「入」にしてから操作し、調理終了後は「切」にしてください。  
☆オープン調理で、オープン皿（角皿）を使用するときは、ターンテーブル（丸皿）を取り除いてください。

## 予熱編



オープンキーを2回押す

●予熱ランプの点灯を確認してください。

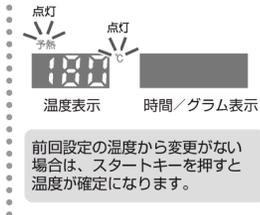


前回設定の温度を表示します。



温度設定キーで温度を設定する

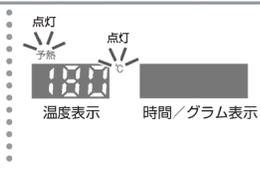
設定温度	設定温度に達するまでの予熱時間のめやす
150℃	3~4分
200℃	5~6分
250℃	8~9分
280℃	8~9分



前回設定の温度から変更がない場合は、スタートキーを押すと温度が確定になります。



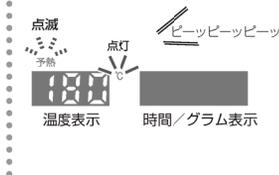
スタートキーを押して、予熱開始



### 予熱完了!

予熱完了をブザー（ピーッピーッピーッ）でお知らせ

●とびらを開くまで約30分間はそのままの温度を保ちますが、30分を過ぎると機器は動作を停止し、温度が下がります。



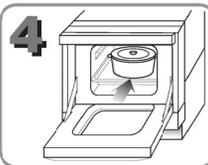
【操作部】



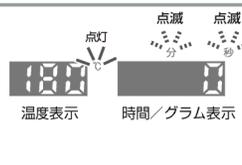
取消しキー

キーの押し間違いや調理中の停止に使用します。

## 加熱編



- ①とびらを開ける
- ②食品を入れる
- ③とびらを閉める



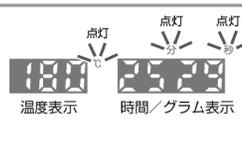
時間設定キーで時間を設定する

●25分30秒に合わせるなら、「10分」キーを2回、「1分」キーを5回、「10秒」キーを3回押します。



スタートキーを押して、加熱開始

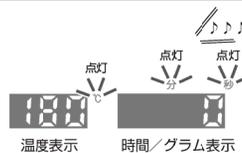
●残り時間を表示します。



### できあがり!

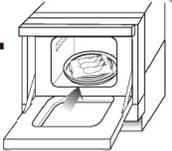
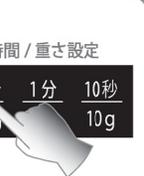
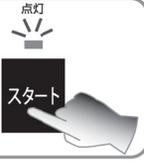
調理完了をメロディでお知らせ

●食品を取り出します。  
食品を取り出さず放置するとブザーでお知らせします。  
●10分後に電源は自動的に「切」になります。



# (強/弱) 電子レンジの使いかた

☆電源キーを「入」にしてから操作し、調理終了後は「切」にしてください。

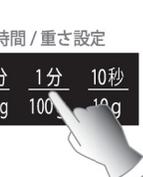
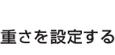
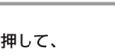
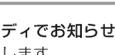
<p><b>1</b></p> 	<p>①とびらを開ける ②食品を入れる ③とびらを閉める</p> <p>●ターンテーブル(丸皿)を必ず使用してください。</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>レンジキーを押す</p> <p>●強と弱は電子レンジキーを押すごとに切り替わります。 「強」……… 500W 「弱」……… 130W</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>3</b></p> <p>時間/重さ設定</p> 	<p>時間設定キーで時間を設定する</p> <p>●25分30秒に合わせるなら、「10分」キーを2回、「1分」キーを5回、「10秒」キーを3回押します。</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p> <p>●設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。 「強」……… 29分50秒まで 「弱」……… 59分50秒まで</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>スタートキーを押して、加熱開始</p> <p>●残り時間を表示します。</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>できあがり!</b></p>	<p>調理完了をメロディでお知らせ</p> <p>●食品を取り出します。食品を取り出さず放置するとブザーでお知らせします。 ●10分後に電源は自動的に「切」になります。</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p>

## 知っておいてね

●市販の冷凍食品の説明欄に記載されている通りの仕上がりとならない場合があります。その場合は加熱時間の調整等に対応してください。

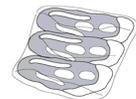
# 解凍の使いかた

☆電源キーを「入」にしてから操作し、調理終了後は「切」にしてください。

<p><b>1</b></p> <p>①とびらを開ける ②食品を入れる ③とびらを閉める</p> <p>●ターンテーブル(丸皿)を必ず使用してください。</p>	  <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>解凍キーを押す</p>   <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>3</b></p> <p>時間/重さ設定</p> 	<p>重さ設定キーで重さを設定する</p> <p>●250gに合わせるなら、「100g」キーを2回、「10g」キーを5回押します。</p> <p>●設定できる重さの範囲は1590gまでです。</p>   <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>スタートキーを押して、解凍開始</p> <p>●時間表示に切り替わり、残り時間を表示します。</p>   <p>温度表示 時間/グラム表示</p>
<p><b>できあがり!</b></p>	<p>調理完了をメロディでお知らせ</p> <p>●食品を取り出します。食品を取り出さず放置するとブザーでお知らせします。 ●10分後に電源は自動的に「切」になります。</p>   <p>温度表示 時間/グラム表示</p>

## 知っておいてね

- 上手な解凍をするために、材料は薄く平らにハ分けにして、ラップなどで密封して冷凍してください。
- 上記以外の冷凍方法の場合は解凍時間にばらつきが出る場合があります。完全解凍ではなく、食材の中心がまだ少し凍っている状態で加熱を止めてください。加熱し過ぎると部分的に煮えてしまいます。



# 日常点検とお手入れ

安全にお使いいただくために、点検・お手入れをしてください。

## 点検

機器の周りに燃えやすいものがありますか	燃えやすいものを取り除く
排気口にもものがついていませんか	のっているものを取り除く
電源コードが傷んでいませんか	販売店または大阪ガスに修理を依頼する
異常音がしませんか	販売店または大阪ガスに修理を依頼する

## お手入れ

庫内が、まだなまあたたかいうちにお手入れすれば、汚れが落ちやすいですが、やけどには十分注意してください。

## 注意

### 手袋をはめる

必ず行う



はめないと、機器の角などでけがをする原因になります。

### 機器本体が冷めてから

必ず行う

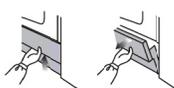


本体が十分冷めないと、やけどの原因になります。

### 機器のガス栓を閉じる

必ず行う

下部とびらを少し持ち上げ、手前に引くと開きます。



万一、ガスが燃焼したときやけどの原因になります。  
※ガス栓・電源プラグは下部とびらの中にあります。

### 付属品

オープン皿（角皿）・ターンテーブル（丸皿）・焼き網などの付属品は、食器用中性洗剤を溶かした水につけ、スポンジタワシなどやわらかいもので洗います。

洗ったあとは、水洗いをし乾いた布で十分水気をふき取ってください。（14ページ参照）

※そのつど洗う

焼き網



ターンテーブル（丸皿）

オープン皿（角皿）



## 庫内

- ぬれぶきんですぐふき取ります。
- 汚れがひどいときは、食器用中性洗剤をぶきんにしみ込ませてふき取ります。
- 汚れがこびりついたときは、食器用中性洗剤を少し多めに布にしみ込ませふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきしてください。

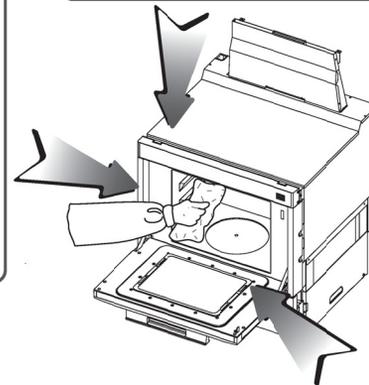
肉汁・油がたまと、発煙・発火・さびのおそれがあります。

## お願い

- 洗剤・食品カスをすき間や庫内おくの熱風吹き出し口に入れないでください。（故障の原因になります）

## 操作部

- やわらかい布でふき、汚れがひどいときは、食器用中性洗剤をぶきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤を直接吹きかけないでください。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきしてください。



## オープンとびら

- ぬれぶきんですぐふき取ります。
- 汚れがひどいときは、食器用中性洗剤をぶきんにしみ込ませてふき取ります。
- 洗剤が残らないように固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきしてください。

## おねがい

シンナー、ベンジン、酸性洗剤、アルカリ性洗剤、研磨入り洗剤、漂白剤、たわしなどの硬いものは、塗装の変質、はがれの原因となるので使わないでください。また、印刷塗装面にはみがき粉、たわしなどの硬いものは使わないでください。表面をキズつけます。

# 故障かな？と思ったら

故障かな？と思ったら、次のことをお調べください。下記の現象に当てはまらないとき、また処置をしてもお異常があるときは、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスまでご連絡ください。

症状	原因	処置
時間／グラム表示部に なにも表示が出ない	●電源キーが「切」になっている ●電源プラグが抜けている ●停電している	—
初めてオープンを使 用したら煙が出た	●庫内は加工のための油が塗っており、最初はその 油が焼けて煙がでます。故障ではありません。	●はじめてお使いのときはから焼きを してください。(15ページ参照)
点火時や消火時に 「チリチリ」と音がする	●金属部品が加熱や冷却されるため、膨張・ 収縮して起こる音で故障ではありません。	—
オープン使用時に 「カチッ」と音がする	●庫内温度を調節するための電磁弁が作動す る音で、故障ではありません。	—
オープン使用中に 停電し燃焼が止まった	●機器内部の電磁弁がはたらき、ガスを自動的 に止めます。ガス漏れの心配はありません。	●停電が回復したら、初めからセッ トして使用してください。
調理終了後、断続的に プザー音が鳴る	●食品を庫内から取り出し忘れていませんか。	●オープンとびらを閉鎖するとプザー 音は鳴りやみます。
hot 表示が出る	●運転停止時に庫内の温度が高い場合に表示 します。	●庫内の温度が下がるまでしばらく お待ちください。
レンジのときに庫内で 火花が飛び	●金串、金網などを使用している。また金属 製の物が、庫内壁面に触れている。 ●庫内に材料や水がこぼれている	●金串、金網などの金属製の物は取り 除いてください。 ●庫内に食品くずやふき残しがあると、 レンジ使用時に火花が飛び原因にな ります。こぼした場合は、すぐにふき 取りお手入れをしてください。
庫内が変色する	●オープンを使用すると庫内は変色します。 使用上問題ありません。	—

## エラーコードが表示されたら

1. 取消しキーを押した後、再使用する
2. それでもエラーコードが表示される場合
  - 下記以外のエラーコードが表示される場合は3へ
  - 下記のエラーコードが表示される場合は、取消しキーを押し、下記の処置をした後、再使用する。  
それでもエラーコードが表示される場合は3へ
3. ガス栓を開けた後、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスまで点検・修理を依頼する  
このとき作業を円滑に行うため、エラーコードの表示をお知らせください。

エラーコード	内容	処置
00	イースト発酵、電子レンジ時に 庫内の温度が高くなっている	●庫内が冷えるまで待つ
02	機器の温度が高くなっている	●給気口がふさがっている場合は取り除き、 機器が冷えるまで待つ
11	ガス栓の開き不十分 LPガスがなくなりかけている (LPガス使用の場合)	●ガス栓を全開にし、再操作する ●ポンペを交換する
12	配管中に空気が残っている	●初めて使うときやしばらく使わなかつた ときなど、配管内に空気が入っているた め点火しにくい場合があります。繰り返 し点火操作してください。

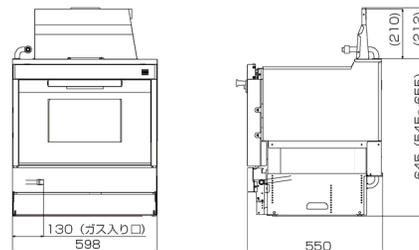
# 仕 様

商品名	電子レンジ機能付きオープン	
型番	114-HE14型 (PCR520ESN5)	
型式名	PCR-520E-H	
消費電力	オープン	80W
	電子レンジ	1100W
	待機時	0.0W
高周波出力	電子レンジ(強) / 500W、電子レンジ(弱)・解凍130Wと90W相当	
オープン温度調節範囲	イースト発酵(30℃・40℃)・100~280℃(10℃毎)	
外形寸法	幅598×奥行550×高さ545~655mm(出荷時645mm)	
庫内有効寸法	幅355×奥行395×高さ255mm	
オープン皿有効寸法	幅340×奥行340mm	
ターンテーブル有効寸法	φ334mm	
ガス接続	R1/2	
電源	AC100V(50-60Hz共用)	
電源コードの長さ	2m	
安心・安全機能	立消え安全装置/過熱防止装置	
質量	47kg(本体)・4kg(付属品)	
付属品	ターンテーブル台/ターンテーブル(丸皿)/オープン皿(角皿)×2個 焼き網/オープン皿取っ手/取扱説明書(保証書付) 工事説明書/クッキングレシピ	

使用ガス/ガスグループ	ガス消費量 kW(kcal/h)
都市ガス用 13A	4.53(3900)
LPガス用	4.53(0.325kg/h)

\* 本仕様は改良のためお知らせせずに変更することもあります。

外形寸法図 (単位: mm)



# 交換部品のご紹介

## 交換部品（お客さまにて取り替え可能な消耗部品）

- 価格・仕様についてはお買い上げの販売店、または別添「大阪ガスのお問い合わせ先」をご覧ください。  
の上、もよりの大阪ガスにお問い合わせください。
- 消耗部品は傷んできたら、早めに交換してください。

部品名	補修部品コード メーカー市品コード
オープン皿（1枚）	1114-H514-0950
オープン皿取っ手	1114-H514-0951
焼き網	1114-H514-0952
ターンテーブル	1114-H514-0953
ターンテーブル台	1114-H514-0954
クッキングレシビ	1114-H514-0955

# 長期間使用しない場合／アフターサービス

## 長期間使用しない場合

ガス栓を閉め、電源キーを「切」にし、お手入れしておきます。  
お手入れをしておくとお次回使用するときに便利です。（「日常点検とお手入れ」23・24ページ参照）

## アフターサービスについて

### サービスのお申し込み

- まず「故障かな?と思ったら」（25ページ）をご確認のうえ、それでも異常があるときは、ご自分で修理しないで買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご連絡ください。
- アフターサービスをお申しつけのときは次のことをお知らせください。

1. 品名……電子レンジ機能付きオーブン
2. 型番……114-H514型

機器本体土台部分に貼ってある銘板で型番を確認してください。☞4ページ

3. 故障または異常の内容……できるだけ詳しく
4. ご住所  
お名前  
電話番号  
道順（付近の目印など）

### 保証について

- 取扱説明書の裏表紙が保証書になっています。
- 保証書に記載のように、機器の故障について一定期間・一定条件のもとに修理いたします。詳しくは保証書をご覧ください。
- 保証書を紛失されますと、無料修理期間内でも修理費をいただくことがありますので大切に保管してください。
- 無料修理期間経過後の修理については、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスにご相談ください。修理によって性能が維持できる場合は、お客さまのご要望により、有料修理いたします。

### 補修用性能部品の 保有期間について

- 補修用性能部品＜機能を維持するための必要な部品＞の保有期間は、当商品製造中止後10年です。  
ただし、保有期間経過後であっても補修用性能部品の在庫がある場合は、有料修理いたします。

### あんしん点検について（有料）

#### ●「あんしん点検」とは

機器を長期間使用すると経年劣化により安全上支障が生じる可能性があります。製造から10年ほど経過した機器を対象に、大阪ガスが自主的に定めた点検項目に基づき実施する点検です。

- ・点検の基準に機器が適合しているかどうかを確認するものであり、その後の安全を担保するものではありません。
- ・点検の実施は、大阪ガスまたは大阪ガスが委託した事業者が行います。
- ・点検の結果、修理・部品交換などが必要となった場合は、補修用品の保有期間経過後であっても在庫がある場合は、お客さまのご要望により有料修理いたします。

#### ●点検料金について

点検費用はお客さまにご負担いただくこととなります。

「あんしん点検」のお申し込み・点検料金などのお問い合わせは、お買い上げの販売店、またはもよりの大阪ガスへご連絡ください。

### 転居される場合

- ガスの種類には都市ガスとLPガスとがあり、都市ガスにはガスグループ（数種類）の区分があります。ガスの種類、ガスグループの区分が異なる地域へ転居される場合には、部品の交換や調整が必要となりますので、転居先のガスの種類、ガスグループの区分をご確認のうえ、転居先のもよりのガス事業者にお問い合わせください。  
この場合、調整・改造に要する費用は保証期間内でも有料となります。  
※ただし、ガスの種類によっては調整・改造できない場合もあります。



COOKING  
RECIPE

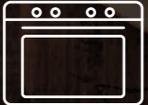


*for Gas Oven Range Master*

COOKING RECIPE

*for Gas Oven Range Master*

COOKING  
RECIPE



*for Gas Oven Range Master*



58324840000

58-32484-00

# COOKING RECIPE



for Gas Oven Range Master

オーブンレンジを使いこなした  
手作りメニュー。

手早く、楽しく、おいしい…  
そんな料理を厳選して  
紹介しましたので  
是非お試しください。

このレシピで  
美味しさと笑顔とともに、  
「定番」が増えたと  
うれしいです。

## INDEX

●オープン…オープン機能 ■レンジ…電子レンジ機能

ページ

- 2 アイコンの説明
- 3 使い方 高速オープン【オープン】
- 4 // 電子レンジ機能付きオープン【オープン/レンジ】

### パン Bread

オープン レンジ

- 8 ロールパン ●
- 10 食パン ●
- 12 クロワッサン ●
- 14 フォカッチャ ●
- 16 プチフランスパン ●
- 17 ミニあんぱん ●
- メロンパン ●
- 18 オレンジブリオッシュ ●
- 19 マルゲリータピザ ●
- 20 ハーブガーリックトースト ●

### お菓子 Sweets

オープン レンジ

- 22 いちごのデコレーションケーキ ●
- 24 食パンで作るカップケーキ ●
- パウンドケーキ ●
- 25 モンブラン ●
- 26 ロールケーキ ●
- 27 フルーツタルト ●
- 28 シフォンケーキ ●
- 29 シュークリーム ●
- 30 ベイクドチーズケーキ ●
- 31 さつまいもの蒸しケーキ ● または ■
- 32 アップルパイ ●
- 34 ミルフィーユ ●
- マドレーヌ ●
- 35 焼きプリン ●
- 36 カステラ ●
- 38 ブラウンニー ●
- 39 マフィン ●
- プレーンスコーン ●
- 40 型抜きクッキー・しぼり出しクッキー ●
- 41 スノーボールクッキー ●
- 42 サブレ ●
- 43 スパイシークッキー ●
- 44 焼きりんご ●
- 焼きいも ●
- 45 スイートポテト ●
- 46 桜もち ●

### 主菜 Main Dish

オープン レンジ

- 48 マカロニグラタン ●
- 49 たらと長ねぎのグラタン ●
- 50 鮭とじゃがいものグラタン ●
- 51 ラザニア ●
- 52 オニオングラタンスープ ●
- 53 ローストチキン ●
- 54 ローストビーフ ●
- 55 ミートローフ ●
- 56 スペアリブ ●
- 57 骨付き鶏もも肉の照り焼き ●
- 58 ラムチョップの香草焼き ●
- 59 タンドリーチキン ●
- 60 棒棒鶏 ■

ページ

- 61 牛肉の野菜巻き ●
- 62 ビーフシチュー ●
- 63 和風ハンバーグ ●
- 64 肉じゃが ●
- 65 焼き豚 ●
- 66 ピーマンの肉づめ ●
- 67 しいたけの肉づめ ●
- 68 ロールキャベツ ●
- 69 シューマイ ●
- 70 あじのポテトサラダ巻き ●
- 71 えびのチリソース ●
- 72 ぶりの照り焼き ●
- 73 さんまのロール焼き ●
- 74 えびのハーブマリネ焼き ●
- 75 いわしのオープン焼き ●
- 76 帆立貝のパン粉焼き ●
- 77 かきのホイル焼き ●
- 78 シュリンプトースト ●
- 79 トンカツ ●
- 80 ポテトコロッケ ●
- 81 えびのアーモンドフライ ●
- 82 いわしフライ ●
- 83 かぼちゃのコロッケ ●
- 84 鮭のごま衣焼き ●

### 副菜 Side Dish

オープン レンジ

- 86 あさりのバター蒸し ●
- 87 ほうれん草のスープ ●
- 88 小松菜のおひたし ●
- キャベツのオリーブオイル和え ●
- 89 ごまポテトサラダ ●
- 90 キャベツとベーコンのスープ ●
- 91 プチトマトのオープン焼き ●
- 92 ベイクドポテト ●
- いり卵 ●
- 93 キッシュ ●
- 94 スペイン風オムレツ ●
- 95 たまねぎの丸ごと焼き半熟卵ソース ●
- 96 ほうれん草のココット ●
- 97 茶わん蒸し ●
- 98 かぼちゃの含め煮 ●
- たつくり ●
- 99 黒豆 ●
- 100 白和え ●
- 豆昆布 ●

### ごはん Rice

オープン レンジ

- 102 ごはん ● または ■
- 赤飯 ● または ■
- 103 中華ちまき ●
- 104 パエリア ●
- 105 ウィンナーピラフ ●
- きのこのリゾット ■
- 106 あたためのコツ / 解凍あたためのコツ
- 107 解凍のコツ
- 108 野菜の下ごしらえのコツ

# 高速オーブンご使用の場合

## [アイコンの説明]

使用機能	<p><b>オーブン</b> オーブン対応 ※すべての機種に対応</p> <p><b>レンジ</b> 強500w</p> <p><b>レンジ</b> 弱130w</p> <p>電子レンジ機能付きオーブンのみ対応</p>
使用トレイ	<p> オーブン皿(角皿)×2枚 ★角皿は、レンジ・解凍には使用できません。</p> <p> オーブン皿(角皿)×1枚 ★角皿は、レンジ・解凍には使用できません。</p> <p> ターンテーブル(丸皿)</p> <p> 焼き網※ ★焼き網は、レンジ・解凍には使用できません。 ※オーブン皿の上に乗せたり、焼き網を上段、オーブン皿を下段にセットすることができます。</p>
加熱温度・時間	<p><b>温度</b> 250℃ 加熱温度設定</p> <p><b>時間</b> 4分 加熱時間設定</p> <p>★オーブン、レンジの加熱時間はおよその目安です。材料の分量、形、大きさ、また加熱する内容物の温度などの条件により、加熱時間は異なりますので、加減して調節してください。</p> <p>★材料の分量が半分になると、レンジの加熱時間はおよそ半分、オーブンの加熱時間はそのままが目安です。</p>

表示例	<p>オーブン  <b>オーブン</b> <b>温度</b> 170℃ <b>時間</b> 20分 <b>スタート</b> ……上段:マニュアル設定</p>
	<p>レンジ  <b>レンジ</b> 強500w <b>時間</b> 6分 <b>スタート</b></p>

## 予熱なし/発酵 2.7

### オーブン オープン オープンの使い方

☆オーブン皿(角皿)を使用のときは、ターンテーブル(丸皿)を取り除いてください。  
☆操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

取消しキー キーの押し間違いや調理中の停止に使用します。

- 1** 食品を庫内に入れる  
温度表示 時間表示
- 2** 電源スイッチを「入」にする  
温度表示 時間表示  
前回設定の温度を表示します。
- 3** 温度設定キーで好みの温度に設定する  
温度表示 時間表示  
●イースト発酵は30℃か40℃のいずれかを選びます。
- 4** 時間設定キーで好みの時間に設定する  
温度表示 時間表示  
●25分30秒に合わせるなら、「10分」キーを2回、「1分」キーを5回、「10秒」キーを3回押します。
- 5** スタートキーを押して、加熱開始  
●残り時間を表示します。  
温度表示 時間表示
- 6** 調理完了をメロディーでお知らせ  
●食品を取り出します。  
●温度表示は連続調理をする場合にそなえ、表示したままとなっています。  
温度表示 時間表示
- 7** 電源スイッチを「切」にする  
●待機電力ゼロの状態になります。  
●電源スイッチを押さなくても、調理終了後10分で電源は自動的に「切」になります。  
温度表示 時間表示

**7 知って おいてね**

- イースト発酵は庫内が熱いと失敗します。(異常コード[00]を表示。取消しキーでリセット。)庫内が冷えてから使用してください。
- 温度と時間は設定後も変更可能です。
- 設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。オープン…99分50秒まで
- 設定できる加熱温度の範囲は次のとおりです。オープン…100~280℃(10℃きざみ) イースト発酵…30/40℃

## 予熱あり 1

### オーブン オープン オープンの使い方

☆電源スイッチを「入」にしてから操作し、終了後は「切」にしてください。

取消しキー キーの押し間違いや調理中の停止に使用します。

#### 予熱編

- 1** 予熱キーを押す  
温度表示 時間表示  
前回設定の温度を表示します。
- 2** 温度設定キーで好みの温度に設定する  
設定温度 設定温度に達するまでの予熱時間のめやす  
150℃ 3~4分  
200℃ 5~6分  
250℃ 8~9分  
280℃ 8~9分  
温度表示 時間表示  
前回設定の温度から変更がない場合は、スタートキーを押すと温度が確定になります。
- 3** スタートキーを押して、予熱開始  
温度表示 時間表示
- 4** 予熱完了  
●扉を開くまで約30分間はそのままの温度を保ちますが、30分を過ぎると機器は動作を停止し、温度が下がります。  
温度表示 時間表示

#### 加熱編

- 5** 扉を開ける  
①扉を開ける  
②食品を入れる  
③扉を閉める  
温度表示 時間表示
- 6** 時間設定キーで好みの時間に設定する  
温度表示 時間表示
- 7** スタートキーを押して、加熱開始  
●残り時間を表示します。  
温度表示 時間表示
- 8** 調理完了をメロディーでお知らせ  
●食品を取り出します。  
●温度表示は連続調理をする場合にそなえ、表示したままとなっています。  
●10分後に電源は自動的に「切」になります。  
温度表示 時間表示

# 電子レンジ機能付きオーブンご使用の場合



## 予熱なし/発酵 オープン オープンの使い方

☆オーブン皿(角皿)を使用のときは、ターンテーブル(丸皿)を取り除いてください。  
☆操作手順をランプの点滅によりお知らせします。

<p><b>1</b> 電源スイッチを「入」にする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●温度、時間/グラム表示部に「0」が表示されます。</li> </ul>	
<p><b>2</b> 食品を庫内に入れる</p>	
<p><b>3</b> オープンキーを押す</p>	
<p><b>4</b> 温度設定</p> <p>温度設定キーでお好みの温度に設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●イースト発酵は30℃か40℃のいずれかを選びます。</li> </ul>	
<p><b>5</b> 時間/重さ設定</p> <p>時間設定キーでお好みの時間に設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●25分30秒に合わせるなら、「10分」キーを2回、「1分」キーを5回、「10秒」キーを3回押しします。</li> </ul>	
<p><b>6</b> スタートキーを押して、加熱開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●残り時間を表示します。</li> </ul>	
<p><b>7</b> 料理完成</p> <p>調理完了をメロディーでお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を取り出します。</li> </ul>	
<p><b>8</b> 電源スイッチを「切」にする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●待機電力ゼロの状態になります。</li> <li>●電源スイッチを押さなくても、調理終了後10分で電源は自動的に「切」になります。</li> </ul>	

**知っておいてね**

- イースト発酵は庫内が熱いと失敗します。(異常コード「00」を表示。取消しキーでリセット)庫内が冷えてから使用してください。
- 温度と時間は設定後も変更可能です。
- 設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。 オープン………99分50秒まで
- 設定できる加熱温度の範囲は次のとおりです。 オープン………100～280℃(10℃きざみ) イースト発酵………30/40℃

## レンジ 電子レンジの使い方

☆電源スイッチを「入」にしてから操作し、終了後は「切」にしてください。

<p><b>1</b> 食品を庫内に入れる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ターンテーブル(丸皿)を必ず使用してください。</li> </ul>	
<p><b>2</b> 強弱 レンジキーを押す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●強と弱はレンジキーを押すごとに切り替わります。「強」…… 500W 「弱」…… 130W</li> </ul>	
<p><b>3</b> 時間/重さ設定</p> <p>時間設定キーでお好みの時間に設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●設定できる加熱時間の範囲は次のとおりです。「強」……… 29分50秒まで 「弱」……… 59分50秒まで</li> </ul>	
<p><b>4</b> スタートキーを押して、加熱開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●残り時間を表示します。</li> </ul>	
<p><b>5</b> 料理完成</p> <p>調理完了をメロディーでお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を取り出します。</li> <li>●10分後に電源は自動的に「切」になります。</li> </ul>	

**知っておいてね**

- 市販の冷凍食品では商品に記載された通りに調理できないこともあります。



## 予熱あり オープン オープンの使い方

☆電源スイッチを「入」にしてから操作し、終了後は「切」にしてください。  
☆オーブン皿(角皿)を使用のときは、ターンテーブル(丸皿)を取り除いてください。

<p><b>1</b> 点灯</p> <p>オープンキーを2回押す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱ランプの点灯を確認してください。</li> </ul>											
<p><b>2</b> 温度設定</p> <p>温度設定キーでお好みの温度に設定する</p> <table border="1"> <tr> <th>設定温度</th> <th>設定温度に達するまでの予熱時間のめやす</th> </tr> <tr> <td>150℃</td> <td>3～4分</td> </tr> <tr> <td>200℃</td> <td>5～6分</td> </tr> <tr> <td>250℃</td> <td>8～9分</td> </tr> <tr> <td>280℃</td> <td>8～9分</td> </tr> </table>	設定温度	設定温度に達するまでの予熱時間のめやす	150℃	3～4分	200℃	5～6分	250℃	8～9分	280℃	8～9分	
設定温度	設定温度に達するまでの予熱時間のめやす										
150℃	3～4分										
200℃	5～6分										
250℃	8～9分										
280℃	8～9分										
<p><b>3</b> スタートキーを押して、予熱開始</p>											
<p><b>4</b> 予熱完了</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●扉を開くまで約30分間はそのままの温度を保ちますが、30分を過ぎると機器は動作を停止し、温度が下がります。</li> </ul>											
<p><b>5</b> 扉を開ける ②食品を入れる ③扉を閉める</p>											
<p><b>6</b> 時間/重さ設定</p> <p>時間設定キーでお好みの時間に設定する</p>											
<p><b>7</b> スタートキーを押して、加熱開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●残り時間を表示します。</li> </ul>											
<p><b>8</b> 料理完成</p> <p>調理完了をメロディーでお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を取り出します。</li> <li>●10分後に電源は自動的に「切」になります。</li> </ul>											

## 解凍 解凍の仕方

☆電源スイッチを「入」にしてから操作し、終了後は「切」にしてください。

<p><b>1</b> 食品を庫内に入れる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ターンテーブル(丸皿)を必ず使用してください。</li> </ul>	
<p><b>2</b> 解凍</p> <p>解凍キーを押す</p>	
<p><b>3</b> 重さ設定</p> <p>重さ設定キーで重さを設定する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●250gに合わせるなら、「100g」キーを2回、「10g」キーを5回押しします。</li> <li>●設定できる重さの範囲は1590gまでです。</li> </ul>	
<p><b>4</b> スタートキーを押して、解凍開始</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間表示に切り替わり、残り時間を表示します。</li> </ul>	
<p><b>5</b> 料理完成</p> <p>調理完了をメロディーでお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品を取り出します。</li> <li>●10分後に電源は自動的に「切」になります。</li> </ul>	

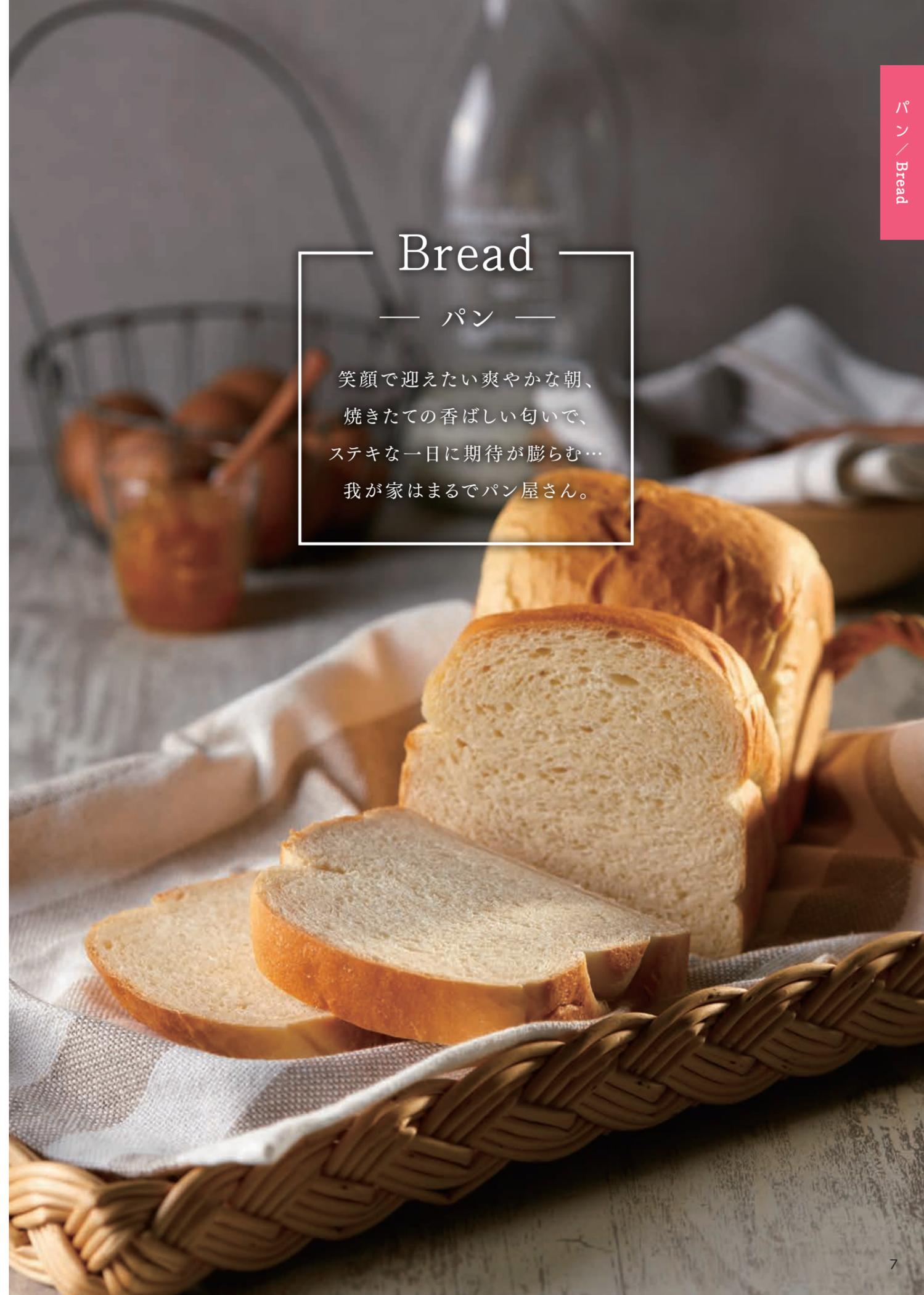
**知っておいてね**

- 上手な解凍をするために、材料は薄く平らに、ラップなどで密封して冷凍してください。
- 上記以外の冷凍方法の場合は解凍時間にばらつきが出ることがあります。食材の中心がまだ少し凍っている状態で加熱を止めてください。加熱し過ぎると部分的に煮えてしまいます。

# COOKING MEMO

[クッキングメモ]

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.



## Bread

— パン —

笑顔で迎えたい爽やかな朝、  
焼きたての香ばしい匂いで、  
ステキな一日に期待が膨らむ…  
我が家はまるでパン屋さん。



# ロールパン

## 【材料】(18個・オーブン皿2枚分)

強力粉…………… 450g  
 ドライイースト(予備発酵のいらぬもの)  
 …………… 小さじ2

**A**  
 砂糖…………… 40g  
 卵…………… 1個  
 塩…………… 小さじ1  
 牛乳(室温のもの)…………… 240mL

無塩バター(室温にもどしておく)  
 …………… 60g

### 〈溶き卵〉

卵黄…………… 1個分  
 水…………… 大さじ1

クッキングシート…オーブン皿2枚分

- 1 材料の混合**  
ボウルに強力粉を入れ、中心をくぼませ、ドライイーストと**A**を入れ、ゴムベラで周りの粉を少しずつ取り込みながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- 2 材料をこねる**  
**1**にバターを少しずつ加え、手にべたつかなくなるまでよくこねる。
- 3 生地たたきつけ**  
薄く打ち粉をした台に**2**を取り出し、たたきつける生地の面をその都度変えながら、平均して約100~150回叩き、なめらかで弾力のある生地を作る。
- 4 生地を丸める**  
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱ボウルに入れる。
- 5 一次発酵する**  
ラップをしてオーブン皿にのせ、オーブン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。
- 6 フィンガーテスト**  
指に粉をつけ生地の中央を押してみる(フィンガーテスト)。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐ戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。(穴の周囲にしわができ生地が凹むのは発酵のしすぎ。)
- 7 ガス抜き**  
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。
- 8 分割**  
生地を包丁かスケッパーで18等分(1個約45g)にする。
- 9 ベンチタイム**  
**8**の生地を丸くまとめ、にんじん型にして、表面が乾かないように濡れ布巾、またはラップをかぶせて約20分休ませる。
- 10 成形**  
**9**の生地を麺棒で細長い三角形に伸ばし、幅の広い方からくるくと巻く。
- 11 成形発酵(2次発酵)**  
オーブン皿2枚にクッキングシートを敷き、成形した生地を巻き、終わりを下にして9個ずつ並べ、表面に霧を吹き、オーブン(予熱なし)発酵で25分、2~2.5倍の大きさになるまで発酵させる。
- 12 焼き上げ**  
成形発酵が終われば生地の表面に溶き卵をなでるようにして薄く塗り、オーブン(予熱なし)170℃で20分焼く。



# 食パン

【材料】(20cm × 10cm × 8cmの食パン型1個分)

ドライイースト (予備発酵のいらぬもの) .....8g	牛乳 (室温のもの) ..... 260mL
強力粉 (ふるう) ..... 400g	無塩バター (室温にもどしておく) ..... 40g
<b>A</b> 砂糖 ..... 20g	無塩バター (焼いたあと、表面にぬる) ..... 少々
塩 ..... 8g	

- 1 一次発酵する**  
『ロールパン』P9の①～④と同じ要領で生地を作り、耐熱ボウルに入れラップをしてオーブン皿にのせ、下段に入れる。オーブン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。
- 2 ガス抜き、分割**  
生地を軽く押さえガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。
- 3 ベンチタイム**  
なめらかな面を外にして丸め、固く絞った濡れ布巾をかけて約20～30分休ませる。
- 4 成形し、型に入れる**  
生地を1個ずつめん棒で縦15cm横20cmくらいにのばし、三つ折りにする。
- 5** ④を平らにのばし、手前から巻いて丸いうず巻き状にする。食パン型にサラダ油をぬり、巻き終わりを下にして入れ、生地を落ちつかせ、表面に霧を吹く。
- 6 成形発酵する**  
オーブン皿に⑤をのせ、オーブン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。途中霧を吹き、表面が食パン型いっぱいになるまで発酵させる。
- 7 焼き上げ**  
⑥を入れ、オーブン(予熱あり)190℃で25分焼く。



	オープン	温度	時間	スタート
		190℃	25分	





# クロワッサン

## 【材料】(16個・角皿2枚分)

### 〈パン生地〉

強力粉…………… 450g  
 ドライイースト (予備発酵のいないもの)  
 …………… 小さじ2弱  
 牛乳…………… 240mL  
 砂糖…………… 40g  
 塩…………… 小さじ1  
 卵…………… 1個

無塩バター…………… 200g

### 〈溶き卵〉

卵黄…………… 1個分  
 水…………… 大さじ1  
 クッキングシート (バターシート用)  
 …………… 30cm×30cm  
 クッキングシート… オープン皿2枚分

- 1 牛乳を温める**  
 耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れてよく混ぜ、レンジ強で1分30秒加熱した後約40℃まで冷ます。



- 2 パン生地を作る、発酵させる**  
 『ロールパン』P9の①～⑤と同じ要領で生地を作り、一次発酵をさせて元の大きさより一回り大きくなったら、冷蔵庫で6時間～一晩置いておく。

- 3 バターシートを作る**  
 クッキングシート(30cm×30cm)を折り畳み、15cmの正方形を作る。そこに常温に戻したバター100g(半分)を包み、麺棒で伸ばす。同様に残りのバターも伸ばし、冷蔵庫で冷やしておく。

- 4 生地を広げる**  
 ②の生地を二等分に分け、生地を伸ばし、それぞれバターシートを包む。

- 5 生地を三つ折りにする**  
 麺棒で縦40cm×横15cmに伸ばし、三つ折りにする。ラップで包んで冷蔵庫で1時間ほど冷やす。

- 6 生地を伸ばす**  
 生地を⑤と同様の大きさに伸ばし三つ折りにしてラップをし、布巾で包んで冷蔵庫で40分休ませる。(同様にもう1度行う)

- 7 成形する**  
 生地1枚を縦16cm×横45cmに伸ばし、底辺が10cmの二等辺三角形を8枚作る。もう一枚も同じように8枚作る。

- 8 底辺の中心に1cm位の切り込みを入れ、三角形の頂点に向かって底辺からくるくと巻いて16個成形する。**

- 9 成形発酵させる**  
 オープン皿2枚にクッキングシートを敷き、⑦の巻き終わりを下にして8個ずつ並べ、オープン(予熱なし)発酵で約1時間発酵させ、溶き卵を塗る。

- 10 焼き上げ**  
 ⑨を入れ、オープン(予熱なし)180℃で20分焼く。





# フォカッチャ

## 【材料】(4枚分)

強力粉…………… 300g  
 ドライイースト…………… 小さじ1  
 砂糖…………… 大さじ1・1/2  
 めるま湯…………… 195mL  
 粗塩…………… 小さじ1弱  
 オリーブ油…………… 大さじ1

### 〈プレーンタイプ〉

粗塩…………… 適量  
 オリーブ油…………… 適量  
 ローズマリー…………… 適量

### 〈ガーリックタイプ〉

にんにく…………… 2かけ  
 粗塩…………… 適量  
 黒こしょう…………… 適量  
 オリーブ油…………… 適量

クッキングシート  
 …………… オープン皿 2枚分

- ミキシング**  
強力粉、砂糖、粗塩を入れ、泡立て器で2~3回軽く混ぜる。中央にくぼみを作り、ぬるま湯を注ぎ、ここにドライイーストを加える。
- イーストを指先で溶かしたら、周囲の粉と水分を合わせていき、オリーブ油を入れてさらに混ぜる。イーストに直接油はかけない。
- こねる**  
ボウルの中で生地がひとかたまりになったら、台に出して10分ほどこねる。生地は少しポソポソした感じに仕上げる。
- 発酵**  
表面をつっぱらせるように丸くまとめ、ラップをかけ、オープン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。約2.5倍になれば発酵終了。
- 生地とボウルの間にヘラを差し込み、打ち粉をふった台の上に取り出す。
- 分割・丸め**  
ボウルの表面にあった側を上にして、取り出した生地を軽く両手で押さえ、円形にする。
- 6を4等分に分割する。ここではプレーンタイプ2個とガーリックタイプ2個を作ります。
- 発酵でできたなめらかな表面の方(台においたときの底面)をそっとのばすようにして、生地を軽く丸めていく。
- 端や分割の断面を中にしまい込むようにして形を整える。このあと成形をするので、軽く丸めるだけで大丈夫。
- 丸めた生地に堅く絞った布巾をかけ、7~8分台の上で休ませる。こうすると生地が緩み、次の成形が容易になる。
- 成形**  
打ち粉をふった台に生地をとじ目を下におき、めん棒で直径15cmの円にのばす。クッキングシートを敷いたオープン皿にのせる。
- プレーンタイプは、軽く粉をつけた指先で生地に数カ所くぼみをつけ、フォークで刺す。好みにローズマリーをくぼみに差し込む。オリーブ油をたっぷりぬり、粗塩をふる。
- ガーリックタイプはにんにくのスライスを生地の上に数カ所おき、にんにくごと指で押し込む。フォークで穴をあけて、オリーブ油をたっぷりぬり、粗塩、こしょうをふる。
- 2種とも厚みがふっくらするまで、オープン(予熱なし)発酵で10分発酵させる。
- 焼き上げ**  
オープン(予熱あり)180℃で20分焼く。





## 【材料】(シャンピニオン型 16個分)

強力粉…………… 300g  
 薄力粉…………… 200g  
 砂糖…………… 10g  
 塩…………… 10g  
 インスタントドライイースト… 小さじ2  
 レモン汁…………… 小さじ1/2杯  
 めるま湯…………… 360mL  
 クッキングシート… オープン皿1枚分



## プチフランスパン

- 生地を作る**  
『ロールパン』P9の①～④と同じ要領で、生地を作る。『ロールパン』で使用の牛乳の代わりにレモン汁・めるま湯を使用する。
- ベンチタイム**  
生地を16個(1個約50g)に分割し、1個ずつ丸めて約15分休ませる。
- ②の1/4を切り取り、1/4は直径5cmのごく薄い円形にのぼす。3/4は丸めてとじ目を上に向けておき、円形の生地をのせる。中心を菜箸で押し、下の生地にくい込ませる。**
- ドライホイロ**  
綿布のうねを立てて、③を逆さにして並べ、乾燥しないようにさらに綿布をかぶせる。オープン(予熱なし)発酵で30分発酵させる。
- 焼き上げ**  
クッキングシートを敷いたオープン皿に④を並べ、オープン(予熱あり)200℃で20分焼く。



## ミニあんぱん

## 【材料】(16個分)

P9ロールパン生地(第一次発酵済みの生地)…………… 半量  
 あん…………… 約500g  
 〈溶き卵〉  
 卵黄…………… 1個分  
 水…………… 大さじ1  
 ケシの実・黒ゴマ…………… 各適量  
 クッキングシート… オープン皿2枚分

- ベンチタイム**  
『ロールパン』P9①～⑤と同じ要領で生地を作り、一次発酵させたものを16個に分割し、1個ずつ丸めて約10分休ませる。
- あんは16個に分け、1個ずつ丸めておく。**
- ①で②を包み、とじ目をしっかりつまむ。**
- 発酵**  
クッキングシートを敷いたオープン皿に、とじ目を下に並べ、オープン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。



- 焼き上げ**  
中央をくぼませ、溶き卵をぬり、黒ゴマとケシの実をつけて、オープン(予熱なし)170℃で20分焼く。



## メロンパン

## 【材料】(12個分)

P9ロールパン生地(第一次発酵済みの生地)…………… 半量  
 〈メロン皮〉  
 無塩バター…………… 50g  
 砂糖…………… 85g  
 卵…………… 1個  
 メロンエッセンス…………… 少々  
 薄力粉…………… 180g  
 グラニュー糖…………… 適量  
 サラダ油…………… 少々  
 クッキングシート… オープン皿1枚分  
 ※メロンエッセンスは、レモンエッセンスやバニラエッセンスでもよい。

- ベンチタイム**  
『ロールパン』P9の①～⑤と同じ要領で生地をつくり、一次発酵させたものを12個に分割し、1個ずつ丸めて約10分休ませる。
- メロン皮をつくる**  
バターを柔らかく練り、砂糖を加えてすり混ぜ、溶き卵・メロンエッセンス・薄力粉の順に加え、12個に分ける。
- 成形・2次発酵**  
①の生地をもう一度丸めなおし、②をすっぽりかぶせ、表面にサラダ油をぬった後、グラニュー糖をまぶし、表面にナイフで縦に格子模様を入れる。クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ、オープン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。

- 焼き上げ**  
オープン(予熱なし)170℃で20分焼く。





### 【材料】(直径5cmのブリオッシュ約11個分)

強力粉…………… 250g  
 塩…………… 小さじ1/2弱  
 グラニュー糖…………… 大さじ2  
 ドライイースト(予備発酵のいないもの)…………… 5g  
 オレンジジュース…………… 90mL  
 卵…………… 1個  
 オレンジマーマレード…………… 40g  
 無塩バター(常温にもどす)…………… 60g

#### 〈溶き卵〉

卵黄…………… 1個分  
 水…………… 大さじ1



 オープン 

温度	時間
180℃	15分

 スタート

## オレンジブリオッシュ

- 生地を作る**  
強力粉、塩、グラニュー糖、ドライイーストは合わせてふるい、ボウルに入れる。約30℃に温めたオレンジジュースと溶き卵を加え、混ぜはじめる。
- 一次発酵**  
室温にもどしたバターとマーマレードを加えて十分にこねる。ラップで包み、オープン皿にのせて、オープン(予熱なし)発酵で40分発酵させる。
- ガス抜き、ベンチタイム**  
ガス抜きをして、約35gずつの生地を11個分とり、残りの生地も11等分する。それぞれを丸くまとめ、ラップをかけて10分休ませる。
- 成形、2次発酵**  
マフィン型に紙ケースを敷いて、大きくまるめた生地をまるめ直して入れる。小さい生地もまるめ直し、押しつけるようにしてのせ、ラップをかけて、オープン皿にのせて、オープン(予熱なし)発酵で、30分発酵させる。
- 焼き上げ**  
溶き卵を表面にハケで薄くぬり、オープン(予熱あり)180℃で15分焼く。



### 【材料】(ピザ2枚分)

**A**  
 ドライイースト(予備発酵のいないもの)…………… 小さじ2  
 砂糖…………… 小さじ1/4  
 ぬるま湯…………… 100mL  
 強力粉…………… 200g  
 オリーブ油…………… 大さじ1

打ち粉…………… 適宜

トマトソース…………… 適量  
 トマト…………… 4個  
 フレッシュモッツアレラチーズ…………… 1個(100g)  
 バジルの葉…………… 8枚  
 塩・こしょう各…………… 少々

## マルゲリータピザ

- 生地を作る**  
**A**をこね、オープン(予熱なし)発酵で20分発酵させ、2倍に膨らませる。ガス抜きをして、生地を2つに切り分ける。
- 生地を打つ**  
薄く打ち粉をした台に生地を1枚ずつ丸く薄くのばす。
- 具をのせる**  
**2**にトマトソースをぬり、薄切りにしたトマト、チーズ、バジルを並べ、軽く塩・こしょうをする。
- 焼き上げ**  
**3**を入れ、オープン(予熱なし)220℃で20分焼く。

 オープン 

温度	時間
220℃	20分

 スタート



【材料】(4人分)

〈ガーリックバター〉  
 バター(室温にもどしておく)…… 100g  
 おろしにんにく……………少々  
 ハーブ(ローズマリー・タイムなど)  
 ………………適量

フランスパン…………… 1本  
 クッキングシート…… オープン皿1枚分

# ハーブガーリック トースト

- 1 バターにおろしにんにくと、粗く刻んだハーブを加えガーリックバターを作る。
- 2 適当な大きさにスライスしたフランスパンに①をぬる。
- 3 オープン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オープン(予熱なし)250℃で8分焼く。

	オープン	温度	時間	スタート
		250℃	8分	

# Sweets

## — お菓子 —

寛ぎのティータイムやデザートに、  
 甘く、やさしいおもてなし。  
 心を癒やし、時を楽しむ  
 ちょっとおしゃれにホームメイド。





## いちごのデコレーションケーキ

### 【材料】(直径 21cm のケーキ型 1 個分)

クッキングシート…… 型分  
サラダ油…………… 少々

#### 〈スポンジケーキ〉

卵…………… 4 個  
砂糖 (ふるう) …… 140g  
薄力粉 (ふるう) …… 140g  
バニラエッセンス… 少々

**A**  
無塩バター…………… 20g  
牛乳…………… 大さじ 1

〈ホイップクリーム〉  
生クリーム…………… 300mL

**B**  
粉砂糖…………… 大さじ 5  
ブランデー…………… 少々

#### 〈デコレーション〉

いちご…………… 20 個  
ミント…………… 適宜

#### 〈シロップ〉

**C**  
砂糖…………… 大さじ 5  
水…………… 大さじ 5  
リキュール…………… 大さじ 1

### 〈スポンジケーキ〉

- 1 ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、クッキングシートを敷く。
- 2 耐熱容器に**A**を入れ、レンジ強で50秒加熱する。



- 3 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボウルに入れる。卵白は泡立て器でツノが立つまで泡立て、1/2量の砂糖を2~3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

- 4 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

- 5 ③に④とバニラエッセンスを加え、混ぜ合わせる。

- 6 ⑤に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにさっくりと、粉が消えるまで混ぜ合わせ、②をふりまくように加えて混ぜる。

- 7 生地をケーキ型に流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。

- 8 オープン皿に⑦をのせて、オープン(予熱なし)170℃で40分焼く。※竹串をさして、何もついてこなければ出来上がり。



- 9 焼きあがったらすぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし。焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、ネットの上で冷ます。

### 〈デコレーション〉

- 1 よく冷やした生クリームに**B**を加え、ツノが立つまで泡立て、ホイップクリームをつくる。

- 2 耐熱容器に**C**を入れ、レンジ強で2分加熱する。リキュールと合わせ、シロップをつくる。



- 3 スポンジケーキは横半分に切り、切り口にハケで②のシロップをぬる。いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共にサンドする。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げミントを添える。



# 食パンで作るカップケーキ

## 【材料】(6個分)

耳のないサンドイッチ用の  
薄切り食パン…………… 6枚  
無塩バター…………… 大さじ3  
りんご…………… 1個  
塩…………… 少々  
砂糖…………… 大さじ1  
レモン汁…………… 大さじ1  
生クリーム…………… 1/4カップ  
砂糖…………… 大さじ1/2  
オレンジ・イチゴなど …… 適量  
ミント…………… 適宜



- 1 りんごは1個を12等分に切り、塩水に通してから耐熱容器に入れ、砂糖をふり入れてレモン汁をかけ、10分程おいてから、ラップをしてレンジ強で3分加熱する。



- 2 食パンに切れ目を入れ、マフィン型に合わせて食パンでケースをつくる。

- 3 耐熱容器にバターを入れ、レンジ強で50秒加熱して溶かし、②の食パンにハケでたっぷりとぬる。



- 4 オープン皿に③を型ごとのせ、オーブン(予熱あり)180℃で8分焼く。



- 5 生クリームに砂糖を加え、トロリとした感じになるまで泡立て、よく冷ました④のケースに敷いて、①のりんごと食べやすく切った好みのフルーツをのせ、ミントを飾る。



# パウンドケーキ

## 【材料】(9×18×6cm パウンド型1個分)

無塩バター…………… 100g  
砂糖…………… 80g  
卵(溶きほぐす)…………… 2個

**A**  
薄力粉…………… 120g  
ベーキングパウダー(合わせてふるう)…………… 小さじ1/2

ドライフルーツ…………… 90g  
バニラエッセンス…………… 少々  
あんずジャム…………… 適量  
クッキングシート…………… 型分

- 1 パウンド型の内側にサラダ油を薄くぬり、クッキングシートを敷く。

- 2 耐熱ボウルにバターを入れレンジ強で50秒加熱する。泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。



- 3 ②に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

- 4 ③にAを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。

- 5 ④を型に流し入れ、表面を平らにし、中央を少しくぼませる。

- 6 オープン皿に⑤をのせ、オーブン170℃(予熱なし)で50分焼く。



- 7 型から出し、ネットにのせて冷まし、あんずジャムをぬる。



## 【材料】(9×6×18cmのパウンド型1個分)

### 〈スポンジケーキ〉

卵…………… 3個  
砂糖(ふるう)…………… 100g  
薄力粉(ふるう)…………… 100g  
無塩バター…………… 20g  
牛乳…………… 大さじ1  
バニラエッセンス…………… 少々  
クッキングシート…………… 型分

### 〈マロンクリーム〉

栗の甘露煮…………… 200g  
牛乳…………… 150mL  
生クリーム…………… 300mL  
ラム酒…………… 小さじ3  
グラニュー糖…………… 大さじ1

### 〈シロップ〉

グラニュー糖…………… 大さじ2  
水…………… 大さじ3  
ラム酒…………… 小さじ1

### 〈デコレーション〉

栗の甘露煮…………… 100g  
ココア…………… 小さじ1  
マロングラッセ…………… 100g

# モンブラン

## 〈スポンジケーキ〉

- 1 スポンジケーキ(『いちごのデコレーションケーキ』P23)と同じ要領でケーキを焼き上げ、冷ます。

## 〈マロンクリーム〉

- 1 栗の甘露煮は細かいみじん切りにする。
- 2 耐熱ボウルに①と牛乳を入れ、ラップをしてレンジ強で10分加熱する。牛乳ごと熱いうちに万能こし器で裏ごしし、冷やす。



- 3 生クリームにラム酒、グラニュー糖を入れて、すくって落としてもあとが残る程度に泡立てる。泡立てた生クリームに②を2回に分けて入れて、泡だて器で混ぜ、マロンクリームをつくる。

## 〈シロップ〉

- 1 グラニュー糖と水を合わせてレンジ強で2分加熱し、ラム酒を加え、シロップをつくる。



## 〈デコレーション〉

- 1 スポンジケーキを横3つに切り、切り口にシロップをぬる。マロンクリームの2/3量のさらに半分量をぬり、適当な大きさに切った栗の甘露煮をのせて平らにし、上の段を重ね、かるく押さえる。同じ要領で、もう1段重ねる。このときクリームを大さじ2程度残しておく。

- 2 ①の残り1/3量にココアを混ぜ、表面に絞り出す。①で残しておいた大さじ2のマロンクリームを下にしてマロングラッセを飾る。



### 【材料】(スポンジ生地、オープン皿1枚分)

卵……………6個  
 砂糖……………160g  
 薄力粉(ふるう)……………160g  
 無塩バター……………40g  
 バニラエッセンス……………少々  
 好みのフルーツ……………適量  
 クッキングシート……………オープン皿3枚分

#### 〈ホイップクリーム〉

生クリーム……………400mL  
 砂糖……………大さじ4  
 バニラエッセンス……………少々

- 7 生クリームに砂糖・バニラエッセンスを加えツノが立つまで泡立て、ホイップクリームをつくる。
- 8 6にクッキングシートをのせて裏返す。手前に3本、横平行に浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、細かく刻んだ好みのフルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にして、しばらくなじませる。



## ロールケーキ

- 1 オープン皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れたクッキングシートを敷く。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立てる(泡立て器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安)。バニラエッセンスを加える。
- 3 耐熱容器にバターを入れ、レンジ強で50秒加熱する。



- 4 2に薄力粉をふるいながらさっくりと混ぜ合せ、3を加え、手早く混ぜる。※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。
- 5 1に4を流し入れ、表面を平らにし、オープン皿の底を軽くたたいて空気抜きをし、オープン(予熱あり)180℃で22分焼く。



- 6 固く絞った濡れ布巾を広げ、クッキングシートをのせ、ケーキを裏返してのせ、熱いうちに紙をはがす。(焼き目が紙にくっついて取れる。)



### 【材料】(直径20cmのタルト型1枚分)

#### 〈タルト生地〉

ビスケット……………70g  
 無塩バター……………60g

#### 〈カスタードクリーム〉

牛乳……………250mL  
 コーンスターチ……………大さじ1・1/2  
 砂糖……………75g  
 卵黄……………3個分  
 バニラエッセンス……………少々

#### 〈フルーツ〉

いちご……………適量  
 黄桃(缶詰)……………1缶  
 キウイ……………2個  
 ブルーベリー……………適量  
 ミント……………適宜

#### 〈デコレーション〉

- 1 フルーツは形よくスライスする。
- 2 タルト型にカスタードクリームを流し入れ、彩りよくフルーツを飾り、ミントを添える。

## フルーツタルト

#### 〈タルト型〉

- 1 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で40秒加熱し、クリーム状になるまで練る。



- 2 ビスケットはポリ袋に入れてめん棒でたたき、1と混ぜ合わせる。

- 3 タルト型の底と側面に2を敷きつめ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固め、型から取り出す。

#### 〈カスタードクリーム〉

- 1 耐熱ボウルに牛乳を入れ、コーンスターチをふり入れて泡立て器でよく溶かす。
- 2 1に砂糖を入れ、卵黄を1つずつ入れながら泡立っていないようによく混ぜ、バニラエッセンスを入れて、1度こす。
- 3 ラップをして、レンジ強で8分加熱し、よく混ぜてから、冷蔵庫で冷やす。





## シフォンケーキ

- ボウルに卵黄と砂糖の半量と塩を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。次にサラダ油を少しずつ加えながらさらに混ぜる。
- ①にAを加えて、粉が消えるまで混ぜ合わせる。
- 卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えて、さらに泡立てる。
- ②に③の1/3量を加えてよく混ぜ、残りの③を加えて木じゃくしですっくりと泡をつぶさないように混ぜる。
- サラダ油(分量外)を薄くぬった型に④を流し入れ、トンとたたいて空気抜きをしオープン皿にのせオープン170℃(予熱なし)40分焼く。  

	オープン	温度	170℃	時間	40分	スタート
--	------	----	------	----	-----	------
- 加熱後、すぐに逆さまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れて型からはずす。  
※お好みでホイップクリームやフルーツを添えても。

### 【材料】

(直径20cmのシフォンケーキ型1個分)

卵黄	4個分
卵白	5個分
砂糖	100g
塩	ひとつまみ
水	70mL
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	大さじ4
<b>A</b>	
薄力粉	100g
ベーキングパウダー(合わせてふるう)	
	小さじ1/2



### 【材料】(約18個・オープン皿2枚分)

#### 〈シュー生地〉

無塩バター	100g
水	150mL
薄力粉(ふるう)	100g
卵(溶きほぐす)	約5~6個

#### 〈カスタードクリーム〉

(作り方は、『フルーツタルト』P27)

牛乳	600mL
コーンスターチ	大さじ3強
卵黄	6個分
砂糖	150g
バニラエッセンス	少々
粉砂糖	適量
クッキングシート	オープン皿2枚分

## シュークリーム

- シュー生地  
耐熱ボウルにバターと水を入れレンジ強で4分加熱する。  

	レンジ	時間	4分	スタート
	強500w			
- ①に薄力粉を一度に入れ、手早く混ぜ、さらにレンジ強で1分加熱する。  

	レンジ	時間	1分	スタート
	強500w			
- ②に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木じゃくしですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。
- オープン皿2枚にクッキングシートを敷き、絞り出し袋に③を入れ、直径3cm位に9個ずつ絞り出す。
- ④の表面に霧を吹き、オープン190℃(予熱なし)で約25分焼く。※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けない。  

	オープン	温度	190℃	時間	25分	スタート
--	------	----	------	----	-----	------
- 焼き上がったらすぐにオープン皿からはずし、ネットの上でよく冷ましてから切れ目を入れ、カスタードクリームをつめる。上から粉砂糖をふりかける。





### 【材料】(直径18cmのケーキ型1個分)

#### 〈ビスケット生地〉

ビスケット……………50g  
(甘味の少ないもの)  
無塩バター……………40g

#### 〈クリーム〉

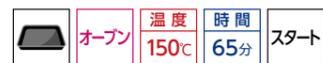
クリームチーズ……………200g

#### ④

コーンスターチ……………20g  
レモン汁……………大さじ2  
クリーム……………100mL

卵……………2個  
砂糖(ふるう)……………60g  
あんずジャム・ラム酒……………各適量  
クッキングシート……………型の側面分

⑧ オープン皿に⑦をのせ、オーブン150℃(予熱あり)で65分焼く。



⑨ 型から出し、クッキングシートをはずす。熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。



## ベイクドチーズケーキ

① ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、クッキングシートを敷く。

② 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で50秒加熱し、クリーム状になるまで練る。



③ ビスケットはポリ袋に入れてめん棒でたたき、②と混ぜ合わせる。

④ ①のケーキ型の底に③を敷きつめ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固め、ビスケット生地をつくる。

⑤ 耐熱ボウルにクリームチーズを入れ、レンジ強で30秒加熱し、やわらかくする。なめらかになるまでよく練り、④を加えて混ぜる。



⑥ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立て、⑤に加えて全体を軽く混ぜる。

⑦ ④に⑥を流し入れ表面を平らにならす。



### 【材料】(紙カップ6個分)

#### ④

薄力粉……………90g  
ベーキングパウダー……………小さじ1  
塩……………少々

さつまいも……………中半分  
パイナップルスライス(缶詰)……………1枚  
卵(溶きほぐす)……………1個  
砂糖……………50g  
牛乳……………30mL

## さつまいもの蒸しケーキ

① ④の材料を合わせてふるっておく。

② さつまいもは皮をむき、8mm角に切って、水にさらし、固めにゆでて水気を切っておく。パイナップルは5mm幅に切る。

③ ボウルに卵を入れハンドミキサーで5分間泡立てて、砂糖を3回に分けて加え混ぜる。

④ ③に①の半量を加え、スプーンでさっくりと混ぜ合わせ、残りの①とさつまいも、パイナップルを2回に分けて交互に入れ、牛乳も加えてさっくりと混ぜる。

⑤ ④を紙カップに流し入れて、ふんわりと(生地が膨らむので)ラップをし、ターンテーブルにのせて、レンジ強で6分加熱する。  
※オーブンの場合、(予熱あり)170℃で12分。



# アップルパイ

【材料】(直径21cmのパイ皿1枚分)

冷凍パイシート(17×10cm) .....4枚	水.....大さじ1	コーンスターチ... 大さじ1/2
冷水.....1/4~1/2カップ	〈りんごの甘煮〉 (アップルパイ1個分)	水.....大さじ1/2
りんごの甘煮(右記参照) .....適宜	りんご.....4個(正味600g)	あんずジャム.....大さじ1
〈溶き卵〉	砂糖.....150g	水.....小さじ2
卵黄.....1個	レモン汁.....大さじ1	
	シナモン.....少々	

- パイシート2枚をパイ皿に合わせてのばす。
- パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- ②の底全体にフォークで穴をあける。
- ③にりんごの甘煮を詰めて、パイのふちに溶き卵をぬる。
- 残り2枚のパイ生地は24×18cmにのぼし、1.5cm幅に切り、24×1.5cmの生地を12本つくる。
- ④の上に9本の⑤を使って網目に飾り、はみ出た生地は切り落とす。残り3本の⑤を使ってパイ型の円周にもかぶせる様に置く。
- 表面全体に溶き卵をぬる。
- オープン皿に⑦をのせて、オープン(予熱なし)200℃で30分焼く。

	オープン	温度 200℃	時間 30分	スタート
---	------	------------	-----------	------

- 焼き上がったら、水で溶いたあんずジャムをぬる。

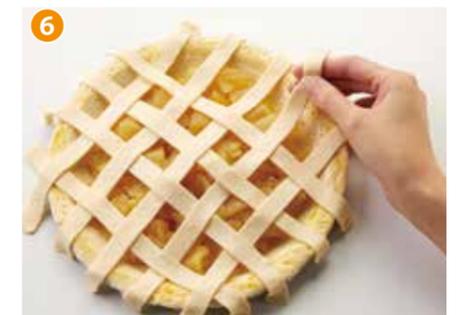
## 〈りんごの甘煮〉

- りんごは8等分し、皮と芯を除き、厚めのいちょう切りにする。
- 耐熱容器に①とレモン汁、砂糖を入れ、ラップをしてレンジ強で12分加熱する。

	レンジ 強500w	時間 12分	スタート
---	--------------	-----------	------

- ②の汁けを切り、シナモンをふり入れ、水で溶いたコーンスターチを加えて混ぜ、ふたたびレンジ強で2分加熱する。

	レンジ 強500w	時間 2分	スタート
---	--------------	----------	------



# ミルフィーユ

## 【材料】(6人分)

市販の冷凍パイシート…………… 1枚

### 〈カスタードクリーム〉

(作り方は、『フルーツタルト』P27)

牛乳…………… 1カップ

コーンスターチ…………… 大さじ1

卵黄…………… 2個分

砂糖…………… 50g

バニラエッセンス…………… 少々

### 〈デコレーション〉

粉砂糖…………… 少々

いちご、キウイ、黄桃(缶)など…………… 適量

クッキングシート…………… オープン皿1枚分

- 1 パイシートを24×20cmの長方形にのばして3等分(8×20cm)に切って、クッキングシートを敷いたオープン皿の上に並べ、フォークで均一に穴をあける。



- 2 オープン(予熱あり)200℃で約18分焼く。



- 3 カスタードクリームを作る。(作り方は、『フルーツタルト』P27)

- 4 ③を絞り袋に入れ、冷ましたパイの上に絞り出し、小切りしたフルーツをのせ、さらにパイを重ね、同様に仕上げたあと、表面に粉砂糖をふる。



# マドレーヌ

## 【材料】(マドレーヌ型18個オープン皿2枚分)

無塩バター…………… 180g

砂糖…………… 180g

卵(溶きほぐす)…………… 4個

### A

薄力粉…………… 180g

ベーキングパウダー(合わせてふるう)

…………… 小さじ1

レモンの皮(すりおろす)…………… 1個分

無塩バター(またはクッキングシート型分)

…………… 少々

- 1 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で50秒加熱し、やわらかくする。泡立て器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。全体に白っぽくなった後、卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。次にAを加えて混ぜ合わせる。



- 2 マドレーヌ型に薄くバターをぬり(またはクッキングシートを敷き)、①を入れ、オープン皿2枚に9個ずつのせ、上段と下段に入れる。

- 3 オープン(予熱なし)160℃で25分焼く。



# 焼きプリン

## 【材料】(直径6cmのプリン型9個分)

### 〈カラメルソース〉

#### A

砂糖…………… 大さじ5

水…………… 大さじ2

水…………… 大さじ1

### 〈卵液〉

牛乳…………… 2カップ(400mL)

砂糖…………… 90g

卵(溶きほぐす)…………… 4個

バニラエッセンス…………… 少々

湯…………… 2カップ

- 1 耐熱容器にAを入れ、レンジ強で5分、褐色に色づくまで加熱する。水大さじ1を加え、手早く混ぜる。(水を入れたとき、はじくので注意)



- 2 プリン型に薄くバター(分量外)をぬり、①を分け入れる。

- 3 耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れ、ラップをしてレンジ強で1分加熱する。砂糖を溶かし、人肌位に冷ましたあと、卵を加えて混ぜ裏ごしをする。バニラエッセンスを加え、②に流し入れる。



- 4 オープン皿に③をアルミホイルでふたをして並べ、湯2カップをそそぎ、上段にセットし、オープン(予熱あり)160℃で30分蒸し焼きにする。そのまま15分間蒸らす。



# カステラ

【材料】(20×20×5cmのケーキ型1個分)

卵…………… 8個      薄力粉(ふるう)…………… 200g  
砂糖…………… 300g      クッキングシート…………… 型分

**A**  
はちみつ…………… 大さじ4  
湯(または温めた牛乳)…………… 50mL

- 1 ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、クッキングシートを敷く。
- 2 卵を軽くほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分間ボウルに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。
- 3 2に、混ぜ合わせた**A**を加えてさらに1~2分泡立てる。
- 4 ハンドミキサーを中速にして、薄力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから2~3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。
- 5 型のふちにつかないようにして生地を1の型に流し入れる。へらを垂直に立て生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。
- 6 オープン皿に5のをせ、オープン(予熱あり)190℃で10分焼く。途中1分ほど焼いて取り出し、先の要領で泡切りして再度庫内に入れスタートを押す。これを2回繰り返す。その後温度を160℃に下げ50~60分焼く。

	オープン	温度	時間	スタート
		190℃	10分	
+				
	オープン	温度	時間	スタート
		160℃	50~60分	

- 7 焼き上がったらすぐにクッキングシートを上引っ張るようにして型から取り出し、ネットの上のせて側面のクッキングシートをはがす。
- 8 カステラ全体が包めるくらいの大きさのラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。底部のクッキングシートも取りはずし、粗熱がとれたくらいの熱いうちに全体をラップで包む。





## ブラウニー

- オープン皿の内側にサラダ油(分量外)を薄くぬり、四隅に切り込みを入れたクッキングシートを敷く。
- 耐熱容器にAを入れ、レンジ強で4分加熱する。
- ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら②とBを加え、さらに混ぜる。最後にくるみを加えて混ぜ合わせる。
- ①に③を流し入れ表面を平らにし、オープン(予熱なし)150℃で30分焼く。



### 【材料】(オープン皿1枚分)

- A**  
無塩バター…………… 400g  
ブラックチョコレート(粗くきざむ)…………… 400g
- 卵(溶きほぐす)…………… 8個  
砂糖…………… 200g
- B**  
薄力粉…………… 400g  
ベーキングパウダー…………… 小さじ1  
ココア(合わせてふるう)…………… 大さじ6
- くるみ(粗くきざむ)…………… 200g  
クッキングシート…………… オープン皿1枚分

## マフィン

### 【材料】

(直径6.5cm 深さ3.5cm程度のマフィン型9個分)

- 無塩バター…………… 50g  
グラニュー糖…………… 80g  
卵(溶きほぐす)…………… 2個  
牛乳…………… 70mL

- A**  
薄力粉…………… 200g  
ベーキングパウダー(合わせてふるう)…………… 小さじ2  
マフィンシート(市販)…………… 9枚

- 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で50秒加熱し、やわらかくする。グラニュー糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。



- ①に卵を加えて混ぜ、牛乳を加えてなめらかに混ぜる。



- さらにAを加えて、さっくりと混ぜる。
- マフィン型にマフィンシートを敷き、③を分け入れる。
- オープン皿に④をのせ、オープン(予熱あり)170℃で25~30分焼く。(表面の焼き色の好みに合わせて時間は調節する。)



## プレーンスコーン

### 【材料】(約32個・オープン皿2枚分)

- 無塩バター…………… 200g
- A**  
薄力粉…………… 500g  
ベーキングパウダー…………… 大さじ1  
重曹(合わせてふるう)…………… 小さじ1
- 粉砂糖…………… 100g
- B**  
卵(溶きほぐす)…………… 2個  
牛乳…………… 大さじ4  
バニラエッセンス…………… 少々
- ジャム・生クリーム…………… 各適量  
クッキングシート…………… オープン皿2枚分

- よく冷えたバターを1cm角に切る。
- Aに粉砂糖を加え混ぜ、①を加えて指先で押しつぶすように粉を混ぜ込む。
- ②の中央をへこませ、Bを流し入れ、手で粉を少しずつ崩しながら混ぜる。
- ③をまとめてラップに包み、冷蔵庫で20~30分ねかせる。
- オープン皿2枚にクッキングシートを敷き、④を16個ずつ適当な大きさにまるめて並べる。
- オープン200℃(予熱あり)で20分焼く。





## 型抜きクッキー・ しぼり出しクッキー

### 〈型抜きクッキー〉

- 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で50秒加熱し、白っぽくなるまで練り混ぜる。砂糖を加えてさらによく混ぜる。



- ①に卵を加えて、バニラエッセンス、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。
- 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。
- オーブン皿2枚にクッキングシートを敷く。③の生地をめん棒でのばし、型でぬき、オーブン皿の上に並べ、オーブン160℃(予熱なし)で20分焼く。



### 〈しぼり出しクッキー〉

- 生地は型抜きクッキー①、②と同じ要領で作る。
- オーブン皿2枚にクッキングシートを敷いて、口金をつけた絞り出し袋に①を入れ、間隔を開けて絞り出す。お好みでアーモンド、レーズンを飾る。

### 【材料】

#### 〈型抜きクッキー〉

(約72個・オーブン皿2枚分)  
 無塩バター…………… 140g  
 砂糖…………… 100g  
 卵(溶きほぐす)…………… 1個  
 薄力粉(ふるう)…………… 280g  
 バニラエッセンス…………… 少々  
 クッキングシート…… オープン皿2枚分

#### 〈しぼり出しクッキー〉

(約50個・オーブン皿2枚分)  
 無塩バター…………… 160g  
 砂糖…………… 100g  
 卵(溶きほぐす)…………… 1個  
 薄力粉(ふるう)…………… 260g  
 バニラエッセンス…………… 少々  
 アーモンド…………… 適量  
 レーズン(みじん切り)…………… 適量  
 クッキングシート…… オープン皿2枚分

※型サイズ等により、オーブン皿2枚以上になる場合があります。



- ②を入れ、オーブン160℃(予熱なし)で20分焼く。  
※ココア生地を作るときは、薄力粉を240gにし、ココア20gを加える



### 【材料】(40個分)

薄力粉…………… 130g  
 塩…………… 少々  
 無塩バター…………… 110g  
 粉砂糖…………… 40g  
 バニラエッセンス…………… 少々  
 くるみ…………… 50g  
 仕上げ用の粉砂糖…………… 適宜  
 クッキングシート…… オープン皿1枚分

## スノーボールクッキー

- 薄力粉と塩を合わせ、ふるっておく。
- 耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ強で50秒加熱し、粉砂糖を加えて白っぽくなるまで練り混ぜ、バニラエッセンスを加えて香りをつける。



- ①を2~3回に分けて②に加え、練らないようにゴムベラでさっくりと混ぜる。最後に細かく刻んだくるみを加えてさっと混ぜ、軽くひとまとめにする。
- オーブン皿にクッキングシートを敷き、生地を40等分し、ひとつずつ手のひらでボール状に丸めて並べる。
- ④を入れ、オーブン(予熱なし)170℃で20分焼く。



- パットに仕上げ用の粉砂糖を入れ、粗熱をとったクッキーを転がしてまぶす。





## サブレ

- 生地は『型抜きクッキー』P40の①と同じ要領でバターを練る。卵を加えて、アーモンドパウダーとバニラエッセンスを入れ混ぜる。Aを加えてさっくりと混ぜ、冷蔵庫で1時間程ねかせる。
- ①を約5mmの厚さにのばし、型で抜く。オーブン皿にクッキングシートを敷き、間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。
- ②を入れ、オーブン160℃(予熱なし)で20分焼く。



### 【材料】(約32個・オーブン皿2枚分)

無塩バター…………… 140g  
 砂糖…………… 100g  
 卵(溶きほぐす)…………… 1/2個  
 アーモンドパウダー…………… 60g  
 バニラエッセンス…………… 少々

**A**  
 薄力粉…………… 240g  
 ベーキングパウダー(合わせてふるう)  
 …………… 小さじ2/3

〈溶き卵〉  
 卵黄…………… 1個分  
 水…………… 大さじ1  
 クッキングシート…………… オーブン皿2枚分



## スパイシークッキー

- バターはやわらかくして粉砂糖と合わせ、練り混ぜる。
- ふるった薄力粉を①に加える。
- クミンシードとアーモンドを②に加え混ぜ、直径2cmほどに丸め、クッキングシートを敷いたオーブン皿に並べる。
- ③を入れ、オーブン(予熱なし)170℃で20分焼く。



### 【材料】(約40個・オーブン皿2枚分)

無塩バター…………… 200g  
 粉砂糖…………… 50g  
 薄力粉…………… 300g  
 クミンシード…………… 10g  
 アーモンド(みじん切り)…………… 50g  
 クッキングシート…………… オーブン皿2枚分

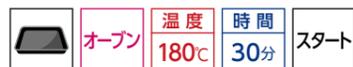
# 焼きりんご

## 【材料】(4個分)

りんご(1個180~200gのもの)  
(紅玉が望ましい)..... 4個  
無塩バター..... 小さじ3  
砂糖..... 大さじ4  
シナモンパウダー..... 適宜  
クッキングシート  
..... オープン皿1枚分

※焼き汁を多く出したい場合は、  
無塩バター・砂糖を多くします。

- 1 りんごは底を残すように芯をくりぬき、皮がはじけないようにところどころ串で穴をあける。
- 2 オープン皿にクッキングシートを敷き、①を並べ、りんごの穴に砂糖、細かく切ったバター、シナモンパウダーと順に入れる。オープン(予熱あり)180℃で20分~30分加熱する。途中、2~3回焼き汁をかける。りんごの大きさや焼き色の好みで時間は調節する。



# 焼きいも

## 【材料】(4本分)

さつまいも..... 4本  
(1本約200g)

- 1 さつまいもはきれいに洗って水気をふき取り、串などで穴をあける。
- 2 オープン(予熱あり)250℃で35分焼く。



# スイートポテト

## 【材料】(約8個分)

さつまいも(生)..... 1kg  
(裏ごしして、正味400g)  
無塩バター..... 40g  
砂糖..... 100g  
牛乳..... 70mL  
卵黄..... 1個分  
シナモンパウダー..... 少々  
バニラエッセンス..... 少々

〈溶き卵〉  
卵黄..... 1個分  
水..... 大さじ1

- 1 さつまいもは焼きいもにする。(作り方は、『焼きいも』P44)
- 2 形をくずさないように縦4つに切る。
- 3 スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしをする。
- 4 小鍋にバターを溶かし、砂糖、牛乳を加え、煮立ったら③を加えて、練りながら焦がさないように煮詰める。
- 5 木じゃくしですくってみて、ポタッと落ちる位になれば、卵黄、シナモンパウダー、バニラエッセンスを加えてよく練り混ぜる。
- 6 中身をぬいた皮に⑤をつめ、溶き卵をぬって、オープン皿に並べ、オープン(予熱なし)200℃で20分焼く。





## 桜もち

- もち米とうるち米を一緒にして洗い、ザルにとって水気を切っておく。
- ①と水を耐熱容器に入れ、食紅を加えて、1時間ほど漬けておく。
- 桜の葉の塩漬は薄い塩水につけて塩抜きをし、布巾で押さえて水気をふき取る。
- ②にふたをし、レンジ強で12分加熱する。



- ④に砂糖と塩を加え、すりこぎに水をつけて半つぶしにする。濡れ布巾に24等分にして丸めたご飯を広げ、同じく24等分にして丸めたあんを中央において包み込み③で巻く。

### 【材料】(24個分)

もち米	1カップ(160g)
うるち米	1カップ(160g)
水	2カップ
食紅	少々
砂糖	大さじ4
塩	少々
こしあん	450g
桜の葉の塩漬	24枚

## Main Dish

### — 主菜 —

我が家の定番メニューや、大切なゲストのおもてなしに。手軽に、見栄えよく、美味追求作る楽しみワクワク、エブリデイ。





## 【材料】(4人分)

マカロニ…………… 80g  
 サラダ油…………… 少々

**A**  
 鶏もも肉(一口大の大きさ)…………… 100g  
 ブラックタイガー(背わた、殻を取り除く)  
 ……………… 8尾(240g)  
 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(100g)  
 マッシュルーム(スライス)…………… 3個  
 白ワイン…………… 大さじ2  
 バター…………… 大さじ1  
 塩・こしょう…………… 各少々

ピザ用チーズ…………… 80g  
 粉チーズ…………… 少々  
 パセリ…………… 少々

〈ホワイトソース(約3カップ分)〉  
 薄力粉…………… 50g  
 バター…………… 50g  
 牛乳…………… 3カップ  
 塩・こしょう…………… 各少々

## 〈ホワイトソース〉

- 1 耐熱ボウルにバターと薄力粉を入れ、レンジ強でバターが溶けるまで(1分ほど)加熱し、泡立器で混ぜる。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	1分	

- 2 次に牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせレンジ強10分で途中2~3度かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	10分	

## マカロニグラタン

- 1 マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切りサラダ油をまぶしておく。
- 2 耐熱ボウルに**A**を入れ、ラップをしてレンジ強で約3分加熱する。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	3分	

- 3 ホワイトソースの作り方を参照してホワイトソースを作り、ホワイトソース3カップに**2**から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。
- 4 **1**のマカロニと**2**を、**3**のホワイトソースであえる。
- 5 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に**4**を4等分に分け入れ、ピザ用チーズをのせ、粉チーズをかける。
- 6 オープン皿に**5**をのせ、オープン(予熱なし)250℃で15分焼き、パセリのみじん切りをふる。

	オープン	温度	時間	スタート
		250℃	15分	



## 【材料】(4人分)

たら…………… 4切れ(280g)  
 長ねぎ…………… 1本(150g)  
 酒(または白ワイン)…………… 適宜  
 塩・こしょう…………… 少々  
 粉チーズ…………… 少々

〈ホワイトソース(約1/2カップ分)〉  
 薄力粉…………… 10g  
 バター…………… 10g  
 牛乳…………… 1/2カップ(100mL)  
 塩・こしょう…………… 各少々

## 〈ホワイトソース〉

- 1 耐熱ボウルにバターと薄力粉を入れ、レンジ強でバターが溶けるまで(20秒ほど)加熱し、泡立器で混ぜる。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	20秒	

- 2 次に牛乳を徐々に加えながらよく混ぜ合わせレンジ強2分で途中2度かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	2分	

たらと長ねぎの  
グラタン

- 1 たらは1切れを3~4片に切り、ねぎは4cmほどの長さに切る。
- 2 耐熱皿に**1**と酒を入れ、ラップをし、レンジ強で2分加熱する。

	レンジ	時間	スタート
	強500w	2分	

- 3 グラタン皿に**2**を入れ、上からホワイトソースをかけて塩・こしょうで味をととのえ、粉チーズをふる。
- 4 オープン皿にのせ、オープン(予熱なし)250℃で15分焼く。

	オープン	温度	時間	スタート
		250℃	15分	



## 【材料】(4人分)

鮭	4切れ (360g)
じゃがいも	2個 (200g)
玉ねぎ	1/2個 (100g)
バター	少々
マヨネーズ	大さじ2
塩・こしょう	各少々
粉チーズ	少々
パセリ	少々

## 鮭とじゃがいもの グラタン

- ① じゃがいもは一口大に切り、ラップで包んでレンジ強で4分30秒加熱する。



- ② 玉ねぎは薄切りにし、ラップで包んでレンジ強で2分加熱する。

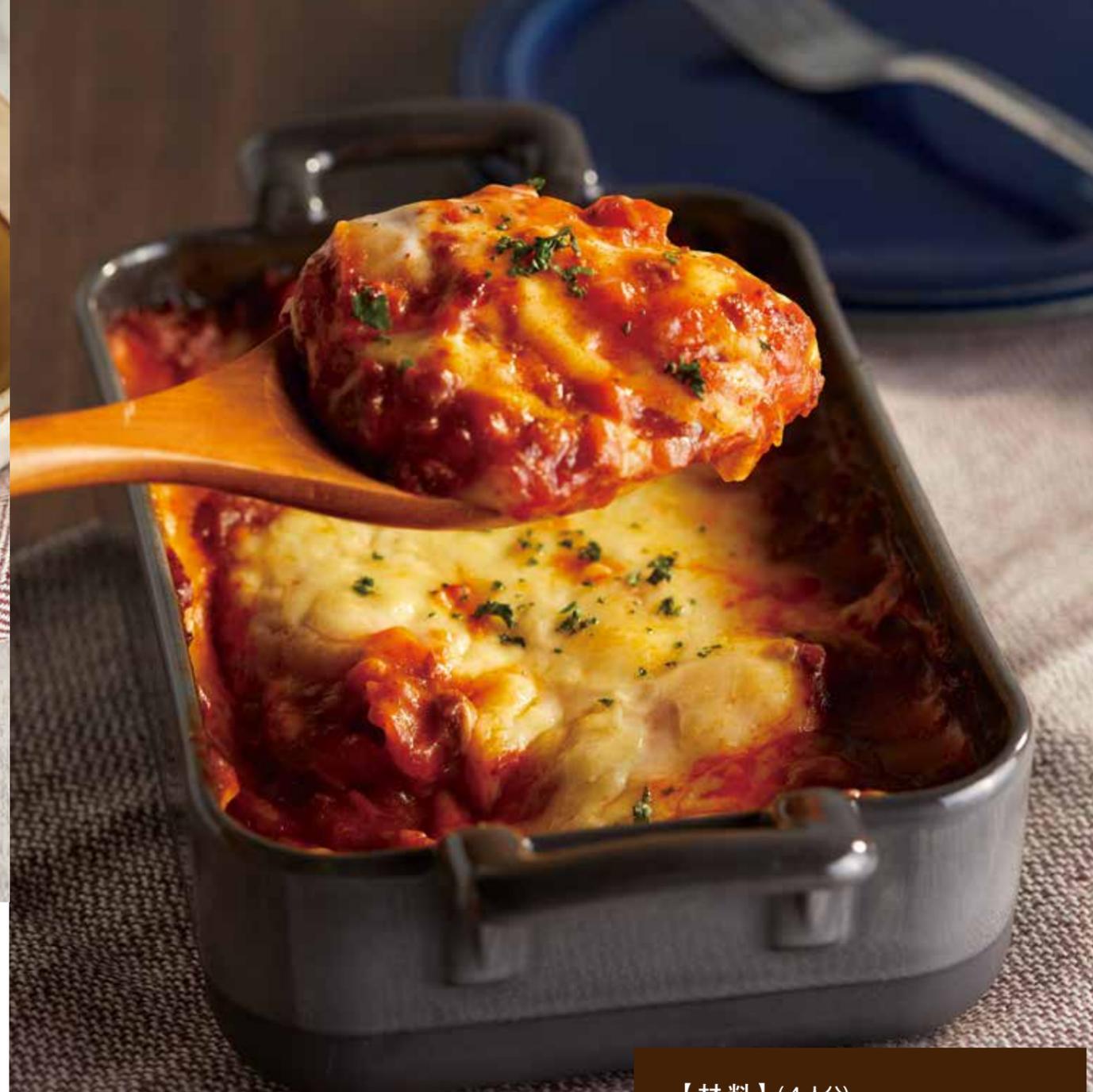


- ③ グラタン皿にバターを薄くぬり、①、②と一口大に切った鮭を入れ、軽く塩・こしょうをし、マヨネーズをしぼり、粉チーズをふる。

- ④ オープン皿にのせ、オープン(予熱なし)250℃で20分焼く。



- ⑤ 仕上げにパセリのみじん切りをふる。



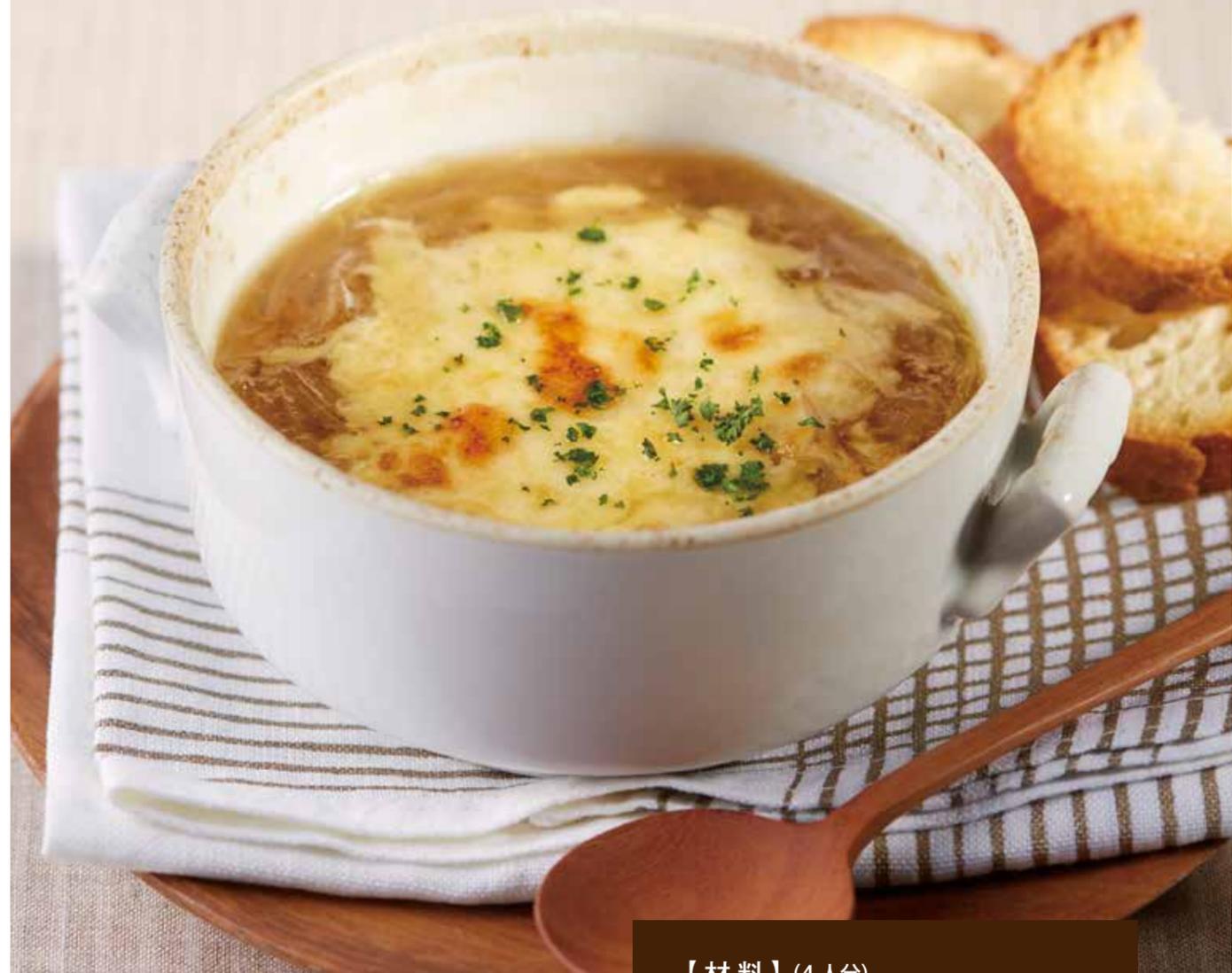
## 【材料】(4人分)

ラザニア	150g
塩	少々
ミートソース(市販)	2カップ
ホワイトソース(市販)	2カップ
ピザ用チーズ	100g
パセリ	少々

## ラザニア

- ① たっぶりの熱湯に塩を入れ、ラザニアをゆでる。  
② グラタン皿に①とミートソース、ホワイトソースの順に重ねて入れ、ピザ用のチーズをのせる。  
③ オープン皿にのせ、オープン(予熱なし)250℃で25分焼き、パセリのみじん切りをふる。





## オニオングラタン スープ

- 1 玉ねぎは薄切りにして、サラダ油で色づくまで炒める。
- 2 ①にスープを加え、塩・こしょうで味をととのえ、グラタン皿に盛り、ピザ用チーズをのせる。
- 3 オーブン皿にのせ、オーブン(予熱なし)250℃で25分焼き、パセリのみじん切りをふる。



### 【材料】(4人分)

玉ねぎ…………… 2個(240g)  
 サラダ油…………… 大さじ2  
 スープ…固形スープの素2個+水4カップ  
 塩・こしょう……………各少々  
 ピザ用チーズ…………… 100g  
 粉チーズ…………… 適宜  
 パセリ…………… 少々



## ローストチキン

- 1 丸鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩・こしょうをすり込む。両足と手羽はたこ糸でしばっておく。
- 2 オーブン皿にクッキングシートを敷き、①の鶏を胸を上にして中央にのせ、鶏の表面全体にオリーブ油をぬり、オーブン(予熱あり)250℃で30分焼く。
- 3 一旦オーブン皿を取り出し、まわりに④の野菜をおき、さらにオーブン(予熱なし)250℃で20分焼いた後、粗熱をとってからカットする。



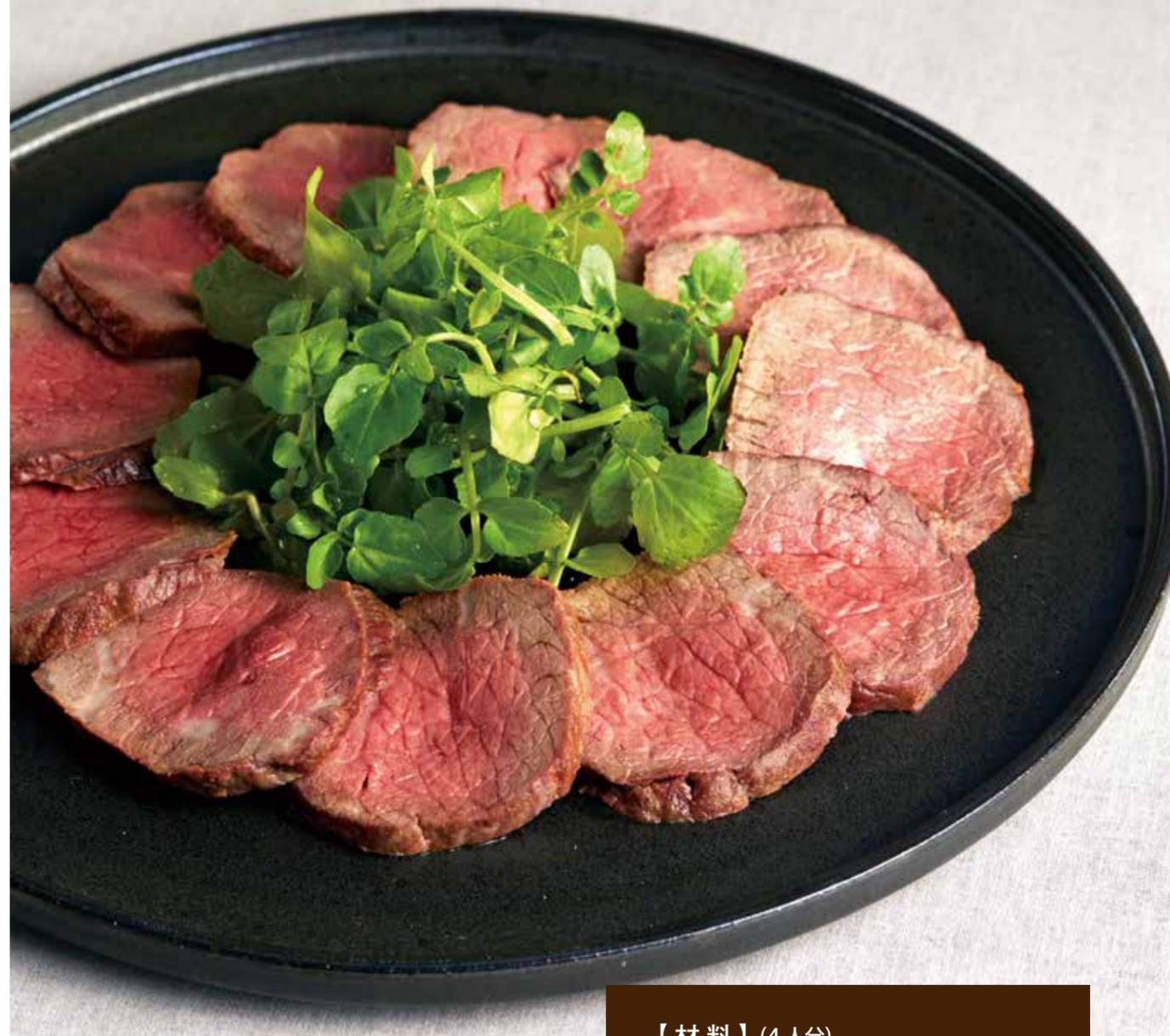
### 【材料】(4人分)

丸鶏…………… 1羽(約1.0kg)  
 塩・こしょう……………各適宜

④  
 玉ねぎ(くし形切り)…… 中1個(150g)  
 にんじん(乱切り)……… 小1本(100g)  
 セロリ(乱切り)…………… 1本(100g)

オリーブ油…………… 大さじ3  
 クッキングシート…………… オープン皿1枚分





## ローストビーフ

- 1 牛肉は、塩・こしょうをすり込み、形をととのえてたこ糸でしばる。
- 2 オープン皿にクッキングシートを敷き、①の牛肉を中央にのせる。
- 3 ②の表面全体にサラダ油をぬり、オーブン（予熱なし）250℃で25分焼く。アルミホイルに包み2～3時間おいて、肉汁を安定させる。たこ糸を取り、冷ましてから好みの厚さに切る。



### 【材料】(4人分)

牛ロース肉(かたまり)…………… 500g  
 サラダ油…………… 大さじ1  
 塩・こしょう……………各適量  
 クッキングシート………… オープン皿1枚分



## ミートローフ

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸しておく。ミックスベジタブルは熱湯に通し、プロセスチーズは7～8mmの角切りにする。
- 2 あいびき肉をよく練り、①とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 型に合わせてクッキングシートを切り、サラダ油を薄くぬって、すきまなく敷く。
- 4 ③に②を入れ、オープン皿にのせ、オーブン（予熱なし）190℃で50分焼く。アルミホイルに包み、しばらくおいて肉汁を安定させる。
- 5 カクテルソースの調味料を合わせ、切り分けた④に添える。



### 【材料】(パウンド型〈5×9×19cm〉1個分)

あいびき肉…………… 600g  
 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)  
 パン粉…………… 20g  
 牛乳…………… 40mL  
 ミックスベジタブル(冷凍)…………… 60g  
 プロセスチーズ…………… 60g  
 サラダ油……………適量

A  
 卵…………… 1個  
 塩・こしょう・ナツメグ……………各少々  
 サラダ油……………少々

クッキングシート……………型分

### 〈カクテルソース〉

ウスターソース…………… 大さじ2  
 ケチャップ…………… 大さじ5  
 粒マスタード…………… 小さじ2



# スペアリブ

- 1 スペアリブはたれに1時間ほど漬けておく。
- 2 オーブン皿にクッキングシートを敷き、1をのせ、オーブン(予熱なし)250℃で25分焼く。

	オープン	温度	時間	スタート
		250℃	25分	

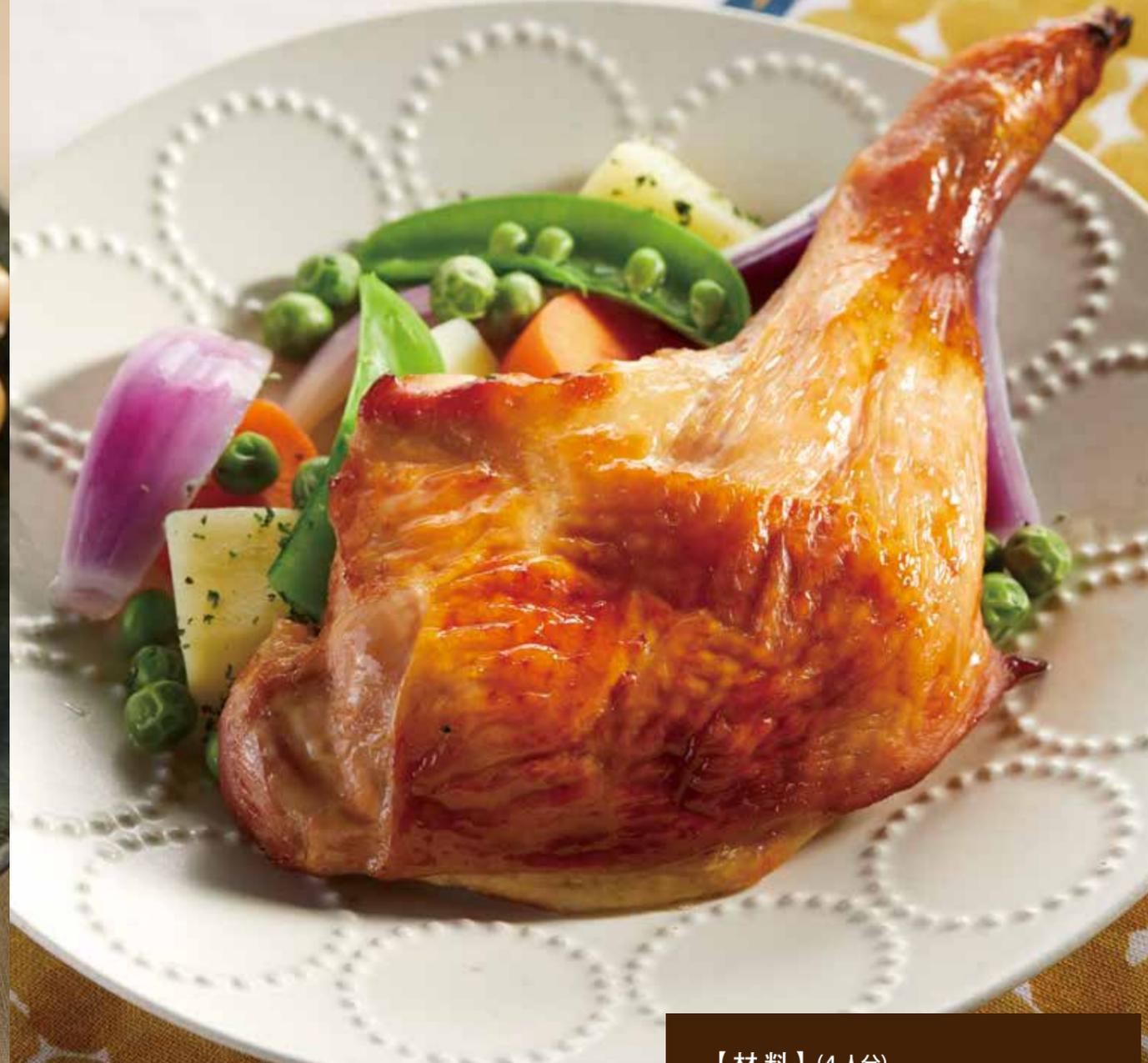
## 【材料】(4人分)

スペアリブ(豚)..... 800g

### 〈たれ〉

砂糖..... 大さじ2  
 酒・しょうゆ..... 各大さじ3  
 みりん..... 大さじ1  
 粒こしょう..... 小さじ1

クッキングシート..... オーブン皿1枚分



# 骨付き鶏もも肉の照り焼き

- 1 鶏肉は骨にそって切り目を入れ、皮目にフォークで穴をあけ、つけ汁に30分漬ける。
- 2 オーブン皿にクッキングシートを敷き、皮を上にして1を並べ、オーブン(予熱なし)230℃で30分焼く。

	オープン	温度	時間	スタート
		230℃	30分	

## 【材料】(4人分)

骨付き鶏もも肉..... 4本(約800g)

### 〈つけ汁〉

酒..... 大さじ2  
 砂糖..... 大さじ1  
 しょうゆ..... 大さじ3  
 しょうが汁..... 小さじ2

クッキングシート... オーブン皿1枚分



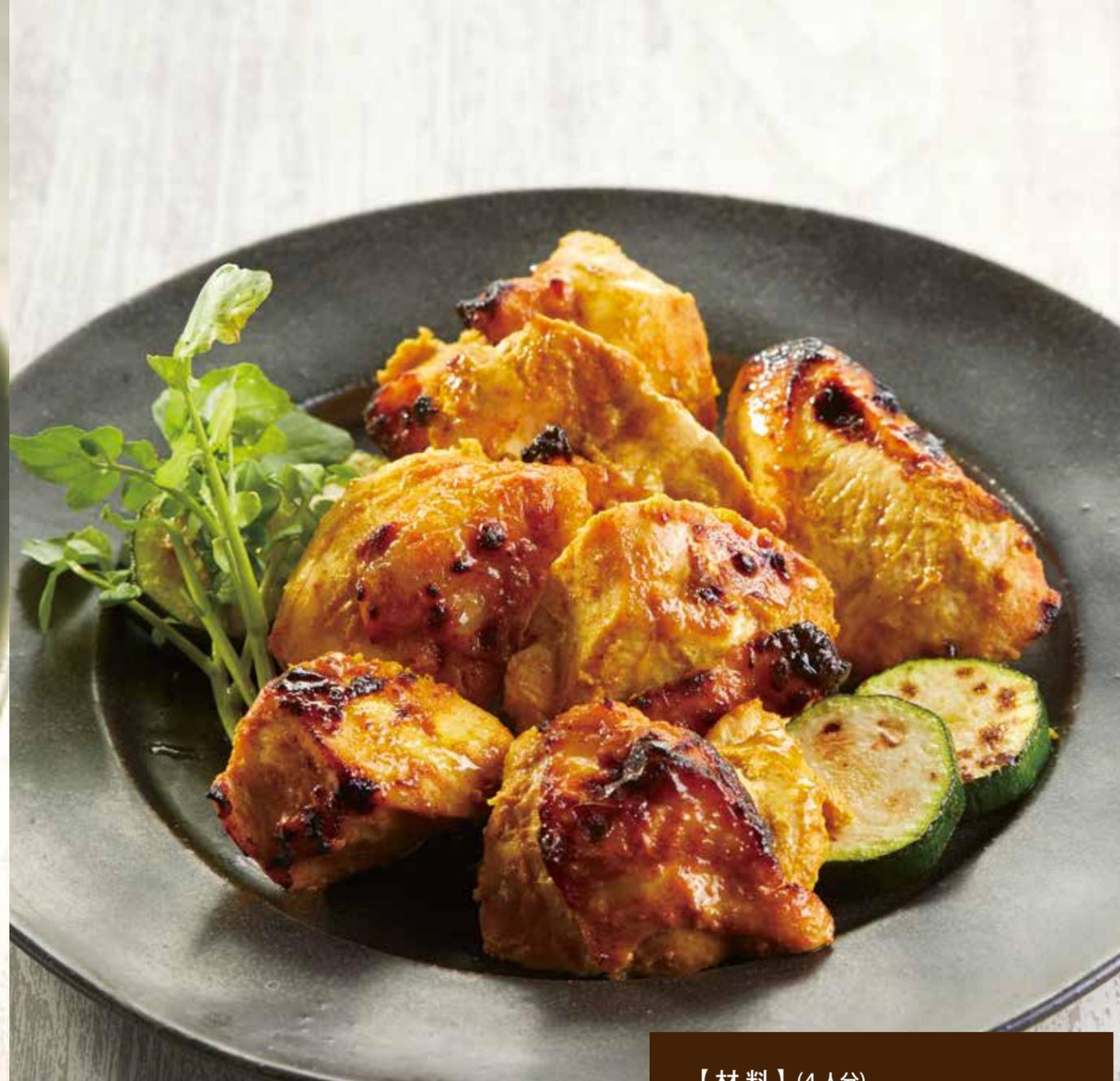
## ラムチョップの 香草焼き

- 1 ハーブはみじん切りにしておく。
- 2 ラム肉に塩・こしょうをふり、①をまぶす。
- 3 オープン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オープン(予熱なし)250℃で15分焼く。



### 【材料】(4人分)

ラム肉…………… 12本(600g)  
 塩・こしょう……………各適量  
 ハーブ(タイム・セージ・ローズマリーなど)  
 ……………各適量  
 クッキングシート…… オープン皿1枚分



## タンドリーチキン

- 1 鶏肉はフォークなどで皮を刺した後、ぶつ切りにする。
- 2 下味の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②の中に鶏肉を入れ、もみ込むようにしてからめ、味をなじませる。2~3時間位つけておく。
- 4 オープン皿にクッキングシートを敷き、汁気を切った③を並べ、オープン(予熱なし)250℃で20分焼く。



### 【材料】(4人分)

鶏むね肉…………… 2枚(1枚400g)

〈下味〉  
 プレーンヨーグルト…………… 1カップ  
 玉ねぎ(すりおろす)…………… 1/2個分  
 しょうが(すりおろす)…………… 1かけ  
 にんにく(すりおろす)…………… 1かけ  
 レモン汁…………… 大さじ1  
 パプリカパウダー……………少々  
 クミンシード……………少々  
 カルダモン……………少々  
 ナツメグ……………少々  
 トマトケチャップ…………… 大さじ2  
 カレー粉…………… 大さじ3

クッキングシート…… オープン皿1枚分

## 棒棒鶏

- ① 鶏ささみを耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをする。レンジ強で4分加熱する。そのまま冷まして細かくかく。



- ② もやしは洗ってラップに包み、レンジ強で2分加熱する。



- ③ 器に①、②、きゅうり、トマトを盛り、合わせておいたごまタレをかける。

### 【材料】(4人分)

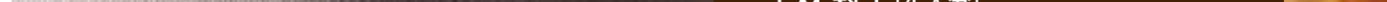
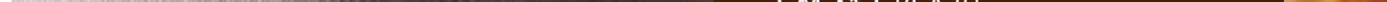
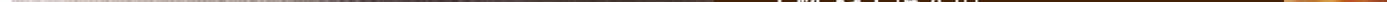
鶏ささみ(筋を取る)…………… 4本(200g)

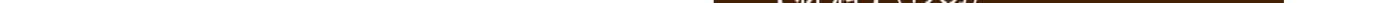
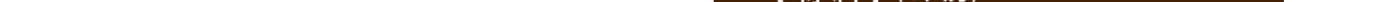
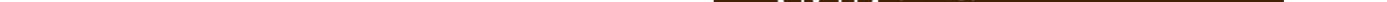
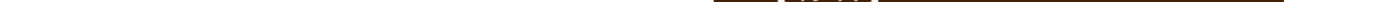
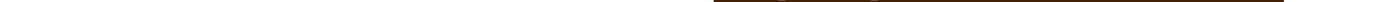
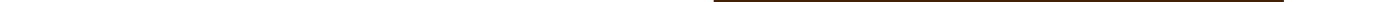
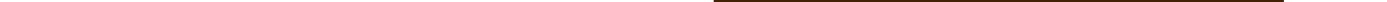
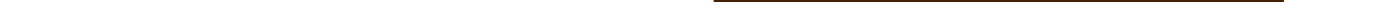
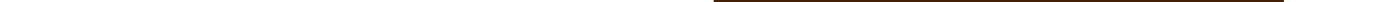
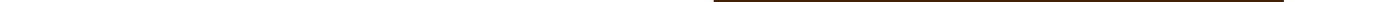
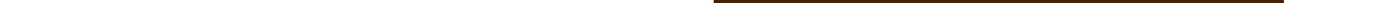
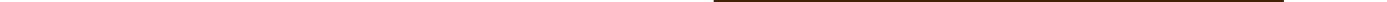
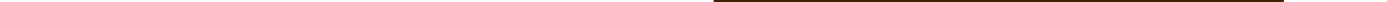
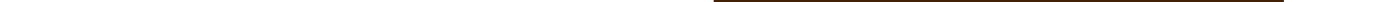
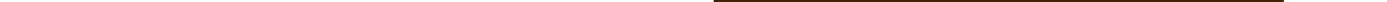
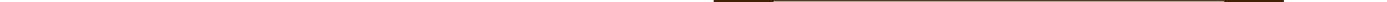
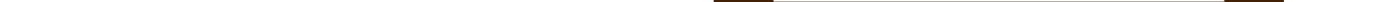
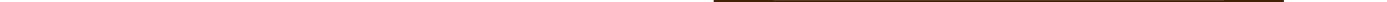
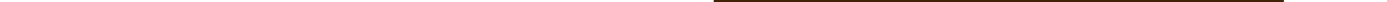
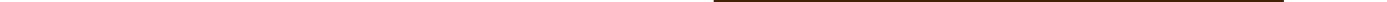
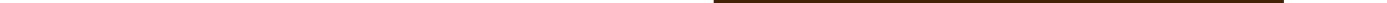
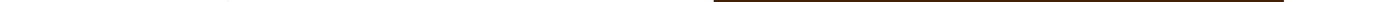
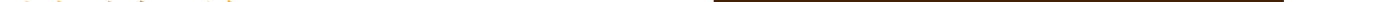
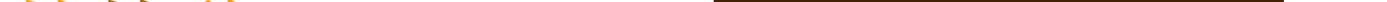
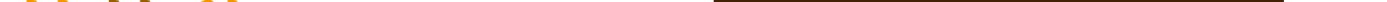
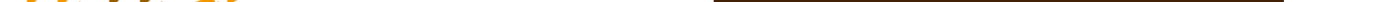
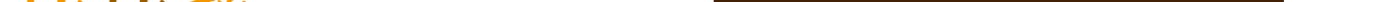
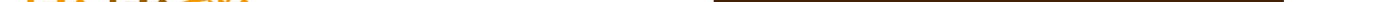
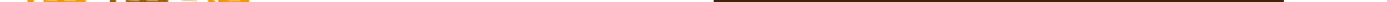
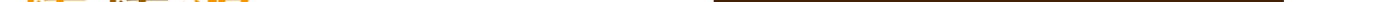
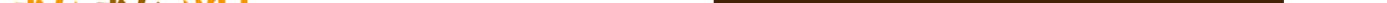
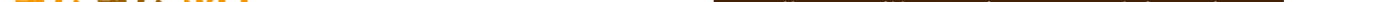
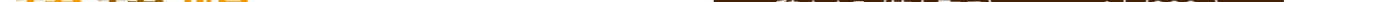
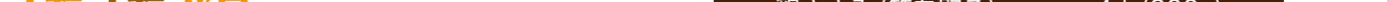
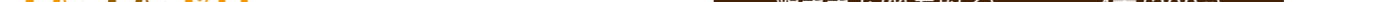
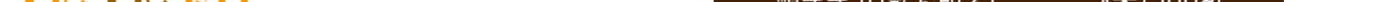
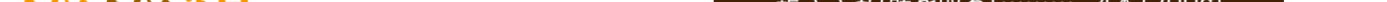
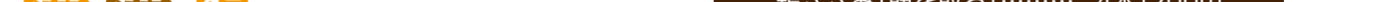
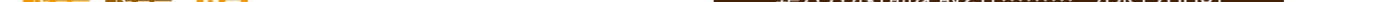
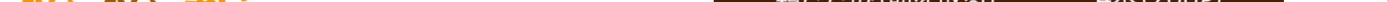
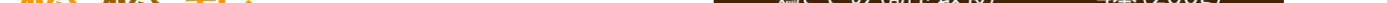
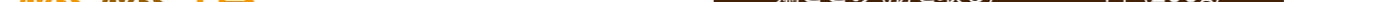
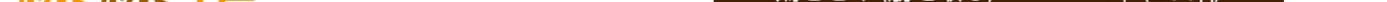
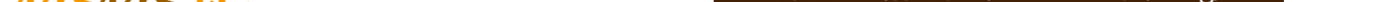
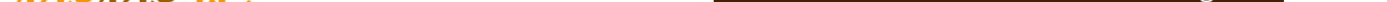
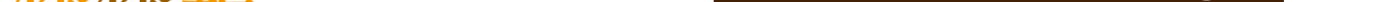
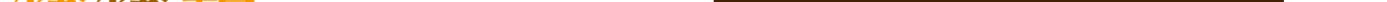
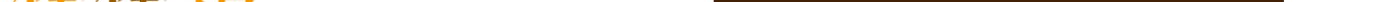
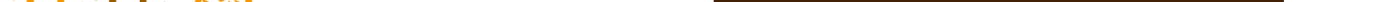
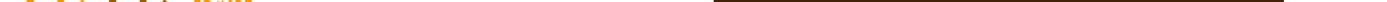
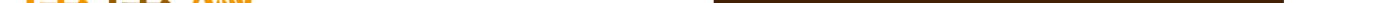
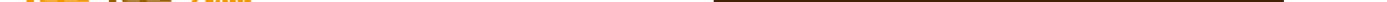
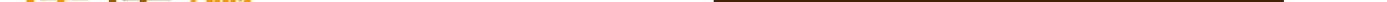
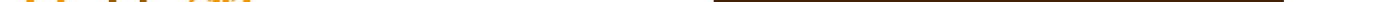
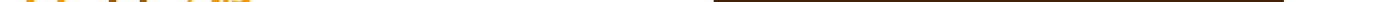
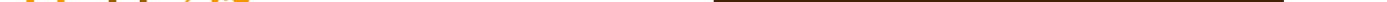
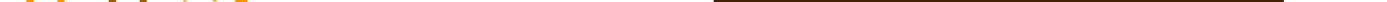
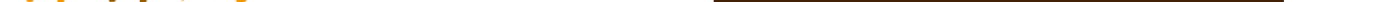
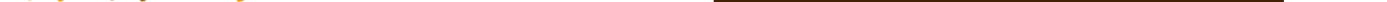
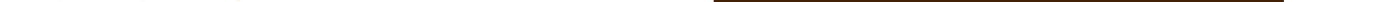
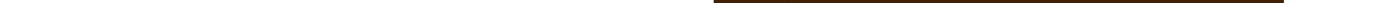
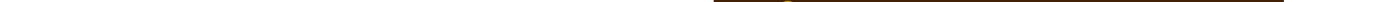
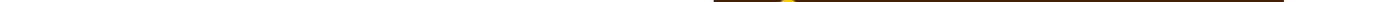
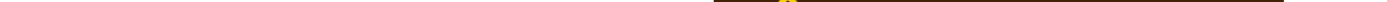
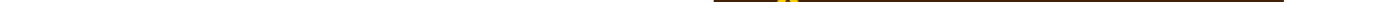
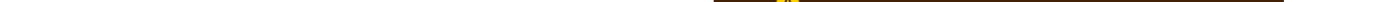
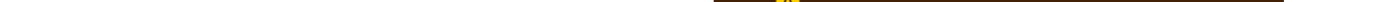
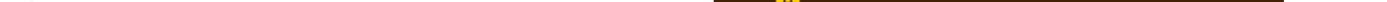
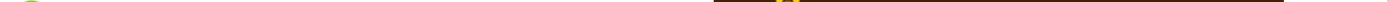
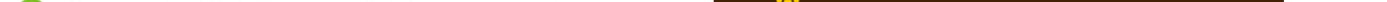
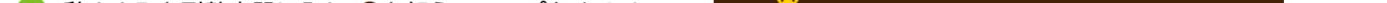
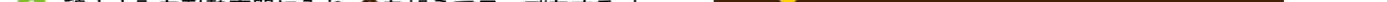
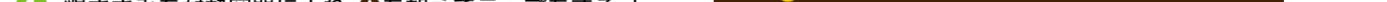
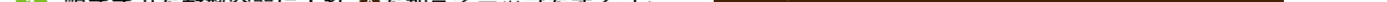
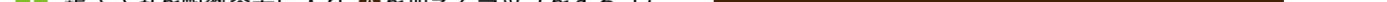
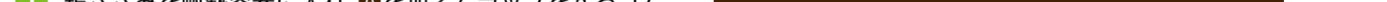
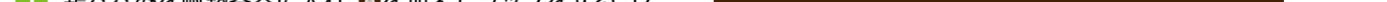
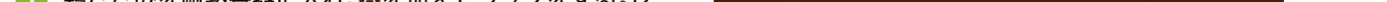
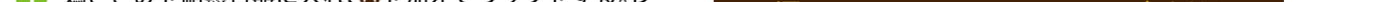
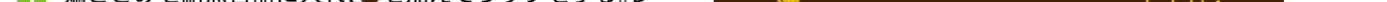
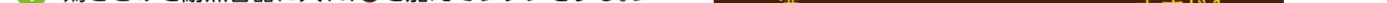
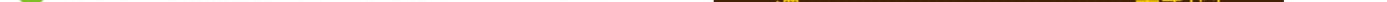
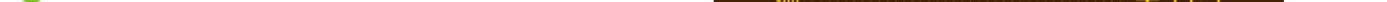
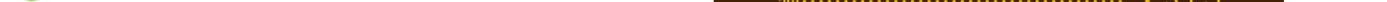
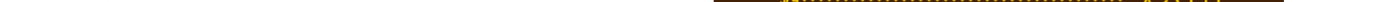
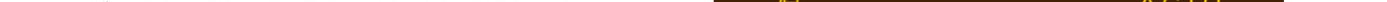
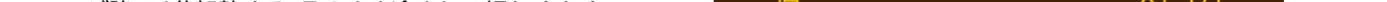
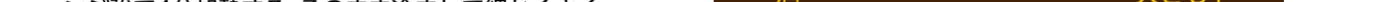
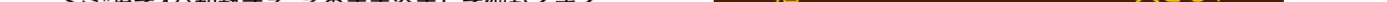
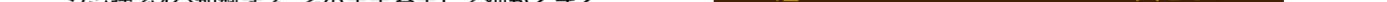
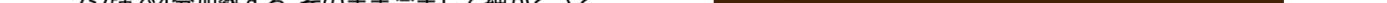
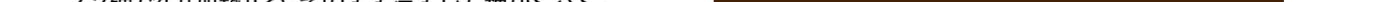
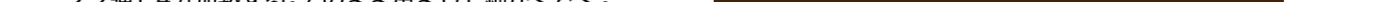
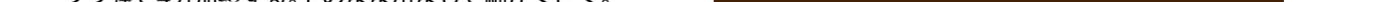
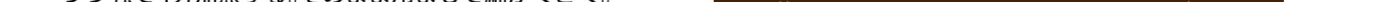
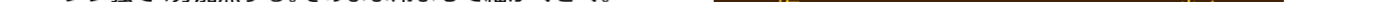
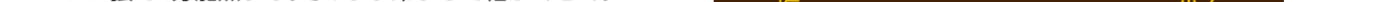
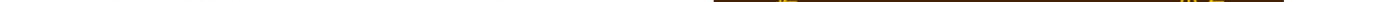
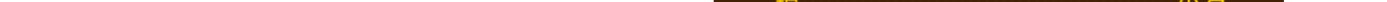
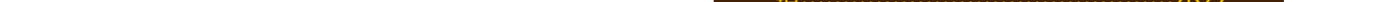
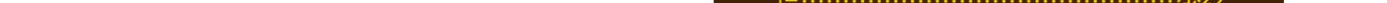
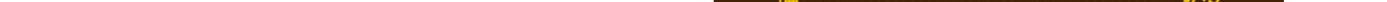
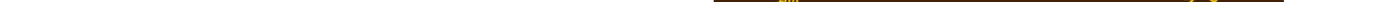
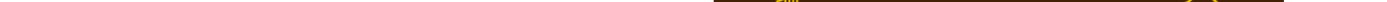
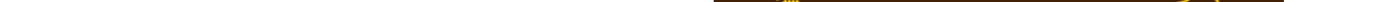
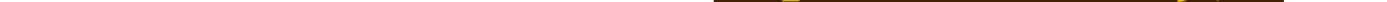
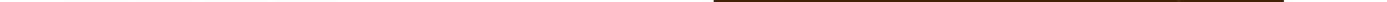
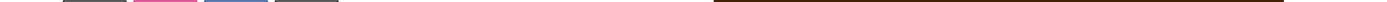
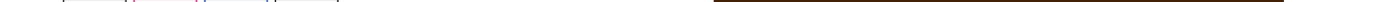
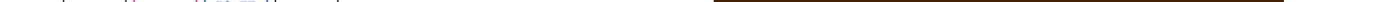
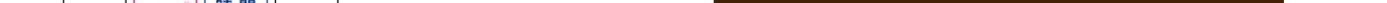
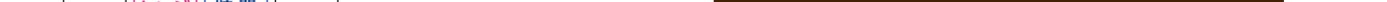
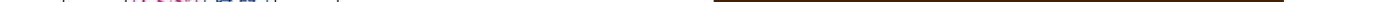
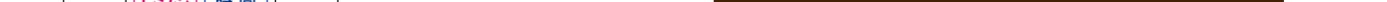
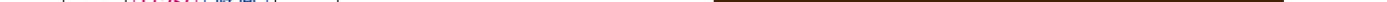
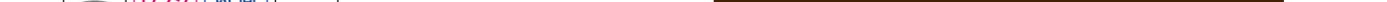
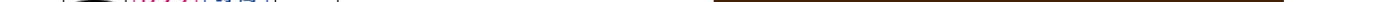
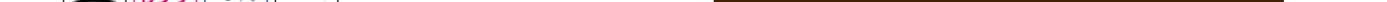
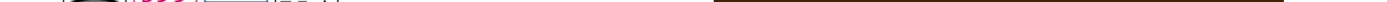
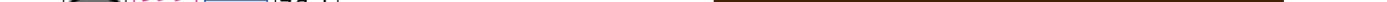
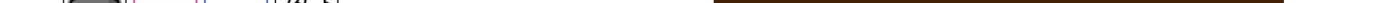
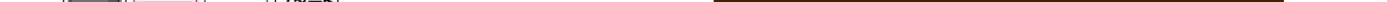
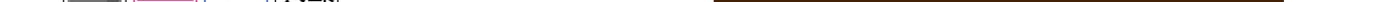
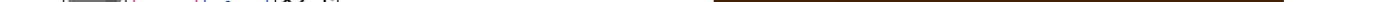
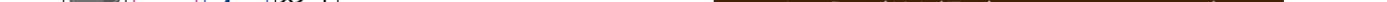
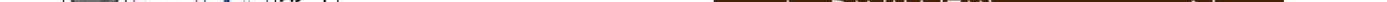
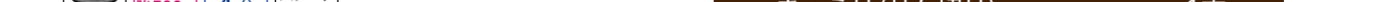
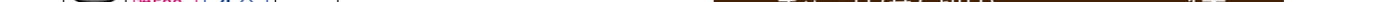
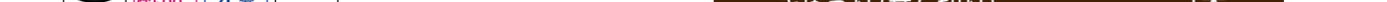
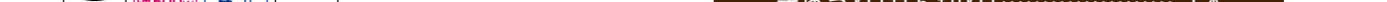
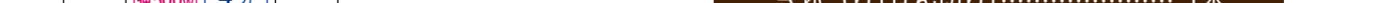
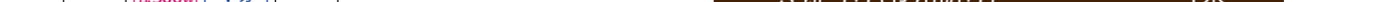
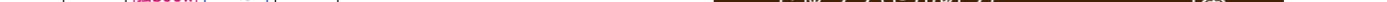
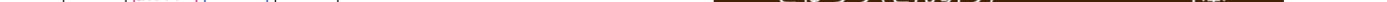
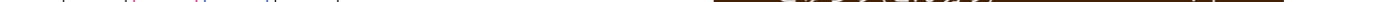
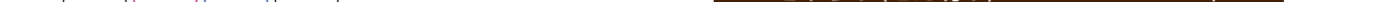
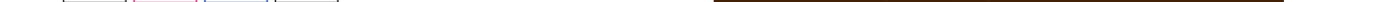
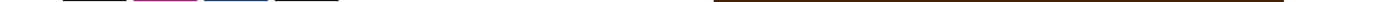
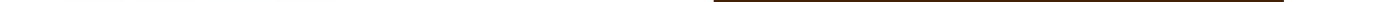
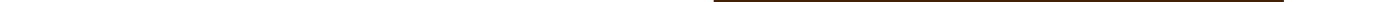
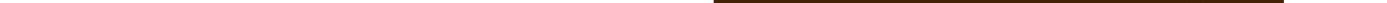
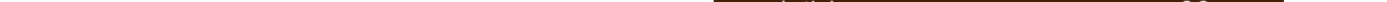
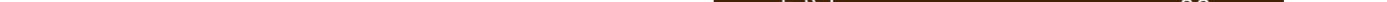
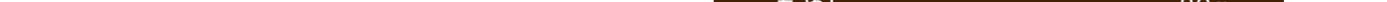
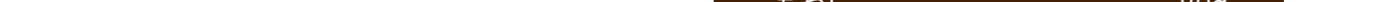
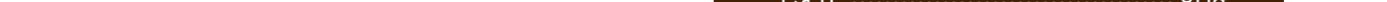
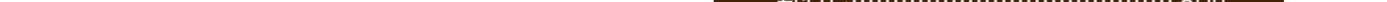
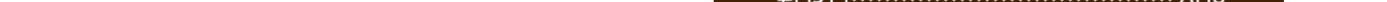
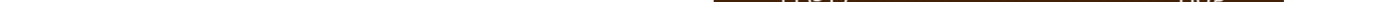
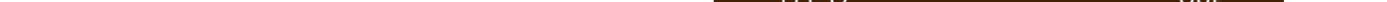
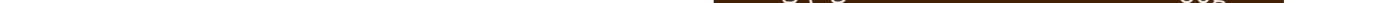
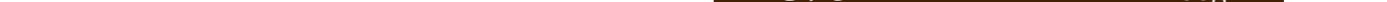
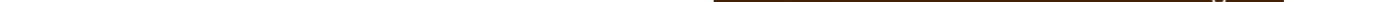
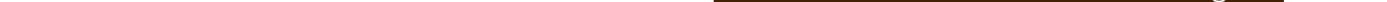
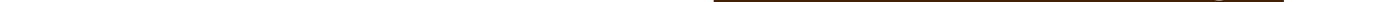
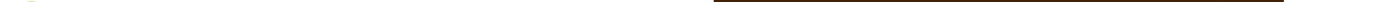
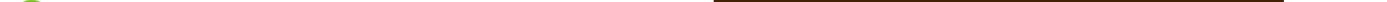
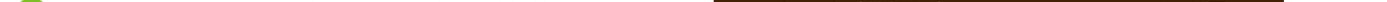
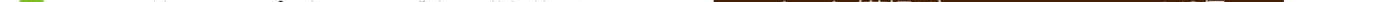
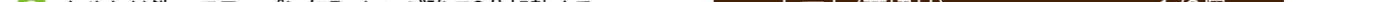
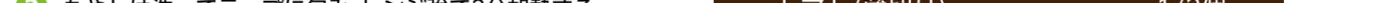
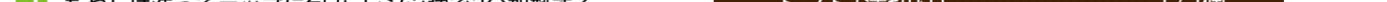
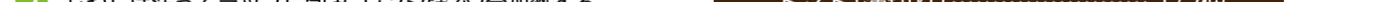
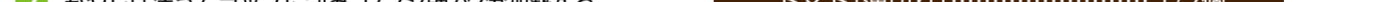
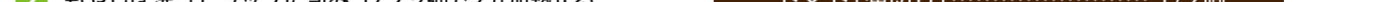
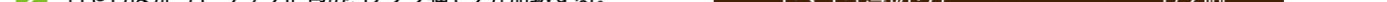
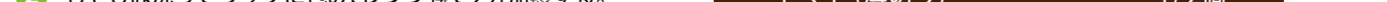
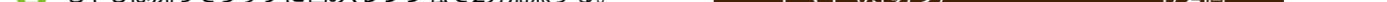
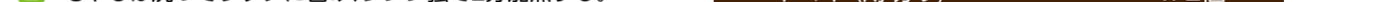
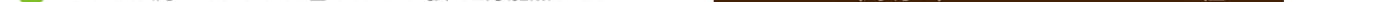
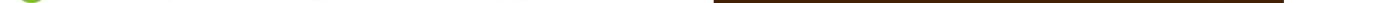
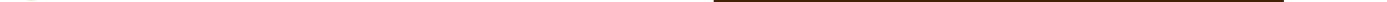
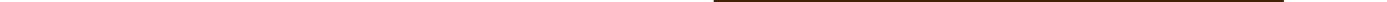
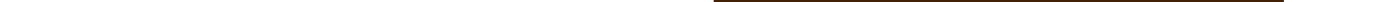
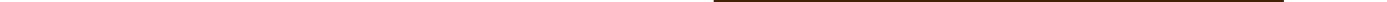
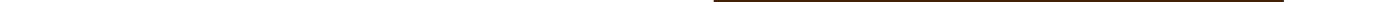
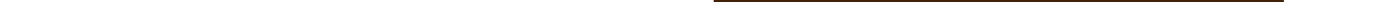
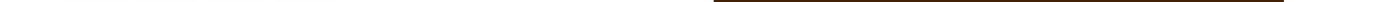
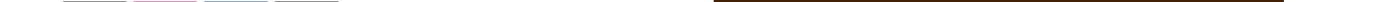
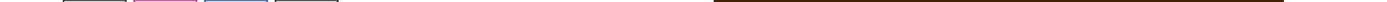
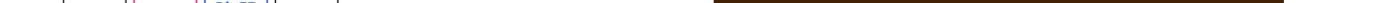
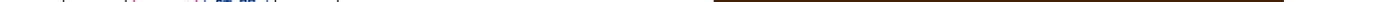
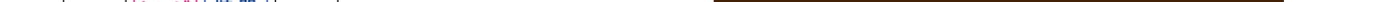
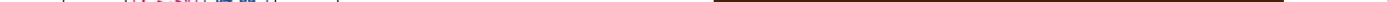
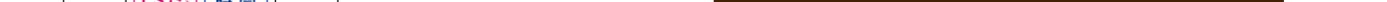
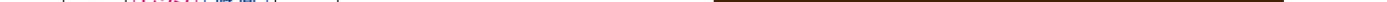
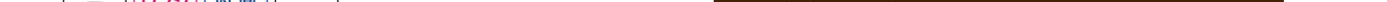
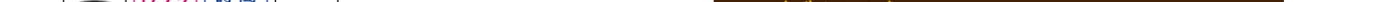
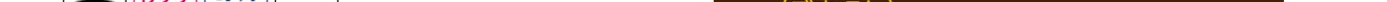
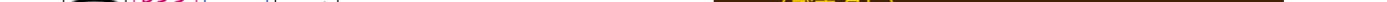
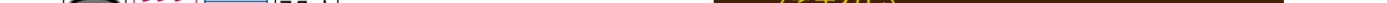
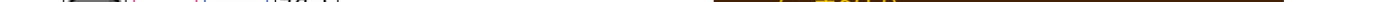
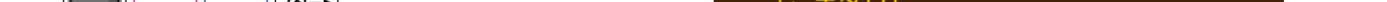
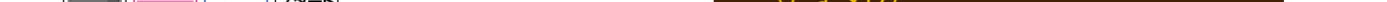
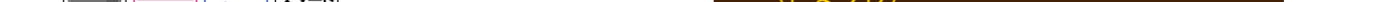
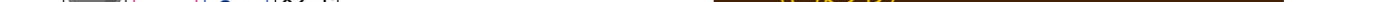
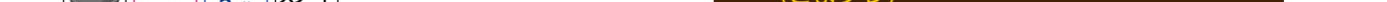
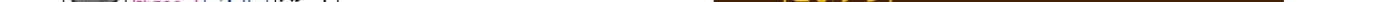
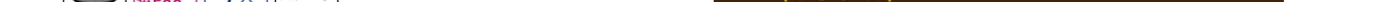
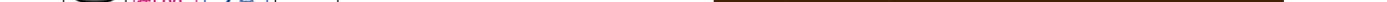
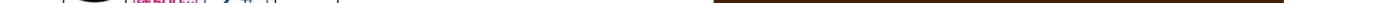
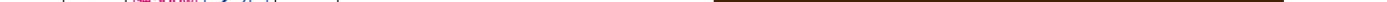
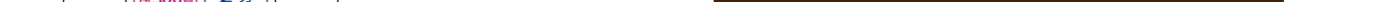
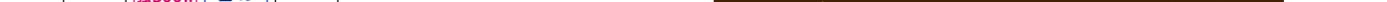
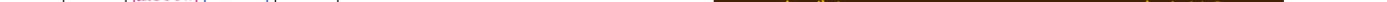
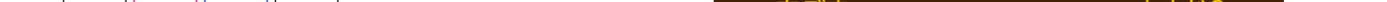
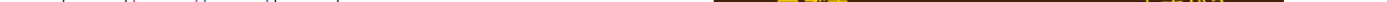
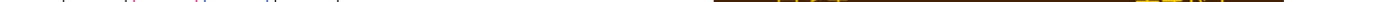
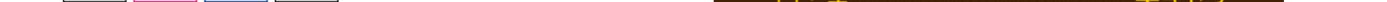
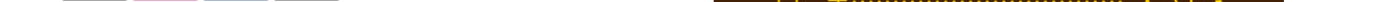
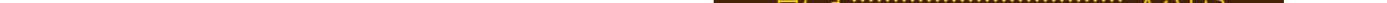
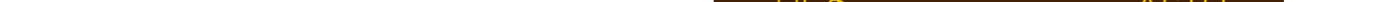
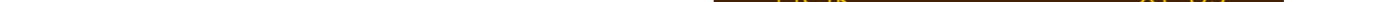
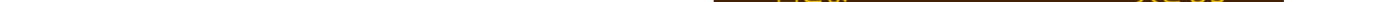
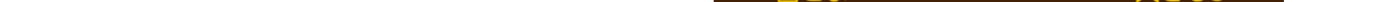
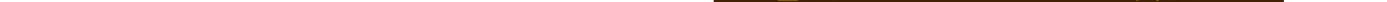
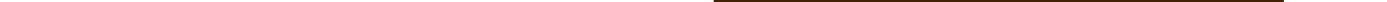
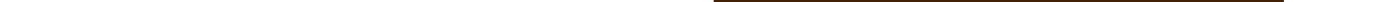
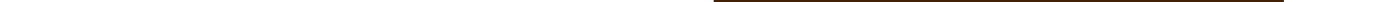
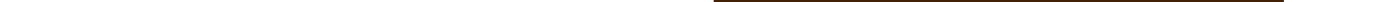
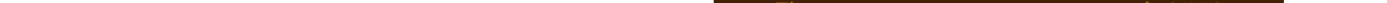
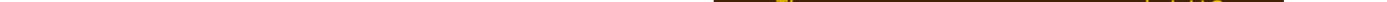
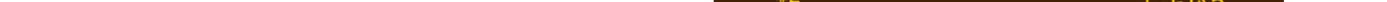
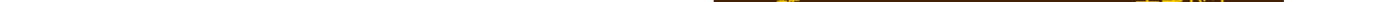
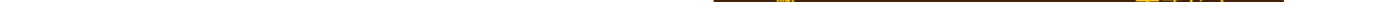
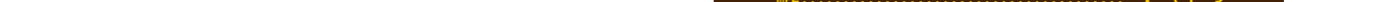
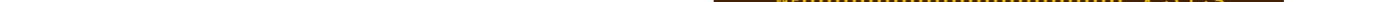
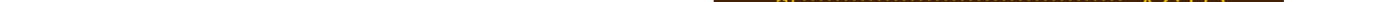
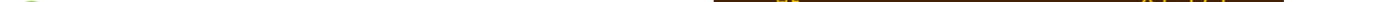
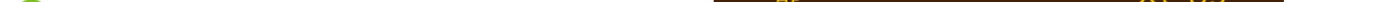
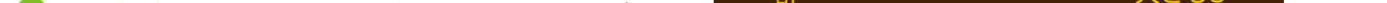
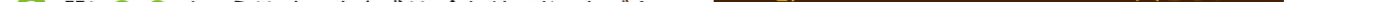
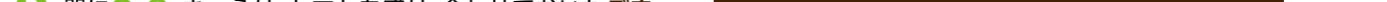
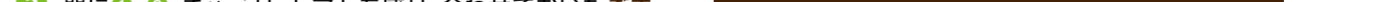
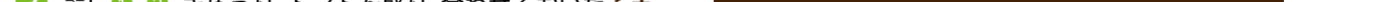
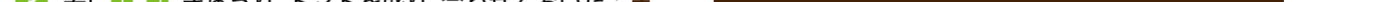
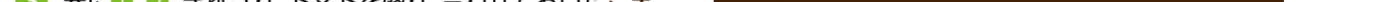
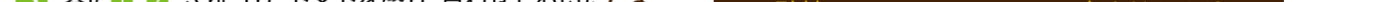
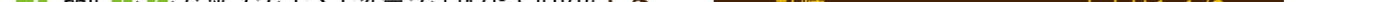
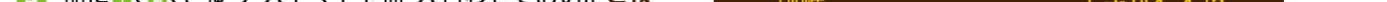
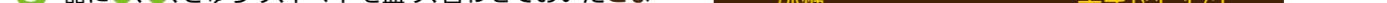
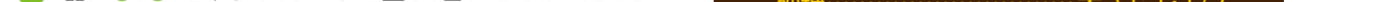
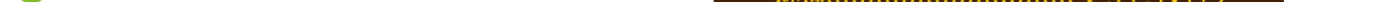
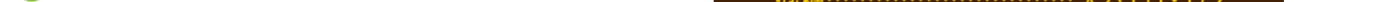
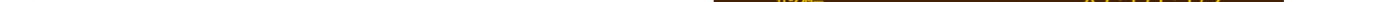
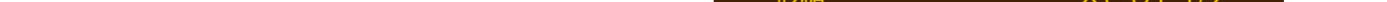
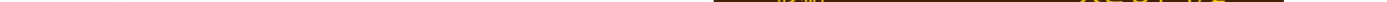
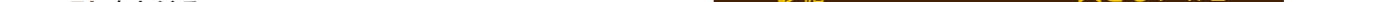
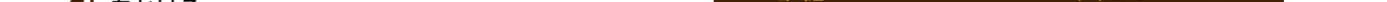
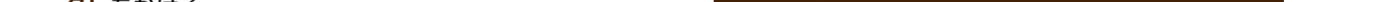
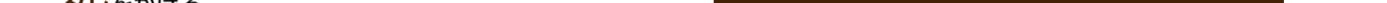
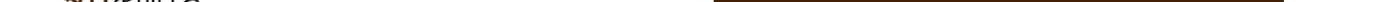
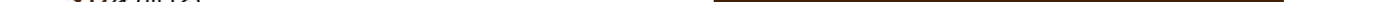
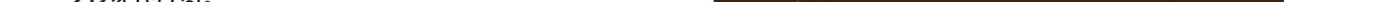
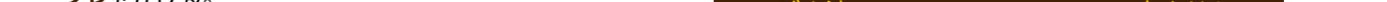
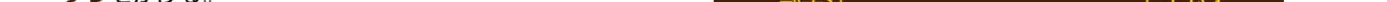
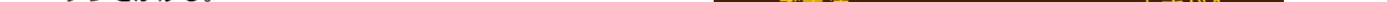
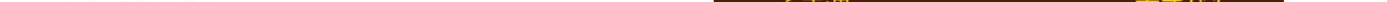
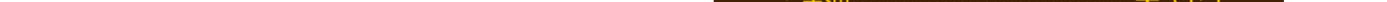
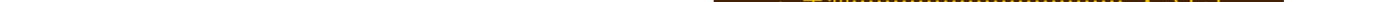
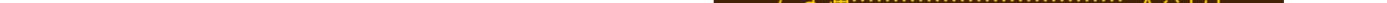
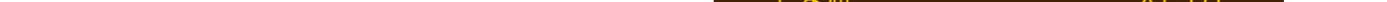
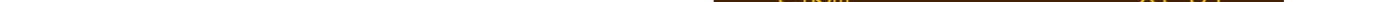
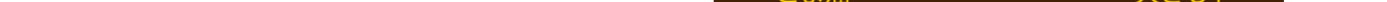
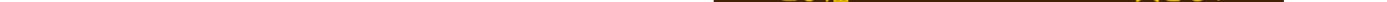
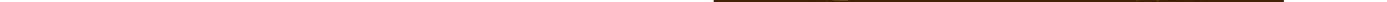
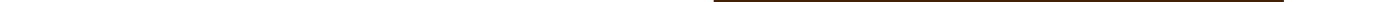
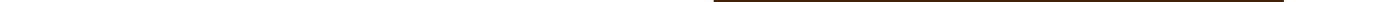
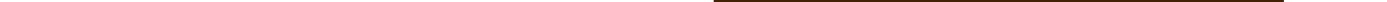
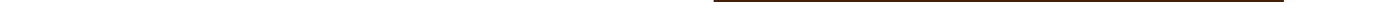
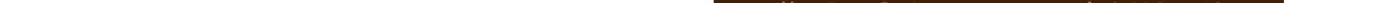
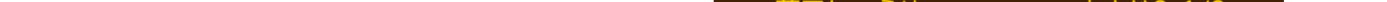
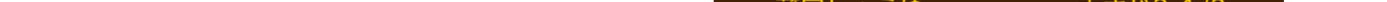
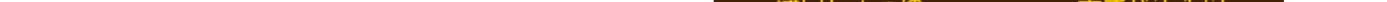
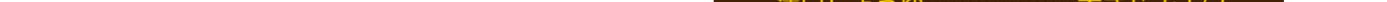
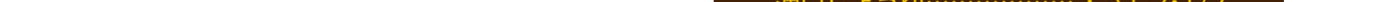
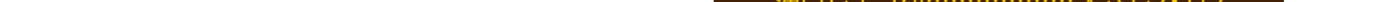
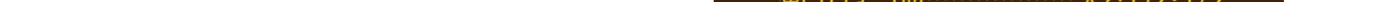
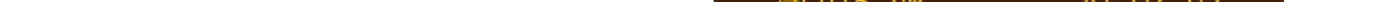
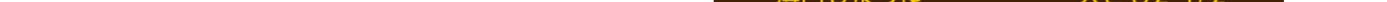
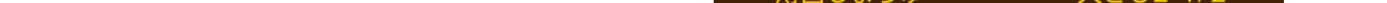
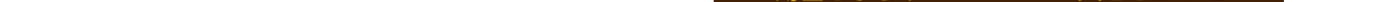
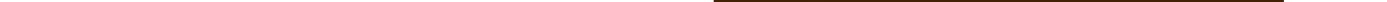
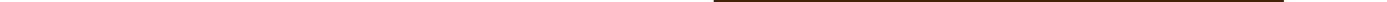
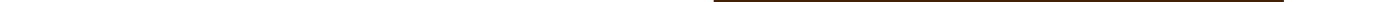
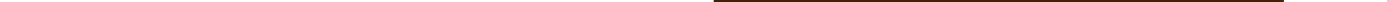
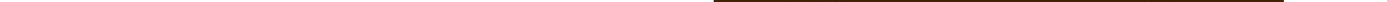
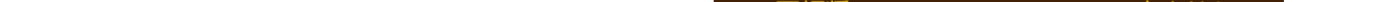
A  
酒…………… 大さじ1  
塩…………… 少々

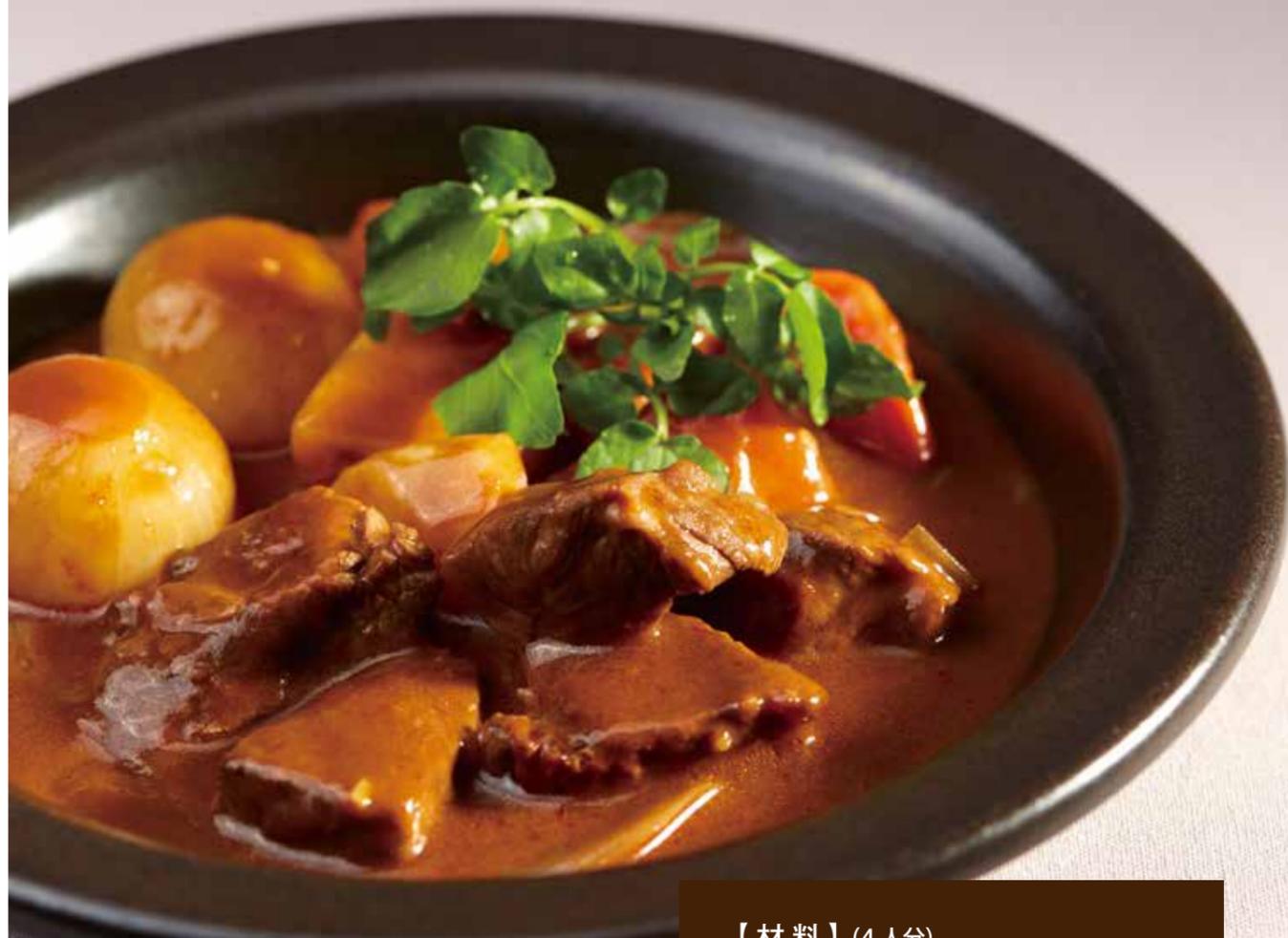
きゅうり(せん切り)…………… 1本  
もやし…………… 80g  
トマト(薄切り)…………… 1/2個

#### 〈ごまタレ〉

白ごま…………… 大さじ3  
酢…………… 大さじ3  
砂糖…………… 大さじ1・1/2  
ごま油…………… 大さじ1  
薄口しょうゆ…………… 大さじ2・1/2  
豆板醤…………… 小さじ1



## ビーフシチュー

1 フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを入れ、牛肉を加えて色づくまで炒める。そこへAを加えてさらに軽く炒める。

2 ジャがいも、にんじん、小玉ねぎは、それぞれラップに包んで、レンジ強で6分加熱する。



3 耐熱容器に1、2、デミグラスソース、赤ワインを入れる。塩・こしょうを軽くふり、ローリエを入れてふたをする。

4 レンジ強で10分加熱し、全体を混ぜ合わせ、さらにラップでふたをしてレンジ弱で20分加熱する。  
※オーブンの場合、4の工程は、アルミホイルでふたをして(予熱なし)200℃で60分加熱のみ。



+



または



### 【材料】(4人分)

牛角切り肉(塩・こしょうをする) … 400g  
 サラダ油 … 大さじ1/2  
 玉ねぎ(薄切り) … 50g  
 にんにく(みじん切り) … 1かけ

A  
 パプリカパウダー … 小さじ1  
 赤ワイン … 大さじ3

ジャがいも(乱切り) … 2個(300g)  
 にんじん(乱切り) … 1本(150g)  
 小玉ねぎ … 8個  
 デミグラスソース(市販) … 1缶(290g)  
 赤ワイン … 1/2カップ  
 ローリエ … 1枚  
 塩・こしょう … 各少々



## 和風ハンバーグ

1 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、レンジ強で2分加熱する。



2 ①とAをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にする。

3 手にサラダ油をぬり、生地をたたいて小判型にし、クッキングシートを敷いたオープン皿にのせる。中央を少しくぼませる。

4 オーブン(予熱あり)250℃で25分焼く。和風おろしソースを添える。



### 【材料】(4人分)

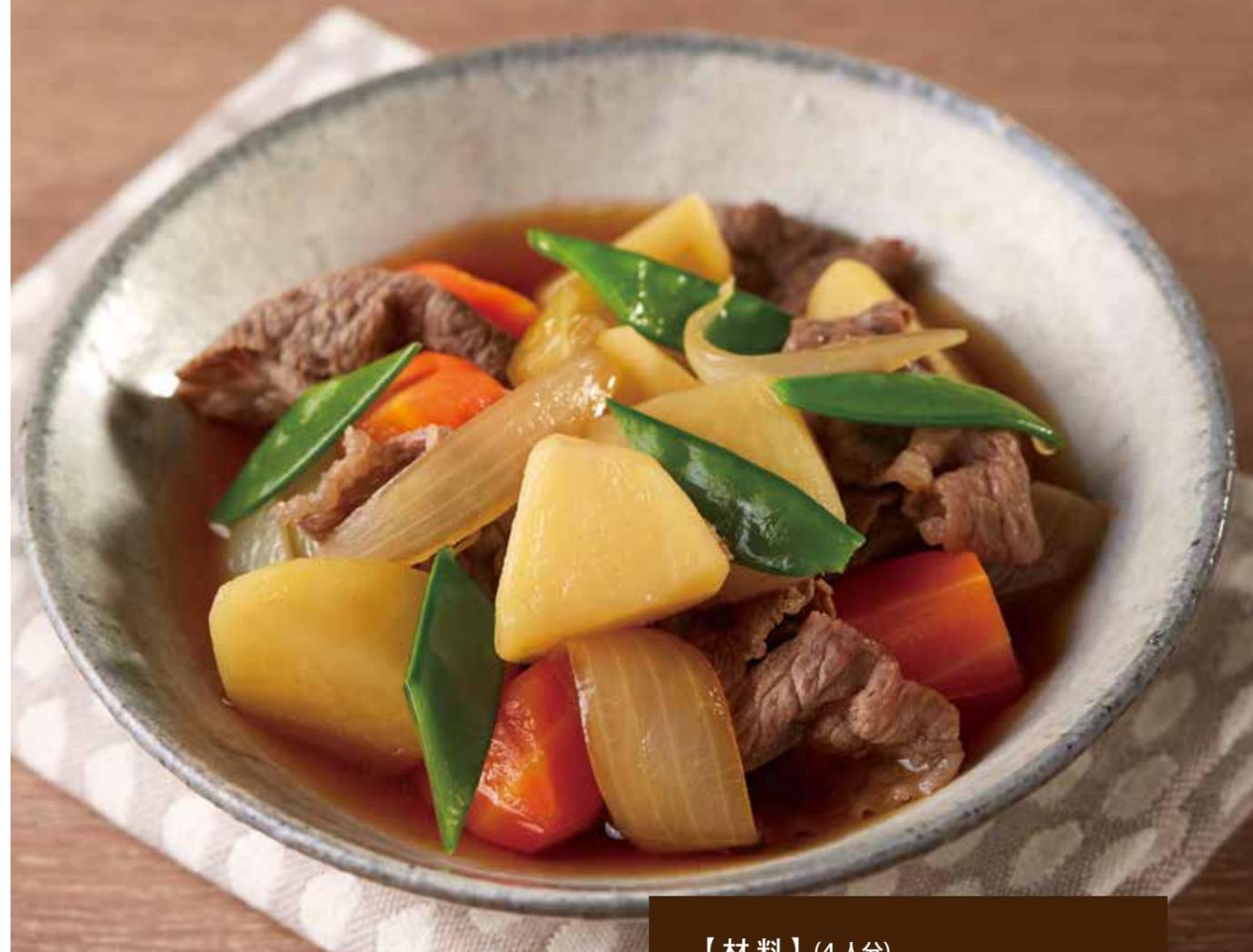
玉ねぎ(みじん切り) … 1/2個(100g)  
 バター … 大さじ1

A  
 あいびき肉 … 600g  
 パン粉(牛乳大さじ2で湿らせる) … 1カップ  
 卵 … 2個  
 トマトケチャップ … 大さじ2  
 塩・こしょう … 各少々  
 ナツメグ … 少々

クッキングシート … オープン皿1枚分  
 サラダ油 … 適宜

#### 〈和風おろしソース〉

大根おろし … 2カップ  
 しょうゆ … 大さじ2  
 すだち果汁 … 少々  
 ※上記をよく混ぜ合わせる



## 【材料】(4人分)

牛薄切り肉…………… 200g  
 ジャがいも…………… 大3個(450g)  
 玉ねぎ…………… 中1個(200g)  
 にんじん…………… 1本(150g)

**A**  
 水…………… 1カップ  
 砂糖…………… 大さじ3  
 しょうゆ…………… 60mL  
 酒・みりん…………… 各小さじ2

## 肉じゃが

- 1 牛肉は3~4cm幅に切る。
- 2 ジャがいもは一口大に切り、玉ねぎは6つのくし形、にんじんは乱切りにする。それぞれラップに包み、じゃがいもとにんじんはレンジ強で6分、玉ねぎはレンジ強で4分加熱する。

じゃがいも にんじん		レンジ 強500w	時間 6分	スタート
---------------	--	--------------	----------	------

玉ねぎ		レンジ 強500w	時間 4分	スタート
-----	--	--------------	----------	------

- 3 耐熱容器に②、**A**を入れてラップをする。
- 4 ③をレンジ強で10分加熱し、①を入れ全体を混ぜ合わせ、さらにラップをしてレンジ弱で10分加熱する。  
※オーブンの場合、④の工程は、アルミホイルでふたをして(予熱なし)200℃で30分加熱のみ。

	レンジ 強500w	時間 10分	スタート
--	--------------	-----------	------

+

	レンジ 弱130w	時間 10分	スタート
--	--------------	-----------	------

または

	オープン	温度 200℃	時間 30分	スタート
--	------	------------	-----------	------



## 【材料】(4人分)

豚ロース肉(太さ70mm程度のかたまり)  
 ……………… 500g

〈たれ〉  
 しょうゆ…………… 1/2カップ  
 酒…………… 大さじ3  
 砂糖…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ2  
 しょうが(薄切り)…………… 1かけ  
 長ねぎ(ぶつ切り)…………… 1/2本

クッキングシート…………… オープン皿1枚分

## 焼き豚

- 1 豚肉をたこ糸でしばり、味をしみ込ませるために全体を竹串で突いておく。
- 2 ボウルにたれを合わせ、①の豚肉を1時間ほどつけておき、途中ときどき上下を返し、たれは残しておく。
- 3 オープン皿にクッキングシートを敷き、②の表面のたれを軽く拭き取った豚肉をのせる。オーブン(予熱なし)230℃で10分焼いたのち、そのままオーブン200℃で30分焼く。その後、庫内で15分間余熱調理させます。

	オープン	温度 230℃	時間 10分	スタート
--	------	------------	-----------	------

+

	オープン	温度 200℃	時間 30分	スタート
--	------	------------	-----------	------

- 4 ②で残しておいたたれを耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジ強で5分加熱する。

	レンジ 強500w	時間 5分	スタート
--	--------------	----------	------

- 5 ③のたこ糸をとって薄切りにし、④のソースを添える。



## ピーマンの肉づめ

- 1 ピーマンは縦半分に切って、種を除く。
- 2 ①をよく練り合わせる。
- 3 ①の内側に片栗粉を薄くまぶし、12等分にした②を詰める。
- 4 オープン皿にクッキングシートを敷き、③を並べ、オープン(予熱あり)220℃で15分加熱する。



- 5 ③を耐熱ボウルに入れて、ラップをし、レンジ強で2分加熱し、コンソメあんをつくり、④にかける。



### 【材料】(4人分)

ピーマン…………… 6個

①  
あいびき肉…………… 300g  
塩・こしょう…………… 各少々  
しょうゆ…………… 小さじ2  
玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個  
パン粉(牛乳大さじ1で湿らす) …… 大さじ3  
卵…………… 1個

片栗粉…………… 適宜

②  
水…………… 1/2カップ  
コンソメの素…………… 1/2個  
塩・こしょう…………… 各少々  
水溶き片栗粉…………… 適宜

クッキングシート…………… オープン皿1枚分



## しいたけの肉づめ

- 1 しいたけは軸を除き、①で下煮する。
- 2 鶏ひき肉とたけのこ、ねぎを混ぜ合わせ、②を加えて良く練る。
- 3 ①の水気を絞り、笠の裏に片栗粉をまぶし、②をつめる。
- 4 耐熱皿にならべて、ラップをし、レンジ強で5分加熱する。



- 5 鍋に③の調味料を入れてひと煮たちさせ、3cmの長さに切った三つ葉と水溶き片栗粉を加えてあんを作り、④にかける。

### 【材料】(4人分)

しいたけ…………… 8枚

①  
だし汁…………… 1カップ  
しょうゆ・酒…………… 各大さじ1  
みりん…………… 小さじ1  
塩…………… 少々

鶏ひき肉…………… 200g  
ゆでたけのこ(みじん切り)…………… 50g  
ねぎ(みじん切り)…………… 20g

②  
薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
酒…………… 小さじ2  
塩…………… 小さじ1/2

片栗粉…………… 大さじ1

③  
水…………… 1/2カップ  
酒…………… 小さじ1  
薄口しょうゆ…………… 大さじ1/2  
みりん…………… 小さじ1

三つ葉(3cmの長さに切る)…………… 適宜  
水溶き片栗粉…………… 小さじ2



## ロールキャベツ

- キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互にして重ね、ラップに包む。
- レンジ強で5分加熱し、冷水にとって冷やし、水気をふきとる。
- ボールにAを入れ、よく混ぜ合わせ8等分する。
- ②のキャベツの上に③を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじで止める。
- 底の平たい容器に④と⑤を入れ塩・こしょうをし、ふたをする。



### 【材料】(4人分)

キャベツ…………… 8枚(約400g)

**A**  
 合いびき肉…………… 300g  
 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個(50g)  
 パン粉(牛乳大さじ1/2で湿らせる)  
 ……………… 大さじ2  
 塩・こしょう……………各少々  
 ナツメグ……………少々  
 卵…………… 1個

**B**  
 水…………… 2カップ  
 コンソメの素…………… 2個  
 トマトケチャップ…………… 大さじ6  
 塩・こしょう……………各少々

- 角皿にのせ、オープン(予熱なし)200℃で35分加熱する。



### 【材料】(4人分)

シューマイの皮…………… 12枚  
 豚ひき肉…………… 400g

**A**  
 長ねぎのみじん切り…………… 大さじ2  
 しょうがのしぼり汁…………… 小さじ1/2  
 水…………… 1/4カップ  
 塩…………… 小さじ3/4  
 しょうゆ…………… 大さじ1  
 片栗粉…………… 大さじ2

## シューマイ

- ボウルに豚ひき肉とAを加え、よく混ぜ合わせて約12等分に丸める。
- シューマイの皮に①のをせて包む。
- 耐熱皿に並べ、指先に水をつけ、②の表面にパッパッとふって水気を補い、ふんわりとラップをして、レンジ強で9分加熱する。



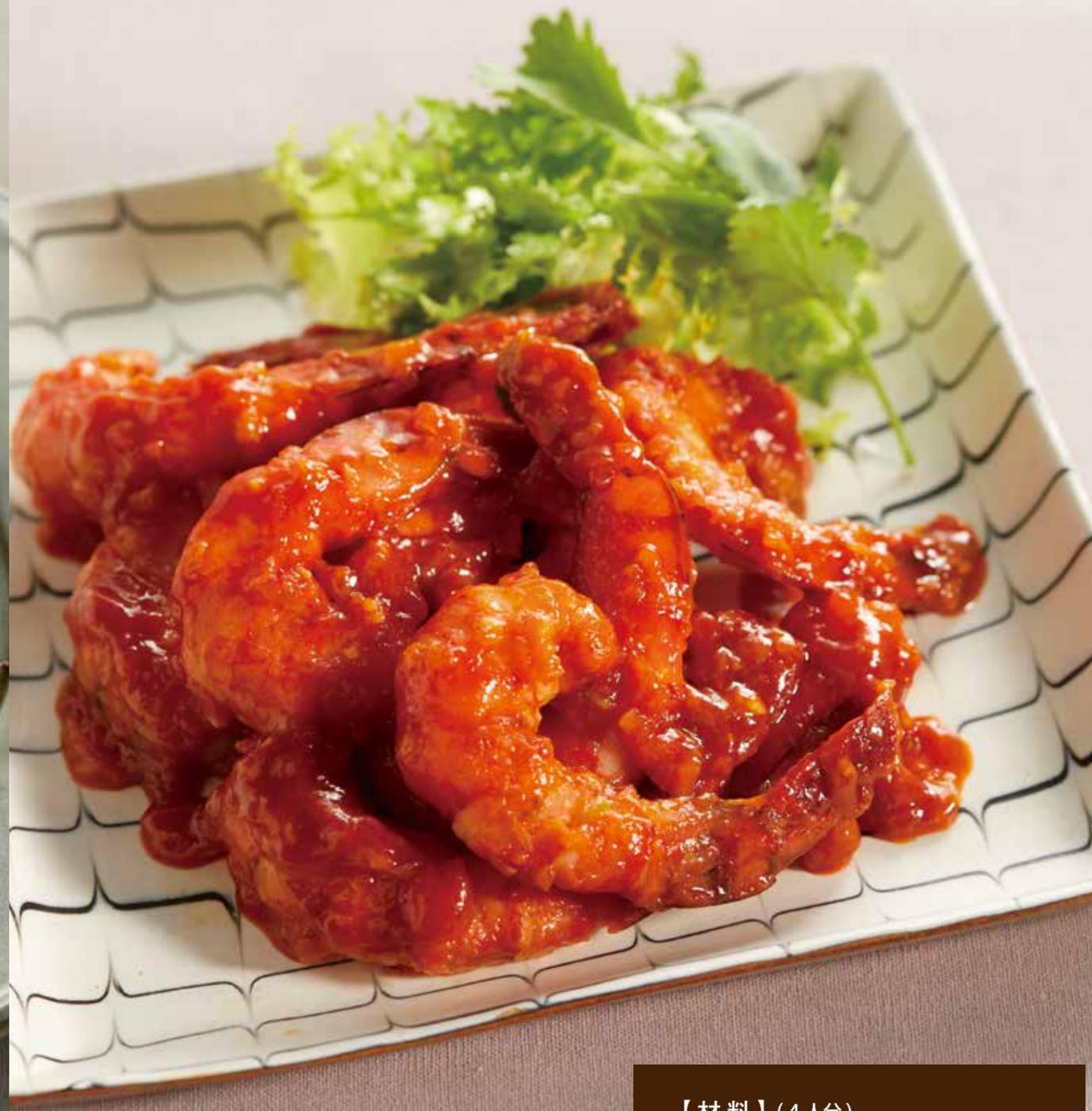


## 【材料】(4人分)

あじ(3枚おろし) …6匹分・12枚(360g)  
 ポテトサラダ…………… 180g  
 塩・こしょう……………各少々  
 小麦粉・サラダ油……………各適宜  
 クッキングシート………… オープン皿1枚分

## あじのポテトサラダ巻き

- あじに塩・こしょうを軽くふる。
- ポテトサラダを12等分し、①で巻き込む。全体に薄く小麦粉をまぶしておく。
- オープン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、サラダ油をかけて、オープン(予熱なし)250℃で12分焼く。



## 【材料】(4人分)

えび…………… 16尾(350g)

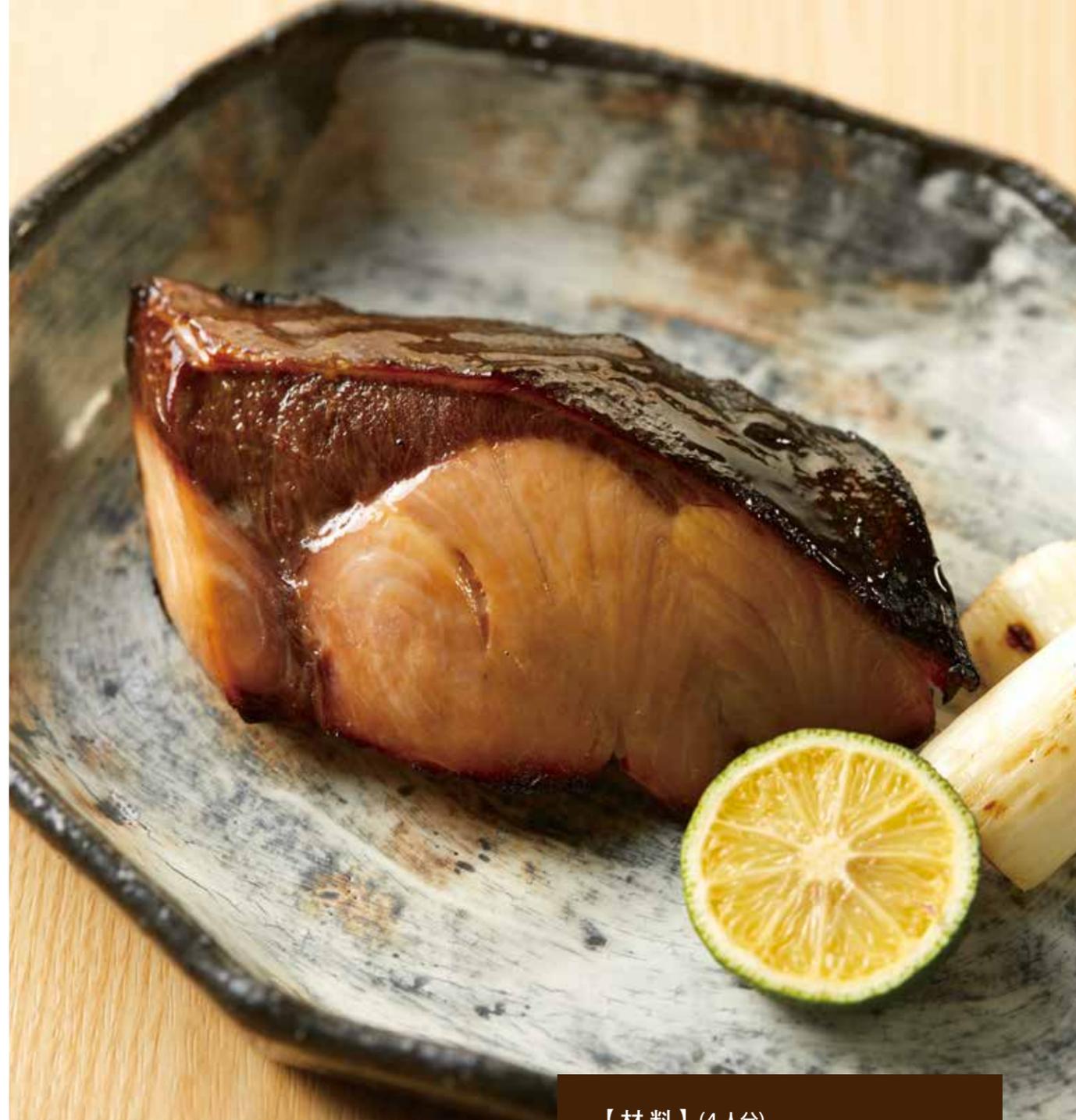
## 〈チリソース〉

にんにく(みじん切り)…………… 小さじ1  
 ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ3  
 トマトケチャップ…………… 大さじ2  
 豆板醤…………… 小さじ1/2  
 砂糖…………… 小さじ2  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 酒・しょうゆ・ごま油…………… 各大さじ1  
 水…………… 大さじ1

## えびのチリソース

- えびは殻を除き、背わたを取る。
- 耐熱容器にチリソースの材料を入れてよく混ぜ、①を入れて絡め、ふたをする。
- レンジ強で6分加熱する。途中2~3回混ぜる。





## ぶりの照り焼き

- 底の平らな容器にたれを合わせてよく混ぜる。
- ①のたれにぶりを30分~1時間つけ込む。途中ときどき上下を返す。
- オーブン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オーブン(予熱なし)200℃で20分焼く。



### 【材料】(4人分)

ぶり…………… 4切れ(400g)

〈たれ〉

しょうゆ…………… 大さじ4

みりん…………… 大さじ4

砂糖…………… 大さじ4

クッキングシート…… オープン皿1枚分



## さんまのロール焼き

- さんまは端からくるくと巻いて楊枝で止め、酒と塩を軽くふる。
- オーブン皿にクッキングシートを敷き、①を並べ、オーブン(予熱なし)250℃で12分焼く。
- 大根おろし、すだち、しょうゆを添える。



### 【材料】(4人分)

さんま(3枚おろし)

…………… 6匹分・12枚(600g)

酒・塩…………… 各少々

大根おろし・すだち・しょうゆ…… 各適宜

クッキングシート…… オープン皿1枚分



## えびの ハーブマリネ焼き

- 1 えびの背にはさみを入れて尾まで切り、殻をむかずに、背わたを取り、一度洗って、よく水気をふき取る。
- 2 えびの殻と身の間にもリネ液を塗り込み、1~2時間ねかせる。
- 3 オーブン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オーブン(予熱なし)250℃で10分焼く。



### 【材料】(4人分)

えび…………… 20尾

〈マリネ液〉

オリーブ油…………… 25mL

レモン汁…………… 大さじ1/2

おろしにんにく…………… 1/2かけ

塩…………… 小さじ1/2

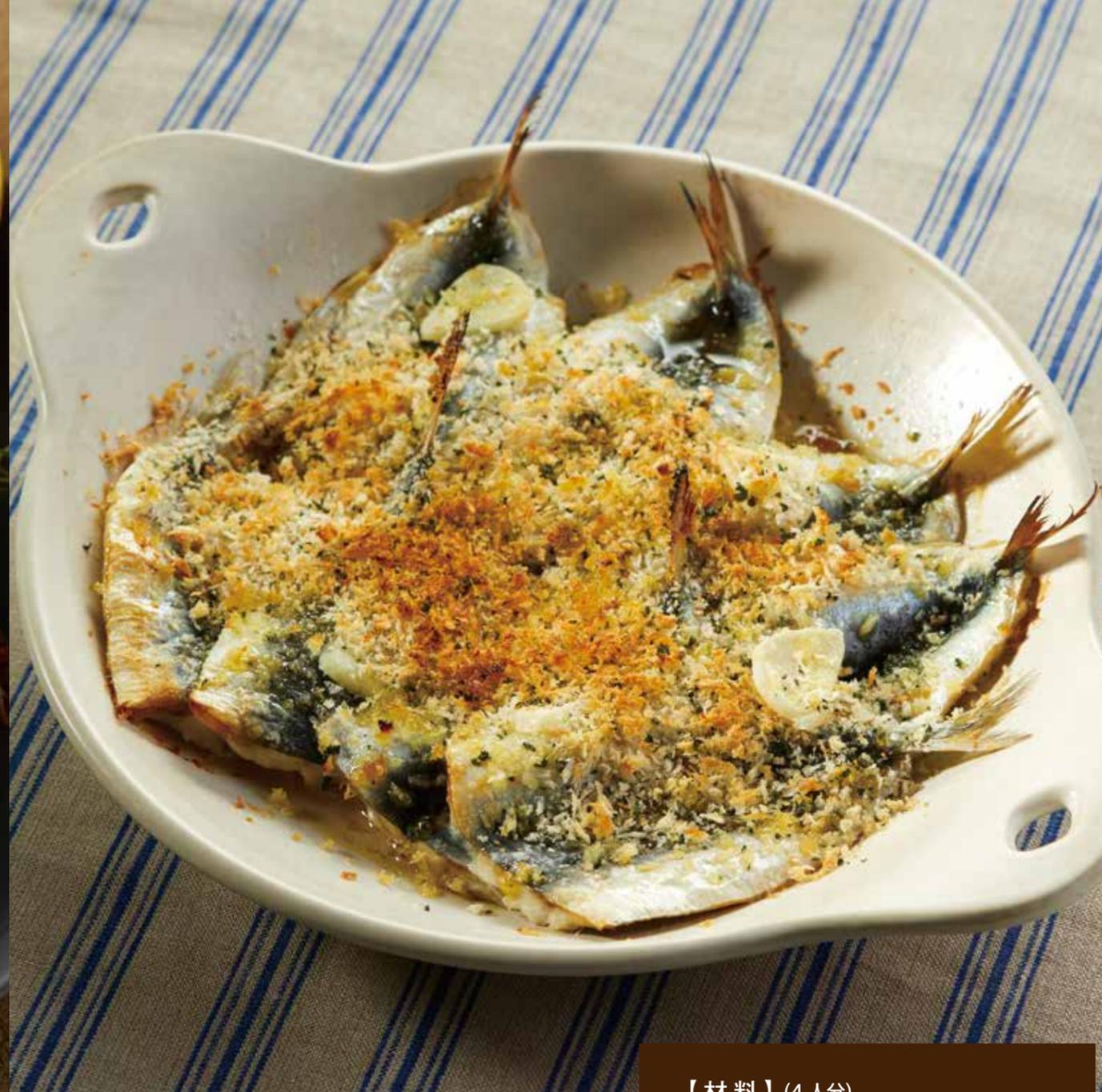
タバスコまたは唐辛子粉…………… 適宜

みじん切りのハーブ

(タイム・ローズマリー・セイジなど合わせて)

…………… 大さじ1

クッキングシート…………… オーブン皿1枚分



## いわしの オーブン焼き

- 1 いわしは塩・こしょうを軽くし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2 オリーブ油大さじ1をぬった耐熱皿に①を並べ、にんにくをのせ、上からパセリパン粉とオリーブ油大さじ2をふりかける。
- 3 オーブン皿に②をのせ、オーブン(予熱なし)250℃で12分加熱する。



### 【材料】(4人分)

いわし(手開きにしたもの)…………… 8枚  
塩・こしょう・小麦粉…………… 各少々  
オリーブ油…………… 大さじ3  
にんにく(薄切り)…………… 1かけ

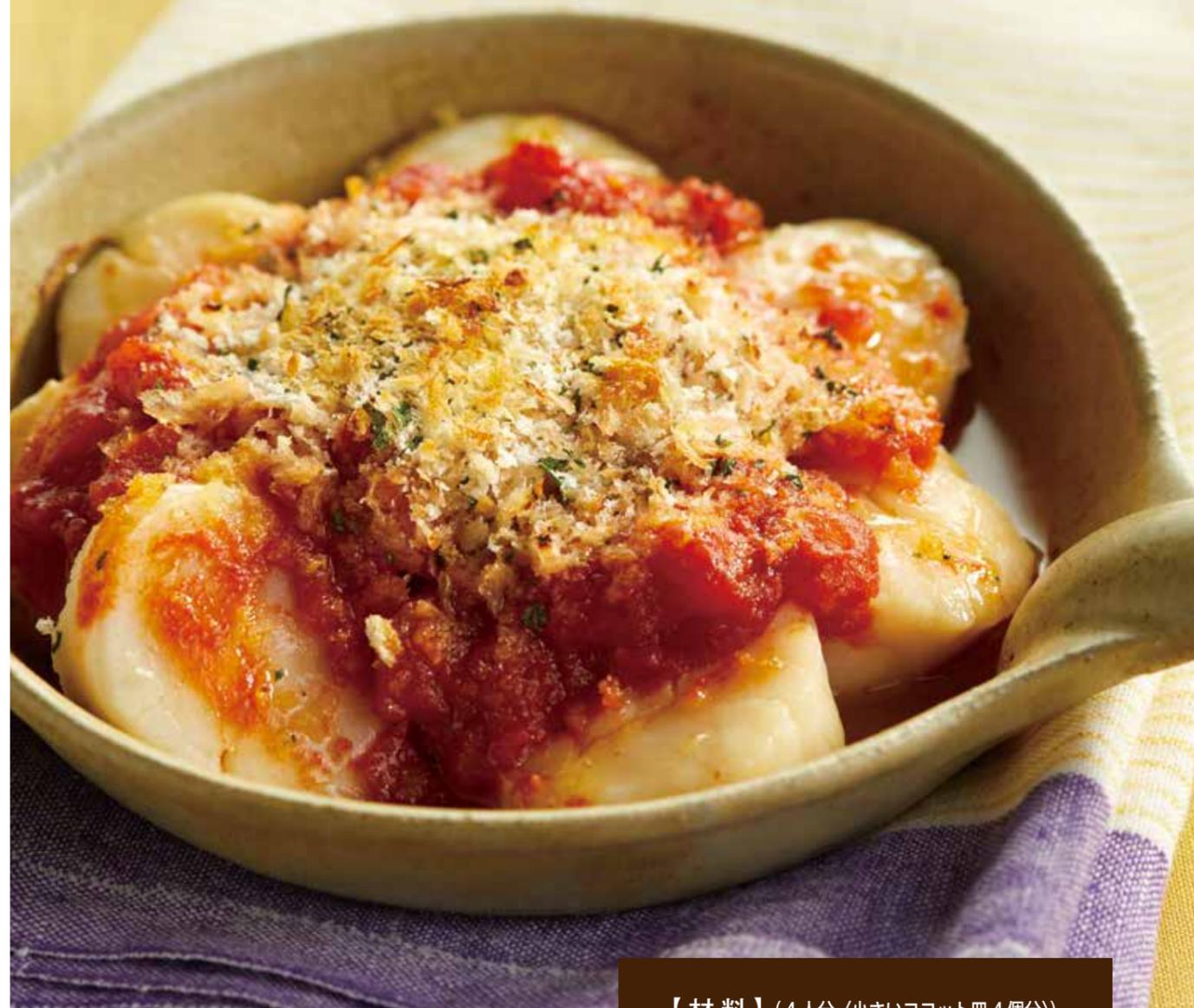
〈パセリパン粉〉

パン粉…………… 40g

パセリのみじん切り…………… 大さじ2

※上記を混ぜ合わせる

オリーブ油…………… 大さじ1



## 帆立貝の パン粉焼き

- 1 ココット皿にバターを指で薄く塗る。パセリパン粉の材料を合わせる。
- 2 器に帆立を入れて、トマトソースをかけて塩をふり、オリーブ油をかけてパセリパン粉をふる。
- 3 オーブン皿に②を並べ、オーブン(予熱なし)250℃で18分焼く。

	オープン	温度 250℃	時間 18分	スタート
---	------	------------	-----------	------

### 〈トマトソース〉

トマトソースの材料を耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジ強で12分加熱し、全体をよく混ぜる。

	レンジ 強500w	時間 12分	スタート
---	--------------	-----------	------

### 【材料】(4人分〈小さいココット皿4個分〉)

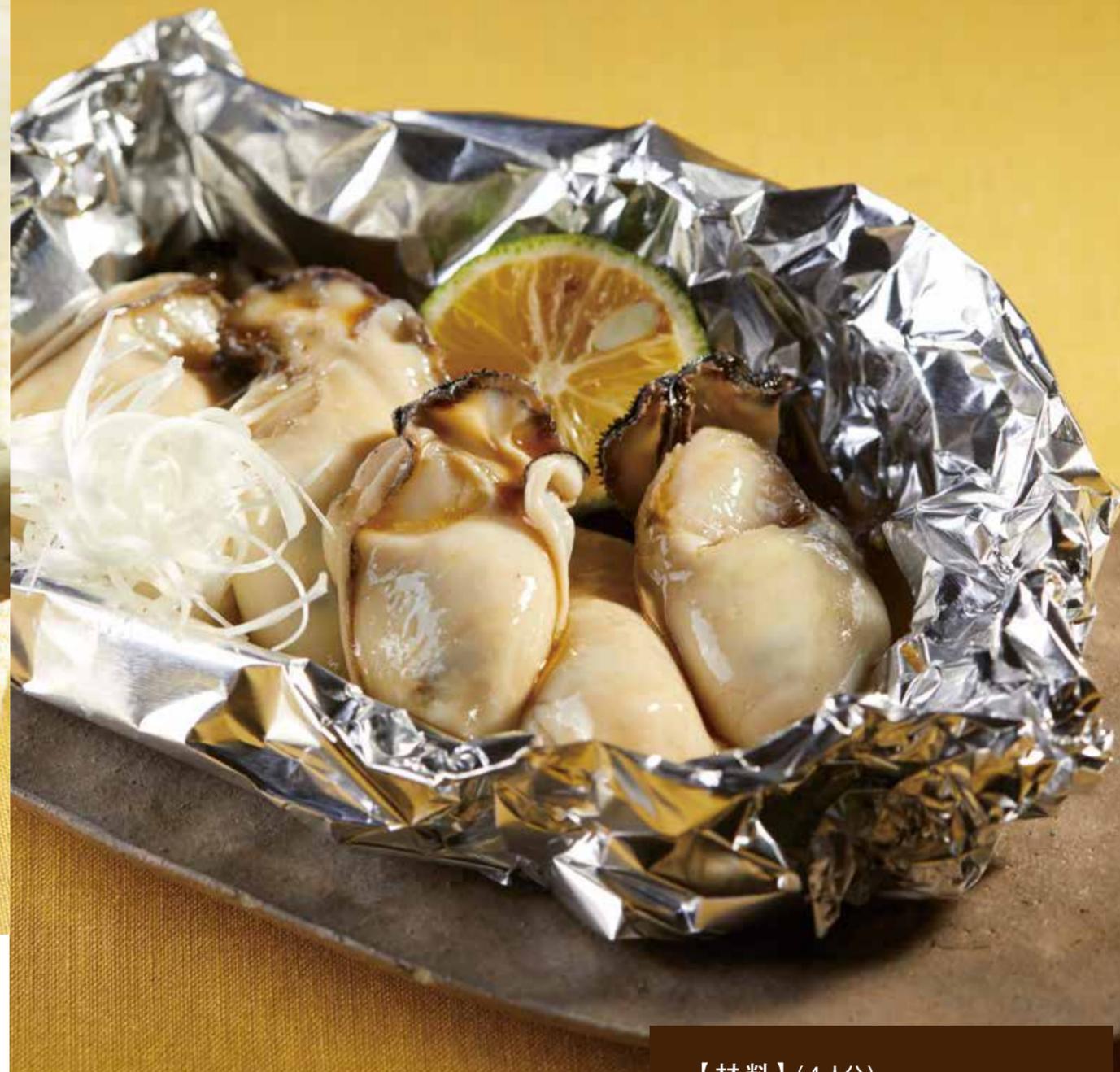
帆立貝柱(刺身用)…………… 12個(600g)  
 バター…………… 適宜  
 トマトソース(市販品でも)…… 大さじ4  
 塩…………… 少々  
 オリーブ油…………… 大さじ2

### 〈パセリパン粉〉

パン粉…………… 40g  
 パセリのみじん切り…………… 大さじ2  
 ※上記を混ぜ合わせる

### 〈トマトソース〉

トマト缶詰(400g入り)…………… 1缶  
 にんにく(薄切り)…………… 1かけ  
 オリーブ油…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1  
 ローリエ…………… 1枚



### 【材料】(4人分)

牡蠣(大)…………… 20個  
 塩…………… 適量  
 バター…………… 大さじ2  
 だし昆布…………… 8cm×4枚  
 酒…………… 大さじ2  
 ポン酢しょうゆ…………… 大さじ2  
 すだち…………… 適宜  
 白髪ねぎ…………… 少々

## かきのホイル焼き

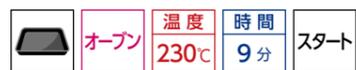
- 1 牡蠣は塩水でふり洗いし、水気を切っておく。
- 2 アルミホイル4枚にだし昆布を敷き、それぞれ①の牡蠣をのせ、酒とポン酢しょうゆをかけ、さらにバターをのせて包む。
- 3 オーブン皿に②を並べ、オーブン(予熱なし)230℃で12分焼く。

	オープン	温度 230℃	時間 12分	スタート
---	------	------------	-----------	------

- 4 すだち、白髪ねぎをそえる。

## シュリンプトースト

- 1 えびは包丁で細かくたたく。
- 2 ①に卵黄とAを合わせる。
- 3 ②を4等分してパンにぬる。
- 4 オーブン皿にクッキングシートを敷き、③を並べ、オーブン(予熱なし)230℃で9分焼く。



- 5 食べやすい大きさに切り分ける。

### 【材料】(4人分)

えび(むき身・背わたをとる)…… 200g  
卵黄…… 1個分  
食パン(サンドイッチ用)…… 4枚

**A**  
塩・こしょう…… 各少々  
しょうが汁…… 小さじ1  
酒・ごま油…… 各大さじ1  
片栗粉…… 小さじ2

クッキングシート…… オーブン皿1枚分



## トンカツ

- 1 豚肉は筋切りをし、塩・こしょうをする。
- 2 小麦粉、溶き卵、フライ用パン粉の順に衣をつける。
- 3 オーブン皿にクッキングシートを敷き、②を並べる。
- 4 オーブン(予熱なし)250℃で20分加熱する。



### 〈フライ用パン粉〉

- 1 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。
- 2 レンジ強で4分加熱する。途中2~3回かき混ぜる。  
※パン粉をローストしておく、衣がきれいに仕上がりに、油が少なくてヘルシーに。



### 【材料】(4人分)

豚ロース肉(1枚100g) …… 4枚  
塩・こしょう …… 各少々  
小麦粉 …… 適量  
溶き卵 …… 適量

#### 〈フライ用パン粉〉

パン粉 …… 50g  
サラダ油 …… 大さじ2

クッキングシート …… オーブン皿1枚分



## ポテトコロケ

- ① ジャガイモは皮をむいて小さく乱切りにし、4つに分けてラップに包んで、レンジ強で10分加熱する。熱いうちにつぶし、塩・こしょうをする。



- ② バターで玉ねぎ、あいびき肉、マッシュルームの順に炒めて、塩・こしょうし、①と合わせる。

- ③ ②を8等分して、好みの形にし、小麦粉、溶き卵、フライ用パン粉(作り方は『トンカツ』P79)の順に衣をつける。

- ④ オーブン皿にクッキングシートを敷いて、③を並べ、オープン(予熱なし)250℃で15分焼く。



### 【材料】(4人分)

ジャガイモ	600g
あいびき肉	50g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
マッシュルーム(みじん切り)	2個
バター	20g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
フライ用パン粉 (作り方は『トンカツ』P79)	適量
サラダ油	少々

クッキングシート…… オープン皿1枚分



## えびの アーモンドフライ

- ① えびは尾を残して殻をむき、塩・こしょうをする。
- ② 小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順につける。
- ③ オーブン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オープン(予熱あり)250℃で20分焼く。



### 【材料】(4人分)

えび	12尾(600g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉・溶き卵	各適宜
スライスアーモンド	150g

クッキングシート  
…………… オープン皿1枚分



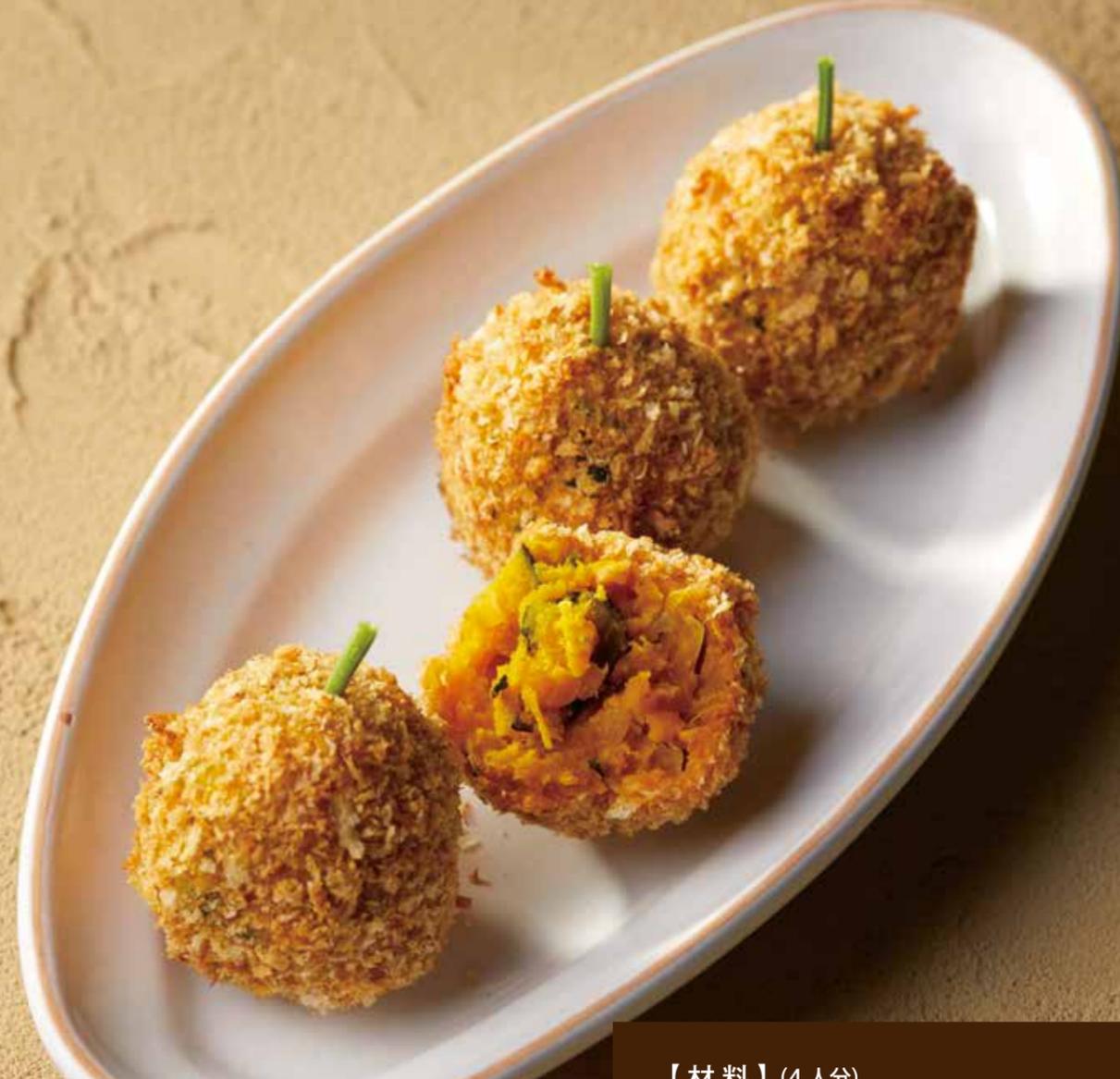
## いわしフライ

- 1 いわしは塩・こしょうをする。
- 2 ①のいわしの水気をふき取り小麦粉、溶き卵、フライ用パン粉(作り方は『トンカツ』P79)の順に衣をつける。
- 3 オーブン皿にクッキングシートを敷き、②をのせ、オーブン(予熱なし)250℃で18分焼く。



### 【材料】(4人分)

いわし(中)(手開きにしたもの) ..... 8尾(400g)  
 塩・こしょう ..... 各少々  
 小麦粉 ..... 適量  
 溶き卵 ..... 適量  
 フライ用パン粉  
 (作り方は『トンカツ』P79) ..... 適量  
 クッキングシート ..... オーブン皿1枚分



## かぼちゃのコロッセ

- 1 かぼちゃはラップに包み、レンジ強で7分加熱する。



- 2 ①をボウルに入れ、熱いうちにすりこぎなどでつぶす。
- 3 フライパンを熱し、ベーコン、玉ねぎをバターで少し色づくまで炒め、②に加え、塩・こしょうで味を調え、8等分する。
- 4 ③を丸くまとめて、小麦粉、溶き卵、フライ用パン粉(作り方は『トンカツ』P79)の順に衣をつける。
- 5 オーブン皿にクッキングシートを敷き、④を並べ、オーブン(予熱なし)250℃で15分焼く。



### 【材料】(4人分)

かぼちゃ(4cm角に切る) ..... 400g  
 ベーコン(1cm角に切る) ..... 4枚  
 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(50g)  
 バター ..... 大さじ1  
 塩・こしょう ..... 各少々  
 小麦粉 ..... 適量  
 溶き卵 ..... 適量  
 フライ用パン粉  
 (作り方は『トンカツ』P79) ..... 適量  
 クッキングシート ..... オーブン皿1枚分



## 鮭のごま衣焼き

- ① 鮭は半分に切り、Aに10分ほどつける。
- ② ①の水気をふき、小麦粉を薄くまんべんなくまぶし、良く溶いた卵白をくぐらせ、白ごまをつける。さらにそのうえから、粉チーズをふる。
- ③ オープン皿にクッキングシートを敷き、②を並べ、オープン(予熱あり)250℃で20分焼く。



### 【材料】(4人分)

鮭	4切れ(360g)
A	
薄口しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ2
小麦粉	適宜
卵白	1個分
白ごま	大さじ4
粉チーズ	小さじ2
クッキングシート	オープン皿1枚分

## Side Dish

### 副菜

思いやりを込めた栄養バランス、食卓を彩る一品がうれしい。手早く、カンタンに、美味しく、思わずお箸が進むハッピータイム。





## あさりのバター蒸し

- あさは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。
- 耐熱容器に①を入れ、Aと万能ねぎを加えてラップをし、レンジ強で6分加熱する。



### 【材料】(4人分)

あさり…………… 600g  
 塩水…………… 適量  
 万能ねぎ(小口切り) …… 1本分

A  
 バター…………… 大さじ2  
 酒…………… 大さじ2  
 こしょう…………… 少々



## ほうれん草の スープ

- 玉ねぎは、ラップに包んでレンジ強で4分加熱する。



- ほうれん草は洗って軽く水気を切り、葉と茎を交互にして重ねラップに包み、レンジ強で5分加熱し、冷水にとり、水気をしぼり、ざく切りにする。



- 耐熱ボウルに①と②、Aを加えてラップをし、レンジ強で2分加熱する。ミキサーにかけ、液状にする。



### 【材料】(4人分)

ほうれん草…………… 300g  
 玉ねぎ(薄切り) …… 中1/2個

A  
 水…………… 1・1/2カップ  
 固形スープの素…………… 2個

牛乳…………… 1カップ  
 塩・こしょう…………… 各少々  
 生クリーム…………… 50mL

- ふたたび耐熱ボウルに③をもどし、牛乳と塩・こしょうを加え軽く混ぜラップをする。レンジ強でさらに8分加熱する。生クリームをたらす。



# 小松菜のおひたし

## 【材料】(4人分)

小松菜…………… 300g  
 削りぶし…………… 適量  
 しょうゆ…………… 適量

1 小松菜は洗って軽く水気を切り、葉と茎を交互にして重ねラップに包む。

2 レンジ強で5分加熱する。



3 冷水にさらし、水気をとり、食べやすい大きさに切る。器に盛り、削りぶしとしょうゆをかける。



# キャベツの オリーブオイル 和え

## 【材料】(4人分)

キャベツ…………… 4～5枚 (300g)  
 オリーブ油…………… 大さじ3  
 塩・あらびき黒こしょう…… 各少々

1 キャベツは2つに分けて、ラップに包み、レンジ強で3分30秒加熱する。



2 一口大に切り、オリーブ油をまぶし、塩・こしょうをする。



## 【材料】(4～6人分)

鶏むね肉…………… 300g  
 塩・こしょう・酒…………… 各少々  
 じゃがいも…………… 3個 (450g)

**A**  
 マヨネーズ…………… 大さじ4  
 ねりごま…………… 1/3カップ  
 しょうゆ…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1/2  
 砂糖…………… 小さじ1

玉ねぎ (薄切り) …… 1/2個 (100g)  
 にんじん (細切り) …… 1/2本 (80g)  
 万能ねぎ (斜め切り) …… 少々

# ごまポテトサラダ

1 鶏むね肉は一口大に切って塩・こしょうをし、耐熱皿に並べ、酒をまぶし、ラップをしてレンジ強で6分加熱する。



2 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、2つに分けてラップに包み、レンジ強で5分加熱し、熱いうちにつぶし、**A**を混ぜ合わせる。



3 玉ねぎ、にんじんは塩少々(分量外)でもみ、一度水にさらしてから水気を切り、**1**と**2**を混ぜ合わせ、万能ねぎをちらす。



## キャベツとベーコンのスープ

- キャベツは4等分に、にんじんも8等分に切る。
- ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- にんじんをラップに包んで、レンジ強で3分加熱する。
- 耐熱容器に①を入れてベーコンをのせ、ひたひたになる程度の水と固形スープの素を加え、ふたをしてレンジ強で15分加熱する。



### 【材料】(4人分)

キャベツ…………… 600g (1/2 玉)  
 にんじん…………… 100g (1 本)  
 ブロッコリー…………… 小 1/2 個  
 ベーコン (塊) …………… 200g  
 固形スープの素…………… 2 個  
 水…………… 600mL  
 塩・こしょう…………… 各少々

- 最後にブロッコリーを入れ、塩・こしょうで味を調べ、さらにレンジ強で5分加熱する。



## プチトマトのオーブン焼き

- プチトマトはヘタを取る。
- 耐熱皿に①とオリーブ油を入れ、トマトは転がしながらオイルをよくなじませる。
- ②をオーブン皿にのせ、オーブン(予熱なし) 220℃で8分焼く。
- ③を混ぜ合わせて②にかけ、オーブン(予熱なし) 200℃で8分、焦げ目がつくまで焼く。



### 【材料】(4人分)

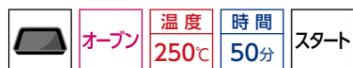
プチトマト…………… 32 個  
 オリーブ油…………… 大さじ 1・1/2  
 A  
 パン粉…………… 10g  
 オリーブ油…………… 大さじ 2  
 すりおろしにんにく…………… 小さじ 1/2  
 市販の乾燥ミックスハーブ…………… 小さじ 1  
 パセリのみじん切り…………… 大さじ 1  
 炒りごま (白) …………… 大さじ 1  
 塩…………… 小さじ 1/3  
 こしょう…………… 少々

# ベイクドポテト

## 【材料】(4個分)

じゃがいも……………4個 (600g)  
 バター……………適量  
 塩・こしょう……………適宜

- 1 じゃがいもは洗って、オーブン皿にのせ、オーブン(予熱あり)250℃で50分焼く。



- 2 焼き上がったじゃがいもにバター、塩、こしょうを添える。



## 【材料】(直径21cmのタルト型1個分)

冷凍パイシート……………2枚  
 ベーコン(1.5cm幅に切る)……………2枚(60g)  
 マッシュルーム(スライス)……………3個  
 ほうれん草……………150g  
 ピザ用チーズ……………25g  
 バター……………大さじ1  
 塩・こしょう……………各少々

〈卵液〉  
 生クリーム・牛乳……………1/2カップ  
 卵……………2個  
 塩……………小さじ1/4  
 こしょう・ナツメグ……………各少々

# キッシュ

- 1 冷凍パイシート2枚をくっつけるようにして合わせ、1枚にし、タルト型にかぶせる。型から出た余分なパイ生地を除き、底をフォークでつついて穴をとこどこにあげる。

- 2 ほうれん草はラップで包んで、レンジ強で2分加熱し、3cmの長さに切る。



- 3 ②と薄切りにしたマッシュルームとベーコンをバターで炒め、塩・こしょうする。

- 4 ③とチーズを①に入れ、卵液を流し入れ、タルト型ごとオーブン皿にのせオーブン(予熱なし)250℃で25分加熱する。



# いり卵

## 【材料】(4人分)

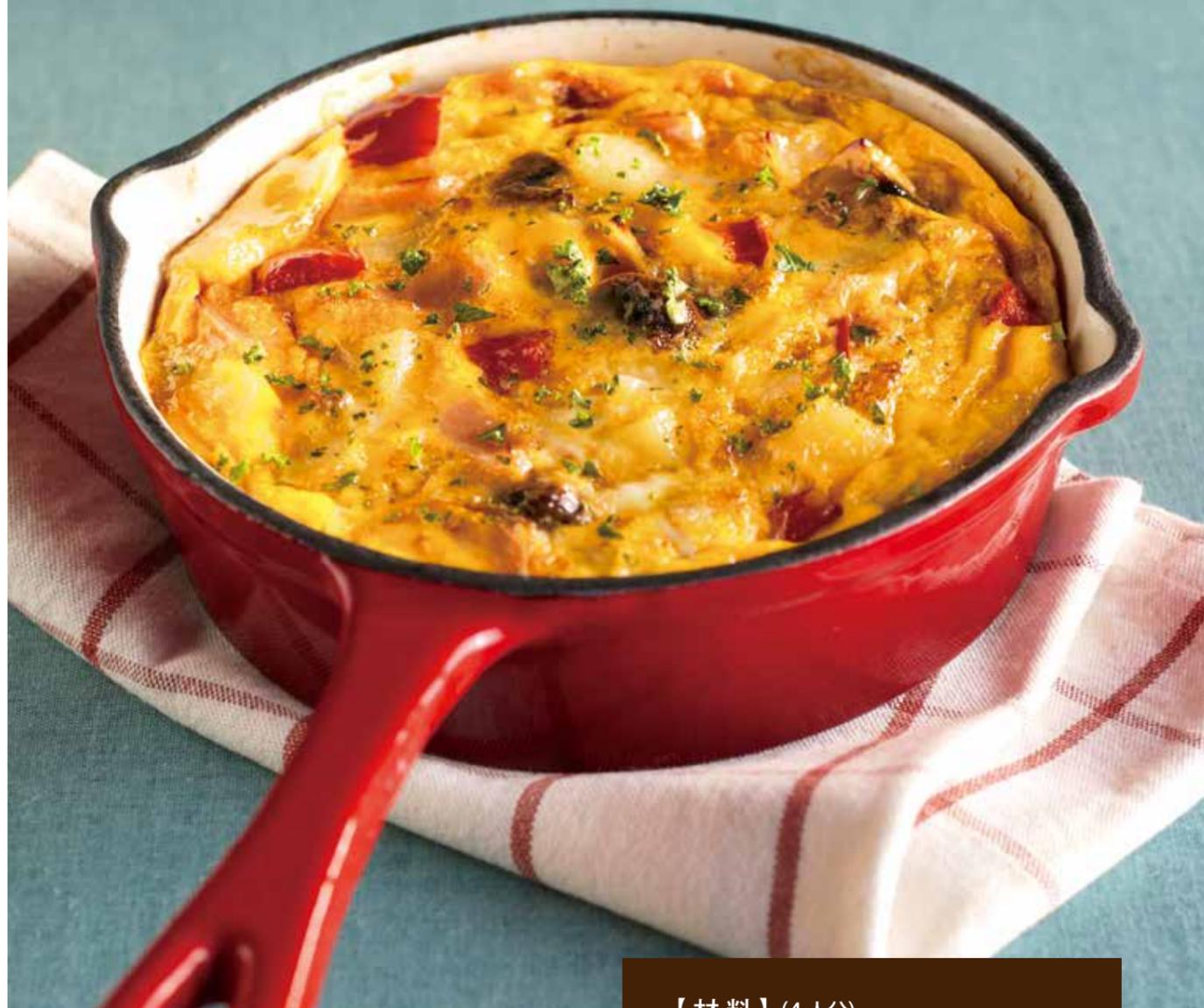
卵……………4個

Ⓐ  
 砂糖……………大さじ1・1/3  
 塩……………少々

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、Ⓐを加えて箸でよく混ぜる。

- 2 レンジ強で4分加熱する。途中2~3回かき混ぜる。





## スペイン風 オムレツ

- 1 ジャがいもはゆでておき、残りのAと共にオリーブ油で炒める。
- 2 混ぜた卵液に①を加え、オリーブ油を熱したフライパンに流し入れ、オーブン皿にのせて、オーブン(予熱なし)180℃で25分焼きパセリを散らす。  
※フライパンの柄が木製、または庫内に入らない場合は、パイ皿やアルミホイルに移して焼く。



### 【材料】(4人分)

A  
 ジャがいも (1cm 角切り) ……1/2 個  
 玉ねぎ (1cm 角切り) ……1/4 個  
 生ハムまたはロースハム (1cm 角切り) ……60g  
 赤パプリカ (1cm 角切り) ……1/4 個分  
 マッシュルーム ……3 個

オリーブ油 ……適量

#### 〈卵液〉

卵 ……5 個  
 牛乳 ……大さじ 2  
 塩・こしょう ……各少々

パセリ (みじん切り) ……適宜



### 【材料】(4人分)

新たまねぎ (1 個 100g 程度) ……4 個  
 卵 ……4 個  
 しょうゆ ……大さじ 1・1/3  
 オリーブ油 ……大さじ 4  
 あらびき黒こしょう ……少々  
 塩 ……適宜

## たまねぎの丸ごと焼き 半熟卵ソース

- 1 新たまねぎは水洗いして塩を軽くふり切れ目を入れ、ひとつずつアルミホイルに包んでオーブン皿に並べ、オーブン(予熱なし)250℃で15分焼く。



- 2 卵は水から8分間ゆで、流水に30秒さらして熱いうちに手早く殻をむく。
- 3 ①のたまねぎを半分に切って皿に盛り、しょうゆをかけ、上に②の半熟卵をのせてくずし、オリーブ油とあらびき黒こしょうと塩をふる。



# ほうれん草の ココット

1 ほうれん草はラップに包んでレンジ強で2分加熱する。冷水にとり、水気をとって、2~3cmの長さに切る。



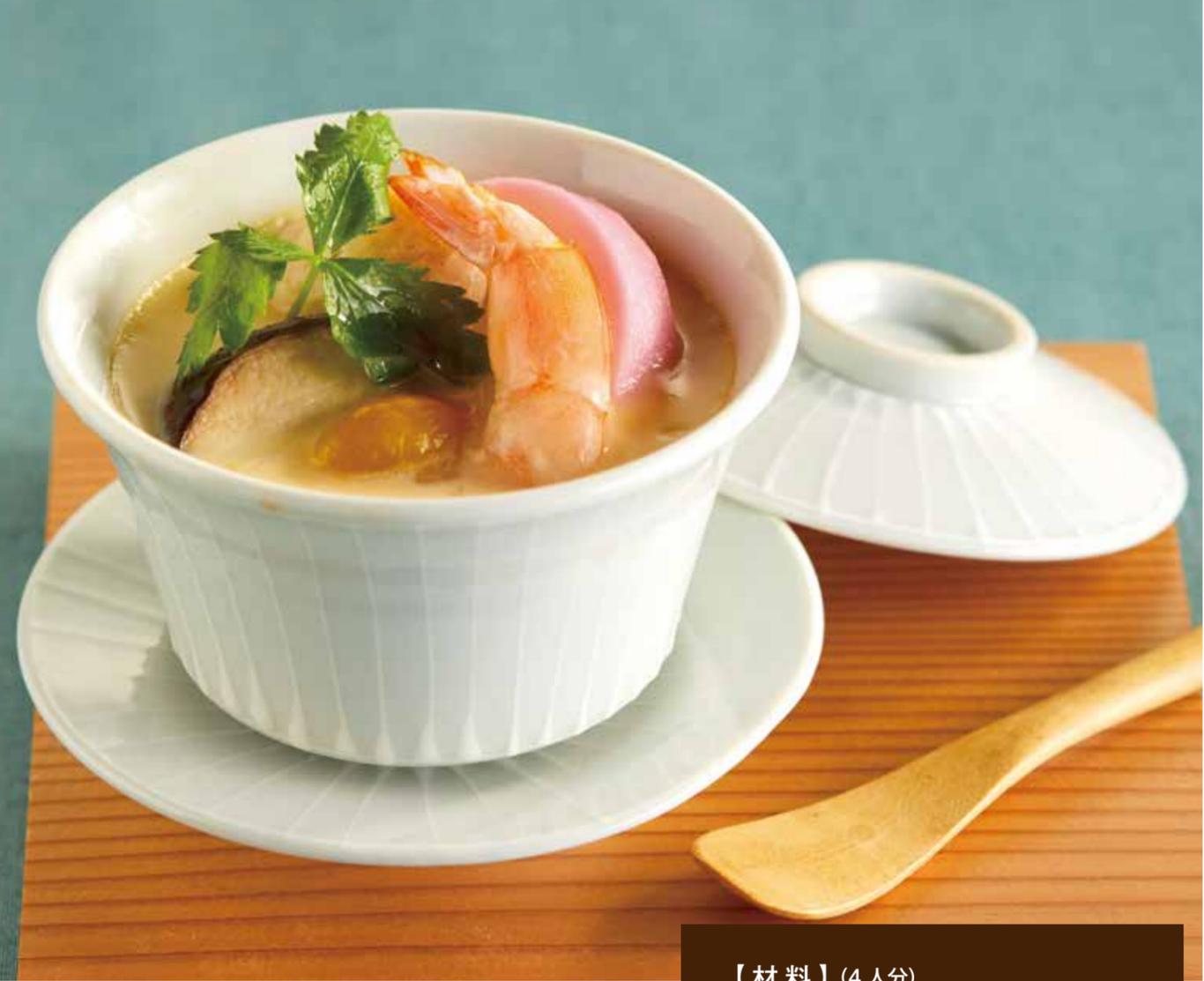
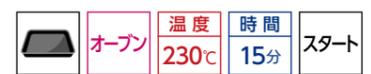
2 ソーセージは5mm厚さの輪切りにする。

3 ①、②をマヨネーズで和え、塩・こしょうをする。

**【材料】(ココット型4個分)**

ほうれん草…………… 250g  
 ソーセージ(粗挽き) …… 2本  
 マヨネーズ…………… 50g  
 塩・こしょう…………… 各少々  
 卵…………… 4個

4 薄くバター(分量外)をぬったココット型に③を分け入れ、中央をくぼませて卵を1個ずつ割り、オープン皿に並べ、オープン(予熱なし)230℃で15分加熱する。



# 茶わん蒸し

1 鶏ささみはすじを取り、一口大に切り、耐熱容器に入れて酒、しょうゆをふり入れ、ラップをして、レンジ強で2分加熱する。しいたけは半分に切る。



2 卵とAの材料を混ぜ合わせ、一度ザルでこす。

3 蒸し茶わんに①とえび、かまぼこ、ぎんなんを入れ、②を八分目ほど入れて共ぶたでふたをする。

4 オープン皿にふたをした③を並べ、湯2カップ(分量外)を注ぎ、オープン(予熱あり)170℃で25分加熱した後、扉を閉めたまま15分余熱する。仕上げに三つ葉を添える。



**【材料】(4人分)**

卵…………… 3個

**A**  
 だし汁…………… 2・1/4カップ  
 塩…………… 小さじ1弱  
 薄口しょうゆ…………… 小さじ1  
 みりん…………… 小さじ1/2

鶏ささみ…………… 80g  
 しいたけ…………… 2枚  
 酒・しょうゆ…………… 各少々  
 えび(背わたをとり殻をむく) …… 4尾  
 かまぼこ…………… 4枚  
 ぎんなん…………… 8粒  
 三つ葉…………… 少々

# かぼちゃの含め煮

## 【材料】(4人分)

かぼちゃ (4cm 角に切る)  
..... 中 1/2 個 (300g)

- A**
- だし汁.....1/2 カップ
  - 砂糖.....大さじ 1
  - しょうゆ.....大さじ 1
  - みりん.....小さじ 1/2
  - 塩.....小さじ 1/4



① かぼちゃは2つに分けてラップに包み、レンジ強で7分加熱する。

	レンジ 強500w	時間 7分	スタート
--	--------------	----------	------

② ①を耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをし、レンジ強で3分加熱する。冷ましながら、味を含ませる。  
※オープンの場合(予熱なし)200℃で30分。

	レンジ 強500w	時間 3分	スタート
--	--------------	----------	------



## 【材料】(4人分)

黒豆.....1 カップ

- A**
- 熱湯.....5 カップ
  - 砂糖.....70g
  - しょうゆ.....大さじ 2
  - 塩.....小さじ 1
  - 重曹.....小さじ 1/2

- B**
- 湯.....1/2 カップ
  - 砂糖.....70g

錆びた釘.....5~6本

# 黒豆

- 黒豆は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- 大きめの耐熱ボウルに黒豆とA、釘を入れて一晩つけておく。
- 釘と割れた豆を取り除き、ラップをする。レンジ強で25分加熱し、続けてレンジ弱で30分加熱する。次にBを加え、ふたをして、レンジ強で25分加熱する。

	レンジ 強500w	時間 25分	スタート
--	--------------	-----------	------

+

	レンジ 弱130w	時間 30分	スタート
--	--------------	-----------	------

+

	レンジ 強500w	時間 25分	スタート
--	--------------	-----------	------

- 加熱後、ふたをして一昼夜おき、味をしみ込ませる。再度、レンジ強で20分加熱してできあがり。  
※冷めるまでふたを取らない。熱いうちに冷たい空気にあけると、豆にしわができてしまいます。

	レンジ 強500w	時間 20分	スタート
--	--------------	-----------	------

# たつくり

## 【材料】

ごまめ.....30g

- A**
- 砂糖.....大さじ 1・1/2
  - しょうゆ.....大さじ 1
  - 酒.....小さじ 1

白ごま.....適量



① ごまめを耐熱容器に広げ、ふたをしないでレンジ強で1分加熱する。途中、2~3回混ぜる。

	レンジ 強500w	時間 1分	スタート
--	--------------	----------	------

② Aを入れ、ふたをしないで、さらにレンジ強で1分30秒加熱する。途中、2~3回混ぜて、白ごまをふる。

	レンジ 強500w	時間 1分30秒	スタート
--	--------------	-------------	------



## 白和え

- ① 豆腐をペーパータオルに包み耐熱皿にのせ、レンジ強で2分30秒加熱し、加熱後ふきんでしぼる。



- ② さやえんどうは、すじを取り、ラップに包み、レンジ強で30秒加熱し、冷水にとった後、せん切りにする。にんじん、こんにゃくは細切りにし、こんにゃくは湯通しする。



- ③ 耐熱容器ににんじん、こんにゃくとAを入れ、ラップをしてレンジ強で4分加熱し、水気を切って冷ます。



- ④ ボウルに①の豆腐、白すりごま、よく混ぜ合わせたB、②のさやえんどう、③のにんじんとこんにゃくを入れて、よく混ぜ合わせる。

### 【材料】(4~6人分)

木綿豆腐…… 1丁 (450g)  
こんにゃく…… 1/4枚  
にんじん…… 小1/2本  
さやえんどう…… 10枚  
白すりごま…… 大さじ4

**A**  
だし汁…… 100mL  
砂糖…… 小さじ2  
しょうゆ…… 小さじ1/2  
塩…… 少々

**B**  
砂糖…… 大さじ2  
しょうゆ…… 小さじ1/2  
みそ…… 大さじ1・1/2  
塩…… 少々



## 豆昆布

### 【材料】(4人分)

水煮大豆…… 2カップ (300g)  
にんじん (7~8mmの角切り)  
…… 60g

だし昆布 (乾燥) …… 6g

**A**  
砂糖…… 75g  
しょうゆ…… 大さじ3  
塩…… 少々  
水…… 1カップ

- ① 昆布はあらかじめ水で戻しておく。戻し汁に水を足して1カップにする。

- ② 耐熱容器に水煮大豆とA、にんじん、1cmに切っただし昆布を入れてふたをし、レンジ強で15分加熱する。  
※加熱後、ふたをしたまま冷まし、味を含ませる。



## Rice

### ごはん

ほっかほか、ココロあったまる  
ごはんはやっぱり食事の主役。  
和洋中のおしゃれなラインナップで  
膨らむアナタのクリエイティブ。

# ごはん

## 【材料】(4人分)

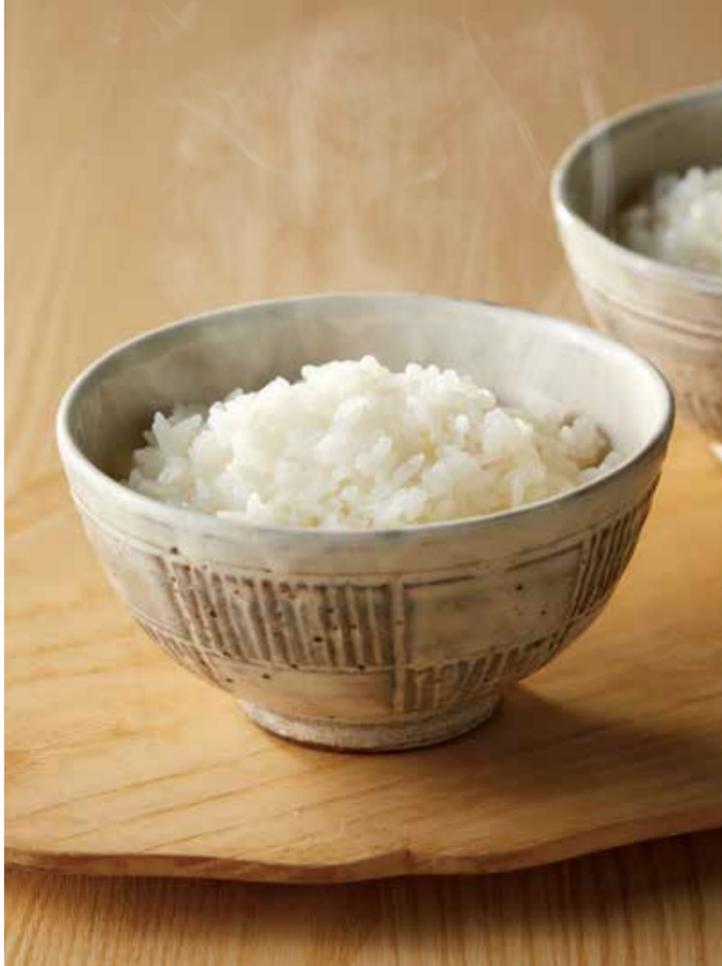
米……………2カップ (320g)  
水……………350mL

① 米を洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水とともに入れ、約30分～1時間つけておく。

② ①にラップでふたをし、レンジ強で17分加熱する。



③ 炊き上がったら、軽く混ぜ合わせ、10分ほど蒸らして軽く混ぜ合わせる。  
※オーブンの場合(予熱あり)250℃で20分。  
※ふきこぼれやすいので、容器は深めのものを使う。



## 【材料】(8個分)

もち米……………2カップ (320g)  
水……………適量

**A**  
焼豚(1cmの角切り)……………80g  
干しいたけ(もどす・1cmの角切り)……………3枚  
干しえび(もどす)……………大さじ1  
ぎんなん……………12粒  
ゆでたけのこ(1cmの角切り)……………50g  
ねぎ(小口切り)……………適量  
ごま油……………大さじ1

**B**  
しいたけとえびのもどし汁……………1・1/2カップ  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
塩・砂糖……………各小さじ1/2  
鶏ガラスープの素……………小さじ1  
こしょう……………少々

# 中華ちまき

- ① もち米は洗って水に約1時間つけた後、ザルに上げておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、**A**を炒める。次に**B**を入れ、①のもち米を加えて汁気がなくなるまでよく炒める。
- ③ ②を8等分に分けてラップにのせ、三角形に包む。
- ④ ③を耐熱皿にのせ、レンジ強で10分加熱する。



# 赤飯

## 【材料】(4人分)

もち米……………2カップ (320g)  
あずき……………40g  
あずきのゆで汁……………250mL  
ごま塩……………少々  
水……………3カップ



- ① 鍋にあずきとたっぷりの水を入れ、沸騰するまでゆで、そのゆで汁を捨て、再び3カップの水を加えて皮が破れないようにゆでる。ゆで汁は残しておく。
- ② もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器にゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

- ③ ②に①を加えてラップでふたをする。レンジ強で15分加熱する。炊きあがったら軽く混ぜ、10分ほど蒸らしてごま塩をふる。  
※オーブンの場合(予熱あり)220℃で20分。





## パエリア

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 鶏もも肉とえびは、塩・こしょうをする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、2を軽く炒め、取り出す。
- 4 同じフライパンにオリーブ油大さじ1をたし、にんにくと玉ねぎを入れ、薄く色づくまで炒める。次に米を加え、米が透き通るまで炒めたら、スープを加える。スープが沸騰したら弱火にしてふたをし、10分加熱する。
- 5 パエリア皿に4を入れ3と残りのAの具を並べる。さらにBをかける。
- 6 オープン(予熱あり)220℃で25分加熱する。



### 【材料】(4~6人分)

米…………… 1・1/2カップ (240g)  
 鶏もも肉 (一口の大きさ)  
 ……………… 1枚 (約200g)  
 えび (背わたをとる) ……………… 大4尾  
 塩・こしょう……………各少々

**A**  
 いか (足と内臓を抜き1cm幅に切る)  
 ……………… 1/2ぱい (約100g)  
 ムール貝 (またはあさり) ……………… 150g  
 トマト……………1/2個  
 マッシュルーム……………2個

オリーブ油……………大さじ2  
 にんにく (みじん切り) ………………1かけ  
 玉ねぎ (みじん切り)  
 ……………… 1/2個 (100g)

**B**  
 スープ…………… 1・1/2カップ (300mL)  
 サフラン……………小さじ1/2

## ウインナーピラフ

### 【材料】(4~6人分)

米…………… 2カップ (320g)  
 ウインナー…………… 6本  
 キャベツ (ザク切り) ……………… 100g  
 玉ねぎ (みじん切り) ……………… 50g  
 バター…………… 20g

**A**  
 固形スープの素…………… 1個  
 水…………… 430mL

ローリエ…………… 1枚  
 塩・こしょう…………… 各少々

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 フライパンにバターを熱し、1とキャベツ、玉ねぎを米が透明になる程度まで10分程度炒め合わせる。



- 3 耐熱容器に2を入れ、さらにAを加え、塩・こしょうをして、ふたをしてレンジ強で9分加熱する。



- 4 3をよくかき混ぜて、切り込みを入れたウインナー、ローリエを上のにせ、ふたをしてさらにレンジ強で10分加熱する。加熱後、10分間ふたをしたまま蒸らす。



## きのこのリゾット

### 【材料】(4個分)

ごはん…………… お茶碗3杯分  
 しめじ…………… 100g  
 エリンギ…………… 100g  
 しいたけ…………… 100g  
 バター…………… 10g

**A**  
 固形スープの素…………… 2個  
 水…………… 500mL  
 白ワイン…………… 大さじ2  
 塩・こしょう…………… 少々

粉チーズ・パセリ……………各適宜

- 1 きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切り、バターで炒める。
- 2 耐熱容器にごはんと1、Aを入れ、ふたをして、レンジ強で15分加熱する。仕上げに、粉チーズとパセリのみじん切りをたっぷりとする。



あたためのコツ

- ★ラップを上手に使い分けましょう。  
(油で調理したピラフ・チャーハン・天ぷらなどはラップをしない方がおいしくできます)
- ★何度もあたため直したり、長く加熱しすぎると、固くなることがあります。

ごはん

茶碗に入れラップをします。ごはんが固すぎる時は水をふってからラップをします。

レンジ	時間	時間
強500w	1分30秒	2分30秒

茶碗1杯 150g  
茶碗2杯 150g×2

焼そば・エビピラフ

皿に盛り加熱し、調理後かきまぜます。

レンジ	時間
強500w	2分30秒

1人分250g

天ぷら

皿に並べます。

レンジ	時間
強500w	2分30秒

3コ150g

カレー・シチュー

深めの器に入れラップをします。加熱後かきまぜます。

レンジ	時間
強500w	2分

1人分250g

煮物(肉じゃが)

深めの器に入れラップをします。

レンジ	時間
強500w	2分30秒

1人分200g

牛乳

ミルクカップに入れ加熱後かきまぜます。

レンジ	時間
強500w	2分20秒

ミルクカップ200ml

酒かん

耐熱性の口広のコップを利用してください。\*徳利の場合は、そそぎ口側1/3にアルミホイルを巻いてください。

レンジ	時間
強500w	1分30秒

1合200ml

解凍あたため

解凍あたためのコツ

- ★レトルトパウチなど金属製容器に入った料理は陶器、耐熱性ガラス器などに移します。
- ★市販の物は表示に従って加熱します。  
調理時間は目安ですので食品の温度などによって異なります。

エビピラフ

皿に盛りラップをしない方がおいしくできます。

レンジ	時間
強500w	4分

1人分250g

ポタージュスープ

袋入りのものは袋ごと解凍し(約2分)スープ皿に移してラップし、さらに約2分加熱します。容器で冷凍してある場合はそのまま加熱できます。

レンジ	時間
強500w	2分+2分

1人分150g

シュウマイ

水にくぐらせるか、霧をふいて皿に均一に並べラップをしてください。

レンジ	時間
強500w	4分

6コ100g

ホワイトシチュー

袋入りの物は袋ごと解凍し(約2分)、器に移してラップし、さらに約4分加熱します。容器で冷凍してある場合はそのまま加熱できます。

レンジ	時間
強500w	2分+4分

1人分250g

解凍キーでらくらく解凍

市販の冷凍食品やホームフリージングした食品も「解凍」キーでスピード解凍ができるので、必要なときにすぐ使えて便利です。

解凍のコツ

- ★完全解凍ではなく中心部がまだ凍っている状態で止めておきます。
- ★食品をターンテーブルの中央にのせます。
- ★ラップしたまま解凍するとうまく解凍できないことがあります。  
▶保存温度や食品の種類大きさにより仕上がりが異なることがあります。追加加熱する場合、解凍キーは使用しないでレンジの弱で様子を見ながら加熱してください。
- ▶一尾魚の場合、頭・尾など身の細い部分にアルミホイルを巻いてください。

解凍は「レンジ 弱130w」でもできます。その場合は下記の時間を参考にしてください。

魚類

ムキエビ

レンジ	時間
弱130w	2分

200g

マグロ(塊)

レンジ	時間
弱130w	5分30秒

200g

カレイ

尾と口の部分にアルミホイルを巻いてください。

レンジ	時間
弱130w	5分30秒

180g(1尾)

魚の切り身(サワラ)

レンジ	時間
弱130w	5分30秒

120g(2切れ)

タコ

レンジ	時間
弱130w	6分30秒

200g(2足)

肉類

鶏肉(ササミ)

レンジ	時間
弱130w	1分

100g(2切れ)

鶏肉(モモ骨付)

レンジ	時間
弱130w	6分30秒

400g(2本)

合挽ミンチ

レンジ	時間
弱130w	5分30秒

200g

薄切り肉(豚)

レンジ	時間
弱130w	4分30秒

200g

豚チャップ肉

レンジ	時間
弱130w	2分

200g(2切れ)

豚肉(ロース・塊)

レンジ	時間
弱130w	8分

300g

鶏肉(モモ肉)

レンジ	時間
弱130w	4分

300g

# 野菜の下ごしらえ

レンジ  
強500w

## 野菜の下ごしらえのコツ

- ★水洗いし水滴のついたままあまり重ならないようにラップで包みます。
- ★分量の多いものは2つに分けて包みましょう。
- ★厚みのある物は途中で裏返すと均一に仕上がります。

調理時間は目安ですので食品の温度などによって異なります。

- ▶鍋で煮たり蒸した場合と、仕上がりの状態が異なります。調理時間は目安です。はじめて行う場合は控えめにし、足りなければさらに加熱してください。

## ゆで野菜・葉菜の調理

水を切らずそのままラップに包み、丸皿の上にのせる。容器は使用しない。

### ホウレン草

葉先と茎を交互に並べラップします。調理後手早く冷水に入れ、色止め及びアク抜きをします。

レンジ 時間  
強500w 1分

1株100g

### ブロッコリー

丸のままラップします。

レンジ 時間  
強500w 4分30秒

丸ごと300g

### サヤエンドウ・キヌサヤ

筋をとり、ならべてラップします。

レンジ 時間  
強500w 1分10秒

100g

### グリーンアスパラガス

穂先と根元を交互に並べてラップします。調理後、手早く冷水に入れ、色止め及びアク抜きをします。

レンジ 時間  
強500w 1分20秒

100g

### 生シイタケ

石づきを取り、並べてラップします。

レンジ 時間  
強500w 1分

100g

## ゆで野菜・根菜の調理

容器に少量の水とともに入れ、ラップをしてから加熱する。

### ニンジン

大きさをそろえて切り、並べてラップします。

レンジ 時間  
強500w 2分

皮むき・乱切り100g

### ジャガイモ①

皮付きのままラップします。加熱後少し蒸らします。

レンジ 時間  
強500w 4~6分

丸ごと2コ300g

### ジャガイモ②

3cm位の大きさに切り、並べてラップします。

レンジ 時間  
強500w 3分

皮むき・乱切り150g

### かぼちゃ

大きさをそろえて切り、並べてラップします。

レンジ 時間  
強500w 3分

5cm角切り200g

※オープン、レンジの加熱時間はおおよその目安です。材料の分量、形、大きさ、また加熱する内容物の温度などの条件により、加熱時間は異なりますので、加減して調節してください。