

# かんたんスチームオーブンレンジ レシピブック

HC-TS231



# もくじ

もくじ	1
お料理をはじめる前に	2

## 時短

【11】ツナともやしのナムル	3
【12】キャベツとベーコンのトマト煮風	3
【13】じゃがコーンバター	4
【14】きんぴらごぼう	4
【15】なすの煮浸し	5
【16】ほうれん草のごま浸し	5

## ヘルシー

【17】豚とキャベツの梅蒸し	6
【18】塩麴の蒸し鶏	6
【19】白菜とタラのとろろ蒸し	7
【20】ラタトゥイユ	7
【21】蒸し野菜サラダ	8

## 洋食

【22】ドライカレー	8
【23】エビピラフ	9
【24】ローストビーフ	9
【25】ハンバーグ(2個・3個)	10
【26】キャベツドーム	10
【27】スペアリブ	11
【28】【29】ローストチキン(2人分・3人分)	11
【30】【31】グラタン(2人分・3人分)	12
【32】シュクメルリ	12
【33】クリームシチュー	13
【34】アクアパッツァ	13
【35】エビフライ	14
【36】ミックスピザ	14
【37】スペイン風オムレツ	15

## 中華

【38】チンジャオロース	15
【39】豚の角煮	16
【40】焼き豚	16
【41】酢豚	17
【42】回鍋肉	17
【43】麻婆豆腐	18
【44】春巻き	18
【45】ルーロー飯	19
【46】かに玉	19
【47】エビのチリソース	20

## 和食

【48】鶏のから揚げ	20
【49】豚のしょうが焼き	21
【50】豚バラ大根	21
【51】ひと口とんかつ	22
【52】【53】茶碗蒸し(2個・3個)	22
【54】イワシの梅煮	23
【55】サバの味噌煮	23
【56】ブリの照り焼き	24
【57】サーモンのホイル焼き	24
【58】鶏の照り焼き	25
【59】あさりの酒蒸し	25
【60】野菜のおでん	26
【61】肉じゃが	26
【62】かぼちゃの煮物	27
【63】赤飯	27
【64】牛丼	28
【65】親子丼	28

## お菓子

【66】焼きいも	29
【67】プリン	29
【68】カスタードクリーム	30
【69】スイートポテト	30
【70】りんごジャム	31
【71】チョコバナナスコーン	31
【72】ドライフルーツのパウンドケーキ	32
【73】チョコレートバーク	32
【74】プレーンとココアのクッキー	33
【75】チーズケーキ	33
【76】そばかりんとう(ごま塩味)	34

## パン

【77】フォカッチャ	34
------------	----

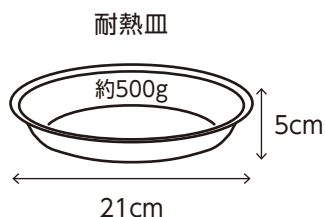
## 基本操作

取扱説明書 20~30 ページ

- 【1】自動あたため
- 【2】冷凍食品あたため
- 【3】解凍
- 【4】半解凍
- 【5】飲み物
- 【6】トースト
- 【7】ゆで野菜
- 【8】ゆで根菜
- 【9】スチームレンジあたため
- 【10】オーブンレンジあたため

# レシピブックのお料理をはじめる前に

- 基本の操作や手動調理の操作方法、取扱い上の注意は付属の取扱説明書をよく読んでから使用してください。
- 各レシピに加熱方法を記載しているので、それぞれの加熱方法の注意事項を取扱説明書で確認してください。
- お料理の写真は盛り付け例です。
- 材料の水分・油分量、切り方や使用する器、室温・季節などによって仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら仕上げ調整機能や追加熱で調整してください。
- レシピブックで調理時に使用した耐熱食器のサイズは、耐熱皿：直径21cm×高さ5cm・耐熱ボウル：直径19cm×高さ9cmです。



時短

## ツナともやしのナムル

自動【11】  
2分30秒

レンジ

材料 (2人分)

豆もやし (根切り)・・・100g  
ツナ (油漬・缶)・・・1缶 (70g) } A  
塩・・・適量



### 作り方

- ①耐熱ボウルにAを入れ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【11】を選択し、スタートする。
- ②混ぜ合わせて塩で味を調え、軽く汁気を切って器に盛る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。

ツナ缶は油ごとそのまま調理に活用して、合わせるだけの簡単調理を実現！

時短

## キャベツとベーコンのトマト煮風

自動【12】  
4分

レンジ

材料 (2人分)

キャベツ・・・100g  
玉ねぎ・・・1/4個 (50g)  
スライスベーコン・・・1枚  
トマトケチャップ・・・大さじ1  
コンソメ (顆粒)・・・小さじ1/2 } A



### 作り方

- ①キャベツはザク切り、玉ねぎは薄切り、スライスベーコンは短冊切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【12】を選択し、スタートする。
- ③混ぜ合わせて器に盛る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。

常備菜のキャベツや玉ねぎに、ベーコンのうまみをプラス。

時短

# じゃがコーンバター

自動【13】  
5分30秒

レンジ

## 材料 (2人分)

じゃがいも・・・2個 (200g)  
ホールコーン (缶)・・・大さじ3  
バター・・・15g  
塩・・・適量  
粗挽き黒こしょう・・・適量

A



## 作り方

- ①じゃがいもは1個を6等分くらいの乱切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【13】を選択し、スタートする。
- ③混ぜ合わせて器に盛り、粗挽き黒こしょうを振る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。  
常備菜のじゃがいもと彩りコーンを、バター風味で包みます。

時短

# きんぴらごぼう

自動【14】  
4分

レンジ

## 材料 (2人分)

ごぼう・・・1/2本 (60g)  
にんじん・・・1/3本 (50g)  
ごま油・・・小さじ1  
白ごま・・・小さじ2  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2

A



## 作り方

- ①ごぼうは皮をこすり洗いで縦割り後、斜め切りにし、酢水 (分量外) につけてアク抜きする。
- ②にんじんは棒切りにする。
- ③耐熱ボウルに①と②を入れてごま油を絡め、Aを加えてふんわりラップをかけて自動メニュー【14】を選択し、スタートする。混ぜ合わせて器に盛る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。  
手間のかかる根菜類も自動メニューでお手軽に。少量絡めたごま油が美味しさのコツ！

時短

## なすの煮浸し

自動【15】  
4分30秒

レンジ

### 材料 (2人分)

なす・・・2本 (140g)  
ごま油・・・大さじ1/2  
めんつゆ (2倍濃縮)・・・大さじ2  
水・・・大さじ2  
輪切り赤唐辛子・・・小さじ1/2

A



### 作り方

- ①なすはヘタを取り、縦割りにして皮目に格子状の切り込みを入れ、長さを2等分にする。
- ②耐熱皿に①を入れてごま油を絡め、ふんわりラップをかけて自動メニュー【15】を選択し、スタートする。
- ③温かいうちに合わせたAに漬け込み、器に盛る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。  
なすに切り込みを入れて油を少し加えるのが美味しさのコツ！

時短

## ほうれん草のごま浸し

自動【16】  
3分30秒

レンジ

### 材料 (2人分)

ほうれん草・・・1/2束 (120g)  
黒すりごま・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
砂糖・・・大さじ1/2

A



### 作り方

- ①ほうれん草はザク切りにし、根の部分は4つ割りにする。
- ②耐熱ボウルに①とAを合わせ混ぜ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【16】を選択し、スタートする。
- ③混ぜ合わせて器に盛る。

時短調理で完成する野菜の副菜です。  
他の葉物でアレンジも可！

ヘルシー

## 豚とキャベツの梅蒸し

自動【17】  
20分

  
角皿 下段

スチーム

材料 (2人分)

キャベツ・・・1枚(70g)  
しめじ・・・50g  
和風だし(顆粒)・・・小さじ1/2  
豚小間肉・・・160g  
酒・・・大さじ1  
梅干し(タタキ)・・・小さじ1

A



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①キャベツはザク切り、しめじはほぐす。
- ②耐熱皿に①を敷いて和風だし(顆粒)を散らし、ボウルで合わせたAを全体に広げる。
- ③角皿にのせて下段に入れ、自動メニュー【17】を選択してスタートし、終了したら取り分けていただく。

スチームで蒸した豚肉は余分な脂が落ち、ヘルシーな仕上がりに！  
肉に絡ませた梅風味と下味の和風だしで絶妙な味つけです。

ヘルシー

## 塩麴の蒸し鶏

自動【18】  
35分

  
角皿 下段

スチーム

材料 (2人分)

鶏胸肉・・・1枚(300g)  
酒・・・大さじ1  
おろししょうが・・・小さじ2  
塩麴・・・大さじ2  
みつ葉(ザク切り)・・・適量

A



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①耐熱皿に皮を取り、フォークで数カ所穴を開けた鶏胸肉をおき、Aをまぶして塩麴を絡め、30分ほどおく。
- ②角皿にのせて下段に入れ、自動メニュー【18】を選択し、スタートする。
- ③切り分けて器に盛り、耐熱皿に残ったたれを回しかけてみつ葉をトッピングする。

スチームで蒸した鶏は、塩麴でパサつかずにふっくらと仕上がります。  
うまみを引き出す、低温調理が魅力です。

ヘルシー

# 白菜とタラのとろろ蒸し

自動【19】  
30分

  
角皿 下段

スチーム



## 材料 (2人分)

白菜・・・1枚 (85g)  
生タラ切り身・・・2切れ (180g)  
塩・・・1g  
酒・・・大さじ1  
とろろ・・・100g  
針しょうが・・・10g  
ポン酢しょうゆ・・・適量

A

**作り方** ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①耐熱皿にザク切りにした白菜を敷き、タラをおいてAを振りかける。
- ②タラの上にとろろをかけて針しょうがのをせ、角皿にのせて下段に入れ、自動メニュー【19】を選択し、スタートする。
- ③ポン酢しょうゆを別添する。

スチームで蒸した魚は、とろろの衣に包まれてふっくらとした仕上がりに。  
アクセントのしょうがが効いて一緒に蒸した白菜も好相性！

ヘルシー

# ラタトゥイユ

自動【20】  
4分30秒

レンジ



## 材料 (2人分)

なす・・・1本 (70g)  
ズッキーニ・・・1/3本 (65g)  
玉ねぎ・・・1/4個 (50g)  
赤パプリカ・・・1/4個 (40g)  
オリーブ油・・・大さじ1/2  
トマトケチャップ・・・大さじ2  
おろしにんにく・・・小さじ1/2  
コンソメ (顆粒)・・・小さじ1

A

## 作り方

- ①なすとズッキーニは輪切り、玉ねぎは角切り、赤パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れてオリーブ油を絡め、Aを加えてふんわりラップをかける。
- ③自動メニュー【20】を選択してスタートし、終了したら混ぜ合わせて器に盛る。

具たくさんな野菜のトマト煮も自動調理で簡単！  
予熱で味を馴染ませてからいただきます。



ヘルシー

# 蒸し野菜サラダ

自動【21】  
30分

スチーム

## 材料 (2人分)

さつまいも・・・1/3本 (70g)  
にんじん・・・1/3本 (50g)  
かぶ・・・1個 (70g)  
キャベツ・・・1枚 (70g)  
お好みのドレッシング・・・適量



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①さつまいもとにんじんは輪切り、かぶは葉元を残して4つ割りにする。
- ②耐熱皿にザク切りにしたキャベツを敷き、①を彩りよく盛り合わせる。
- ③角皿にのせて下段に入れ、自動メニュー【21】を選択してスタートし、終了したらお好みのドレッシングを別添する。

スチームでほどよく蒸された野菜は甘味が増し、本来の美味しさがギュッと凝縮！  
お好みのドレッシングどうぞ。

洋食

# ドライカレー

自動【22】  
12分

レンジ

## 材料 (2人分)

玉ねぎ・・・1/2個 (50g)	トマトケチャップ・・・大さじ2	A
にんじん・・・1/3本 (50g)	カレー粉・・・大さじ1	
ピーマン・・・1個 (35g)	コンソメ(顆粒)・・・小さじ1	
オリーブ油・・・大さじ1	おろししょうが・・・小さじ1/2	
豚ひき肉・・・150g	おろしにんにく・・・小さじ1/2	
塩・・・小さじ1/4	ご飯・・・適量	



## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじんとピーマンは小角切りにし、ボウルに合わせてオリーブ油を絡める。
- ②耐熱ボウルに豚ひき肉を入れて塩をし、①とAを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ふんわりラップをかけて自動メニュー【22】を選択してスタートし、終了したら混ぜ合わせて味を馴染ませる。
- ④器にご飯を盛り、③をかける。

クイック調理が可能なドライカレーは、具たくさんが嬉しい！  
おろししょうがやにんにくを加えて、奥深い味わいに仕上げます。

洋食

# エビピラフ

自動【23】  
22分

レンジ

材料 (2、3人分)

米・・・1合	コンソメ (顆粒)・・・小さじ1
水・・・150ml	バター・・・10g
むきえび・・・100g	パセリ (みじん切り)・・・適量
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	
にんじん・・・1/4本 (40g)	
サラダ油・・・小さじ1	



作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、しっかりと水気を切ってから耐熱ボウルに入れ、水を加えて1時間ほど浸水させる。
- ②むきえびは背ワタを取り、玉ねぎはみじん切り、にんじんは小角切りにし、サラダ油を絡めておく。
- ③①にコンソメ (顆粒) を入れてひと混ぜし、②をのせてふんわりラップをかけて自動メニュー【23】を選択し、スタートする。
- ④終了したらバターを加えて全体を混ぜて蒸らし、器に盛ってパセリを散らす。

自動調理のえびピラフは、具材に油を絡ませるのが美味しさのコツ！  
仕上げには香りのよいバターを加えましょう！

洋食

# ローストビーフ

自動【24】  
15分

角皿 上段

オーブン

材料 (2、3人分)

牛かたまり肉 (※)・・・400g	しょうゆ・・・大さじ1	} B
塩・・・小さじ2/3	赤ワイン・・・大さじ1	
おろしにんにく・・・小さじ1/3	〈付け合わせ〉	} A
粗挽き黒こしょう・・・少々	ミックスベビーリーフ・・・適量	
オリーブ油・・・小さじ1	ミニトマト・・・適量	
	あらびきマスタード・・・適量	

※8cm×5cm×14cm程度の牛肉を使用



作り方

- ①牛かたまり肉は冷蔵庫から出して2時間ほどおいて室温に戻し、Aを全体にもみ込み、形を整える。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、強火で表面に30秒ずつ焼き色をつける。(6面)
- ③角皿にクッキングシートを敷き、②をのせて上段に入れ、自動メニュー【24】を選択してスタートし、終了したらそのまま20分置いて火を通す。
- ④クッキングシートに残った肉汁は、こして小鍋に入れ、Bを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤③を食べやすく切って器に盛り、付け合わせを添えて④を別添する。

焼き色を付けたら自動調理で、ごちそうローストビーフの完成です。

洋食

# ハンバーグ

自動【25】  
21分

角皿 上段

グリル  
オープン



材料 (2個・3個) ※青色は3個分量です。

玉ねぎ・・・1/4個 1/3個	トマトケチャップ・・・大さじ1 大さじ1と1/2	B
バター・・・10g 15g	ウスターソース・・・大さじ1 大さじ1と1/2	
パン粉・・・大さじ2 大さじ3	みりん・・・大さじ1 大さじ1と1/2	A
牛乳・・・大さじ2 大さじ3	バター・・・10g 15g	
溶き卵・・・1/2個 1/2個	〈付け合わせ〉	
合挽き肉・・・240g 360g	ブロッコリー (小房分け・茹で)・・・適量 適量	
塩・・・小さじ1/3 小さじ1/2	にんじん (輪切り・茹で)・・・適量 適量	
こしょう・・・少々 少々		

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、バターを合わせてレンジモードで600Wを選択し、1分30秒加熱してAを順に混ぜ合わせておく。
- ②合挽き肉に塩、こしょうをして粘りが出るまでよく混ぜ、①を加えてさらに混ぜ合わせ、半量ずつ空気を抜きながら成形する。
- ③角皿にクッキングシートを敷き、②のをせて上段に入れ、自動メニュー【25】を選択し、スタートする。
- ④終了したらクッキングシートに残った肉汁はこして小鍋に入れ、Bを加えて煮詰めてバターを溶かし、ソースを作る。
- ⑤器に③と付け合わせを盛り、④をかける。

ハンバーグはオーブンにお任せでふっくらジューシーに。肉汁でソースを作り、溢れ出したうまみも活用！

洋食

# キャベツドーム

自動【26】  
10分

レンジ



材料 (2、3人分)

玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	酒・・・大さじ2	A
キャベツ・・・3枚 (210g)	コンソメ (顆粒)・・・小さじ1/3	
合挽き肉・・・200g		
塩・・・小さじ1/3		
こしょう・・・少々		
卵・・・1/2個		

## 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、キャベツは芯を取り除いて半分に切る。
- ②合挽き肉に塩、こしょうをして粘りが出るまでよく混ぜ、①の玉ねぎと溶き卵を加えて混ぜ合わせ、ボール状にしながらかき混ぜる。
- ③耐熱ボウルに①のキャベツを2/3ほど敷き詰め、②を入れて、残りのキャベツで包み込むように蓋をする。
- ④Aを加え、ふんわりラップをかけて自動メニュー【26】を選択してスタートし、終了したらドーム状になるように器に盛る。

丸めないロールキャベツはドーム状に大きく作ればインパクト大！  
キャベツの水分と少量の酒で、ほどよく煮込まれたような仕上がりに。

洋食

# スペアリブ

自動【27】  
25分

  
角皿 下段

オープン  
グリル



## 材料 (2、3人分)

スペアリブ・・・6本 (500g)	赤ワイン・・・大さじ1	A
塩・・・小さじ1/2	トマトケチャップ・・・大さじ1	
こしょう・・・少々	しょうゆ・・・大さじ1/2	
	ウスターソース・・・大さじ1/2	
〈付け合わせ〉	はちみつ・・・大さじ1/2	
グリーンリーフ・・・適量	おろしにんにく・・・小さじ1/2	
ミニトマト・・・適量		

## 作り方

- ①スペアリブに塩、こしょうをもみ込み、Aに漬け込んで、冷蔵庫で半日ほどおく。
- ②角皿にクッキングシートを敷き、①をのせて下段に入れる。
- ③自動メニュー【27】を選択してスタートし、終了したら器に盛り、付け合わせを添える。

豪快にいただきたいスペアリブは漬け込んで焼くだけ。  
「オープンとグリル」の組み合わせでほどよい焼き色に！

洋食

# ローストチキン(2人分・3人分)

2人分  
自動【28】  
35分

3人分  
自動【29】  
41分

  
角皿 下段

オープン  
グリル



## 材料 (2人分・3人分) ※青色は3人分の分量です。

骨付き鶏もも肉・・・2本 (640g) 3本 (960g)	しょうゆ・・・大さじ2 大さじ3	A
塩・・・小さじ1/2 小 さじ3/4	はちみつ・・・大さじ1 大さじ2	
こしょう・・・少々 少々	おろしにんにく・・・小さじ1/2	
	小 さじ3/4	
じゃがいも・・・2個 (200g) 3個 (300g)		
玉ねぎ・・・1個 (200g) 1と1/2個 (300g)		
クレソン・・・適量 適量		

## 作り方

- ①鶏もも肉は水けをふき取って、塩、こしょうをすりこみ、Aに1時間ほど漬ける。
- ②じゃがいもはよく洗って皮付きのまま6つ割り、玉ねぎは4つ割りする。
- ③角皿にクッキングシートを敷き、①、②をのせて下段に入れ、2人分は自動メニュー【28】、3人分は自動メニュー【29】を選択して、スタートする。
- ④器に盛り、角皿に残った肉汁と漬け汁の残りを加熱したソースを別添し、クレソンを飾る。

骨付きのローストチキンもオープンでじっくり焼き上がります。  
付け合わせ野菜も一緒に焼き上げられて嬉しい！

洋食

# マカロニグラタン(2人分・3人分)

2人分 自動【30】 25分	3人分 自動【31】 34分	 角皿 上段	レンジ グリル
----------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	------------



材料 (2人分・3人分) ※青色は3人分の分量です。

玉ねぎ・・・1/2個 (100g) 3/4個 (150g)	牛乳・・・300ml 450ml	} B
しめじ・・・50g 75g	バター・・・40g 60g	
鶏もも肉・・・1/2枚 (125g) 3/4枚 (180g)	コンソメ (顆粒)・・・小さじ1 大さじ1/2	
塩・・・小さじ1/6 小さじ1/4	塩・・・小さじ1/2 小さじ3/4	
こしょう・・・少々 少々	こしょう・・・少々 少々	
早茹でマカロニ・・・60g 90g	ピザ用チーズ・・・30g 45g	
薄力粉・・・大さじ3 大さじ4と1/2		} A

## 作り方

- ①玉ねぎは薄切り、しめじは小房分けにし、鶏もも肉はひと口大に切って塩、こしょうをする。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、Bを加えてさらにひと混ぜし、ふんわりラップをかける。
- ③2人分は自動メニュー【30】、3人分は自動メニュー【31】を選択し、スタートする。
- ④2人分は16分後、3人分は22分後に音声またはブザーでお知らせします。扉を開けて一度取り出し、底から馴染ませるように混ぜ合わせ、グラタン皿に盛ってピザ用チーズを散らす。  
※一度取り出したあとも自動メニュー機能が継続しています。【とりけし】 ボタンなど押さないようにしてください。
- ⑤角皿にグラタン皿をのせて上段にセットし、扉を閉めて再度スタートボタンを押す。

材料を合わせて自動調理で簡単下準備!あとはチーズに焼き色をつけるだけでお手軽グラタンの完成です。

洋食

# シュクメルリ

自動【32】 15分	レンジ
---------------	-----



材料 (2~3人分)

鶏もも肉・・・1枚 (250g)	牛乳・・・150ml	} B
おろしにんにく・・・大さじ1/2	コンソメ (顆粒)・・・小さじ1	
塩・・・小さじ1/2	バター・・・15g	} C
こしょう・・・少々	ピザ用チーズ・・・30g	
薄力粉・・・大さじ1	レモン汁・・・小さじ2	
さつまいも・・・100g		
しめじ・・・50g		

## 作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切ってAをもみ込み、薄力粉をまぶす。
- ②さつまいもは乱切り、しめじは小房分けする。
- ③耐熱ボウルに①、②、Bを入れてひと混ぜし、ふんわりラップをかけて自動メニュー【32】を選択し、スタートする。
- ④仕上げにCを加え混ぜ、器に盛る。

話題のジョージアの郷土料理「シュクメルリ」をレンジで手軽に再現!  
クリーミーなソースはレモンとガーリックが効いた特徴的な味わい。

洋食

# クリームシチュー

自動【33】  
14分

レンジ

材料 (2人分)

鶏もも肉・・・1/2枚 (125g)	牛乳・・・120ml	A
塩・・・小さじ1/6	水・・・60ml	
こしょう・・・少々		
じゃがいも・・・1個 (100g)		
にんじん・・・1/3本 (50g)		
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)		
シチュールー・・・30g		



作り方

- ①鶏もも肉はひと口大に切って、塩、こしょうをする。
- ②じゃがいもはひと口大に切り、にんじんは小さめの乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- ③耐熱ボウルに①、②、刻んだシチュールーを合わせ、Aを注ぎ入れてひと混ぜする。
- ④ふんわりラップをかけて自動メニュー【33】を選択してスタートし、終了したらよく混ぜ合わせて器に盛る。

全ての材料を合わせ、自動調理するだけの「おまかせクリームシチュー」です。  
ゴロツと具材でボリューム感のある仕上がり。

洋食

# アクアパッツァ

自動【34】  
18分

角皿 上段

グリル  
スチーム

材料 (2人分)

白身魚(タラ切り身)・・・2切れ (180g)	ミニトマト・・・6個 (60g)	A
塩・・・小さじ1/6	スライスブラックオリーブ・・・10g	
あさり・・・6個 (120g)	コンソメ(顆粒)・・・小さじ1/2	
カリフラワー・・・80g	白ワイン・・・大さじ1	
にんにく・・・1/2片	オリーブ油・・・大さじ1/2	



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①白身魚は半分に切り、塩をしてしばらく置き、水けをふき取る。あさはり砂抜きして洗っておく。
- ②カリフラワーは小さめの小房分け、にんにくはスライスする。
- ③耐熱皿に①、②、Aを順に合わせる。
- ④角皿にのせて上段に入れ、自動メニュー【34】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

魚介のうまみが凝縮したアクアパッツァは、食卓をオシャレに彩ります。

洋食

# エビフライ

自動【35】  
11分30秒

角皿 下段

スチーム  
オープン

## 材料 (2人分)

ブラックタイガー (大)・・・8尾 (280g) 〈付け合わせ〉  
こしょう・・・少々 レモン (くし形切り)・・・適量  
マヨネーズ・・・大さじ2 パセリ・・・適量  
ドライパン粉・・・1/2カップ



## 作り方

- ①ブラックタイガーは尾を残して殻をむき、腹側に4、5カ所ほど切り込みを入れて筋をのばし、こしょうを振る。
- ②身の部分にマヨネーズを塗ってパン粉をまぶしつける。
- ③角皿にクシャクシャにしたアルミホイルを敷いて②を並べ、下段に入れて自動メニュー【35】を選択し、スタートする。
- ④終了したら器に盛り、付け合わせを添える。

マヨネーズを使った「簡単パン粉付け」がポイント！  
マヨネーズ効果で焼き色もしっかりとつきます。

洋食

# ミックスピザ

自動【36】  
12分

角皿 下段

オープン

## 材料 (直径24cm1枚)

強力粉・・・150g	A	トマトソース・・・大さじ3
オリーブ油・・・小さじ2		玉ねぎ・・・1/4個 (50g)
砂糖・・・小さじ2		ピーマン・・・1個 (35g)
塩・・・ひとつまみ		スライスベーコン・・・1枚
ドライイースト・・・小さじ1		ピザ用チーズ・・・50g
お湯 (40℃)・・・80ml～		オリーブ油・・・大さじ1



## 作り方

- ①ボウルにAを入れて軽く混ぜ合わせ、お湯を加えてさらに混ぜ合わせ、全体がなめらかになるまで手でこねる。  
(※生地がまとまらない時は、お湯を小さじ1ずつ入れて調整する)
- ②めん棒で直径24cmに伸ばし、クッキングシートを敷いた角皿にのせ、縁を1cmほど残してトマトソースを塗る。
- ③薄切りした玉ねぎとピーマン、短冊切りのベーコンをのせ、ピザ用チーズを散らして縁にオリーブ油を塗る。
- ③自動メニュー【36】を選択してスタートし、終了したらカットして器に盛る。

発酵いらずのお手軽ピザ。  
シンプルな具材で、焼き立ての美味しさを楽しめます。

洋食

# スペイン風オムレツ

自動【37】  
30分

  
角皿 下段

オープン  
グリル

材料 (直径21cmの耐熱皿 1台分)

じゃがいも・・・1個 (100g)	卵・・・3個	A
ブロックベーコン・・・30g	牛乳・・・50ml	
玉ねぎ・・・1/4個 (50g)	塩・・・小さじ1/6	
赤パプリカ・・・1/4個 (40g)	こしょう・・・少々	
グリーンアスパラガス・・・2本 (40g)	ピザ用チーズ・・・20g	
マヨネーズ・・・大さじ2		



## 作り方

- ①じゃがいもは1cm角に切り、水にさらしてから耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、レンジモードで600Wを選択し、2分加熱して水けを切る。
- ②ブロックベーコン、玉ねぎ、赤パプリカは1cm角に切り、アスパラガスは硬い部分を切り落として斜めに切る。
- ③耐熱皿に①、②を入れてマヨネーズを絡め、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- ④自動メニュー【37】を選択してスタートし、終了し粗熱が取れたら皿から取り出し、切り分けて器に盛る。

具たくさんなスペイン風オムレツは材料を混ぜて焼くだけ！  
具材にマヨネーズを絡めることで火の通りがよくなり、美味しく仕上がります。

中華

# チンジャオロース

自動【38】  
5分

レンジ

材料 (2人分)

牛スライス肉 (焼き肉用)・・・120g	酒・・・大さじ1/2	B
しょうゆ・・・小さじ2	オイスターソース・・・小さじ2	
酒・・・大さじ1/2	砂糖・・・小さじ1	
こしょう・・・少々	ごま油・・・小さじ1	
片栗粉・・・小さじ1	おろししょうが・・・小さじ1/2	
ピーマン・・・2個 (70g)		

細切り竹の子 (水煮)・・・80g



## 作り方

- ①牛肉は細切りにし、Aを加えて下味をつけて片栗粉をまぶし、ピーマンは細切りにする。
- ②耐熱ボウルにBを合わせ、①の牛肉を加えてサッと絡め、竹の子、ピーマンの順に入れて、ふんわりラップをかけて自動メニュー【38】を選択してスタートする。
- ③終了したら全体を混ぜ合わせて器に盛る。

自動調理で作る本格中華は、オイスターソースのうまみが味の決め手！  
細切り竹の子&ピーマンの食感が効いています。



中華

## 豚の角煮

自動【39】  
7分

レンジ

### 材料 (2人分)

豚バラかたまり肉・・・300g	長ねぎ (青いところ)・・・10g	A
しょうが・・・1片 (15g)	八角・・・2~3個	
にんにく・・・1片 (10g)	しょうゆ・・・大さじ1と1/2	
	はちみつ・・・大さじ1と1/2	
長ねぎ・・・5cm (10g)	酒・・・大さじ1	
	オイスターソース・・・大さじ1	



### 作り方

- ①豚バラかたまり肉はフォークで数カ所穴を開け、3cm幅に切り、しょうがは薄切り、にんにくは潰す。
- ②ビニール袋にAを合わせ、①を入れて軽くもみ込み、15分ほど漬け込む。
- ③袋から出して耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【39】を選択してスタート、終了したら肉を上下返してラップをかけ、15分ほど蒸らす。
- ④長ねぎは縦に細切りにして水にさらして白髪ねぎにし、器に盛った③に添える。

自動調理でじっくり加熱することでやわらか角煮がお手軽に完成。  
出来立てを蒸らすことで味がほどよく馴染み、より美味しく仕上がります。

中華

## 焼き豚

自動【40】  
30分

角皿 下段

オーブン

### 材料 (2、3人分)

豚肩ロースかたまり肉・・・300g	A
しょうゆ・・・大さじ1	
酒・・・大さじ1	
砂糖・・・大さじ1	
はちみつ・・・大さじ1	
おろししょうが・・・小さじ1	
おろしにんにく・・・小さじ1	



### 作り方

- ①豚肩ロースかたまり肉はフォークで数カ所穴を開け、Aを合わせたビニール袋に入れて軽くもみ込み、30分ほど漬け込む。
- ②角皿にアルミホイルを敷いて①のをせて下段に入れ、自動メニュー【40】を選択してスタート、終了したら取り出し、敷いているホイルで包んで15分ほど蒸らす。
- ③アルミホイルに残った肉汁をフライパンなどで加熱し、たれを作る。  
※レンジ加熱する場合はアルミホイルのままではなく、必ず耐熱皿に移してレンジモードで600Wを選択し、1分ほど加熱する。
- ④②を食べやすく切って器に盛り、③をかける。

漬けて自動調理するだけでジューシーな焼き豚の完成です。おつまみにもおかずにも大活躍の一品。

中華

# 酢豚

自動【41】  
6分30秒

レンジ

## 材料 (2人分)

豚ロース肉(とんかつ用)・・・2枚(160g)	砂糖・・・大さじ1と1/2	}	B
酒・・・小さじ1	ケチャップ・・・大さじ1		
しょうゆ・・・小さじ1	酢・・・大さじ1		
片栗粉・・・小さじ1	しょうゆ・・・小さじ2		
玉ねぎ・・・1/4個(50g)	ごま油・・・小さじ1		
にんじん・・・1/5本(30g)	おろししょうが・・・小さじ1		
ピーマン・・・1個(35g)	おろしにんにく・・・小さじ1		



## 作り方

- ①豚肉は3cm四方に切り、Aで下味をつけて片栗粉をまぶし、玉ねぎはひと口大、にんじんは短冊切り、ピーマンは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにBを合わせ、①の豚肉を加えてサッと絡め、にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に入れて、ふんわりラップをかけて自動メニュー【41】を選択し、スタートする。
- ③終了したら全体を混ぜ合わせて器に盛る。

肉を揚げないヘルシーな酢豚は、自動調理でお手軽に！  
具たくさん具材で満足感のある一品に。

中華

# 回鍋肉

自動【42】  
5分

レンジ

## 材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉・・・100g	酒・・・大さじ1	}	A
片栗粉・・・小さじ1	砂糖・・・大さじ1/2		
キャベツ・・・2枚(140g)	オイスターソース・・・小さじ2		
ピーマン・・・2個(70g)	ごま油・・・小さじ1		
	おろししょうが・・・小さじ1		
	おろしにんにく・・・小さじ1		
	味噌・・・小さじ1/2		



## 作り方

- ①豚バラ薄切り肉は6cm幅に切って片栗粉をまぶし、キャベツはザク切り、ピーマンは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを合わせ、豚バラを広げながら加えてサッと絡め、キャベツ、ピーマンの順に入れて、ふんわりラップをかけて自動メニュー【42】を選択し、スタートする。
- ③終了したら全体をよく混ぜ合わせて器に盛る。

材料を合わせ、火を使わずに自動調理するだけ！  
常備菜のキャベツもたっぷり野菜が美味しくいただけます。

中華

# 麻婆豆腐

自動【43】  
7分

レンジ

## 材料 (2人分)

豆腐・・・1丁 (300g)	水・・・大さじ2	A
長ねぎ・・・10cm (20g)	酒・・・大さじ1	
豚ひき肉・・・100g	味噌・・・大さじ1/2	
	豆板醤・・・小さじ1	
粉山椒・・・お好みで	砂糖・・・小さじ1	
	鶏がらスープの素・・・小さじ1	
	ごま油・・・小さじ1	
	片栗粉・・・小さじ1	
	おろししょうが・・・小さじ1	
	おろしにんにく・・・小さじ1	



## 作り方

- ①豆腐は2cm角に切り、長ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルに豚挽肉を入れ、Aと①の長ねぎを加えて混ぜ合わせ、①の豆腐を入れてふんわりラップをかけて自動メニュー【43】を選択し、スタートする。
- ③終了したら豆腐を崩さないようにやさしく全体を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで粉山椒を振る。

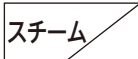
定番人気の本格中華も自動調理でお手軽に！  
味噌と豆板醤をかけ合わせて丁度よい辛味噌に。薬味もしっかり効かせましょう。

中華

# 春巻き

自動【44】  
21分30秒

  
角皿 下段

 スチーム  
オープン

## 材料 (6本分)

玉ねぎ・・・1/4個 (50g)	春巻きの皮・・・6枚	B
ニラ・・・1/2束 (50g)	薄力粉・・・小さじ2	
もやし・・・1/2袋 (100g)	水・・・小さじ2	
豚ひき肉・・・150g	サラダ油・・・適量	
片栗粉・・・大さじ1	〈付け合わせ〉	
しょうゆ・・・小さじ2	練り辛子・・・適量	
ごま油・・・小さじ1	パセリ・・・適量	A
塩、こしょう・・・各少々		



**作り方** ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①玉ねぎはみじん切り、ニラはザク切りにする。
- ②ボウルに①とAを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にする。
- ③春巻きの皮に②をおいて巻き上げ、混ぜ合わせたBをのりにして止める。
- ④刷毛で全面にサラダ油を塗り、角皿にクシャクシャにしたアルミホイルを敷いて2列に並べ、下段に入れる。
- ⑤自動メニュー【44】を選択してスタート、終了したら器に盛り、付け合わせを添える。

春巻きは具材を巻いたらあとは自動調理にお任せ！  
揚げずにパリッと仕上がります。

中華

# ルーロー飯

自動【45】  
6分30秒

レンジ

## 材料 (2人分)

豚バラかたまり肉・・・250g	ご飯・・・適量
片栗粉・・・小さじ1/2	〈付け合わせ〉
酒・・・大さじ1	小松菜 (ザク切り・茹で)・・・適量
砂糖・・・大さじ1	茹で卵 (2等分)・・・1個
しょうゆ・・・小さじ2	
オイスターソース・・・小さじ2	
おろししょうが・・・小さじ1	
おろしにんにく・・・小さじ1	
五香粉・・・小さじ1/4	

A



## 作り方

- ①豚バラかたまり肉は1.5cm幅の拍子木切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②耐熱ボウルにAを合わせ、①を入れてサッと混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【45】を選択し、スタートする。
- ③終了したら器にご飯を盛り、全体をよく混ぜ合わせた②をのせ、付け合わせを添える。

台湾の定番人気メニューも自動調理で簡単！  
オイスターソースのうまみにスパイス（五香粉）を効かせて本格的な味わいに。

中華

# かに玉

自動【46】  
4分30秒

レンジ

## 材料 (2、3人分)

かに風味かまぼこ・・・40g	水・・・50ml
椎茸・・・1個 (10g)	片栗粉・・・小さじ1
長ねぎ・・・5cm (10g)	鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
卵・・・3個	しょうゆ・・・小さじ1/3
マヨネーズ・・・大さじ1	
塩・・・少々	
こしょう・・・少々	

A

B



## 作り方

- ①かに風味かまぼこは長さを3等分してほぐし、椎茸は薄切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②耐熱皿にAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【46】を選択してスタートする。
- ③別の耐熱皿にBを入れてよく混ぜ合わせ、レンジモードで1000Wを選択し、40秒加熱して熱いうちに泡立て器でよく混ぜてあんを作る。
- ④②を器に盛り、③をかける。

かに玉も自動調理なら失敗知らずです。上からかける「銀あん」も電子レンジ調理で作れます。

中華

# エビのチリソース

自動【47】  
4分30秒

レンジ

## 材料 (2人分)

むきえび・・・10尾 (160g)	ケチャップ・・・大さじ2	}	B
酒・・・大さじ1/2	砂糖・・・大さじ1/2		
こしょう・・・適量	ごま油・・・大さじ1/2		
片栗粉・・・小さじ1/2	おろししょうが・・・小さじ1		
長ねぎ・・・10cm (20g)	酢・・・小さじ1		
	しょうゆ・・・小さじ1/2		
グリーンリーフ (ちぎり)・・・適量	豆板醤・・・小さじ1/2		



## 作り方

- ①むきえびはAを振りかけて片栗粉をまぶし、長ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱ボウルにBを合わせて①を加えて軽く混ぜ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【47】を選択し、スタートする。
- ③終了したら全体を混ぜ合わせ、グリーンリーフを添えた器に盛る。

人気のエビのチリソースも自動調理で簡単！  
ぷりぷり食感のえびに、たっぷりのソースでご飯の進む味わいです。

和食

# 鶏のから揚げ

自動【48】  
18分30秒

角皿 下段

スチーム  
オープン

## 材料 (2人分)

鶏もも肉・・・1枚 (250g)	}	A
しょうゆ・・・大さじ1		
酒・・・大さじ1		
おろししょうが・・・小さじ2		
おろしにんにく・・・小さじ1		
片栗粉・・・大さじ4		
レモン (くし形2等分)・・・適量		



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①鶏肉は5cm角に切る。
- ②ビニール袋に①とAを入れ、袋の上からよくもみ込み、10分ほど漬ける。
- ③汁気を切って片栗粉をまぶし、クッキングシートを敷いた角皿に並べる。
- ④下段に入れ自動メニュー【48】を選択してスタートし、終了したら器に盛り、レモンを添える。

油で揚げないヘルシーな鶏から揚げ。  
自動調理で、ふっくらジューシーな仕上がりに。

和食

## 豚のしょうが焼き

自動【49】  
5分30秒

レンジ

### 材料 (2人分)

豚ロース肉 (しょうが焼き用)・・・6枚 (210g)	〈付け合わせ〉
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	キャベツ (千切り)・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1と1/2	きゅうり (薄切り)・・・適量
みりん・・・大さじ1	トマト (くし形切り)・・・適量
砂糖・・・小さじ2	
おろししょうが・・・小さじ2	



### 作り方

- ①豚肉は筋を切り、玉ねぎは繊維と垂直に薄切りにする。
- ②ビニール袋に①の豚肉とAを入れ、袋の上からもみ込み、玉ねぎを入れてさらにもみ込み、10分ほど漬ける。
- ③耐熱皿に玉ねぎを敷き、豚肉を1枚ずつ広げてのせ、たれをかける。
- ④ふんわりラップをかけて自動メニュー【49】を選択してスタートし、終了したら付け合わせと共に器に盛る。

定番人気のしょうが焼きも自動調理にお任せ！  
たれの染み込んだシャキシャキ玉ねぎがとなぎ役に。

和食

## 豚バラ大根

自動【50】  
12分

レンジ

### 材料 (2人分)

大根・・・200g	酒・・・50ml	A
しょうが・・・1片 (10g)	水・・・50ml	
豚バラスライス肉・・・160g	しょうゆ・・・大さじ1と1/2	
ごま油・・・小さじ1	砂糖・・・大さじ1	
	小ねぎ (小口切り)・・・適量	



### 作り方

- ①大根は7mm厚のいちよう切りに、しょうがは千切りにする。
- ②豚バラ肉はひと口大に切り、ごま油をまぶしておく。
- ③耐熱皿に①、②、合わせたAを入れ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【50】を選択し、スタートする。
- ④終了したら混ぜ合わせて器に盛り、小ねぎを散らす。

豚バラのうまみが染みた大根が美味！ご飯が進む味わいです。  
千切りしょうががアクセント！

和食

# ひと口とんかつ

自動【51】  
21分30秒

角皿 下段

スチーム  
オープン



## 材料 (2、3人分)

豚ロース肉 (とんかつ用)・・・3枚 (450g)	A	〈付け合わせ〉
塩、こしょう・・・各適量		キャベツ (千切り)・・・適量
薄力粉・・・適量	B	レモン (くし形切り)・・・適量
溶き卵・・・適量		
ドライパン粉・・・1と1/4カップ		
オリーブ油・・・大さじ3		

作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①豚肉は厚みをめん棒でたたいて少し伸ばし、1枚を3等分に切ってAを順にまぶしつける。
- ②溶き卵にくぐらせ、合わせたBをまぶしつける。
- ③角皿にクシャクシャにしたアルミホイルを敷いて②を並べて下段に入れ、自動メニュー【51】を選択し、スタートする。
- ④終了したら付け合わせと共に器に盛る。

オイルパン粉をまぶして揚げずに調理します。  
スチームをかける事で肉のうまみを内側に閉じ込め、衣はカリッと仕上がります。

和食

# 茶碗蒸し (2個・3個)

2個  
自動【52】  
20分

3個  
自動【53】  
25分

角皿 下段

スチーム



材料 (2個分・3個分) ※青色は3個分の分量です。

卵・・・1個 2個	A	鶏もも肉・・・30g 60g
湯・・・150ml 300ml		しょうゆ・・・小さじ1/4 小さじ1/2
和風だし(顆粒)・・・小さじ1/4 小さじ1/2	B	干し椎茸 (戻し)・・・1個 2個
しょうゆ・・・小さじ1/4 小さじ1/2		かまぼこ (厚さ5mm)・・・2切れ 3切れ
みりん・・・小さじ1/4 小さじ1/2		ぎんなん(水煮・缶)・・・2個 3個
塩・・・少々 少々		みつ葉 (ザク切り)・・・適量 適量

作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①ボウルに卵を割りほぐし、常温に冷ましたAを加えて混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ②鶏もも肉は2cm角に切り、しょうゆを絡めて下味をつける。軸を取った干し椎茸はそぎ切りにする。
- ③茶碗蒸し容器に②とかまぼこ、ぎんなんを半量ずつ入れ、①を半量ずつ注ぐ。
- ④フタまたはふんわりラップをかけ、角皿に並べて下段に入れ、2個は自動メニュー【52】、3個は自動メニュー【53】を選択してスタートし、終了したらみつ葉をのせる。

自動調理でじっくり蒸し上げるなめらか食感の茶碗蒸し。  
具たくさんで食べ応えも充分です。

和食

## イワシの梅煮

自動【54】  
4分30秒

レンジ

材料 (2、3人分)

イワシ (頭とワタなし)・・・5尾 (275g)  
しょうが・・・1片 (10g)  
梅干し (小)・・・3個 (30g)  
酒・・・大さじ2  
砂糖・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1

A



作り方

- ①イワシは2等分に切り、しょうがは千切りにする。
- ②耐熱皿に①と梅干しを入れ、合わせたAをかける。
- ③ラップをかけて竹串などで空気穴を開け、自動メニュー【54】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

レンジで本格的な味わいに。梅のさっぱりとした風味がイワシの美味しさを引き立てます。

和食

## サバの味噌煮

自動【55】  
5分30秒

レンジ

材料 (2、3人分)

サバ (半身・骨なし)・・・2枚 (300g)  
しょうが・・・1片 (10g)  
水・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ2  
味噌・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1

A



作り方

- ①サバは1枚を3等分のそぎ切りにし、皮目に十字の飾り包丁を入れ、しょうがは千切りにする。
  - ②耐熱皿に①を入れて、順に合わせたAの調味料をかけ、ラップをかけて竹串などで空気穴を開ける。
  - ③自動メニュー【55】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。
- ※ 煮汁のみさらにレンジモードで600Wを選択し、2分加熱してかけると、より美味しくいただけます。

レンジで簡単、サバの味噌煮。お手持ちの調味料で家庭的な味わいに。しょうが風味が効いています。

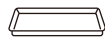


和食

## ブリの照り焼き

自動【56】

11分30秒



角皿 下段

スチーム

オープン

材料 (2人分)

ブリ (切り身)・・・2切れ (180g)  
しょうゆ・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1/2  
酒・・・小さじ1  
甘酢しょうが・・・適量

A



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①ビニール袋にAを入れて30分ほど漬け込む。
- ②角皿にクシャクシャにしたアルミホイルを敷いて①のブリをおき、漬け汁を表面にかける。
- ③オープンの下段に入れ、自動メニュー【56】を選択してスタートし、終了したら器に盛り、甘酢しょうがを添える。

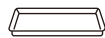
自動調理でじっくりと焼き上げたブリは、艶やかな仕上がりが。

和食

## サーモンのホイル焼き

自動【57】

20分



角皿 下段

オープン

材料 (2人分)

生サーモン (切り身)・・・2切れ (240g)  
塩・・・少々  
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)  
しめじ・・・50g  
酒・・・大さじ2  
バター・・・20g  
ポン酢しょうゆ・・・適量



作り方

- ①サーモンは塩を振り、玉ねぎは1cm厚の半月切り、しめじは小房に分ける。
- ②アルミホイルに玉ねぎを敷いてサーモンをのせ、しめじを添える。
- ③酒を振りかけてバターをのせ、アルミホイルをきっちりと包む (2個作る)
- ④角皿にのせて下段に入れ、自動メニュー【57】を選択してスタートし、終了したら器に盛ってポン酢しょうゆを別添する。

うまみを閉じ込めたサーモンのホイル焼きは、身がふっくらとした仕上がりで、  
バター×ポン酢しょうゆが味の決め手!

和食

## 鶏の照り焼き

自動【58】  
19分30秒

角皿 下段

スチーム  
オープン



### 材料 (2人分)

鶏もも肉・・・1枚 (250g)	A	〈付け合わせ〉
しょうゆ・・・大さじ1		グリーンリーフ (ちぎり)・・・適量
みりん・・・大さじ1		
砂糖・・・小さじ2		
おろししょうが・・・小さじ2		
おろしにんにく・・・小さじ2		

作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①鶏肉は皮目を下にして筋を切るよう切り目を入れ、皮目に包丁で数カ所穴を開ける。
- ②ビニール袋に①とAを入れ、袋の上からもみ込み、10分ほど漬ける。
- ③角皿にクシャクシャにしたアルミホイルを敷いて②を皮目を上にして置き、たれをかける。
- ④下段に入れて自動メニュー【58】を選択してスタートし、終了したら食べやすい大きさに切って器に盛り、グリーンリーフを添える。

漬け込んで焼くだけ。自動調理で、香ばしくジューシーに仕上がります。

和食

## あさりの酒蒸し

自動【59】  
2分30秒

レンジ



### 材料 (2人分)

あさり (殻付き)・・・200g  
酒・・・大さじ2  
小ねぎ (小口切り)・・・適量

### 作り方

- ①砂抜きしたあさりを耐熱皿に入れて酒を振りかける。
- ②ふんわりラップをかけて自動メニュー【59】を選択してスタートする。
- ③終了したら器に盛り、小ねぎを散らす。

シンプル調理で、あさりのうまみが凝縮！  
あさりの身は加熱し過ぎず、ぷっくりとした仕上がりに。

和食

# 野菜のおでん

自動【60】  
30分

レンジ

## 材料 (2人分)

大根・・・3cm (110g)	水・・・400ml	A
にんじん・・・2cm (35g)	みりん・・・大さじ1	
れんこん・・・2cm (40g)	しょうゆ・・・大さじ1/2	
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	塩・・・小さじ1/4	
こんにゃく・・・2×8cm (48g)	和風だし (顆粒)・・・小さじ山盛り1	
さつま揚げ・・・2枚 (60g)		
がんもどき・・・2個 (50g)		



## 作り方

- ①大根は半分の厚さに切って、半月切りにする。にんじんとれんこんも半分の厚さに切る。玉ねぎはくし形2等分に切り、こんにゃくは半分に切って真ん中に切り込みを入れ、くるりと巻き込み、手綱こんにゃくにする。さつま揚げとがんもどきはキッチンペーパーで油をふき取る。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れ（さつま揚げとがんもを一番下に）、キッチンペーパーで落し蓋をし、ふんわりラップをかけて自動メニュー【60】を選択し、スタートする。
- ③終了したらそのまましばらくおいて味を馴染ませ、器に盛る。

煮込む手間がかからない野菜が主役のおでん。  
練り製品のうまみが効いたゴロッと存在感抜群の野菜は、食べ応え充分です。

和食

# 肉じゃが

自動【61】  
16分

レンジ

## 材料 (2人分)

豚薄切り肉・・・120g	水・・・200ml	A
ごま油・・・小さじ1	しょうゆ・・・大さじ2	
じゃがいも・・・2個 (200g)	みりん・・・大さじ2	
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	砂糖・・・大さじ1	
にんじん・・・1/3本 (50g)	和風だし (顆粒)・・・小さじ1	



## 作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、ごま油をまぶす。
- ②じゃがいもは1個を6つ割りに、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。
- ③耐熱皿に②を入れて①を広げ、合わせたAを注ぐ。
- ④ふんわりラップをかけて自動メニュー【61】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

定番の肉じゃがも簡単に自動調理。  
肉にごま油をまぶすことで、うまみが増します。

和食

## かぼちゃの煮物

自動【62】  
5分30秒

レンジ

材料 (2人分)

かぼちゃ・・・200g  
水・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1  
しょうゆ・・・大さじ1/2

A



### 作り方

- ①かぼちゃはピーラーを使ってまだらに皮をむき、大きめのひと口大に切る。(8切れ目安)
- ②耐熱ボウルに①とAを入れてふんわりラップをかけ、自動メニュー【62】を選択してスタートする。
- ③終了したら器に盛る。

自動調理で作る簡単かぼちゃ煮。  
ほどよく味が染み込んで、彩りよくほっくりと仕上がります。

和食

## 赤飯

自動【63】  
15分

レンジ

材料 (2人分)

もち米・・・1カップ (160g)  
小豆・・・大さじ1 (15g)  
酒・・・大さじ1  
ごま塩・・・適量



### 作り方

- ①もち米は洗ってザルにあげておく。
- ②小豆はたっぷりの水と共に鍋に入れて茹で、小豆と茹で汁に分けておく。
- ③耐熱ボウルに①と②の茹で汁+水を合わせて200ml入れ、1時間ほど浸水させる。
- ④②の小豆と酒を加え混ぜ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【63】を選択し、スタートする。
- ⑤終了したら全体を混ぜて蒸らし、器に盛ってごま塩を振る。

小豆を茹でた際の茹で汁も使ってふっくらと炊き上げます。  
手軽な電子レンジ調理とは思えない仕上がりに！

和食

# 牛丼

自動【64】  
7分

レンジ

## 材料 (2、3人分)

牛薄切り肉・・・200g	ご飯・・・適量
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	七味唐辛子・・・適量
しょうゆ・・・大さじ2	A
酒・・・大さじ1	
みりん・・・大さじ1	
砂糖・・・小さじ2	



## 作り方

- ①牛薄切り肉はひと口大、玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱皿に①とAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【64】を選択し、スタートする。
- ③器にご飯を盛り、全体をよく混ぜ合わせた②をかけ、七味唐辛子を振る。

自動調理で完成するどんぶりメニューです。  
具材は耐熱の平皿に盛ると、火の通りにムラがなく仕上がります。

和食

# 親子丼

自動【65】  
8分30秒

レンジ

## 材料 (2、3人分)

鶏もも肉・・・200g	水・・・大さじ2	A
玉ねぎ・・・1/2個 (100g)	しょうゆ・・・大さじ2	
	みりん・・・大さじ2	
ご飯・・・適量	砂糖・・・小さじ1	
みつ葉 (ザク切り)・・・適量	和風だし (顆粒)・・・小さじ1	
	塩・・・少々	
	溶き卵・・・2個	



## 作り方

- ①鶏もも肉は小さめひと口大のそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱皿に①とAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて自動メニュー【65】を選択し、スタートする。
- ③7分後に音声またはブザーでお知らせします。扉を開けて一度取り出し、全体をよく混ぜ合わせて溶き卵を流し入れ、再度ふんわりラップをかけて再び庫内に入れ、扉を閉めスタートボタンを押す。  
※一度取り出したあとも自動メニュー機能が継続しています。【とりけし】ボタンなど押さないようにしてください。
- ④器にご飯を盛り、③をかけてみつ葉を飾る。

自動調理で完成するどんぶりメニューです。  
具材は耐熱の平皿に盛ると、火の通りにムラがなく仕上がります。

お菓子

# 焼きいも

自動【66】  
36分30秒

  
角皿 下段

スチーム  
オープン



材料 (2本分)

さつまいも・・・2本 (360g)

作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①さつまいもは洗って水けを拭き取り、フォークで数カ所穴を開ける。
- ②角皿に縦に並べて下段に入れ、自動メニュー【66】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

じっくり自動調理すれば、しっとりホクホクの焼きいもに！  
さつまいも本来の美味しさを引き出します。

お菓子

# プリン

自動【67】  
3分30秒

レンジ

材料 (4個分)

卵・・・2個

グラニュー糖・・・大さじ3

牛乳・・・250ml

バニラエッセンス・・・適量

A

【カラメルソース】

グラニュー糖・・・大さじ2

水・・・小さじ2

水・・・小さじ2

B



作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、ザルでこして耐熱グラス4個に流し入れる。
- ②グラス2個を庫内に入れてラップなしで自動メニュー【67】を選択してスタートし、終了し粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(2回繰り返す)
- ③カラメルソースを作る。耐熱皿にBを入れ、ラップなしでレンジモードで600Wを選択し、2分30秒加熱し、(※色があまりついていないようだったら10秒ずつ延長) 水を少しずつ加えてカラメルソースを作る。(※最初ははねるので注意する)
- ④②に③をかけて完成。

自動調理で作るなめらかプリン。別途レンジ加熱で作ったカラメルソースをかけていただきます。

お菓子

# カスタードクリーム

自動【68】  
5分

レンジ

材料 (出来上がり約280g)

卵・・・1個  
砂糖・・・大さじ4  
牛乳・・・200ml  
薄力粉・・・大さじ2  
バニラエッセンス・・・適量  
バター (無塩)・・・10g



## 作り方

- ①耐熱ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、振るった薄力粉を入れてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ラップなしで自動メニュー【68】を選択してスタートし、終了したら取り出してすぐに泡立て器でよく混ぜ合わせ、バターを加えてさらによく混ぜる。
- ④ザルでこし、粗熱が取れたら表面に密着するようにラップをかけ、冷蔵庫で冷やす。

レンジで作る簡単カスタードクリームは、クリーミーな仕上がりに。  
シンプルに、卵の美味しさが引き立ちます。

お菓子

# スイートポテト

自動【69】  
13分

角皿 下段

オープン  
グリル

材料 (2個分)

さつまいも・・・250g	卵黄・・・1/2個	B
砂糖・・・30g	みりん・・・小さじ1	
バター・・・15g		A
卵黄・・・1個分		
生クリーム・・・大さじ4		
バニラエッセンス・・・適量		



## 作り方

- ①さつまいもは洗ってラップで包み、耐熱皿にのせてレンジモードで600Wを選択し、6分加熱しておく。
- ②包丁で縦に切り込みを入れてスプーンで中身をくり抜き、ボウルに入れてほぐし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルで船型を作り、②を2等分してのせ、合わせたBを刷毛で塗る。
- ④角皿に横に並べて下段に入れ、自動メニュー【69】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

さつまいもの甘味を活かしたシンプルなスイートポテトは、生クリームを加えた上品な仕上がりに。  
表面を色よく焼くのがポイントです。

お菓子

## りんごジャム

自動【70】  
15分

レンジ

材料 (約200g)

りんご・・・1個 (300g)  
砂糖・・・80g  
レモン汁・・・小さじ2 } A



### 作り方

- ①りんごは洗って水滴を拭き取り、8等分にして皮付きのまま5mm厚のいちょう切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、10分ほど置く。
- ③ラップなしで自動メニュー【70】を選択してスタートし、終了したらよく混ぜ合わせて瓶などに入れる。

お好みのフルーツを使って簡単に作れるジャムは、トーストやヨーグルトのお供にピッタリです。

お菓子

## チョコバナナスコーン

自動【71】  
19分

角皿 下段

オーブン

材料 (6個分)

ホットケーキミックス粉・・・150g  
バター(無塩)・・・40g  
牛乳・・・40g  
バナナ・・・1本 (70g)  
チョコレート・・・30g

牛乳・・・少々



### 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス粉を入れ、1cm角にしたバターを加えて、すり合わせるようによく混ぜる。
- ②牛乳を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、粗く刻んだバナナとチョコレートを加えて生地をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ③10×15cm×厚さ2cm位の大きさにのばして6等分にカットし、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、表面に牛乳を刷毛で塗る。
- ④下段に入れ、自動メニュー【71】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

ホットケーキミックスで作るお手軽スコーンは、「バナナ×チョコレート」の相性抜群コンビ!しっとりサクサクの焼き上がりです。



お菓子

## ドライフルーツのパウンドケーキ

自動【72】  
50分

  
角皿 下段

オーブン

材料 (18×8.5×高さ6cmのパウンド型・1本分)

バター (無塩)・・・100g	ミックスドライフルーツ・・・100g	A
塩・・・少々	ブランデー・・・大さじ1	
砂糖・・・80g	薄力粉・・・100g	B
卵・・・2個	ベーキングパウダー・・・小さじ1/2	



### 作り方

- ①ボウルにバターと塩を入れて泡立て器で混ぜて柔らかくし、砂糖を2～3回に分けて加え、溶いた卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜ合わせる。
- ②ドライフルーツにブランデーを合わせてやわらかくなるまで戻したAと、振るったBを入れて混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。
- ③角皿の中央に横向きに置いて下段に入れ、自動メニュー【72】を選択してスタートし、終了して粗熱が取れたら型からはずし、切り分けて器に盛る。

ドライフルーツたっぷりのバター香るパウンドケーキは、ブランデーが隠し味。表面は香ばしく、中はしっとりとした仕上がりに。

お菓子

## チョコレートバーク

自動【73】  
2分30秒

レンジ

材料 (15cm角1枚分)

板チョコレート (ミルク)・・・1枚 (50g)
板チョコレート (ホワイト)・・・1枚 (45g)
ミックスナッツ・・・大さじ2
ミックスドライフルーツ・・・大さじ2



### 作り方

- ①2種の板チョコレートはそれぞれ適当な大きさに割り、クッキングシートを敷いた耐熱皿の上に間を開けずにランダムに並べる。(15cm角が目安です)
- ②自動メニュー【73】を選択してスタートし、終了しチョコレートが柔らかくなったら取り出して竹串で線を引き、マーブル模様を描く。
- ③粗砕きしたミックスナッツとミックスドライフルーツをちりばめて冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ④適当な大きさに割って器に盛る。

チョコレートで木の皮 (バーク) を模したアメリカの定番おやつ。  
チョコレートは2色使うとマーブル状に仕上げられます。

お菓子

## プレーンとココアのクッキー

自動【74】  
15分

  
角皿 下段

オーブン



### 材料

バター（無塩）・・・100g	薄力粉・・・70g	} B
塩・・・少々	ココア・・・大さじ1	
バニラエッセンス・・・適量		
グラニュー糖・・・80g		
卵・・・1/2個（25g）		
薄力粉・・・80g	—— A	

### 作り方

- ①ボウルにバターを入れて泡立て器で柔らかくし、塩とバニラエッセンス、グラニュー糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ合わせ、生地を半分に分ける。
- ③それぞれの生地に振るったAとBを入れてゴムベラで混ぜ合わせ、ラップに包んで冷蔵庫で30分以上休ませる。
- ④③をめん棒で5mm厚に伸ばし、好きな型で抜き、半量をクッキングシートを敷いた角皿にのせ、下段に入れて自動メニュー【74】を選択してスタートする。（2回繰り返す）
- ⑤終了して粗熱が取れたら器に盛り合わせる。

お菓子の基本でもあるクッキーは、プレーン味とココア味をご紹介。焼き立てのサクサク感が魅力です。

お菓子

## チーズケーキ

自動【75】  
50分

  
角皿 下段

オーブン



### 材料（15cmの丸型・1台分）

クリームチーズ・・・200g  
グラニュー糖・・・70g  
卵・・・1個  
レモン汁・・・大さじ1  
生クリーム・・・100ml  
薄力粉・・・20g

### 作り方

- ①ボウルに室温に戻したクリームチーズを入れ、泡立て器で柔らかくなるまで混ぜ、グラニュー糖を入れてさらによく混ぜる。
- ②卵、レモン汁、生クリームの順に加えながらよく混ぜ合わせ、振るった薄力粉を入れてさらに混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた型に流し入れ、角皿の真ん中にのせて下段に入れ、自動メニュー【75】を選択してスタートする。
- ④終了して粗熱が取れたら型からはずし、切り分けて器に盛る。

自動調理するだけで、濃厚なチーズケーキの出来上がり。  
ほどよい焼き色が、目を引きます。

## お菓子

# そばかりんとう(ごま塩味)

自動【76】  
7分30秒

レンジ

### 材料 (12個分)

ゆでそば・・・1玉 (170g)  
白ごま・・・小さじ4  
薄力粉・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/2

A



### 作り方

- ①そばは洗ってキッチンパーパーでよく水けを拭き取り、5～6cm長さに切る。
- ②ビニール袋に①とAを入れてよくまぶす。
- ③12個に分け、クッキングペーパーを敷いた耐熱皿に真ん中をあけて6個置き、自動メニュー【76】を選択してスタートする。(2回繰り返す)
- ④終了して粗熱が取れたら器に盛る。

ゆでそばを使って作るかりんとうは、香ばしいごま塩味と仕上がりのサクサク感が後を引く味わい。

## パン

# フォカッチャ

自動【77】  
14分30秒

角皿 下段

スチーム  
オープン

### 材料 (2個分)

強力粉・・・150g  
薄力粉・・・50g  
ベーキングパウダー・・・小さじ1  
塩・・・小さじ1/2

A

水・・・90ml  
オリーブ油・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
ドライイースト・・・小さじ1

B

オリーブ油・・・小さじ2  
ローズマリー、岩塩・・・各適量



作り方 ※はじめに水タンクを満タンにしてください。

- ①Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿にBを入れてレンジモードで600Wを選択し30秒加熱して砂糖を溶かし、イーストを加えて混ぜ合わせる。
- ③①に②を加えてゴムベラで混ぜ合わせ、まとまってきたら手で生地がなめらかになるまで混ぜる。  
(※まとまりにくい時は、水を小さじ1ずつ足して調整する)
- ④生地を2つに分けて直径14cmほどに丸く伸ばし、指で何か所かあとをつけ、オリーブ油を塗ってローズマリーを貼り付け、岩塩を振る。
- ⑤クッキングシートを敷いた角皿に並べてのせ、下段に入れて自動メニュー【77】を選択してスタートし、終了したら器に盛る。

発酵いらずのお手軽フォカッチャはローズマリーと岩塩がアクセント!自動調理でふんわりと焼き上がります。

販売者 **イオン株式会社**

〒261-8515 千葉県千葉市美浜区中瀬1-5-1

●トップバリュお客さまサービス係

TEL.0120-30-1580(10~17時:日曜日は除く)



**未来に森を残すため**

FSC 認証材および管理原材料  
からつくられています。