

YAMAZEN

cooking recipe book

基本のレシピブック



Recipe

トースト

トースト.....	1
冷凍トースト.....	1
チーズトースト.....	2
エッグトースト.....	3
ピザトースト.....	3

焼き物・揚げ物

塩ざけ・塩さば.....	4
焼き鳥.....	5
グラタン.....	6
冷蔵ピザ.....	7
ハンバーグ.....	8
焼きいも.....	9
鶏のからあげ.....	10
とんかつ.....	11
コロッケ.....	12
鶏ささみのチーズフライ.....	13

煮物・蒸し物

カレー.....	14
肉じゃが.....	15
カレイの煮つけ.....	16
きんぴらごぼう.....	17
あさりの酒蒸し.....	18
茶碗蒸し.....	19
蒸し鶏.....	20
豚肉ともやしの蒸し物.....	21
ナスとトマトのペンネ.....	22

パン・お菓子

ロールパン.....	23
スポンジケーキ.....	24
プリン.....	25
クッキー.....	26
ガトーショコラ.....	27



トースト & 冷凍トースト



トースト

🕒 … 約 6 分

自動メニュー 12

材料

食パン (6 枚切り) …… 1 枚または 2 枚

付属品



角皿置き位置

直置き



作り方

1. 角皿に食パンをのせる。
2. 1. の角皿を直置きし、[自動メニュー 12 : トースト] で加熱する。

1 枚 : 12-1
2 枚 : 12-2

調理のポイント

■焼きが足りない場合は、「オーブン (予熱なし)」の 200℃で様子を見ながら、追加加熱してください。

冷凍トースト

🕒 … 約 6 分

自動メニュー 13

材料

冷凍食パン (6 枚切り) … 1 枚または 2 枚

付属品



角皿置き位置

直置き



作り方

1. 角皿に冷凍食パンをのせる。
2. 1. の角皿を直置きし、[自動メニュー 13 : 冷凍トースト] で加熱する。

1 枚 : 13-1
2 枚 : 13-2

調理のポイント

■焼きが足りない場合は、「オーブン (予熱なし)」の 200℃で様子を見ながら、追加加熱してください。



チーズトースト

🕒 … 約 9 分 手動メニュー … オープン 200℃ (予熱あり)

材料 /2 枚分

食パン (6 枚切り) …………… 2 枚
 ナチュラルチーズ (短冊切り) …… 60g
 粉チーズ…………… 適量
 ブラックペッパー…………… お好み

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. 「オープン (予熱あり)」 の 200℃ で 9 分に設定して予熱する。
2. 食パンを角皿にのせる。
3. ナチュラルチーズ (半量) を食パンにのせ、上から粉チーズをかける。
4. 予熱完了後、3. を中段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
5. 加熱終了後、お好みでブラックペッパーをかける。

調理のポイント

■焼きが足りない場合は、「オープン (予熱なし)」 の 200℃ で様子を見ながら、追加加熱してください。

エッグトースト

🕒 … 約 11 分 手動メニュー … オープン 200℃ (予熱あり)

材料 /2 枚分

食パン (6 枚切り) …………… 2 枚
マヨネーズ…………… 適量
卵…………… 2 個
ブラックペッパー…………… お好み

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. 「オープン (予熱あり)」の 200℃で 11 分に設定して予熱する。
2. 食パンを角皿にのせる。
3. 食パンのふちに土手を作るように、大きいほうの絞り口を使ってマヨネーズをしぼる。
4. しぼったマヨネーズの内側に、こぼれないように卵を割り入れる。
5. 予熱完了後、4. を中段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。
6. 加熱終了後、お好みでブラックペッパーをかける。

調理のポイント

■焼きが足りない場合は、「オープン (予熱なし)」の 200℃で様子を見ながら、追加加熱してください。

ピザトースト

🕒 … 約 11 分 手動メニュー … オープン 200℃ (予熱あり)

材料 /2 枚分

食パン (6 枚切り) …………… 2 枚
A ケチャップ …………… 大さじ 2
A オリーブオイル …………… 小さじ 1
A ウスターソース …………… 小さじ 1
B 玉ねぎ (薄切り)…………… 20g
B ピーマン (2mmの輪切り) …………… 10g
B ウインナー (斜め薄切り)…………… 2 本
ナチュラルチーズ (短冊切り) …………… 60g
粉チーズ…………… 適量

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. 「オープン (予熱あり)」の 200℃で 11 分に設定して予熱する。
2. 食パンを角皿にのせる。
3. 混ぜ合わせた A を半量、食パンにまんべんなく塗る。
4. 3. に B をのせ、ナチュラルチーズ (半量) をのせ、粉チーズをかける。
5. 予熱完了後、4. を中段に入れ、スタートボタンを押して加熱する。

調理のポイント

■焼きが足りない場合は、「オープン (予熱なし)」の 200℃で様子を見ながら、追加加熱してください。



塩さけ・塩さば

🕒 ... 約 14 分

自動メニュー 14

材料 /2 人分

塩さけまたは塩さば…………… 2 切れ

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. 軽く魚の水気を拭く。
2. 角皿に 1. を並べる。
3. スチーム小皿に水 20ml (中さじ 2 杯) を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、ブレスチームをする。(取扱説明書 P.18)
4. ブレスチーム終了後、すばやく 2. を中段に入れ、[自動メニュー 14 : 塩さけ・塩さば] で加熱する。



焼き鳥

🕒 … 約 17 分

自動メニュー 15

材料 /6 本分

鶏もも肉（一口大に切る）……………300g
 長ねぎ（3cm幅に切る）…………… 50g
 A 醤油 …………… 50ml
 みりん …………… 50ml
 サラダ油 …………… 大さじ 1
 しょうが（すりおろす）……… 小さじ ½

付属品



角皿置き位置

中段

作り方

1. 鶏肉と長ねぎを交互に竹串にさす。
2. A に 1. を約 1 時間つけ込む。
3. 角皿に油（分量外）を薄く塗ったアルミホイルを敷く。
4. 3. に 2. から取り出した串を並べる。
5. スチーム小皿に水 20ml（中さじ 2 杯）を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、プレスチームをする。（取扱説明書 P.18）
6. プレスチーム終了後、すばやく 4. を中段に入れ、[自動メニュー 15：焼き鳥] で加熱する。



グラタン

グラタン

🕒 … 約 18 分

自動メニュー 16

材料 / グラタン皿 :2 皿分

鶏もも肉（一口大に切る）……………200g
 玉ねぎ（薄切り）……………100g
 マカロニ（乾燥）……………90g
 バター……………50g
 薄力粉……………50g
 牛乳……………400ml
 コンソメ（顆粒）……………小さじ 2
 塩・こしょう……………少々
 ナチュラルチーズ（短冊切り）………50g
 粉チーズ……………適量

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. マカロニは鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
3. 2. に火が通ったら火を止め、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮る。
5. 4. に 1. を入れて混ぜ、コンソメ、塩・こしょうで味付けをする。
6. それぞれのグラタン皿に 5. の半量を入れ、上からナチュラルチーズ（半量）をのせ、粉チーズをかける。
7. 角皿に 6. をのせて中段に入れ、[自動メニュー 16：グラタン]で加熱する。



冷蔵ピザ

🕒 … 約 11 分

自動メニュー 17

材料 / 1 枚分

冷蔵ピザ (市販) … 1 枚 (直径約 25cm)

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. ピザを角皿にのせる。
2. 1. を中段に入れ、[自動メニュー 17 : 冷蔵ピザ] で加熱する。

調理のポイント

■ピザの厚みやサイズによっては、うまく仕上がらないことがあります。

焼きが足りない場合は、「オーブン (予熱なし)」の 200℃ で様子を見ながら、追加加熱してください。



ハンバーグ

ハンバーグ

🕒 … 約 11 分

自動メニュー 18

材料 /2 人分

玉ねぎ（みじん切り）	80g
合挽きミンチ	150g
パン粉	10g
牛乳	大さじ 1
卵	½ 個
塩・こしょう	少々
ナツメグ	適量

A

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. フライパンに油（分量外）を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. と A を粘りが出るまでよくこねる。
3. 2. を 2 等分にして厚さ 2cm の小判形にして、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べる。
5. 4. を中段に入れ、[自動メニュー 18：ハンバーグ] で加熱する。



焼きいも

焼きいも

🕒 … 約 50 分

自動メニュー 19

材料 /2 人分

さつまいも…… 2 本 (1 本 :150 ～ 200g)

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. さつまいもは皮付きのまま洗って軽く水気を拭く。
2. 1. をアルミホイルで包み、角皿にのせる。
3. 2. を中段に入れ、[自動メニュー 19 : 焼きいも] で加熱する。

調理のポイント

■さつまいものグラムによっては、焼き上がりがあまい場合があります。竹串で中心をさして、焼き上がりを確認し、焼きが足りない場合は、「オープン (予熱なし)」の 200℃ で様子を見ながら、追加加熱してください。



鶏のからあげ

鶏のからあげ

🕒 … 約 17 分

自動メニュー 20

材料 / 2 ～ 3 人分

鶏もも肉（一口大に切る）……………300g
からあげ粉（市販）…………… 適量

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. ポリ袋に鶏肉と、からあげ粉を入れ、よく振ってまんべんなく粉をつける。
2. 角皿にオープンシートを敷き、皮を上にして 1. を並べる。
3. スチーム小皿に水 20ml（中さじ 2 杯）を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、ブレスチームをする。（取扱説明書 P.18）
4. ブレスチーム終了後、すばやく 2. を中段に入れ、〔自動メニュー 20：鶏のからあげ〕で加熱する。

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



とんかつ

とんかつ

🕒 … 約 15 分

自動メニュー 21

材料 /2 人分

豚ロース肉……………	2 枚
塩・こしょう……………	少々
薄力粉……………	適量
卵（溶きほぐす）……………	1 個
パン粉……………	適量

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. 豚肉は、赤身と脂身の境目に切り目を入れ、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. 角皿にオープンシートを敷き、3. を並べる。
5. スチーム小皿に水 20ml（中さじ 2 杯）を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、プレスチームをする。（取扱説明書 P.18）
6. プレスチーム終了後、すばやく 4. を中段に入れ、[自動メニュー 21：とんかつ] で加熱する。

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



コロッケ

コロッケ

🕒 … 約 15 分 手動メニュー … オープン 200℃

材料 / 2 ～ 3 人分

牛ひき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	30g
じゃがいも	400g
砂糖	大さじ 1
A 醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
塩・こしょう	少々
バター	10g
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

付属品



角皿置き位置



調理のポイント

■衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋でゆでざるにあげておく。
2. 1. が熱いうちに中火にかけ、水気を飛ばしながらマッシュする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、牛ひき肉を炒める。
4. 3. にAを加えて水気がなくなるまで炒める。
5. 2. に4. を入れ、塩・こしょうで味を調える。
6. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒めておく。
7. 5. を8等分にして小判形にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. 角皿にオープンシートを敷き、7. を並べる。
9. スチーム小皿に水 20ml (中さじ 2 杯) を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、プレスチームをする。(取扱説明書 P.18)
10. プレスチーム終了後、すばやく8. を中段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 200℃で約 15 分加熱する。



鶏ささみのチーズフライ

鶏ささみのチーズフライ

🕒 … 約 15 分 手動メニュー … オープン 200℃

材料 /2 ~ 3 人分

鶏ささみ…………… 4 切れ
スライスチーズ…………… 4 枚
大葉…………… 8 枚
酒…………… 大さじ 1
塩・こしょう…………… 少々
薄力粉…………… 適量
卵（溶きほぐす）…………… 1 個
パン粉…………… 適量

付属品



角皿置き位置

中段

調理のポイント

■衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。

作り方

1. 鶏ささみは観音開きにし、めん棒などでたたいて塩・こしょう、酒をふり、約 10 分おく。
2. 1. に大葉 2 枚とスライスチーズ 1 枚をのせて、しっかり巻く。
3. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
4. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
5. 角皿にオープンシートを敷き、4. を巻きおわりを下にして並べる。
6. スチーム小皿に水 20ml（中さじ 2 杯）を入れ、庫内左奥のスチーム小皿置き位置にスチーム小皿を置き、プレスチームをする。（取扱説明書 P.18）
7. プレスチーム終了後、すばやく 5. を中段に入れ、「オープン（予熱なし）」の 200℃で約 15 分加熱する。

カレー



カレー

🕒 … 約 19 分

自動メニュー 22

材料 / 2 ～ 3 人分

牛肉（こま切れ）…………… 100g
じゃがいも（乱切り）…………… 200g
にんじん（乱切り）…………… 50g
玉ねぎ（薄切り）…………… 80g
水…………… 400ml
カレールー（市販）…………… 4 片

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 耐熱容器にじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ、上から牛肉をのせて水、カレールーを加える。
※カレールーは水に浸るように入れる。
2. ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 22：カレー] で加熱する。
3. 加熱終了後、かき混ぜ、カレールーをよく溶かす。

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- ルーの形状・種類によっては焦げ付く場合があります。かき混ぜる際、ルーを溶かすようにかき混ぜてください。



肉じゃが

🕒 ... 約 19 分

自動メニュー 23

材料 / 2 ～ 3 人分

牛肉（こま切れ）	100g
じゃがいも（一口大に切る）	100g
にんじん（乱切り）	50g
玉ねぎ（くし形切り）	100g
糸こんにゃく（半分に切る）	100g
砂糖	50g
醤油	60ml
酒	60ml
みりん	60ml
和風だし（顆粒）	小さじ 1
水	200ml

A

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 耐熱容器に糸こんにゃく、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉の順で入れる。
2. A を合わせて 1. に入れる。
3. ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 23：肉じゃが] で加熱する。
4. 加熱終了後、かき混ぜて約 5 分蒸らす。

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 糸こんにゃくと牛肉を近くに入れて加熱すると、牛肉が固くなることがあります。



カレイの煮つけ

カレイの煮つけ

🕒 … 約 7 分

自動メニュー 24

材料 / 2 人分

カレイ	2 切れ
A 砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
しょうが (薄切り)	1 片
ごま油	小さじ ½

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 合わせた A にカレイを約 30 分浸け込む。
2. 耐熱容器に 1. を重ならないように並べて、1. のタレをまわしかける。
3. ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 24：カレイの煮つけ] で加熱する。



きんぴらごぼう

きんぴらごぼう

🕒 … 約 10 分

自動メニュー 25

材料 / 2 ～ 3 人分

ごぼう (細切り) ……………	100g
にんじん (細切り) ……………	50g
砂糖 ……………	大さじ 1
醤油 ……………	大さじ ½
A みりん ……………	大さじ 1
ごま油 ……………	大さじ 1
和風だし (顆粒) ……………	小さじ 1
白ごま ……………	お好み

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 耐熱容器にごぼう、にんじん、A を入れてよく混ぜる。
2. ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 25 : きんぴらごぼう] で加熱する。
3. 加熱終了後、かき混ぜ、お好みで白ごまをかける。

調理のポイント

■食品の大きさや厚みをそろえてください。



あさりの酒蒸し

あさりの酒蒸し

🕒 … 約 5 分

自動メニュー 26

材料 / 2 ～ 3 人分

あさり（殻付き）……………250g
 酒…………… 大さじ 3
 A 醤油 …………… 小さじ ½
 バター …………… 5g
 きざみねぎ…………… お好み

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 耐熱容器にあさりを入れて酒をふりかける。
3. ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 26：あさりの酒蒸し] で加熱する。
4. 加熱終了後、あさを皿に移し、残った汁に A を加えて混ぜる。
5. あさに 4. の汁をかける。
6. お好みできざみねぎをかける。

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水（約 3%）にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3 ～ 4 時間置き、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。



茶碗蒸し

茶碗蒸し

🕒 … 約 55 分

自動メニュー 27

材料 / 4 個分

卵 (溶きほぐす) ……………	3 個
水 ……………	450ml
和風だし (顆粒) ……………	3g
A みりん ……………	小さじ 2
薄口醤油 ……………	小さじ 1
塩 ……………	小さじ ½
B 鶏ささみ (そぎ切り) ……………	40g
小えび (背ワタを除く) ……………	4 尾
生しいたけ (薄切り) ……………	½ 個
銀杏 (水煮) ……………	4 個

付属品



角皿置き位置

中段



作り方

1. ボウルに卵とAを加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器にBと1.を4等分に入れてさっとかき混ぜ、共蓋をする。(アルミホイルでも代用できます)
3. 角皿に厚手のキッチンペーパーを敷いて水(分量外)を100ml注ぎ入れ、その上に2.を並べる。
4. 3.を中段に入れ、[自動メニュー 27:茶碗蒸し]で加熱する。

調理のポイント

- 卵液の初期温度は25℃前後(20℃～30℃)が適当です。
高すぎたり、低すぎたりした場合、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱してください。
- 固まり具合が緩めのときは、ふたをしたまましばらく放置してください。余熱で固まってきます。



蒸し鶏

🕒 … 約 8 分

自動メニュー 28

蒸し鶏

材料 / 2 ～ 3 人分

鶏むね肉…………… 1 枚 (250 ～ 300g)
 砂糖…………… 小さじ 1
 塩…………… 小さじ ½
 酒…………… 大さじ 1
 こしょう…………… 少々

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 鶏むね肉は、皮と余分な脂を取り除き、フォークで数か所に穴を開ける。
2. 1. に砂糖、塩、酒、こしょうの順で揉み込み、冷蔵庫で約 30 分おく。
3. 2. を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて、[自動メニュー 28：蒸し鶏] で加熱する。
4. 加熱終了後、約 5 分蒸らす。
5. あら熱を取り、1cm幅に切る。



豚肉ともやしの蒸し物

🕒 … 約 7 分

手動メニュー

… レンジ 600W

材料 / 2 ～ 3 人分

豚バラ肉（薄切り）……………200g
 もやし……………200g
 塩……………少々
 きざみねぎ……………お好み

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 豚肉に軽く塩をふり、耐熱容器にもやし、豚肉を交互に重ねて 3 ～ 4 層にする。
2. ふんわりとラップをかけて、「レンジ」の 600W で約 7 分加熱する。
3. 加熱終了後、お好みできざみねぎをかける。

ナスとトマトのペンネ



レンジ 600W 約 15 分

ナスとトマトのペンネ ⌚ … 約 28 分 手動メニュー レンジ 600W 約 13 分

材料 / 2 ～ 3 人分

ペンネ (乾燥) ……………	100g
玉ねぎ (薄切り) ……………	120g
ベーコン (短冊切り) ……………	50g
ナス (輪切り) ……………	1 本
水 ……………	360ml
カットトマト (市販) ……………	100g
ケチャップ ……………	大さじ 4
ウスターソース ……………	大さじ 1
コンソメ (顆粒) ……………	小さじ 2
砂糖 ……………	小さじ 1
醤油 ……………	小さじ 1
赤ワイン ……………	大さじ 1
にんにく (すりおろす) ……………	小さじ ½
塩・こしょう ……………	少々

付属品

使用しない

角皿置き位置

-

作り方

1. 耐熱容器に、玉ねぎ、ペンネ、ベーコン、混ぜ合わせた A の順で入れる。
2. ふんわりとラップをかけて、「レンジ」の 600W で約 15 分加熱する。
3. 一度取り出し、ナスを入れてかき混ぜ、再びふんわりとラップをかけて、「レンジ」の 600W で約 13 分加熱する。

ロールパン



ロールパン

🕒 ... 約 13 分

自動メニュー 29

材料 /9 個分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	3g
A ドライイースト	3g
牛乳	100ml
無塩バター	40g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
卵黄 (つや出し用)	適量

付属品



角皿置き位置

発酵

加熱

中段



直置き



調理のポイント

- 室温や生地 of 初期温度などの条件によって、発酵の仕上がり具合が異なる場合があります。様子を見ながら発酵時間を調節してください。
- 生地 of 表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。固く絞った布巾をかけたり、霧を拭いたりして湿り気を与えてください。

作り方

1. 耐熱ボウルに A の材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉 (分量外) をした台にたたきつけて、のばしたりしながら約 10 分こねる。
3. 耐熱ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて「オープン (予熱なし)」の 40℃ で約 50 分一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて、約 10 分休ませる。
5. 生地を手ですり合わせるようにしながら円すい形にし、めん棒で細長い三角形に伸ばし、幅の広い方から巻く。
6. 角皿にオープンシートを敷き、5. の巻きおわりを下にして並べ、中段に入れ、「オープン (予熱なし)」の 40℃ で約 40 分二次発酵させる。
7. 発酵完了後、表面につや出し用卵を塗る。
8. 7. の角皿を直置きし、[自動メニュー 29 : ロールパン] で加熱する。

スポンジケーキ



スポンジケーキ

⌚ … 約 23 分

自動メニュー 30(予熱あり)

材料 / 直径 18cmのケーキ型 1 個分

薄力粉	100g
砂糖	100g
卵 (卵黄・卵白に分ける)	3 個
A 無塩バター	25g
牛乳	40ml

付属品



角皿置き位置



作り方

1. ケーキ型にバター (分量外) を薄く塗って、型に合わせてオーブンシートを敷く。
2. A を耐熱容器に入れ、「レンジ」の 100 W で約 2 分加熱して溶かす。
3. [自動メニュー 30 : スポンジケーキ] に設定して予熱する。
4. ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分立てにし、砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
5. 4. に卵黄を加え、さらに混ぜる。
6. 薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらで練らないように、ボウルの底からさっくりと混ぜる。
7. 6. に溶かした A を加えて、手早く混ぜ、一気に型に流し入れ、型を数回落として空気を抜く。
8. 予熱完了後、7. を角皿にのせ直置きし、スタートボタンを押して加熱する。
9. 加熱終了後、焼き縮みを防ぐため、型ごと 10cm の高さから落として空気を抜く。



プリン

プリン

🕒 ... 約 59 分

自動メニュー 31

材料 /4 個分 (150ml耐熱ガラスプリンカップ使用)

<カラメルソース>

砂糖..... 45g
水..... 大さじ 1.5
お湯..... 大さじ 1.5

<プリン液>

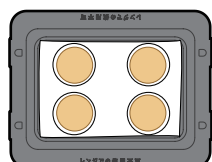
卵..... 3 個
砂糖..... 38g
牛乳..... 300ml
バニラエッセンス..... 少々

作り方

<カラメルソース>

- 鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。
- こげ茶色になったら、火を止め、お湯を加え、鍋をゆすって全体を混ぜる。
※お湯を加えると、はねるため火傷に注意
- プリンカップに均等に2.を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。

プリンの並べ方



付属品



角皿置き位置

直置き



調理のポイント

■プリンカップの種類によっては固まりにくいことがあります。

固まっていない場合は、「オープン (予熱なし)」の160℃で様子を見ながら、追加加熱してください。

<プリン液>

- ボウルに卵と砂糖 (半量) を入れ、泡だて器で混ぜる。
- 鍋に牛乳と砂糖 (半量) を入れ、弱火でフツフツとするまで加熱する。
2. を、1. に少しずつ加えて混ぜる。
3. にバニラエッセンスを加えて混ぜて裏返し、冷蔵庫で冷やして置いたプリンカップに均等に流し入れてアルミホイルで蓋をする。
- 角皿に、厚手のキッチンペーパーを敷き、4. を並べ、50℃～60℃のお湯 (分量外) を500ml入れる。
5. の角皿を直置きにし、[自動メニュー 31:プリン]で加熱する。
- あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。

クッキー



クッキー

🕒 … 約 16 分

自動メニュー32(予熱あり)

材料 / 約 24 枚分

卵黄…………… 1 個
薄力粉……………140g
砂糖…………… 50g
無塩バター…………… 60g
バニラオイル…………… 数滴

※ 1 回で約 12 枚焼けます。

付属品



角皿置き位置

直置き



作り方

1. ボウルに無塩バター、砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく練り、卵黄、バニラオイルを加えてよく混ぜる。
2. 薄力粉を数回に分けてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
3. 2. を平たくまとめ、ラップに包み、冷蔵庫で約 30 分休ませる。
4. [自動メニュー 32 : クッキー] に設定して予熱する。
5. めん棒で 8mm の厚さにのばし、型で抜いてオーブンシートを敷いた角皿の上に並べる。
6. 予熱完了後、5. の角皿を直置きし、スタートボタンを押して加熱する。

ガトーショコラ



オーブン 170℃ (予熱あり) 約 10 分

ガトーショコラ



… 約 45 分

手動メニュー

オーブン 150℃ (予熱なし) 約 35 分

材料 / 直径 18cmのケーキ型 1 個分

チョコレート	100g
無塩バター	60g
卵 (卵黄・卵白に分ける)	3 個
砂糖	120g
塩	ひとつまみ
生クリーム	40g
A 薄力粉	20g
ココアパウダー	50g

付属品



角皿置き位置

直置き



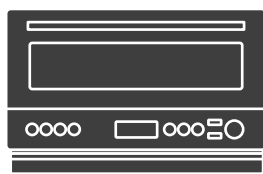
作り方

1. ケーキ型にバター (分量外) を薄く塗って、型に合わせてオーブンシートを敷く。A は合わせてふるっておく。
2. 「オーブン (予熱あり)」 の 170℃ で 10 分に設定して予熱する。
3. チョコレートを刻み、約 60℃ の湯煎で溶かす。溶けたらバターを加え、さらに溶かす。
4. 卵白に塩ひとつまみを入れハンドミキサーで七分立てにし、砂糖 (半量) を 2～3 回に分け入れ、ツノが立つまで泡立てる。
5. 別のボウルに卵黄と砂糖 (半量) を加え、ハンドミキサーで白っぽくマヨネーズ状になるまでよく混ぜ、3. と生クリームを加え混ぜる。
6. 5. にふるった A を入れ、ゴムベラでねらないように、ボウルの底からさっくりと混ぜる。
7. 6. に 4. を加えてさっくり混ぜ合わせる。
8. 一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜く。
9. 予熱完了後、8. を角皿にのせ直置きし、スタートボタンを押して加熱する。
10. 170℃ で 10 分加熱後、150℃ に下げ約 35 分焼く。竹串をさしても何もつかなければ完成。
11. 焼きあがったら、焼き縮みを防ぐため、10cm の高さから落として空気を抜く。
12. あら熱がとれたら、冷蔵庫に入れて冷やす。



株式会社 山善 家庭機器事業部

- お問い合わせ
お客様相談窓口
ナビダイヤル 0570-002-112
PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。
受付時間／10:00～17:00（土・日・祝日を除く）
メールでのご相談は support@qriom.com



栄養士／トレンドウォッチャー 藤原奈津子監修

スペシャルレシピ5選

S P E C I A L R E C I P E



トマベートースト

コメント

決め手は仕上げのオリーブオイル。加熱したトマトの甘みとベーコンのうま味がトーストにベストマッチ！忙しい朝ものっけて焼くだけで、ヘルシーな朝食の完成です。テリアはトースト機能が充実。1枚焼きも2枚焼きはもちろん、冷凍トーストにも対応。ほんのり派もこんがり派も嬉しい焼き色調整モード付きだから、パンによって焼き加減を調整できます。

■ 材料

【2人分】

- ・トマト … 1/2 個
- ・ベーコン … 2 枚
- ・食パン … 2 枚
- ・エキストラヴァージンオリーブオイル … 適量
- ・粗挽き黒こしょう … 適量

■ 作り方

- ① トマトは輪切りにする。ベーコンは2等分に切る。
- ② トーストにベーコン、トマトをのせる。角皿にのせて庫内に入れ、お好みのトーストモードで焼く。
- ③ オリーブオイルをまわしかけ、黒こしょうをふる。



鶏肉とかぼちゃのペッパーグリル

コメント

メインのグリル料理はオーブン任せでOK! 黒こしょうでスパイシーに仕上げれば、いつもの食材も主役に変身! 忙しい日の料理ほど出番です。かぼちゃやにんじんなど根菜もスチーム効果でホクホクに焼き上がります。しかも、両面に焼き色をつけた料理はオーブン機能、表面をこんがり焼きたい料理はグリル機能など、料理によって使い分けも。1台で食材によっていろんな“焼き技”ができるので、簡単に料理上手になれます。

■ 材料

【2人分】

- ・鶏もも肉 … 300g
- ・かぼちゃ … 250g
- ・エキストラヴァージンオリーブオイル … 大さじ 1
- ・塩 … 小さじ 1
- ・粗挽き黒こしょう … 小さじ 2

■ 作り方

- ① 鶏肉は2等分に切る。かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。
- ② ポリ袋に①、オイル、塩、こしょうを入れ、もみ込む。
- ③ 角皿にオーブンシートをしき、②を並べる。庫内中段にセットし、オーブン【予熱なし】220℃で20分焼く。



カレーベジドリア

コメント

余ったカレーもオープンがあれば簡単リメイククッキング！お好みの野菜をプラスして、栄養バランスもアップさせましょう。独自の庫内構造とヒーターで効率よく加熱するため、省エネグリルが楽しめます。料理後もワイドフラット設計なので、庫内がふきやすいです。さらに庫内の汚れが気になったら、自動メニュー【33お手入れ】をすると、汚れが落ちやすくなります。毎日使うものだから、お手入れのしやすさも大切ですね。

■ 材料

【2人分】

- ・カレー … 300g
- ・ごはん … 400g
- ・パプリカ … スライス 2 枚
- ・ブロッコリー … 40g
- ・ピザ用チーズ … 適量

■ 作り方

- ① 耐熱皿にごはんを入れ、カレーをかける。ブロッコリー、パプリカをのせ、チーズをかける。
- ② 角皿にのせ、庫内中段にセットし、グリルで15分焼く。



レンジでアボカドおでん

コメント

鍋でコトコト煮るより、レンジでタイパ煮物しませんか？練り製品はたんぱく質が豊富に含まれます。アンチエイジングや腸活に効果が期待できるアボカドもプラスして、我が家のおでんをアップデート！ワイドフラット設計で庫内が広いので、耐熱容器も使いやすいです。レンジ機能は100～1000Wと5段階調整可能。料理や時間によって設定できるのが嬉しいです。シンプルスイッチで操作も簡単。毎日のレンチンも気持ちがあがります。

■ 材料

【2人分】

- ・大根 … 6cm
- ・こんにゃく … 1枚
- ・ちくわ … 4本
- ・結び昆布 … 4個
- ・アボカド … 1/2個
- ・ゆで卵 … 2個
- ・水 … 400ml
- ・しょうゆ … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ1/2

■ 作り方

- ① 大根は皮をむいて1.5cm幅に切る。こんにゃくは4等分に切る。
- ② 耐熱皿に大根と水を入れ、ラップをしてレンジ600Wで5分加熱する。
- ③ ②にゆで卵、アボカド以外の材料を入れ、レンジ600Wで5分加熱する。ゆで卵とアボカドを加えなじませる。



バナナはおやつですかマフィン

コメント

バナナとホットケーキミックスで作る可愛いマフィンは、バター不使用、オリーブオイルでヘルシーなので、朝食やおやつにもオススメです！オーブン予熱を30%短縮した設計で焼き上がりも時短できます。しかも庫内が広く使えるワイドフラット設計でオーブンスイーツづくりにも使いやすさ抜群。これ1台で料理の幅を広げてくれます。

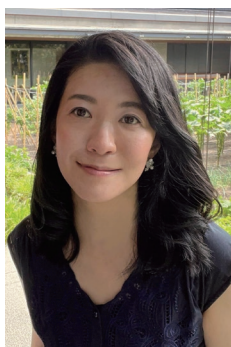
■ 材料

【6個分】

- ・バナナ … 1本
- ・ホットケーキミックス … 150g
- ・卵 … 1個
- ・グラニュー糖 … 大さじ 2
- ・エキストラヴァージンオリーブオイル … 大さじ 2
- ・牛乳 … 100ml
- ・クッキー、チョコ … 適量

■ 作り方

- ① バナナは飾り用に6枚輪切りにする。残りはフォークで荒く潰す。
- ② 輪切りバナナ以外の材料とホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ③ マフィン型にカップを入れ、②を8分目まで入れ、輪切りバナナ、クッキー、チョコを載せる。角皿にのせ、庫内中段にセットし、オーブン【予熱あり】180℃で25分焼く。



【レシピ監修】

栄養士／トレンドウォッチャー 藤原 奈津子

栄養士／トレンドウォッチャーとして、キッチンツールメーカー、食品メーカーのレシピ開発・商品開発・販促企画・デザイン業務を展開。広告・TV・雑誌・イベントなどで活躍。おしゃれな人向けの見た目も美しい簡単レシピ、野菜や果物の香りや色をいかした栄養アプローチレシピに定評がある。特にキッチンツールに関して、最新情報のトレンドキャッチはもちろん、圧倒的なモノ知識から生み出される独特の視点は、小売バイヤーや料理研究家、メディアからも注目されている。



山善サポートセンター  0570-00-2112

受付時間 月～金 午前10時～午後5時30分
(土・日・祝祭日・年末年始を除く)

※ナビダイヤルは一部の電話ではご利用にならない場合がございます。

メールでのお問い合わせ
Email / support@qriom.com