



調理時間…TOTAL 25分 溫度…MIDDLE

材料（2人分）

・かぼちゃ（冷凍）	… 250g
[A]・砂糖	… 大さじ1
・醤油	… 大さじ1/2
・味噌	… 大さじ2/3
・すりごま（白）	… 大さじ2

作り方

- ボウルに[A]を入れて混ぜ合わせ、冷凍かぼちゃを加えて全体に絡まるように混ぜ合わせる。
- MIDDLEに予熱をしたプレートに(1)を入れて20分加熱をする。
- (3)ボウルにうつしてすりごまを加えてからめ、器に盛り付ける。



調理時間…TOTAL 40分 溫度…HIGH

材料（2人分）

・するめいか（小）	… 2杯
[A]・醤油	… 150g
・みりん	… 小さじ1/2
[B]・砂糖	… 大さじ1/2
・醤油	… 大さじ1/2
・みりん	… 大さじ1
・酒	… 大さじ1
・水	… 大さじ1
・楊枝	… 2本

作り方

- するめいかは足・わた・軟骨を取り、きれいに洗う。（※胸のみを使用します。）
- こはにに合わせた[A]を入れて混ぜ合わせ、(1)のいかの頭につめ、楊枝で口を閉じる。
- プレートに(2)を1個ずつ入れ、合わせた[B]をいかにかけながら均等に流し入れる。予熱なしでHIGHで約25分加熱する。
- 焼きあがった後汁をいかにかけ、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。



調理時間…TOTAL 15分 溫度…HIGH

材料（4個分）

・油揚げ	… 2枚
・もち	… 1個
[A]・キムチ	… 小さじ1/2
[B]・砂糖	… 大さじ1/2
・ビザ用チーズ	… 40g
・楊枝	… 4本

作り方

- 油揚げはキッチンペーパーで拭んで余分な油をとり、半分に切って袋をあけます。もちは1cm角、キムチはざく切りにする。
- ボウルにもち、キムチ、ビザ用チーズを入れて混ぜ合わせ、(1)の油揚げの袋に詰め、口を楊枝で縫うようにして閉じる。
- HIGHで予熱をしたプレートにのせ、フタを閉じて約10分加熱をする。



調理時間…TOTAL 10分 溫度…HIGH

材料（2人分）

・食パン（6枚切り）	… 4枚
・あんこ	… 160g
・栗の甘露煮	… 8個
・しゃぶしゃぶ用薄切り餅	… 4枚
・バター	… 適量

作り方

- 栗の甘露煮はペーパーで汁気を切り、半分に切る。バターは室温に戻してやわらかにしておく。
- 食べやすく巻きやすい面に詰り、栗、薄切り餅の順にのせ、もう一枚の食パンでサンドする。
- サンドした食パンの両面にバターを薄く塗り、HIGHで予熱をしたプレートにのせ、フタを閉じて6分加熱をする。



調理時間…TOTAL 25分 溫度…HIGH

材料（3個分）

・フランスパン	… 5枚（1枚2cm厚さ）
・卵	… 1個
・砂糖	… 大さじ3
・牛乳	… 100ml
・バニラエッセンス	… 少々
・グラニュー糖	… 小さじ1/2
・いちご・ブルーベリなど	… 適量
・ミント	… 適量
・アルミカップ	… 3枚

作り方

- フランスパン3枚は底が抜けないように白い部分をくりぬく。2枚は細かくちぎる。
- ボウルに卵を割り入れ、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを順に加えて混ぜ合わせる。(1)のくりぬいた中身と細かくちぎったパンを加えて卵液をよくしみこませる。
- アルミカップに(1)のバケのせ、くり抜いた穴に(2)を入れ、グラニュー糖をふる。
- HIGHで予熱をしたプレートに(3)をのせて約15分焼く。冷めたら仕上げにフルーツ、ミントをかける。



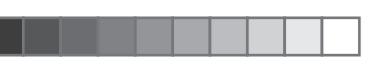
調理時間…TOTAL 40分 溫度…HIGH

材料（1尾分）

・鯵	… 大1尾分
・塩	… 小さじ1/2
・にんにく	… 1片
・ローズマリー	… 1枝
・オリーブ油	… 大さじ1
・黒こしょう	… 少々
・オリーブ油	… 適量
・レモン（くし型切り）	… 適量
・ローズマリー	… 適量

作り方

- 鯵はせいごをとり、内臓とエラをとって洗い、水気をふきとる。塩をして10分おく。にんにくは4枚を薄切りにし、残りはつぶしておく。
- (1)の鯵の水気をキッチンペーパーでふき取り、表に斜めに切り込みを4本入れ、薄切りのにんにくを差し込み、腹につぶしたにんにくとローズマリーを詰める。全体にオリーブ油をからめておく。
- (2)HIGHで予熱をしたプレートに(2)をのせ、20分加熱をする。焼きあがったら皿に盛り付けてこしょうをふり、オリーブ油を軽く回しかけ、ローズマリー、レモンを添える。



調理時間…TOTAL 40分 溫度…HIGH

材料

- ・さつまいも（径6cm長さ22cm以内のもの）…2本まで

作り方

- さつまいもが長い場合や変形して入らない場合は切って入れる。（竹串をさしてみて、すっと通れば焼き上がり。足りなければさらに5分追加する。）
- さつまいもは洗って水分をよく拭いてからプレートにのせ、フタを開けて、HIGHで約40分加熱する。



調理時間…TOTAL 30分 溫度…HIGH

材料

- ・とうもろこし（径6cm長さ22cm以内のもの）…2本まで

作り方

- とうもろこしは皮を1～2枚はがします。
- 皮ごとプレートにのせ、フタを開じてHIGHで25～30分加熱をして完成。



調理時間…TOTAL 60分 溫度…HIGH

材料

【A】・牛ひき肉	… 250g
・塩	… 小さじ1/2
・卵	… 1個
・ナツメグ	… 少々
・ソーセージ	… 2本
・玉ねぎ	… 1/4個
・にんじん	… 1/5本（30g）
【B】・卵	… 1/2個
・砂糖	… 少々
・酒	… 少々
【付け合わせ】	
・長ねぎ（白玉ねぎ）	… 適宜
・かいわれ大根	… 適宜

作り方

- 豚ヒレ肉はフォークで両面を刺して味の染み込みをよくする。二重巻きに【A】を混ぜ合わせ、豚肉を入れてよく揉み込み、冷蔵庫で1時間以上下味をつける。
 - 豚肉に下味を軽くさしだし、HIGHで予熱をしたプレートに(1)をのせて約40分焼く。
 - 焼きあがいたら食べやすい大きさに切り分け、好みで白玉ねぎ、かいわれ大根を添える。
- 肉の表面の焼き具合は好みで時間調整してください。
- 内火の状態によって焼き時間が異なります。煮汁にトロみが付くくらいで焼くと美味しい仕上がりになります。お好みで時間調整してください。
- 空いているプレートにじゃがいもの皮を下にして並べ、フタを開じて約30分焼く。ミートローフを裏返してさらに5分焼く。
- (4)焼きた後、皮をむいてトッピングでつぶし、砂糖、バターを入れて混ぜ、生クリームを少しづつ加えてからにし、絞り袋に入れる。
- (5)スポンジの平らな面に【B】を塗り、(5)のさつまいもクリームを絞り袋に入れて、もう1つの生地ではさす。好みで粉糖やさつまいもパウダーなどを茶こしで振って仕上げる。



調理時間…TOTAL 40分(漬け込み時間を除く) 溫度…HIGH

材料

・豚ヒレ肉	… 2本（1本約300g）

<tbl_r cells="2" ix="5" maxcspan="1" max