

シーフードキッシュ



※イメージ

材 料 (1~2人前)

- 卵：1個
- 生クリーム：50 g
- 顆粒コンソメ：小さじ：1/2
- 粉チーズ：大さじ1
- 塩、粗挽き黒こしょう：少々
- シーフードミックス：60 g
- 冷凍ブロッコリー：80 g
- パイシート(10cm×10cm)：4枚
- サラダ油(塗る用)：少々

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方)

調 理 手 順

- ① ボールに卵、生クリーム、顆粒コンソメ、粉チーズ、塩、粗挽き黒胡椒を入れてよく混ぜる。
- ② 冷凍ブロッコリーを解凍し、よく水を切り小さめにカットする。
- ③ ②ブロッコリーとシーフードミックスを①ボールに加え、よく混ぜる。
- ④ パイシートは室温で10~15分ほど置いて、柔らかくする。
- ⑤ 耐熱皿の内側にサラダ油を塗り、その上にパイシートを敷く。
- ⑥ ③の具材を⑤に流し入れる。
- ⑦ ポッドの中にラック(低い方)をセットし、⑥の耐熱皿を置いて175度15分加熱し、さらに150度5分加熱。
- ⑧ 串を刺して卵液がついてこないか、焼き具合を確認する。卵液がついて来る場合は更に150度5分加熱。
- ⑨ 串などを使い耐熱皿から取り出し、皿に盛り付けて完成。

※調理時間や温度等記載事項は目安です。材料の状態・使用環境によって異なります。

丸鶏のローストチキン



※イメージ

材 料 (2~3人前)

- 丸鶏：1羽
- 塩胡椒、ハーブ(ローズマリー等)、にんにく等：適量
- オリーブオイル：適量

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方) + 拡張リング

調 理 手 順

- ① 火の通りを均一にするため、焼く3時間前には冷蔵庫から出し、常温にしておく。
- ② 丸鶏を流水で中まで良く洗い、クッキングペーパーで水気を拭く。
- ③ 塩胡椒、お好きなハーブ(ローズマリー等)、にんにく等で味付けをする。表面にオリーブオイルを塗る。
- ④ ポットに拡張リングとラック(低い方)をセットし、200度60分加熱。
※適宜、刷毛などでオリーブオイルを塗り足すと皮がパリッと仕上がりります。
※丸鶏の大きさによって、温度&時間を調整してください。
※皮が焦げ付きそうな時はアルミホイルをかぶせてください。
- ⑤ 竹串を差して、出てくる肉汁が透き通っていれば火が通っているので完成。
※ 火がしっかり通るまで、加熱時間を追加してください。
※ 付け合わせ、詰め物についてはお好みで。

※調理時間や温度等記載事項は目安です。材料の状態・使用環境によって異なります。

焼き芋



※イメージ

材 料 (2~3人前)

- さつまいも : 2~3 本

☞ オススメの品種はシルクスイートか紅はるか。

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方)

調 理 手 順

- ① さつまいもを軽く水洗いし、泥を落とす。
- ② 濡れたままのさつまいもをアルミホイルで1 個ずつ包む。
※アルミホイルに包むのは、焦げ防止としつとりほくほくの仕上がりにするためです。
- ③ ポットの中にラック(低い方)をセットし、250度60 分加熱。
- ④ 焼き芋の良い匂いがしてきたくらいが完成の目安。
- ⑤ 蜜出し&表面だけをパリッとさせるため、アルミから取り出しさらに250度5分加熱して完成。

※調理時間や温度等記載事項は目安です。材料の状態・使用環境によって異なります。

焼き餅



材 料 (2人前)

- 切り餅：4切

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方) + 網

調 理 手 順

- ① ポットの中にラック(低い方)と網をセットし、切り餅を置く。
 - ② 250度8分加熱して完成。
- ☞ 焼き目が気になる場合は温度を調整して下さい。
- △ 調理中に餅がふくらみ、上部電熱板に付かない様ご注意ください。

ポップコーン



※イメージ

材 料 (2人前)

- ポップコーン用のドライコーン：大さじ3
- オリーブオイル：小さじ1
- 塩：適量

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方) + 網

調 理 手 順

- ① ポップコーン用ドライコーンをビニール袋に入れ、オリーブオイルを入れよく混ぜる
 - ② ポットの中にラック(低い方)と網をセットし、ビニール袋から取り出したドライコーンを網の上に乗せ200度7分加熱。
 - ③ コーンが弾けるのが収まった頃合いを見て加熱を止める。
 - ④ 完全に弾ける音がなくなるまで1分程度待った後、皿などに取り出し塩を振って完成。
- ☞ 味付けはハーブソルトやガーリックソルト、溶かしバターなどお好みで。

※調理時間や温度等記載事項は目安です。材料の状態・使用環境によって異なります。

加熱調理済みの冷凍食品(電子レンジ温め品) ～揚げ物、焼き物～



※イメージ

材 料

- 加熱調理済みの冷凍食品(揚げ物、焼き物)：1袋

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方)

調 理 手 順

- ① パッケージを確認し、下記**注意点**に該当しないかどうかと、レンジ調理時間(500W /600W)を確認。
- ② ポットの中にラック(低い方)をセットし、食材を並べ、レンジ調理時間(500W/600 W)の3倍の時間にタイマーを設定し、225度で加熱して完成。
- ☞ ガラス窓から中を確認しつつ、温度、時間を調整して下さい。



1. 「電子レンジ専用」「オープン調理禁止」と記載のあるものは、加熱時に容器等が溶け出す可能性がございますのでお止め下さい。

注意点 2. 袋に入れたまま調理するタイプの冷凍食品(パスタなど)も同様に調理はお止め下さい。

未加熱の冷凍食品 ～(油での揚げ調理が必要なもの)～



材 料

- 未加熱の冷凍食品(油調理が必要なもの) : 1袋
- オリーブオイル : 適量

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方)

調 理 手 順

- ① パッケージを確認し、記載されている油調理時間を確認。
- ② ポットの中にラック(低い方)をセットし、食材を並べ、表面にオリーブオイルを塗る。
- ③ 記載されている油調理時間の4倍の時間にタイマーを設定し、225度で加熱して完成。
- ☞ ガラス窓から中を確認しつつ、温度、時間を調整して下さい。

加熱調理済みの冷凍食品(電子レンジ温め品) ～茹で物(枝豆など)、解凍など～



※イメージ

材 料

- 加熱調理済みの冷凍食品(茹で物、解凍)：1袋

使 用 パ ー ツ

ポット + ラック(低い方)

調 理 手 順

- ① パッケージを確認し、下記**注意点**に該当しないかどうかと、レンジ調理時間(500W /600W)を確認。
 - ② ポットの中にラック(低い方)をセットし、食材を並べ、レンジ調理時間(500W/600 W)の3倍の時間にタイマーを設定し、90度で加熱して完成。
- ☞ ガラス窓から中を確認しつつ、温度、時間を調整して下さい。



- 注意点**
1. 「電子レンジ専用」「オープン調理禁止」と記載のあるものは、加熱時に容器等が溶け出す可能性がございますのでお止め下さい。
 2. 袋に入れたまま調理するタイプの冷凍食品(パスタなど)も同様に調理はお止め下さい。

※調理時間や温度等記載事項は目安です。材料の状態・使用環境によって異なります。