



- 受け皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。
- 調理にかかる時間は、室温・庫内温度・分量・初期温度などで変わる場合があります。食品の様子を見ながら加熱してください。
- 写真は盛り付けの一例です。



ノンフライから揚げ



材料《2人前》

- 鶏もも肉 …………… 約300g (約9等分に切る)
- から揚げ粉 …………… 適量 (パッケージ表示に従う)

- ❗ 厚みがある部分は平らにして切る
- ※肉の厚みや大きさによって、仕上がりが異なります。

冷凍

下ごしらえ

肉から揚げ粉をまぶし、肉が重ならないよう保存袋に入れ、平らにして冷凍庫で冷凍する

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、冷凍保存した肉を皮を上にしてグリルあみに並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約9分 → グリル：約7分)で加熱

冷蔵

下ごしらえ

肉から揚げ粉をまぶす

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、下ごしらえした肉を皮を上にしてグリルあみに並べる
- 2 1.を **レンジリ調理** <やや強め>で加熱(約17分)

豚ロースのオリーブオイル焼き



材料《2人前》

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (1枚 約100g)
- ドライハーブ …………… 適量
- 塩・コショウ …………… 各適量
- 「オリーブオイル …………… 大さじ2
- A しょうが …………… 1片 (すりおろす)
- し にんにく …………… 1片 (うす切り)

冷凍

下ごしらえ

豚ロース肉は筋切りし、両面に塩・こしょう・ドライハーブをかける保存袋に(A)を入れて軽く混ぜたら、豚ロース肉を入れて冷凍庫で冷凍する

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷凍保存した肉を受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約4分 → グリル：約10分)で加熱

冷蔵

下ごしらえ

豚ロース肉は筋切りし、両面に塩・こしょう・ドライハーブをかける保存袋に(A)を入れ、軽く混ぜたら豚ロース肉を入れて冷凍庫で10分以上漬けておく

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、下ごしらえした肉を受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約2分 → グリル：約9分)で加熱



冷凍

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷凍うなぎの蒲焼を置く
- 2 1.に酒をかける
- 3 2.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約3分 → グリル：約6分)で加熱

うなぎの蒲焼 (再加熱)



材料《1尾分》

- うなぎの蒲焼 …………… 1尾分 (約160g)
- 酒 …………… 大さじ1

冷蔵

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷蔵うなぎの蒲焼を置く
- 2 1.に酒をかける
- 3 2.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約2分 → グリル：約6分)で加熱

焼きなす



材料《2人前》

- なす …………… 2本 (1本 約80g)
- かつおぶし …………… 適量
- しょうがじょうゆ …………… 適量

作り方

- 1 なすのガク(ひらひらした部分)を取り、なすの皮にたてに4本の切れ目を入れる
- 2 受け皿にクッキングシートを敷き、1.をヘタを手前にして受け皿の中央に並べる
- 3 2.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約5分 → グリル：約10分)で加熱
- 4 なすの皮をむいて、しょうがじょうゆをかけて、かつおぶしを添える



- 受け皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。
- 写真は盛り付けの一例です。
- 調理にかかる時間は、室温・庫内温度・分量・初期温度などで変わる場合があります。食品の様子を見ながら加熱してください。



焼きさんま



材料《2人前》

生さんま …………… 2尾 (1尾 約160g)

冷凍

作り方

- 1 冷凍したさんまを半分に切る
- 2 受け皿にグリルあみをのせ、1.をグリルあみの中央に並べる
- 3 2.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約6分 → グリル：約14分)で加熱

冷蔵

作り方

- 1 冷蔵したさんまを半分に切る
- 2 受け皿にグリルあみをのせ、1.をグリルあみの中央に並べる
- 3 2.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約5分 → グリル：約13分)で加熱



あじの開き



材料《2人前》

あじの開き …………… 2枚 (1枚 約100g)

冷凍

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷凍保存したあじの開きを皮面を下にして受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約3分 → グリル：約13分)で加熱

冷蔵

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷蔵のあじの開きを皮面を下にして受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ調理** <標準>で加熱(約12分)

焼き鮭



材料《2人前》

塩さけ …………… 2枚(1切 約80g)



冷凍

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷凍保存した塩さけを受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約3分 → グリル：約13分)で加熱

冷蔵

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、冷蔵の塩さけを受け皿の中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ調理** <やや弱め>で加熱(約12分)

焼きさば



材料《2人前》

さば半身 …………… 2枚 (1枚 約160g)



冷凍

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、冷凍保存したさば半身を皮を上にしてグリルあみの中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ手動** (レンジグリル：約5分 → グリル：約10分)で加熱

冷蔵

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、冷蔵のさば半身を皮を上にしてグリルあみの中央に並べる
- 2 1.を **レンジリ調理** <標準>で加熱(約13分)

- 受け皿にクッキングシートを敷くとお手入れが簡単です。
- 写真は盛り付けの一例です。
- 調理にかかる時間は、室温・庫内温度・分量・初期温度などで変わる場合があります。食品の様子を見ながら加熱してください。



トースト



材料《2人前》

食パン(6枚切り) 2枚

冷凍

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、冷凍保存した食パンをグリルあみの中央に並べる
- 2 1.を **レンジグリル** (レンジグリル:約1分 → グリル:約5分)で加熱し、ブザーが鳴ったら裏返して、**グリル** (延長)で約2分加熱

!! 続けて調理する場合は **レンジグリル** (レンジグリル:約1分 → グリル:約2分)で加熱し、ブザーが鳴ったら裏返して、**グリル** (延長)で約2分加熱

常温

作り方

- 1 受け皿にグリルあみをのせ、食パンをグリルあみの中央に並べる
- 2 1.を **レンジグリル** (レンジグリル:約30秒 → グリル:約5分)で加熱し、ブザーが鳴ったら裏返して、**グリル** (延長)で約2分加熱

!! 続けて調理する場合は **レンジグリル** (レンジグリル:約30秒 → グリル:約2分)で加熱し、ブザーが鳴ったら裏返して、**グリル** (延長)で約2分加熱



フレンチトースト



材料《2人前》

食パン(4枚切り) 2枚
 卵(M) 2個
 牛乳 200mL
 砂糖 大さじ2

下ごしらえ

卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ、4等分にカットした食パンを30分以上浸す

作り方

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、下ごしらえした食パンを並べる
- 2 **レンジグリル** (レンジグリル:約1分 → グリル:約11分)で加熱

ピザトースト



材料《2人前》

食パン(6枚切り) 2枚 ピーマン 1/2個
 玉ねぎ 1/4個 ベーコン 1枚
 ピザソース 適量 ピザ用チーズ 適量

下ごしらえ

玉ねぎとピーマンは薄切りにする
 ベーコンは1cm幅に切る



冷凍

作り方

- 1 冷凍保存した食パンにピザソースを塗り、玉ねぎ、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンの順にのせる
- 2 受け皿にクッキングシートを敷き、1.を並べる
- 3 2.を **レンジグリル** (レンジグリル:約1分 → グリル:約10分)で加熱

常温

作り方

- 1 食パンにピザソースを塗り、玉ねぎ、ピザ用チーズ、ベーコン、ピーマンの順にのせる
- 2 受け皿にクッキングシートを敷き、1.を並べる
- 3 2.を **レンジグリル** (レンジグリル:約30秒 → グリル:約10分)で加熱

レンジグリル 設定時間の目安

調理例	数量 (1尾(切)・枚・本あたり)	レンジ調理(自動)(焼き色設定) / レンジリ手動(設定時間)			グリルあみ ○ 使う ・ × 使わない
				レンジグリル → グリル → グリル(延長)	
ノンフライから揚げ	約300g	冷凍	手動	約9分 → 約7分	○ 使わない場合、 脂っぼい仕上がりになる
		冷蔵	自動	やや強め	
豚ロースの オリーブオイル焼き	2枚 (約100g)	冷凍	手動	約4分 → 約10分	× 使うと中まで 火がとおりにくくなる
		冷蔵	手動	約2分 → 約9分	
うなぎ蒲焼(再加熱)	1尾 (約160g)	冷凍	手動	約3分 → 約6分	×
		冷蔵	手動	約2分 → 約6分	
焼きなす	2本 (約80g)	冷蔵	手動	約5分 → 約10分	× 使うと庫内上面に接触する 場合があるため、使わない
焼きさんま	2尾 (約160g)	冷凍	手動	約6分 → 約14分	○ 使わない場合、 水っぼい仕上がりになる
		冷蔵	手動	約5分 → 約13分	
焼き鮭	2切 (約80g)	冷凍	手動	約3分 → 約13分	○
		冷蔵	自動	やや弱め	
あじの開き	2枚 (約100g)	冷凍	手動	約3分 → 約13分	×
		冷蔵	自動	標準	
焼きさば	2枚 (約160g)	冷凍	手動	約5分 → 約10分	○
		冷蔵	自動	標準	
トースト	2枚 (6枚切)	冷凍	手動	約1分 → 約5分 → 裏返して 約2分	○ 使わない場合、 表面の焼き色が薄くなる
		常温	手動	約30秒 → 約5分 → 裏返して 約2分	
ピザトースト	2枚 (6枚切)	冷凍	手動	約1分 → 約10分	×
		常温	手動	約30秒 → 約10分	
フレンチトースト	2枚 (4枚切)	常温	手動	約1分 → 約11分	×

※加熱が足りない場合は、様子を見て加熱を延長してください。

※油脂を落としたい調理では、付属のグリルあみを使用してください。

※材料の分量を変えるとき

設定時間の目安

- ・材料を1/2→レンジグリル設定時間を短くする(1/2強) [例]4分→2分30秒～3分 (グリル設定時間は)
- ・材料を2倍 →レンジグリル設定時間を長くする(2倍弱) [例]4分→6分30秒～7分 (分量にかかわらず同じ)

トースト調理

- 焼き時間は目安です。パンの厚さ・種類などにより焼き色に差があります。様子を見ながら加熱してください。

魚調理

- 魚の状態(季節・鮮度・脂ののりなど)で、焼け具合が変わります。
- 水分が多いもの、皮が銀色で光沢があるもの(熱を反射しやすいので焼き色が付きにくい)は焼き色が付きにくくなります。
- 脂ののりがよいもの、塩分濃度が高いもの、長時間漬けたもの、味の濃いものは焼き色が付きやすくなります。
- 姿焼きするときは、**グリル**(手動)で加熱してください。

三菱電機株式会社

三菱電機ホーム機器株式会社

〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728-1

ZT790Z104H01*