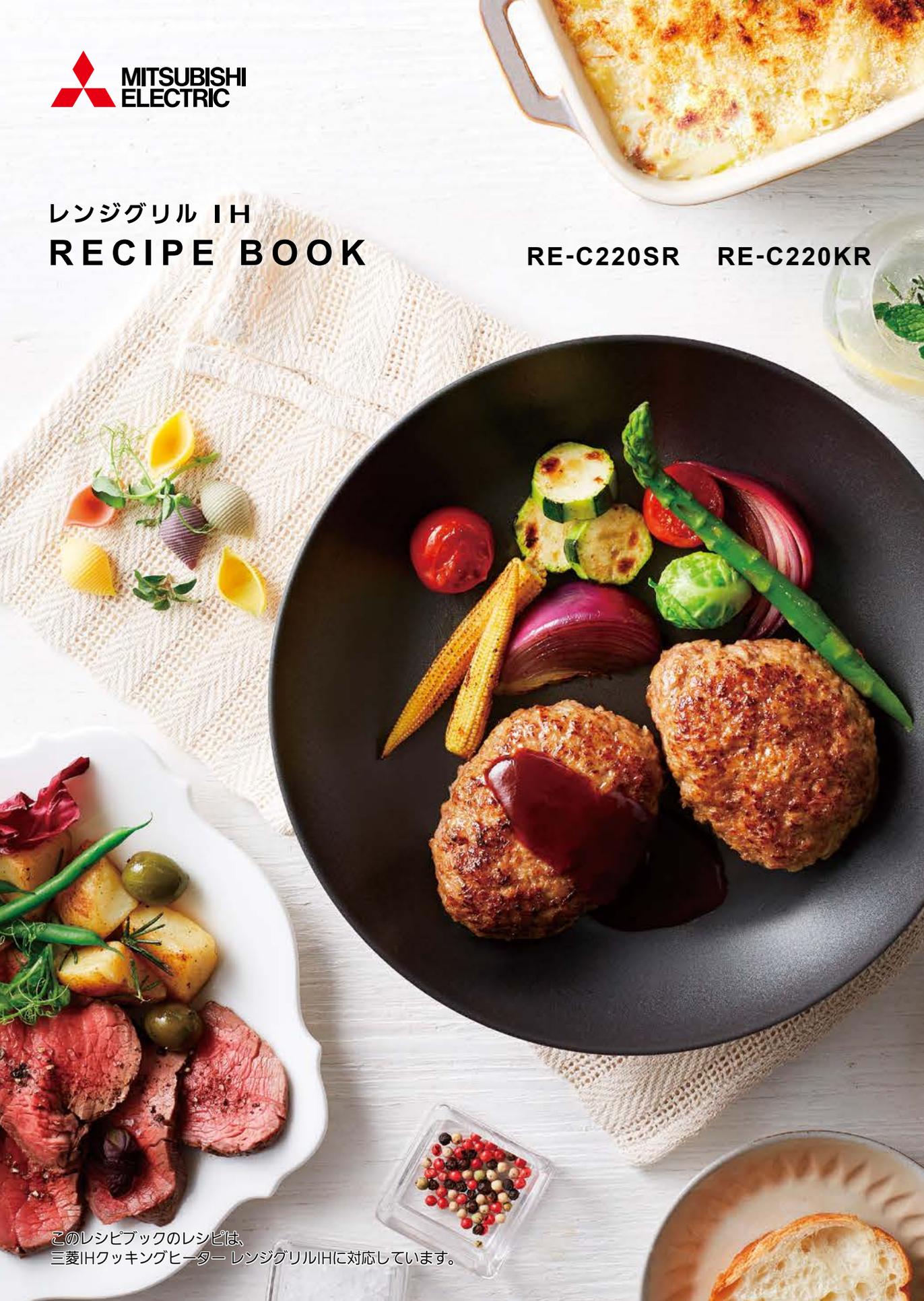




レンジグリル IH
RECIPE BOOK

RE-C220SR RE-C220KR



このレシピブックのレシピは、
三菱IHクッキングヒーター レンジグリルIHに対応しています。

レンジグリル IH の特長

IH × レンジ × グリルを組み合わせると、
食材の内側と外側から加熱することができるので、
"ふっくら"、"ジューシー"に仕上がります。



レンジグリル レンジ × グリル



レンジとグリルの同時加熱で内側と外側を加熱したあと、グリルで外側を焼き上げます。フレンチトーストをふっくら仕上げたり、冷凍したお肉の焼き上げに適しています。



リレー調理 IH ▶ レンジグリル



IHで外側に焼き目をつけて肉汁を閉じ込めたあと、レンジグリルで加熱します。ハンバーグやローストビーフなどの調理に適しています。



リレー調理 レンジグリル ▶ IH



レンジグリルで加熱してから、IHで短い時間で調理するので、ジューシーに仕上がります。から揚げや野菜炒めなどの調理に適しています。



- 火力や加熱時間は目安です。お好みで火加減や時間を調整してください。
- 分量を変える場合は、火加減や時間も調整してください。
- 材料の量、鍋の形状・材質などで仕上がりが変わります。
- 本誌では、レンジグリルIH専用フライパン(取っ手着脱式)を用いていますが、レンジグリル庫内での加熱は耐熱皿などに移しても同様に仕上げることができます。



本誌(レシピブック)で使用するアイコンの説明

◎調理器の加熱部と加熱方式

レンジグリルで調理するメニュー

・・・レンジ機能、レンジグリル機能、グリル機能、オープン機能で調理するメニュー

	レンジ加熱で食材の内側と外側から加熱します。 「あたため」「葉菜下ゆで」「根菜下ゆで」「肉解凍」「レンジ手動」の5メニュー
	レンジ加熱とグリル加熱を同時に行います。 「レングリ調理」「レングリ再加熱」「レングリ手動」の3メニュー
	上下ヒーター加熱で、食材の表面に焼き色をつけます。 魚などの焼き上げに向いています。
	上下ヒーター加熱で、温度と時間を合わせて加熱します。 お菓子作りなどに向いています。

リレー調理(自動)

・・・IH加熱とレンジグリル加熱を自動でアシストするメニュー

	リレー調理(4メニュー)：「ハンバーグ」「ローストビーフ」「パエリア」「グラタン」 IHで加熱したあと、レンジグリルで加熱します。
	リレー調理(4メニュー)：「からあげ」「野菜炒め」「とんかつ」「天ぷら」 レンジグリルで加熱したあと、IHで仕上げます。

リレー調理(手動)

・・・IH加熱とレンジグリル加熱を手動で設定するメニュー

		IHで加熱したあと、レンジグリルで中まで火を通します。 設定温度・時間の目安は各メニューに記載しています。
		レンジグリルで加熱したあと、IHで仕上げます。 設定温度・時間の目安は各メニューに記載しています。

◎使用する調理器具

	受け皿 レンジグリル使用時は必ず使用します。
	グリルあみ 魚や肉などの油脂を落としたい調理に使用します。
	レンジグリルIH専用フライパン(取っ手着脱式) レンジグリル加熱で使用でき、耐熱皿へ移しかえることなく調理ができます。

- ・お料理を始める前に、必ず別冊の取扱説明書をご覧ください。
- ・写真は印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

もくじ

お肉のレシピ	ローストビーフ	6
	ふっくらハンバーグ	7
	ローストポーク	8
	ジューシーとんかつ	8
	鶏と野菜の無水カレー	9
	ミートボール入りラタトゥイユ	9
	チキングラタン	10
	手羽元ローストチキン	11
	チーズタッカルビ	11
	ジューシーから揚げ	12
	チキンの香草焼き	13
	ミラノ風チキンカツレツ	13
お魚のレシピ	アクアパッツァ	14
	焼きさば	15
	鮭のちゃんちゃん焼き	15
お野菜のレシピ	根菜ふっくら天ぷら	16
	しゃきしゃき野菜炒め	17
	ジュリアンポテト	17
	彩りスパニッシュオムレツ	18
	ノンフライえび春巻き	19
	丸ごとたまねぎスープ	19
	里芋の煮物	20
	彩り焼き野菜	21
ごはん・麺のレシピ	簡単焼きそば	21
	パエリア	22
	ジャンバラヤ	23
お菓子のレシピ	フレンチトースト	24
	焼きリンゴ	25
	ブラウニー	26
	ベイクドチーズケーキ	26
	フルーツのパウンドケーキ	28
	フォカッチャ	28



ローストビーフ



材料《3～4人前：400g》

牛もかたまり肉 400g
 塩 適量
 コショウ 適量
 にんにく(すりおろす) 適量
 サラダ油 大さじ1

! 肉の大きさが違う場合

重量100g程を目安に、レンジグリル加熱の火力設定を<標準>より1段階ずつ変更

作り方



下ごしらえ
 肉はタコ糸などでしばり、形を整える
 肉に塩、コショウをふり、にんにくと
 サラダ油をすりこみ、常温で30分～1時間おく

- 1 **リレー調理**「ローストビーフ」を選択
- 2 IHで **適温** <220℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、肉の表面全体に焼き色をつける(各面30秒～1分程加熱)
- 3 受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約14分)



レンジとグリルの同時加熱で中まで加熱
 ふっくらと仕上がります

ふっくらハンバーグ



材料《2人前：2個分》

合いびき肉 150g
 たまねぎ(みじん切り) 1/2個
 サラダ油 大さじ1/2
 卵(M) 1個
 パン粉 15g
 牛乳 35mL
 塩 2g
 コショウ 少々
 ナツメグ 少々

! たまねぎは、加熱をしなくても作ることができる
4人前(4個分)の場合
 卵以外の分量を倍量にし、レンジグリル加熱の火力設定を<やや強め>に設定

作り方



下ごしらえ
 たまねぎをサラダ油で炒めて冷ましておく
 すべての材料を混ぜ合わせてよく練り、
 2等分に分けて形を整える

- 1 **リレー調理**「ハンバーグ」を選択
- 2 IHで **適温** <220℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、肉の両面に焼き色をつける(片面30秒～1分程度)
- 3 受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約7分)



ローストポーク

材料《3～4人前：400g》

- 豚肩ロースかたまり肉 …… 400g
- 塩 …… 小さじ1/2
- コショウ …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- ハーブ(ローズマリー・セージ・タイム) …… お好みで

作り方



下ごしらえ
肉に塩、コショウをふる

- 1 IHで **適温** <220℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、サラダ油をひき、肉の表面全体に焼き色をつける(各面30秒～1分程度)
- 2 受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、ハーブをのせ、レンジグリルに入れて、**レンジグリル手動**(レンジグリル:7分 → グリル:10分)で加熱
- 3 加熱完了後、10分間庫内に入れたままにし、余熱で火を通す

! 肉の大きさ、温度などの条件により加熱が足りない場合は、様子を見ながら加熱を追加してください



鶏と野菜の無水カレー

材料《2～3人前》

- 鶏むね肉(2cm角に切り、薄力粉をまぶす) …… 250g
- 薄力粉 …… 大さじ1
- なす(乱切りにして塩をまぶしておく) …… 1本
- 塩 …… 小さじ1/2
- トマト(2cm角切り) …… 2個
- エリンギ(横2つ、縦4つに切る) …… 小ぶり1/2本
- たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個
- パプリカ(黄)(2cm角切り) …… 1/2個
- にんにく・しょうが(すりおろす) …… 各1片(5g)
- セロリの茎(斜め薄切り) …… 10cm
- カレー粉 …… 大さじ1と1/2
- コショウ …… 少々
- コンソメ顆粒 …… 大さじ1と1/2
- 砂糖 …… 小さじ1

作り方



- 1 直径20cm、高さ5cm程度の耐熱容器に、すべての材料を入れて混ぜ合わせる
- 2 1.を耐熱容器ごと受け皿にのせ、**レンジグリル手動**(レンジグリル:10分 → グリル:8分)で加熱
- 3 加熱が終わったら、手早く全体的に混ぜ合わせる

ジューシーとんかつ

材料《1人前》

- 豚ロース肉(厚さ1.5cmくらい) …… 150g
- 塩・コショウ …… 各適量
- バター液
 - 卵(M) …… 1個
 - 薄力粉 …… 大さじ4
 - 水 …… 大さじ2
 - パン粉 …… 適量

作り方



下ごしらえ
豚ロース肉は筋切りし、両面に塩、コショウをし、バター液、パン粉をつけておく

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、**リレー調理**「とんかつ」を選択
- 2 IHで **揚げ物** <170℃>を開始
- 3 油の予熱中に肉を耐熱皿にのせ、耐熱皿ごと受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約3分)
- 4 加熱が終わったら肉を取り出し、揚げ物の予熱が終わったら揚げる(揚げ時間の目安2～4分)

! 2人前で調理する場合は、レンジグリル加熱の火力設定を<やや強め>に設定
肉の厚さが薄い場合は、<やや弱め>に設定



ミートボール入りラタトゥイユ

材料《3～4人前》

- 牛ひき肉 …… 200g
- たまねぎ(みじん切り) …… 1/2個
- A 卵(M) …… 1個
- パン粉 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- なす …… 1本
- B ズッキーニ …… 1本
- たまねぎ …… 1/2個
- パプリカ(赤黄) …… 各1個
- オリーブオイル …… 100mL
- トマトソース …… 300g

作り方



- 1 (A)を混ぜてよく練り、3～4cmに丸める
- 2 IHで **適温** <220℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、オリーブオイルを入れ、1.を揚げ焼きする
- 3 一口大に切った(B)を入れ、軽く炒めてトマトソースを入れ、混ぜる
- 4 受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、レンジグリルに入れて、**レンジグリル手動**(レンジグリル:5分 → グリル:10分)で加熱





週末に作り置きした手羽元を手間なく焼き上げ



手羽元ローストチキン

レンジグリル
レンジグリ

材料《2～3人前》

鶏手羽元(冷凍) …… 8本程度
 A { しょうゆ …… 大さじ3
 みりん …… 大さじ1
 酒 …… 大さじ1
 しょうが(すりおろす) …… 1片(5g)

作り方



下ごしらえ
手羽元にフォークなどで全体に穴をあけ、味を染み込みやすくする
(A)を混ぜ合わせ、厚めのビニール袋に手羽元を平らになるように入れ、冷凍庫で冷凍する

1 冷凍した手羽元(味付き)をクッキングシートを敷いた受け皿にのせ、**レンジグリ調理**〈強め〉で加熱(約22分)

❗ 冷凍せず、30分程漬けておき、**レンジグリ調理**〈やや強め〉で焼き上げることもできます

チキングラタン

リレー調理
IH

材料《2～3人前》

マカロニ …… 100g
 サラダ油 …… 適量
 A { バター …… 50g
 たまねぎ(薄切り) …… 1個
 にんにく(みじん切り) …… 1片
 鶏肉(一口大に切る) …… 100g
 マッシュルーム …… 1缶
 薄力粉 …… 50g
 牛乳 …… 300mL
 鶏がらスープ …… 200mL
 ローリエ …… 1枚
 塩・コショウ …… 各少々
 パン粉 …… 大さじ2
 粉チーズ …… 大さじ2
 パセリ …… お好みで

作り方



下ごしらえ
マカロニは茹でてサラダ油を絡めておく

- 1 **リレー調理**「グラタン」を選択
- 2 IHで**適温**〈180℃〉を開始し、フライパンの予熱が終わったら、(A)の食材を炒める
- 3 (A)に火が通ったら設定を**適温**〈140℃〉に変更し、薄力粉を加えて全体に絡める
- 4 牛乳、鶏がらスープを少しずつ加えてよく混ぜ、ローリエを加えてかき混ぜながら5分程煮込む
- 5 ローリエを取り出し、塩、コショウで味を調えたらマカロニを加えて混ぜる
- 6 パン粉と粉チーズをふり、受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、レンジグリルに入れて、〈標準〉で加熱(約15分)
- 7 お好みでパセリをちらす

チーズタッカルビ

IH
レンジグリル

材料《2～3人前》

鶏もも肉(3cm角に切る) …… 2枚(500g)
 ごま油 …… 大さじ2
 キャベツ(ざく切り) …… 300g
 たまねぎ(くし切り) …… 1個
 にんじん(短冊切り) …… 1/3本
 ピザ用チーズ …… 200g
 A { コチュジャン …… 大さじ4(72g)
 豆板醤 …… 大さじ1(18g)
 しょうゆ …… 大さじ1
 みりん …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ2～3
 お好みでケチャップ …… 適量

作り方



下ごしらえ
肉を、混ぜ合わせた(A)に10分程漬けておく

- 1 IHで**適温**〈220℃〉を開始し、フライパンの予熱が終わったらごま油で野菜を2～3分程炒めた後、下ごしらえした肉を漬け汁ごと入れ、さらに2～3分程炒める
- 2 食材を左右に分け、間にチーズを入れ、受け皿にフライパンごと(または、耐熱皿へ移して)のせ、レンジグリルに入れて、**レンジグリ手動**(レンジグリル：10分 → グリル：3分)で加熱





チキンの香草焼き

レンジグリル
レンジ

材料《2人前》

鶏もも肉 …………… 2枚(500g)
塩 …………… 適量
コショウ …………… 適量
にんにく(すりおろす) …………… 2片
ローズマリー …………… お好みで

作り方



下ごしらえ

肉を開いて厚みを均一にし、塩、コショウ、
にんにくを全体にまぶす

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、皮目を上にして肉を並べ、お好みでローズマリーをのせて、**レンジ調理**〈やや強め〉で加熱(約18分)



ジューシーから揚げ

リレー調理
受け皿

材料《2~3人前》

鶏もも肉(一口大に切る) …………… 300g
から揚げ粉 …………… 適量(パッケージ表示に従う)

❗肉の大きさが違う場合

重量100g程を目安に、レンジグリル加熱の
火力設定を〈標準〉より1段階ずつ変更

作り方



下ごしらえ
肉にから揚げ粉をまぶし耐熱皿に並べる

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、**リレー調理**「からあげ」を選択
- 2 IHで**揚げ物**〈180℃〉を開始
- 3 油の予熱中に、下ごしらえした肉を耐熱皿ごと受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、〈標準〉で加熱(約3分)
- 4 揚げ物の予熱が終わったら3.を100g程度ずつを目安に揚げる(揚げ時間目安2~3分)

❗油を使わず、レンジグリル加熱だけでヘルシーなノンフライから揚げもできます

〈ノンフライから揚げの作り方〉

受け皿にグリルあみをのせ、下ごしらえした肉を並べ、**レンジ調理**〈やや強め〉で加熱(約17分)



ミラノ風チキンカツレツ

レンジグリル
レンジ

材料《1人前》

鶏むね肉(皮なし) …………… 1枚(250g)
白ワイン …………… 小さじ1
粉チーズ …………… 大さじ2
コショウ …………… 少々
卵(M) …………… 1個
パン粉 …………… 20g
A オリーブオイル …………… 大さじ2
B 溶かしバター …………… 適量

作り方



下ごしらえ

オリーブオイルと溶かしバターを混ぜておく
肉をめん棒などでたたき、厚さ1cmくらいにする

- 1 肉に白ワインをかけ、粉チーズ、コショウを両面にまぶし、溶き卵、パン粉の順につける
- 2 受け皿の上にクッキングシートを敷き、(A)の半量を肉の大きさに合わせて広げ、肉をのせる
- 3 残りの半量を肉の上に回しかけ、**レンジ手動**(レンジグリル:2分 → グリル:16分)で加熱

❗肉をたたくことで、やわらかくふっくらした食感になります



アクアパッツァ



材料《2～3人前》

白身魚 …… 1尾(20～23cm)
 魚介(えび、イカ、あさり) …… 250g
 にんにく(つぶす) …… 3片
 オリーブオイル …… 大さじ3
 白ワイン …… 50mL
 水 …… 50mL
 ミントマト …… 10個
 塩 …… 小さじ1/2
 ローズマリー …… 1枝

作り方



- 下ごしらえ
白身魚、魚介の下処理をする
- IHで「適温」<200℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、オリーブオイルを入れてにんにくを炒める
 - にんにくの香りがたってきたら、魚介を炒める
 - 軽く火が通ったら、白身魚を中心に入れる
 - あさがりが開き始めたら、火を止め、白ワイン、水、ミントマト、塩、ローズマリーを入れ、受け皿にフライパンごと(または耐熱皿に移して)のせ、レンジグリルに入れて、「レンジリ手動」(レンジグリル：2分→グリル：10分)で加熱

焼きさば



材料《2人前》

さば半身(冷凍) …… 2枚

作り方



- 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並べる
- 1.を「レンジリ調理」<標準>で加熱(約17分)

❗ 冷蔵のさばでも同様の手順で調理できます



鮭のちゃんちゃん焼き



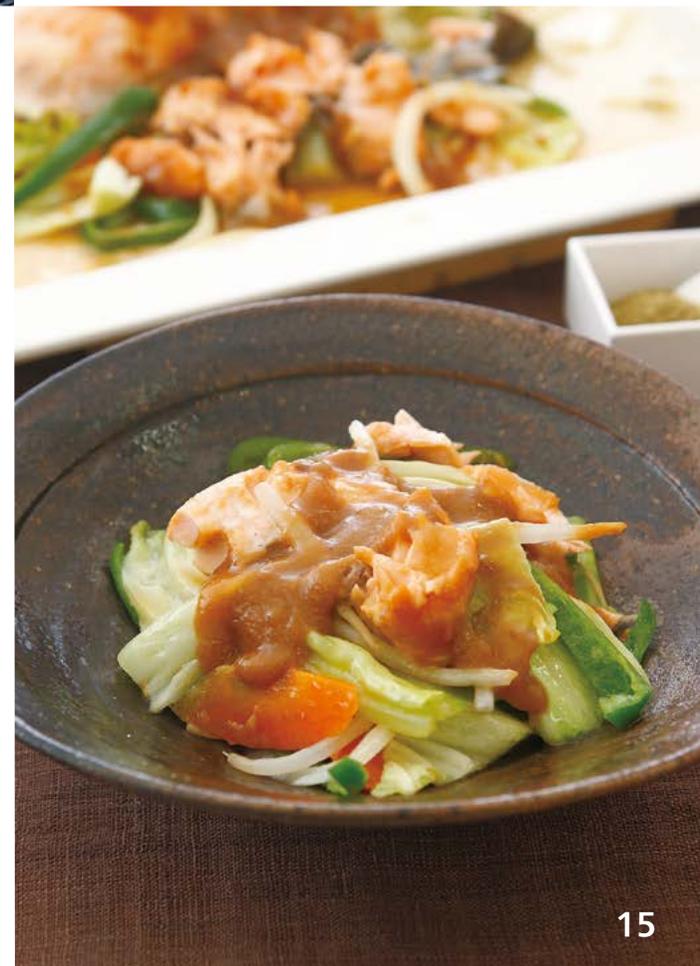
材料《2～3人前》

生鮭 …… 2切(1切約100g)
 キャベツ(一口大に切る) …… 100g
 ピーマン(細切り) …… 2個
 にんじん(ななめ薄切り) …… 1/2本(50g)
 たまねぎ(薄切り) …… 1/4個(50g)
 もやし …… 100g
 サラダ油 …… 大さじ1
 A 〔みそ …… 大さじ2～4〕
 〔酒 …… 大さじ1〕
 〔みりん …… 大さじ1〕
 〔砂糖 …… 大さじ2～3〕
 バター …… 20g

作り方



- 受け皿の上にクッキングシートを敷き、その上で野菜とサラダ油をよく混ぜ合わせる
- 1.の上に生鮭を並べ、よく混ぜ合わせた(A)をかけ、小さく切ったバターをのせる
- 2.を「レンジリ調理」<やや強め>で加熱(約17分)
- 加熱後、鮭をほぐし全体に混ぜ合わせる





根菜ふっくら天ぷら



材料《2～3人前》

根菜
 さつまいも(1cm幅の輪切り) …… 100g
 れんこん(1cm幅の輪切り) …… 100g
 かぼちゃ(1cm幅の輪切り) …… 100g

※お好みの食材(えび、白身魚など)
 衣(天ぷら粉+水) …… 適量

!! 根菜の分量を変える場合
 重量100g程を目安に、レンジグリル加熱の
 火力設定を<標準>より1段階ずつ変更

作り方



下ごしらえ
 根菜を厚さ1cmくらいに切り、耐熱容器に並べる

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、**リレー調理**「天ぷら」を選択
- 2 IHで**揚げ物**<180℃>を開始する
- 3 油の予熱中に、根菜を耐熱容器ごと受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約3分)
- 4 揚げ物の予熱が終わったら、衣をつけて揚げる(揚げ時間の目安2～3分)

※お好みの食材を揚げる



しゃきしゃき野菜炒め



材料《2～3人前》

豚肉小間切れ …… 100g
 サラダ油 …… 大さじ1
 塩・コショウ …… 各少々
 ごま油 …… 適量

野菜(食べやすい大きさに切る)

キャベツ …… 100g
 ピーマン …… 1個
 もやし …… 200g
 たまねぎ …… 1/2個
 にんじん …… 1/3本

※お好みの食材(たけのこ、きくらげなど)

作り方



- 1 野菜を耐熱皿にのせる
- 2 **リレー調理**「野菜炒め」を選択
- 3 IHで**適温**<220℃>を開始する
- 4 野菜を耐熱皿ごと受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約3分)
- 5 フライパンの予熱が終わったら油をひき、肉を炒める
- 6 肉に火が通ったら4.の野菜を入れて、1～2分程炒め、塩、コショウで味を調え、ごま油をかける

ジュリアンポテト



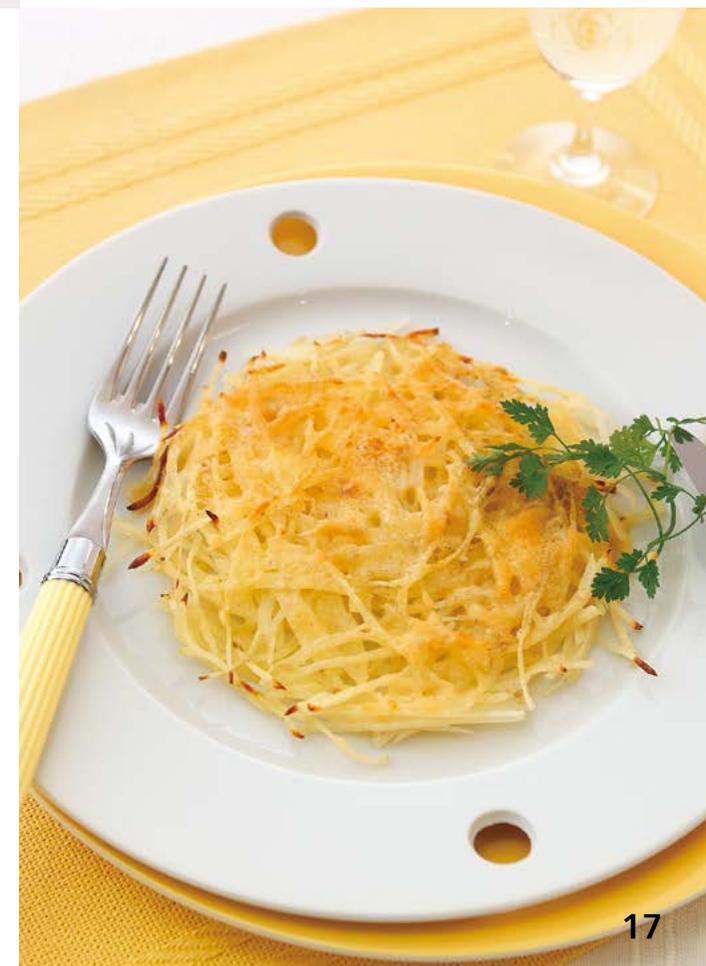
材料《2～3人前》

じゃがいも(皮なしで5mm幅細切り) …… 2個(200g)
 塩・コショウ …… 各少々
 粉チーズ …… 大さじ4
 バター(小さく刻む) …… 10g

作り方



- 1 じゃがいもを水にさらし、ざるにあげて水気をきり、ペーパータオルなどでよくふく
- 2 耐熱皿に1.を広げ、塩、コショウ、粉チーズを順に振りかけ、バターをのせる
- 3 受け皿に2.をのせて、**レンジ調理**<強め>で加熱(約19分)





彩りスパニッシュオムレツ

レンジグリル
レンジ

材料《2～3人前》

卵(M) 3個
生クリーム 1/2カップ(100mL)
パプリカ(赤)(1cm角切り) 1/4個(50g)
ピーマン(1cm角切り) 1個(30g)
じゃがいも(うすい短冊切り) 1個(100g)
たまねぎ(みじん切り) 1/8個(30g)
ベーコン(1cm角切り) 1枚
コンソメ顆粒 小さじ1/2
塩・コショウ 各少々

作り方



- 1 直径20cm、深さ5cm程度の耐熱容器に卵を溶き、生クリームを混ぜる
- 2 1.に残りのすべての材料を入れて、よく混ぜ合わせる
- 3 2.を受け皿にのせ、**レンジ調理**〈標準〉で加熱(約15分)

❗ 加熱するとふくらむので、指定の耐熱容器がない場合は、材料が半分位の高さになる耐熱容器をお使いください

ノンフライえび春巻き

レンジグリル
レンジ

材料《2～3人前》

ハム(5mm幅細切り) 2枚
生しいたけ(5mm幅細切り) 1枚
ニラ(1cm幅) 40g
A アボカド(5mm幅細切り) 1/2個
むきえび(小) 40g
豆板醤 小さじ1
ピザ用チーズ 20g
ごま油 小さじ1
春巻きの皮(ミニ) 6枚
薄力粉 小さじ2
水 小さじ2～3
サラダ油(オリーブオイル) 大さじ1

作り方



- 1 ボウルに(A)を入れて、よく混ぜ合わせる
- 2 春巻きの皮で1.を包み、巻き終わりの部分は薄力粉を薄めた水で留める
- 3 受け皿にクッキングシートを敷き、春巻きの巻き終わりを下にして並べ、油を表面に薄くぬり、**レンジ調理**〈標準〉で加熱(約15分)



丸ごとたまねぎスープ

レンジグリル
IH

材料《4人前》

たまねぎ(M) 4個
ベーコン(1cm幅に切る) 2枚
固形コンソメ 2個
水 1000mL
黒コショウ、パセリ お好みで

作り方



- 1 たまねぎの皮をむき、芯をくり抜いて十字に切り込みを入れ、耐熱容器に並べてラップをする
- 2 1.を受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、**レンジ手動**〈500W〉で15分加熱
- 3 鍋に2.、ベーコン、コンソメ、水を入れて、IHで**IH通常加熱**〈火力4〉で25分程煮込む
- 4 お好みで黒コショウ、パセリをちらす

❗ 新たまねぎでは、よりやわらかく仕上がります





里芋の煮物



材料《2～3人前》

里芋(皮付き) …… 500g(8個程度)
 だし汁 …… 300mL
 しょうゆ …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ2

！レンジにかけることで里芋の皮がむきやすくなります

作り方



- 1 洗った里芋を皮付きのまま耐熱容器に並べ、ラップをする
- 2 1.を受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、**レンジ手動**〈500W〉で7～8分加熱
- 3 加熱後、水に浸してから皮をむく
- 4 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを合わせて、3.の里芋を入れ、IHで**IH通常加熱**〈火力4〉で10分程煮込む



彩り焼き野菜



材料《2～3人前》

ズッキーニ(2cm輪切り) …… 1本(100g)
 なす(縦半分) …… 1個(100g)
 たまねぎ(輪切り) …… 2/3個(120g)
 パプリカ(赤黄)(縦半分に切る) …… 1/4個(40g)
 オリーブオイル(加熱前の野菜に塗る用) …… 適量
 オリーブオイル(仕上げにかける用) …… 大さじ1
 塩・コショウ …… 各少々
 ハーブ(バジル・ディルなど) …… お好みで

作り方



- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、切った野菜を並べ、オリーブオイルをぬる
- 2 1.を**レンジリ調理**〈やや強め〉で加熱(約18分)
 ※焦げ目が足りない野菜は様子を見ながら時間ボタンで加熱を延長する
- 3 器に盛り、オリーブオイルをかけ、塩、コショウをする
- 4 お好みでハーブを添える

簡単焼きそば



材料《2～3人前》

中華麺(蒸し) …… 2玉(150g×2)
 キャベツ(3cm角切り) …… 100g
 もやし …… 60g
 豚ばら薄切り肉(一口大に切る) …… 50g
 万能ねぎ(小口切り) …… 大さじ2
 ソース(添付品) …… 2袋

作り方



- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、麺をほぐしてのせ、野菜、肉の順にのせる
- 2 1.を**レンジリ調理**〈標準〉で加熱(約16分)
- 3 加熱が終わったらソースをかけてよく混ぜ合わせ、仕上げに万能ねぎをちらす





パエリア



材料《2～3人前》

米	150g
バター	20g
あさり(殻付き)	16個
にんにく(みじん切り)	1片
たまねぎ(みじん切り)	1/4個
えび(殻付き)	8尾
イカ(1cm輪切り)	100g
ホタテ	4個
白ワイン	大さじ2
スープ	
ぬるま湯	130mL
固形コンソメ	1個
サフラン	0.1g
コショウ	少々
パプリカ(赤)(さいのめ切り)	1/2個
ピーマン(さいのめ切り)	1/2個
お好みでレモン(くし切り)	1/4個

作り方



- 下ごしらえ
米は洗って30分水に浸しておく
- IHにフライパンをおき、**リレー調理**「パエリア」を選択
- IHで**適温**<200℃>を開始
- 予熱が終わったら、バターを入れて、あさりを炒め、少し口が開いたらあさりを取り出す
- にんにく、たまねぎを入れて炒め、水を切った米を加えて、さらに2～3分炒め、えび、イカ、ホタテを入れて炒める
- スープと白ワインを入れて蓋をし、さらに2～3分煮る
- あさり、パプリカ、ピーマンをちらし、IHの加熱を止める
- フライパンに(または、耐熱皿に食材を移して)アルミホイルで蓋をして受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、<標準>で加熱(約14分)
- 加熱完了後10分程そのまま庫内で蒸らす



ジャンバラヤ



材料《2～3人前》

米	150g
オリーブオイル	大さじ3
にんにく(みじん切り)	1片
鶏もも肉(3cm角程度に切る)	200g
ウィンナー(半分に切る)	4本
たまねぎ(みじん切り)	1/2個
コーン	100g
白ワイン	大さじ3
トマトジュース	150mL
コンソメ顆粒	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
パプリカ(赤)(さいのめ切り)	1個
ピーマン(さいのめ切り)	2個
クミンパウダー、レモン	お好みで

作り方



- 下ごしらえ
米は洗って30分水に浸しておく
- IHで**適温**<180℃>を開始し、フライパンの予熱が終わったら、オリーブオイルを入れてにんにくを炒める
- にんにくの香りが出たら肉、ウィンナーを加えて軽く焦げ目をつけ、たまねぎ、コーンを加える
- 水を切った米を加えて混ぜ合わせ、白ワイン、トマトジュース、コンソメ、塩、コショウを入れて混ぜ、フライパンに蓋をして5分程煮る
- ひと混ぜして平らにし、パプリカ、ピーマンをちらす
- フライパンに(または、耐熱容器に食材を移して)、アルミホイルで蓋をして受け皿にのせ、レンジグリルに入れて、**オープン**<250℃>で25～30分加熱
- 加熱完了後、10分程そのまま庫内で蒸らす
- お好みでクミンパウダー、レモンをかける



フレンチトースト

レンジグリル
レンジリ

材料《2人前》

食パン(4枚切) 2枚
卵(M) 2個
牛乳 200mL
砂糖 大さじ2

作り方

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

- 1 受け皿にクッキングシートを敷き、パンを並べる
- 2 **レンジリ手動** (レンジグリル：1分 → グリル：11分) で加熱



受け皿



焼きリンゴ

レンジグリル
レンジリ

材料《2個分》

リンゴ 2個(1個約260g)
※高さ80mm以下を使用
「バター 10g
A グラニュー糖 大さじ1
シナモン 小さじ1
<飾り用(お好みで)>
シナモンスティック 1本
フレッシュミント 適量

作り方

- 1 リンゴは底を抜かないようにして芯をくり抜く
- 2 (A)を混ぜ合わせ、半量ずつリンゴの穴につめ、浅めの耐熱容器にのせる
- 3 2.を受け皿にのせ、**レンジリ手動** (レンジグリル：7分 → グリル：8分) で加熱



受け皿



ブラウニー

レンジ Grill
オープン

材料 《 金属製の角型 18cm×18cm 》

ブラックチョコレート(細かく砕く) …… 100g
 バター(やわらかくしておく) …… 90g
 砂糖 …… 90g
 卵(M) …… 2個
 バナナ(あらみじん) …… 1本
 バナナ(輪切り) …… 1本
 ラム酒 …… 20g
 くるみ(ローストする) …… 60g
 薄力粉 …… 80g
 ココア …… 25g
 ベーキングパウダー …… 小さじ1(3g)
 塩 …… 小さじ1/3(1.6g)
 サラダ油(型に塗る用) …… 適量
 お好みでラム酒(ケーキに塗る用) …… 適量

作り方



準備

型にサラダ油をぬり、型に合わせてクッキングシートを敷く

- 1 耐熱容器に砕いたチョコレートとバターを入れ、**レンジ手動** <200W>で1～2分様子を見ながら加熱し、よく混ぜて溶かす
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、砂糖が溶けたら1.を入れよく混ぜる
- 3 2.にあらみじんにしたバナナとラム酒、くるみの半量を入れ、さらに混ぜる
- 4 3.に薄力粉、ココア、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるい入れ、よく混ぜ合わせて、型に入れる
- 5 生地を平らにならし、輪切りにしたバナナと残りのくるみを飾る
- 6 5.を受け皿にのせ、**オープン** <160℃>で35～40分加熱
- 7 オープン開始後20分程で様子を見て、アルミホイルを被せる
- 8 加熱後、お好みで熱いうちにラム酒をぬり、粗熱が取れたら型から外す



ベイクドチーズケーキ

レンジ Grill
オープン

材料 《 金属製のケーキ型 直径18cm 》

〈ビスケット地〉
 ビスケット …… 50g
 バター(溶かす) …… 40g
 〈フィリング〉
 クリームチーズ …… 200g
 卵(M) (卵黄と卵白を分ける) …… 2個
 砂糖 …… 50g
 「 コーンスターチ …… 20g
 A レモン汁 …… 15g
 し 生クリーム …… 大さじ4(60g)

作り方



- 1 ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、溶かしたバターを混ぜる
- 2 1.を型の底にしきつめ、冷蔵庫で冷やす
- 3 クリームチーズは耐熱容器に入れ、受け皿にのせ、**レンジ手動** <500W>で約30秒～1分加熱し、泡だて器でクリーム状になるまでよく混ぜ、卵黄と(A)を入れてさらに混ぜ合わせる
- 4 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立て、3.を入れてゴムベラでざっくりと混ぜる
- 5 2.の型に4.を流し入れ、表面をならし、型をトントンたたいて大きい泡を抜く
- 6 5.を受け皿にのせ、**オープン** <150℃>で30～35分加熱
- 7 オープン開始後20分程で様子を見て、アルミホイルを被せる
- 8 焼き上がったらケーキの粗熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす

!! 加熱後、中心部に竹串をさして生地がつくようであれば加熱を延長してください



フルーツのパウンドケーキ

レンジ Grill
オープン

材料

《 金属製のパウンド型 18cm×8cm×6cm 》

- 無塩バター(やわらかくしておく) …… 100g
- 砂糖 …… 80g
- 卵(M) …… 2個
- A(合わせてふるっておく)
 - 薄力粉 …… 100g
 - ベーキングパウダー …… 小さじ1(3g)
 - シナモン、ジンジャー、ナツメグ、クローブ(各パウダー) …… 各小さじ1/8
- B(ラム酒をかけ、時々混ぜる)
 - レーズン、クランベリー …… 各20g
 - 種なしドライプルーン(半分に切る) …… 30g
 - ドライアプリコット(半分に切る) …… 20g
 - ドライフィグ[白イチジク](半分に切る) …… 20g
 - ラム酒 …… 大さじ1(15g)
 - くるみ(ローストする) …… 20g

作り方



準備

型にサラダ油をぬり、型に合わせてクッキングシートを敷く

- 1 ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜてクリーム状にする
 - 2 砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜ、溶いた卵を少しずつ加え、その都度、よく混ぜる
 - 3 (A)、(B) (汁ごと)、くるみを2.に加え、ゴムべらで混ぜて型に流し入れる
 - 4 3.を受け皿にのせ、**オープン** <150℃>で55～60分加熱
 - 5 オープン開始後20分程で様子を見て、アルミホイルを被せる
- !! 加熱後、中心部に竹串をさして生地がつくようであれば加熱を延長してください



フォカッチャ

レンジ Grill
オープン

材料 《 受け皿1枚分 》

- 強力粉 …… 200g
- 薄力粉 …… 100g
- 塩 …… 小さじ1(5g)
- 砂糖 …… 小さじ1(3g)
- ドライイースト(予備発酵のいないもの) …… 小さじ1(4g)
- オリーブオイル …… 大さじ2
- ぬるま湯(40℃ぐらい) …… 180～190mL
- 「オリーブオイル …… 大さじ2
- A 水 …… 大さじ1
- 「塩 …… 少々
- ローズマリー …… 2枝

作り方



- 1 ボウルに強力粉、薄力粉、塩、砂糖、ドライイーストを入れ、軽く混ぜ、中央をへこませてオリーブオイルとぬるま湯を入れ、こねる
- 2 耳たぶ位の硬さになったらひとまとめにしてふんわりとラップをし、受け皿にのせて、**オープン** <30℃>で約40～50分加熱(一次発酵)
- 3 台に粉をふり、生地をめん棒で四角くのばし、クッキングシートを敷いた受け皿にのせ、混ぜ合わせた(A)を半量ぬる
- 4 3.を、**オープン** <30℃>で約20～30分加熱(二次発酵)
- 5 生地がひとまわり大きくなったら、同じ間隔で指でしっかり穴をあける
- 6 ローズマリーをちぎってちらし、軽く押さえる
- 7 6.を **オープン** <180℃>で約18～20分加熱
- 8 加熱後、残しておいた(A)をはけで表面にぬり、粗熱をとる

グリル加熱、レンジグリル加熱の目安時間

●記載の時間は目安です。様子を見ながら時間を調節してください。

種類	調理例	1尾(切れ)あたり	数量	グリル加熱	レンジグリル加熱	
				「グリル」(手動) 設定時間	「レンジ調理」(自動) 設定	(時間)
〔生魚〕	さんま(30cm未満)	約160g	4尾	約25分	—	
	あじ	約150g	2尾	約20分	—	
〔切身〕	鮭・ぶり	約80g	2切	約15分	やや弱め	(約12分)
			4切	約20分	標準	(約15分)
	さば	約80g	2切	約17分	標準	(約13分)
			4切	約23分	やや強め	(約16分)
〔つけ焼き〕	ぶりのつけ焼き	約75g	4切	約15分	やや弱め	(約12分)
〔干物〕	あじの開き	約100g	2枚	約20分	標準	(約12分)
〔みりん干し〕	さばのみりん干し	約140g	2枚	約15分	—	
〔小魚〕	ししゃも	約20g	10尾	約20分	—	
〔肉〕	鶏もも肉	約250g	1枚	約20分	標準	(約15分)
			2枚	約25分	やや強め	(約18分)
〔根菜〕	さつまいも	約250g	1個	約30分	「レンジ手動」 約25分 〈レンジグリル 5分→グリル 20分〉	

※レンジグリルを使用時は受け皿を必ず使用してください。

※魚や肉などの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。

レンジグリルIHを上手に使いこなすワンポイントアドバイス

レンジ調理

- ・材料の分量を多少変えても自動で調理ができます。
分量を大幅に変えるときは、火力設定を〈強め〉/〈弱め〉に変更してください。

リレー調理

- ・IHで炒める調理は、フライパンで食材を混ぜ合わせて短時間で軽く炒めてください。
仕上げはレンジグリルで行います。
- ・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。

本誌で使用している計量カップ・スプーンの質量一覧 (単位: g)

	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・酢・だし汁	5	15	200	ケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	5	14	190
塩	5	15	210	ごま・重曹	3	9	120
片栗粉・砂糖	3	9	110	牛乳	6	17	210
グラニュー糖	4	13	170	白ワイン・ブランデー	5	15	200
油・バター	4	13	180	パン粉	1	4	45
薄力粉・コショウ	3	8	100	粉チーズ・スキムミルク	2	6	80
強力粉	3	8	105	ジャム	7	22	270
ベーキングパウダー	3	10	135	はちみつ	8	22	290
ドライイースト	3	9	—	生クリーム	5	15	200

INDEX

レンジグリル

レンジ×グリル



鶏と野菜の無水カレー	9
手羽元ローストチキン	11
チキンの香草焼き	13
ミラノ風チキンカツレツ	13
焼きさば	15
鮭のちゃんちゃん焼き	15
ジュリアンポテト	17
彩りスパニッシュオムレツ	18
ノンフライえび春巻き	19
彩り焼き野菜	21
簡単焼きそば	21
フレンチトースト	24
焼きリンゴ	25

リレー調理

IH▶レンジグリル



ローストビーフ	6
ふっくらハンバーグ	7
ローストポーク	8
ミートボール入りラタトゥイユ	9
チキングラタン	10
チーズタッカルビ	11
アクアパッツァ	14
パエリア	22
ジャンバラヤ	23

リレー調理

レンジグリル▶IH



ジューシーとんかつ	8
ジューシーから揚げ	12
根菜ふっくら天ぷら	16
しゃきしゃき野菜炒め	17
丸ごとたまねぎスープ	19
里芋の煮物	20

オーブン



ブラウニー	26
バイクドチーズケーキ	26
フルーツのパウンドケーキ	28
フォカッチャ	28



もっとレシピを知りたいときは

「三菱電機レシピサイト：“三菱電機レシピ”」
<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/lbg/recipe/>

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

ZT945Z958H01*