

# Microwave Oven 5 recipes

オーブンレンジ レシピブック



# MENU

---



*Tomato and prosciutto ham pizza*

トマトと生ハムのごちそうピザ

---

1



*Grilled white fish*

ふんわり白身魚のスパイスグリル

---

2



*Shrimp and broccoli gratin*

海老とブロッコリーの  
あったかグラタン

---

3



*Oven baked chicken and vegetables*

チキンと彩り野菜のオーブン焼き

---

4



*Oatmeal chocolate chip cookies*

焼きたてオートミールクッキー

---

5

# Pizza

## Tomato and prosciutto ham pizza



## トマトと生ハムのごちそうピザ

### 材 料

#### ピザ生地 1枚分(直径約23cm)

強力粉	100g
薄力粉	30g
砂糖	小さじ1
ドライイースト	3g
水	60ml
オリーブオイル	小さじ1
ぬるま湯(約40℃)	小さじ1
塩	小さじ1/2

#### ピザソース

カットトマト缶	200g
ケチャップ	小さじ3
オレガノ	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ3
醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1

#### 具 材

ミニトマト
マッシュルーム
モッツアレラチーズ
生ハム
ルッコラ
ピザ用チーズ
ブラックペッパー

※具材の分量はお好み

### 作り方

- ぬるま湯(約40℃)、砂糖、ドライイーストを混ぜ合わせて10~15分置く。
- 強力粉、薄力粉、に 1 を加え混ぜ合わせ、合わせた水とオリーブオイルを少しずつ加えて混ぜる。最後に塩を加え、きれいにまとまるまでこねる。
- 2 を耐熱皿に入れ、ラップをふわっと被せてオーブンレンジの「発酵モード(40℃)」で30分発酵させる。
- 3 で膨らんだ生地を、手で伸ばしてピザ生地を成形する。
- ピザソースの材料を全て混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ピザソースを均等に塗り、お好みで具材をのせ、オーブンレンジの「自動メニュー11」で焼き上げる。  
※加熱終了後、さらに加熱したいときは手動調理の「オープン(予熱なし)」で様子を見ながら加熱する。

# Fish

Grilled white fish



## ふんわり白身魚のスパイスグリル

### 材 料

2人分

白身魚	4切れ
にんにく	1片
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ2
バジル	少々
ドライトマト	少々
ブラックペッパー	適量
レモン	適量

### 作り方

- 1 にんにく、ドライトマト、バジルをみじん切りする。
- 2 白身魚はペーパーで水気を拭き取り、強めに塩コショウをする。
- 3 ビニール袋に、1、2、オリーブオイル、ブラックペッパーを加え、30分ほど冷蔵庫に入れて置く。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、白身魚を並べる。
- 5 オープンレンジの手動調理の「グリル」で15～20分焼き上げる。

# Gratin

Shrimp and broccoli gratin



## 海老とブロッコリーのあったかグラタン

### 材 料

2人分

むきエビ	80g	ブロッコリー	1/2房
玉ねぎ	1/2個	塩	少々
ホワイトソース缶	1/2缶	ブラックペッパー	少々
牛乳	100cc	ピザ用チーズ	適量
バター	10g	パン粉	適量
マカロニ	100g		

### 作り方

- 1 マカロニをパッケージの表示時間で茹でる。
- 2 フライパンにバターをひき、薄切りにした玉ねぎとむきエビを炒める。
- 3 2に1、ホワイトソース、牛乳を入れ、弱火で3～5分ほど混ぜ合わせ、塩、ブラックペッパーで味を調える。
- 4 3をグラタン皿に入れ、3分ほど茹でたブロッコリー、ピザ用チーズ、パン粉をかけ、オーブンレンジの「自動メニュー12」で焼き上げる。

※加熱終了後、さらに加熱したいときは手動調理の「オープン(予熱なし)」で様子を見ながら加熱する。



# Chicken

Oven baked chicken and vegetables

## チキンと彩り野菜のオーブン焼き

### 材 料

2人分

鶏もも肉	1枚(350g)	パプリカ(赤・黄)	ブロッコリー
にんにく	2片	ズッキーニ	じゃがいも
オリーブオイル	大さじ1	ナス	※野菜の種類・分量はお好み
塩コショウ	少々	アスパラ	
ブラックペッパー	少々	玉ねぎ	
ローズマリー	少々	ミニトマト	

### 作り方

- 1 鶏もも肉はフォークで穴をあけ、塩コショウをする。
- 2 ファスナー付ビニール袋に、**1**、薄切りにしたにんにく、オリーブオイル、ブラックペッパー、ローズマリーを入れ、30分ほど冷蔵庫に入れて置く。
- 3 野菜は食べやすい大きさに切り、じゃがいもやブロッコリーなどは、下茹でをしておく。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、**2**、**3**を並べる。
- 5 オープンレンジの手動調理の「オープン(予熱あり)」で、220℃に温め、20~25分焼き上げる。

# Cookie

Oatmeal chocolate chip cookies



## 焼きたてオートミールクッキー

### 材 料

20~  
30個

オートミール	150g
バター(有塩)	30g
砂糖	40g
卵	2個
チョコチップ	適量

### 作り方

- 1 耐熱容器にバターを入れ、オーブンレンジの「レンジ」で600Wで10~20秒加熱し、溶かしバターにする。
- 2 ボウルに1、砂糖、卵を加え、よく混ぜる。
- 3 2にオートミール、チョコチップを加え、さっくりと混ぜる。
- 4 角皿にクッキングシートを敷き、3を均等に並べ、指で押しして平らにし、形を整える。
- 5 オーブンレンジの「自動メニュー14」で焼き上げる。  
※加熱終了後、さらに加熱したいときは  
手動調理の「オープン(予熱なし)」で様子を見ながら加熱する。