

料理名	食品名	スタート	調理工程	調理時間	調理条件							
肉詰めナスのトマト煮	ナス 2本	①切→加 電子レンジ600w3分	冷ます → 切り込み → 詰	煮 → 盛	600w							
	豚ひき肉 80g											
	ごはん 20g	混	煮 → 盛			600w						
	チリパウダー小1											
	フライド玉ねぎ大1	混					煮 → 盛	600w				
	塩 ふたつまみ											
	トマトJ 200ml	煮							煮 → 盛	600w		
	コンソメ 小1											
	青菜 50g	⑤切									煮 → 盛	600w
	黒胡椒、粉チーズ											
ひじき(乾)大1	水戻	煮 → 盛		600w								
いんげん 30g												
かいわれ 40g	③切 → 浸水		煮 → 盛		600w							
ブロッコリー芽50g												
鶏ハム 40g	水切り					煮 → 盛	600w					
フライド玉ねぎ小2												
黒酢 大さじ1	混→盛							煮 → 盛	600w			
ごま油 小1/2												
しょう油 大1/2	混→盛									煮 → 盛	600w	
砂糖 小1/2												
にんにくP 4g	合 →	炒 → 煮 → 盛		600w								
アンチョビ 9g												
オリーブ油 6g	炒		炒 → 煮 → 盛		600w							
フジツリ130g												
ナンプラー小1	煮					炒 → 煮 → 盛	600w					
水 350g												
黒オリーブ 8g	⑥切							炒 → 煮 → 盛	600w			
オクラ 4本												
粉チーズ、黒胡椒	煮									炒 → 煮 → 盛	600w	
じゃがいも 1個												
3種豆 50g	②皮	煮 → 盛		600w								
ヤングコーン2本												
生ハム 30g	④切		煮 → 盛		600w							
水 500g												
白ワイン 大1/2	煮					煮 → 盛	600w					
コンソメ 小1												
薄力粉 100g	合							混 → 仕上げ → 220度7分→3分焼成	600w			
ベーキングP小1/2												
バター 70g	混									混 → 仕上げ → 220度7分→3分焼成	600w	
砂糖 40g												
卵(M) 1個	混	混 → 仕上げ → 220度7分→3分焼成		600w								
ラム酒 小さじ2												
白花生 100g	混		混 → 仕上げ → 220度7分→3分焼成		600w							
砂糖 4g												
機器名												調理条件
機器	電子レンジ					ナス 3分						
	コンロ					ひじき・いんげん		ナスの肉詰め				
	コンロ							パスタ				
	コンロ						スープ					