

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、とりやすくなります。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください、そのまま使用すると故障の原因になります。

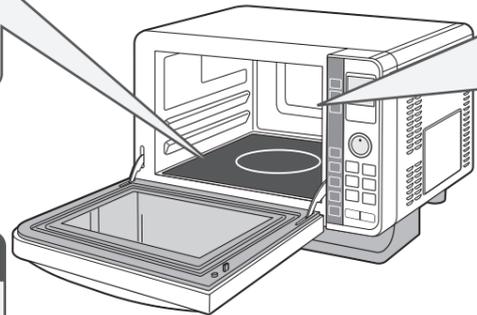
角皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴は、かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



外側

やわらかい布でふきとります。

- よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

注意

(さびる原因)
角皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因)
操作パネルやドア、加熱室などをオープンクレンザー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)
加熱室壁面に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないください。

(けが・破損の原因)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

においが気になるとき(脱臭)

脱臭 を使います ………

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

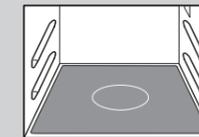
ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火の恐れがあります。)

注意

(やけど・けが・火災の原因)

- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す



3 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら終了です

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。

→ P.14

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 であたためてください。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するときには加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを 사용합니다。 ●ごはんを冷凍するときには、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上げ調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときには、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときにはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときには、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたまりません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●2解凍あたため であたためます。→ P.20 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。 ●3牛乳 は「仕上げ調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●セットされている「仕上げ調節」の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときには、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.64 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.35を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた→P.69を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

次のことをお調べください。

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> ●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグを抜いて差し込みなおし、ドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁面やドアファインダなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

次の場合は故障ではありません

加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり <input checked="" type="checkbox"/> を約3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→P.15

次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油をとってください。→P.11
「1あたため」を押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから「1あたため」を押してください。→P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。→P.2
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.34、35
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
表示部が見えにくいことがある	暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。

現象	原因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
 <small>※※は2けたの数字が表示します。</small>	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	 キーを押します。「H※※」の表示は消えます。) または差込プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

標準計量カップ・スプーンでの質量表…………… 45

あたため

- 〔のみもの〕
- 牛乳のあたため…………… 46
- お酒のあたため…………… 46
- 〔インスタント食品〕
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん…………… 46

ゆでもの

- ほうれん草のおひたし…………… 47
- イタリアンサラダ…………… 47

焼きもの

- 焼きいも…………… 47
- ベークドポテト…………… 47
- 豚肉の野菜ロール…………… 48
- 豚肉と野菜の串焼き…………… 48
- 肉巻きアスパラ…………… 48
- 鶏のハーブ焼き…………… 49
- スペアリブ…………… 49
- ラムチョップの香草焼き…………… 50
- ラムチョップのハーブパン粉焼き…………… 50
- ハンバーグ…………… 50
- ウインナーソーセージのベーコン巻き…………… 50
- さばのごま焼き…………… 51
- あじのみりん風味…………… 51
- 塩鮭…………… 51
- 魚の照り焼き…………… 51
- ぶり／まぐろ／さわら…………… 51
- ほたて貝ときのこのホイル焼き…………… 51

揚げもの

- 鶏のからあげ…………… 52
- ヘルシー天ぷら…………… 52
- きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご…………… 52
- ヒレカツ…………… 53
- エビフライ…………… 53
- 白身魚のフライ…………… 53
- 煎りパン粉…………… 53

煮もの

- ロールキャベツ…………… 54
- ポークカレー…………… 54
- 筑前煮…………… 54

蒸しもの

- 手づくり豆腐…………… 55
- 茶わん蒸し…………… 55

炒めもの

- 焼きそば…………… 56
- 牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー)…………… 56
- ゴーヤーチャンプル…………… 56

ごはんもの

- ごはん(炊飯)…………… 57
- おかゆ(白がゆ)…………… 57
- 赤飯(おこわ)…………… 57

グラタン

- マカロニグラタン…………… 58
- ホワイトソース…………… 58
- 市販の冷凍グラタン…………… 58

ピザ

- ピザ…………… 59
- カルツォーネ(野菜の包みピザ)…………… 59
- 市販の冷凍ピザ…………… 59

低温調理〔肉〕

- 手づくりソーセージ…………… 60
- 手づくりソーセージのサラミソーセージ風…………… 60
- ビーフジャーキー(中華風味)…………… 60
- 手づくりポークハム…………… 60

低温調理〔魚、果物〕

- さんまのコンフィ…………… 61
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)…………… 61
- ドライフルーツ種…………… 61
- バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル…………… 61

スイーツ

- コーヒーゼリー…………… 62
- レモンゼリー／オレンジゼリー／グレープゼリー…………… 62
- べっこうあめ…………… 62
- 切りもち・市販のパックもち…………… 62
- いそべ巻き…………… 62
- あべ川もち…………… 62
- フルーツ大福…………… 62
- 型抜きクッキー…………… 63
- 絞り出しクッキー…………… 63
- アーモンドクッキー…………… 63
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 64
- ロールケーキ…………… 65
- マドレーヌ…………… 65
- パウンドケーキ…………… 65
- スフレチーズケーキ…………… 66
- 蒸しチョコレートケーキ…………… 66
- 黒糖蒸しパン…………… 67
- かるかん…………… 67
- 蒸し焼きカステラ…………… 67
- やわらかプリン…………… 68
- かぼちゃのプリン…………… 68
- シュークリーム…………… 69
- カスタードクリーム…………… 69
- アップルパイ…………… 70
- りんごのプリザーブ…………… 70

パン

- バターロール(ロールパン)…………… 71
- かんたんパン(シンプルパン)…………… 72
- グラハムパン…………… 73
- 油で揚げないカレーパン…………… 73
- かんたんあんパン…………… 73

ヨーグルト

- ヨーグルト…………… 74
- ヨーグルトソース…………… 74
- カスピ海ヨーグルト…………… 74

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	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・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

- 加熱時間 **約5分** 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分** 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

あたため 牛乳のあたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分38秒



牛乳はマグカップやコップに入れて「**のみの**」**3牛乳**で分量をセットしてあたためます。

【ひとくちメモ】
●「**3牛乳**」のコツ → P.22

お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



お酒はコップまたは徳利に入れて「**のみの**」**4お酒**で分量をセットしてあたためます。

【ひとくちメモ】
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒のコツ

- 一度にあためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 「**1あたため**」ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは「**レンジ**」**600W**で様子を見ながら加熱します。

ゆでもの

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつつお、しょうゆ 各適量

- 作りかた
- ① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



- ③ 「**デイリー**」**7葉・果菜**で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつつおのをせ、しょうゆを添えます。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) 60g
スタッドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ½
レモン(くし形切り) 適量

- 作りかた
- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「**デイリー**」**7葉・果菜**で加熱してざるにとります。
 - ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。「**デイリー**」**8根菜**で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
 - ③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
 - ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

焼きもの

焼きいも

手動調理

オープン(発酵) 250℃
50~60分
オープン(予熱なし)



材料
さつまいも(1本約250gのもの) .. 2~4本

- 作りかた
さつまいもは角皿に並べて下段に入れ「**オープン**」(2度押し)**250℃** **50~60分** 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。

ベークドポテト



材料
じゃがいも(1個約150gのもの) 4個

- 材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼きます。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) 「 レンジ 」 600W 4~5分 袋入りラーメン 「 レンジ 」 600W 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはんものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	1あたため

葉・果菜、根菜のコツ (他の野菜は → P.23)

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

- 材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

加熱時間の目安 約30分



豚肉の野菜ロール



材料

豚バラ薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜 約200g
塩、こしょう 各少々

作りかた

- 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
- 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておきます。
- ②の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**21豚肉の野菜ロール**で焼きます。

豚肉と野菜の串焼き



材料(6串分)

豚バラかたまり肉 300g
しょうが汁 大さじ1
にんにくみじん切り 小1かけ
④ 酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
はちみつ 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて 約250g

作りかた

- 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込みます。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と①を竹串に刺し、角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、「**カロリーカット**」**21豚肉の野菜ロール**で焼きます。

豚肉の野菜ロールのコツ

- 分量は 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿に直接並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら焼きます。

- 角皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱後、角皿を取り出すとき 脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

肉巻きアスパラ



材料(4人分)

豚バラ肉(12枚) 約300g
アスパラガス 大4本(細いものは8本)
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおきます。
- 1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをします。
- 全体に軽く小麦粉をふっておきます。
- 豚肉の野菜ロール作りかた③を参照して焼きます。

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約30分



オート調理

カロリーカット

19鶏のハーブ焼き

グリル

角皿 上段

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約500g)
塩、こしょう 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- ①の皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**19鶏のハーブ焼き**で焼きます。

【ひとくちメモ】

●鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

スペアリブ

加熱時間の目安 約32分



オート調理

カロリーカット

20スペアリブ

グリル

角皿 上段

材料(4人分)

スペアリブ 約400g(4~5本)
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 小さじ2
ウスターソース 大さじ1
赤ワイン 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
④ 豆板醤 小さじ¼
にんにく(すりおろす) 小¼片
塩 小さじ¼弱
こしょう、ナツメグ 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 約150g

作りかた

- スペアリブは骨にそって%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ①は骨側を下にして角皿の中央に並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ「**カロリーカット**」**20スペアリブ**で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。

オート調理

角皿 上段

カロリーカット

グリル

19鶏のハーブ焼き



ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



材料(4本分)

ラムチョップ(1本60~80gのもの) 4本
 塩、こしょう 各少々
 ローズマリー(生・みじん切り) 1~2本
 タイムまたはパセリ(みじん切り) 1~2本
 にんにく(すりおろす) 1片
 オリーブ油 大さじ2
 セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて 150g
 塩、こしょう、オリーブ油 各少々

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ①を合わせ、①をつけ込み15~30分おきます。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- 角皿の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ「カロリーカット」19鶏のハーブ焼き仕上がり調節弱で焼きます。
 【ひとくちメモ】
 ・調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、「和風香草焼き」になります。
 ・バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



材料(4本分)

ラムチョップ(1本60~80gのもの) 4本
 塩、こしょう 各少々
 ハーブパン粉
 パン粉 40g
 ローズマリー(生・あらみじん切り) 4~6本
 タイム(生・あらみじん切り) 4~6本
 にんにく(すりおろす) 1片
 オリーブ油またはサラダ油 大さじ2

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ①に混ぜ合わせた②をのせます。
- 角皿の中央に②を並べ、上段に入れ「カロリーカット」19鶏のハーブ焼き仕上がり調節弱で焼きます。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き



材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) 6枚(約100g)
 ウィンナーソーセージ 6本(約100g)

ハンバーグ



手動調理

レンジ(発酵) 600W 約2分 (下ごしらえ)

オープン 250℃ (予熱なし) 22~26分

角皿 下段



材料(4個分)

① 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
 バター 15g
 ② 合びき肉 300g
 パン粉 カップ3/4
 牛乳 大さじ3
 卵(ときほぐす) 1個
 塩 小さじ1/2
 こしょう、ナツメグ 各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

作りかた

- 容器に①を入れ「レンジ」600W 約2分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、4等分します。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼめます。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ「オープン」(2度押し) 250℃ 22~26分焼きます。

作りかた

- ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ「レンジ」600W 2~3分加熱します。

オート調理

角皿 上段

グリル

20~25分

グリル



さばのごま焼



材料(8個分)

さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) 2枚(約300g)
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1
 白ごま(粗くきざむ) 適量

作りかた

- さばは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。
- ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
- 皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「グリル」20~25分焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。
 【ひとくちメモ】
 ・さばは、あじに代えてもよいでしょう。

あじのみりん風味

材料(8個分)

あじ(3枚におろしたもの) 8枚(約360g)
 つけ汁
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2 1/2
 酒 大さじ1
 みりん カップ1/4
 白ごま 適量

作りかた

- あじは、合わせた①に30分以上つけて下味をつけます。
- ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「グリル」20~25分焼き、仕上げにごまをふります
 【ひとくちメモ】
 ・あじは、さばに代えてもよいでしょう。

オート調理

角皿 上段

グリル

25~30分

グリル



塩鮭



材料(4切れ分)

生鮭の切り身(甘塩・1切れ約100gのもの) 4切れ

作りかた

- 生鮭の切り身は、オープンシートを敷いた角皿に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べます。
- ①を上段に入れ「グリル」25~30分焼きます。
 【ひとくちメモ】
 ・生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。

魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら



材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し「グリル」20~25分焼きます。

ほたて貝ときのこのホイル焼き



手動調理

オープン 210℃ (発酵) 25~30分

角皿 上段



材料(4個分)

ほたて貝 8個
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
 生しいたけ 4枚
 しめじ(小房に分ける) 1パック
 えのきだけ(小房に分ける) 1袋
 バター 20g
 酒 大さじ1 1/2
 塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
- アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ「オープン」(2度押し) 210℃ 25~30分加熱します。

焼き魚のコツ

- 分量は 切り身は2~4切れ(150~400g)まで焼けます。
- 1切れが80g以下のときは 2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは 角皿の中央に寄せて並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。

揚げもの 鶏のからあげ

加熱時間の目安 約25分



オート調理

角皿 上段

カリリーカット オープン グリル

22鶏のからあげ

材料(12個分)
 鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1½
 しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 大さじ1½

作りかた
 ① 鶏肉は1枚を6等分して㊸につけ込み、15分以上おきます。
 ② ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
 ③ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カリリーカット」22鶏のからあげで加熱します。

ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



オート調理

角皿 上段

カリリーカット オープン グリル

25オープン天ぷら

材料(10個分)
 きす(開いたもの) …… 4枚(約100g)
 かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚(約150g)
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
 卵(ときほぐす) …… ½個
 天かす …… 約60g

作りかた
 ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
 ② きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。
 ③ きすは皮を上にして、それぞれオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カリリーカット」25オープン天ぷらで加熱します。

鶏のからあげのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節を「強」にします。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは 「グリル」で様子を見ながら加熱します。

オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)180℃で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは 「カリリーカット」25オープン天ぷらであたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分



オート調理

角皿 上段

カリリーカット オープン グリル

24ヒレカツ

材料(12個分)
 豚ヒレ肉(かたまり) …… 300g
 塩、こしょう …… 各少々
 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) …… 適量
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
 卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた
 ① 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
 ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
 ③ ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カリリーカット」24ヒレカツで加熱します。

ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)210℃で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは 「カリリーカット」24ヒレカツ 仕上がり調節「弱」であたためます。

エビフライ

加熱時間の目安 約19分



オート調理

角皿 上段

カリリーカット オープン グリル

23エビフライ

材料(12本分)
 大正えび(またはブラックタイガー) …… 12尾
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
 卵(ときほぐす) …… 1個
 塩、こしょう …… 各少々
 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
 パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた
 ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り除きます。㊸は合わせておきます。
 ② えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、㊸の順につけます。
 ③ ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カリリーカット」23エビフライで加熱します。

エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)210℃で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは 「カリリーカット」23エビフライ 仕上がり調節「弱」であたためます。

白身魚のフライ

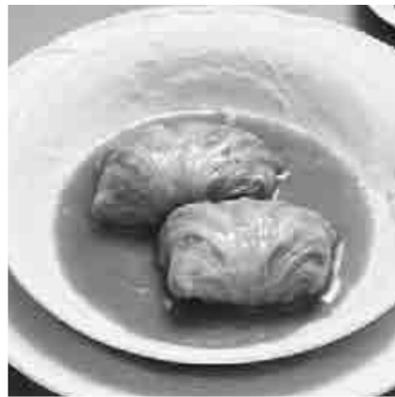
作りかた
 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

煎りパン粉の作りかた

作りかた
 フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



煮もの ロールキャベツ



手動調理

レンジ (発酵) 7葉・果菜 (下ごしらえ) 600W 約10分 200W 約50分

レンジ (リレー加熱)

- 材料(4人分)**
- キャベツ 8枚(約500g)
 - 合びき肉 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 - 牛乳 大さじ3
 - パン粉 30g
 - 卵 1/4個
 - ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 - スープ(固形スープ1個をとく) カップ1½
 - トマトケチャップ カップ½
 - しょうゆ 小さじ2
 - 塩、こしょう 各少々
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「**デイリー**」7葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
- ポウルに①と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包みます。
- 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた④を加え、落としぶた(→P.54) (煮もののコツ)とふたをして「**レンジ**」600W 約10分、「**レンジ**」200W 約50分リレー加熱(→P.28)します。

ポークカレー



手動調理

レンジ 600W 4分~5分30秒 (下ごしらえ) 600W 約6分 200W 約40分

レンジ (リレー加熱)

- 材料(4人分)**
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
 - じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
 - 玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)
 - にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
 - カレールー 小1箱(約120g)
 - 水 カップ1½~2
 - サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、⑤を入れて充分炒めます。
- 容器に⑥を入れて、ふたをします。「**レンジ**」600W 4分~5分30秒加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして「**レンジ**」600W 約6分、「**レンジ**」200W 約40分リレー加熱(→P.28)し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。

筑前煮



手動調理

レンジ (発酵) 600W 約10分 200W 50~60分

レンジ (リレー加熱)

- 材料(4人分)**
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
 - にんじん(乱切り) 100g
 - ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
 - れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
 - 干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
 - こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
 - だし汁 カップ1
 - 酒 小さじ3
 - 砂糖 大さじ4
 - しょうゆ カップ¼
 - サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた②を加えてかき混ぜ、落としぶた(→P.54) (煮もののコツ)とふたをし「**レンジ**」600W 約10分、「**レンジ**」200W 50~60分リレー加熱(→P.28)し、かき混ぜます。

蒸しもの 手づくり豆腐

加熱時間の目安 約37分



オート調理

角皿 スチーム オープン

角皿 下段

15手づくり豆腐

- 材料(4人分)**
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) 500mL
 - にがり 30~40mL
 - あん
 - だし汁 カップ½
 - みりん 小さじ½
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 - しょうが(すりおろす) 適量
 - あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- ポウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜます。
- 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に②を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ「**角皿スチーム**」15手づくり豆腐で加熱します。
- 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

【ひとくちメモ】

- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



オート調理

レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ) スチーム オープン

角皿 下段

14茶わん蒸し

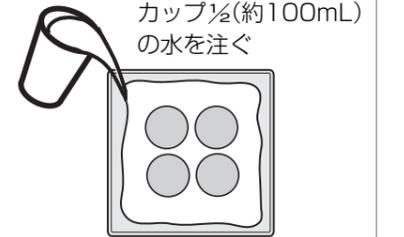
- 材料(4人分)**
- 卵 2個(約100mL)
 - だし汁 350mL
 - しょうゆ、塩 各小さじ½
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 小4尾(約40g)
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量

作りかた

- ポウルに卵を割り入れてよくときほぐし、②を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして「**レンジ**」200W 2~3分加熱します。
- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、角皿に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ「**角皿スチーム**」14茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手づくり豆腐・茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手づくり豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。低いときは、仕上がりを調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液・豆乳は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、ペーパータオルを角皿に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ½(約100mL)の水を注ぎます。



- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(2度押し) **150℃**で、様子を見ながら加熱します。

煮もののコツ

- 容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 落としぶたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。
- リレー加熱の使いかた(→P.28)

炒めもの

焼きそば

加熱時間の目安 約6分



オート調理

レンジ

レンジ

26焼きそば

材料(標準量)(1~2人分)
 焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋
 野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋
 豚薄切り肉 (ひと口大に切る)..... 50g
 塩、こしょう..... 各少々

作りかた
 ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
 ② **カロリーカット** **26焼きそば** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●調味料のソースがラップに触れた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



オート調理

レンジ

レンジ

27チンジャオロウスー

材料(標準量)(2~3人分)
 牛もも肉(細切り).....150g
 ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
 ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
 しょうゆ..... 小さじ1
 オイスターソース..... 大さじ1
 酒..... 大さじ1
 砂糖..... 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
 片栗粉..... 小さじ1

作りかた
 ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ② 深めの皿に①と④、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 ③ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●③の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
 ●牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
 ●切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分



オート調理

レンジ 600W 2~3分
 レンジ 500W 40秒~1分 (下ごしらえ)
 レンジ

27チンジャオロウスー

材料(標準量)(2~3人分)
 ゴーヤー(にがうり)..... 1本(約200g)
 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 1個(約50g)
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
 木綿豆腐..... 1/2丁
 卵..... 1個
 しょうゆ..... 小さじ1
 塩..... 小さじ1/2
 酒..... 大さじ1
 砂糖..... 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
 片栗粉..... 小さじ1/2

作りかた
 ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
 ② 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで **レンジ** **600W** **2~3分** 加熱し、ふぎんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
 ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ** **500W** **40秒~1分** 加熱し、いり卵にしておきます。
 ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた④を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 ⑤ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

ごはんもの

ごはん(炊飯)



手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分
 レンジ 200W 20~25分
 レンジ (リレー加熱)

材料(4人分)
 米.....カップ2(320g)
 水..... 440~480mL

作りかた
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
 ② **レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **20~25分** **リレー加熱** (→P.28) してかき混ぜ、ふぎんとふたをして蒸らします。

おかゆ(白がゆ)



手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分
 レンジ 200W 30~35分
 レンジ (リレー加熱)

材料(4人分)
 米.....カップ1/2(80g)
 水..... 500~600mL
 塩..... 少々

作りかた
 ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
 ② **レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **30~35分** **リレー加熱** (→P.28) し、塩を加えます。

赤飯(おこわ)



手動調理

レンジ(発酵) 600W 約15分
 レンジ

材料(4人分)
 もち米.....カップ2(320g)
 ゆでささげ(乾燥豆約40g)..... 約80g
 ささげのゆで汁..... 280~320mL
 水..... 少々
 ごま塩..... 少々

作りかた
 ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
 ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **約15分** セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
 ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。
【ひとくちメモ】
 ●ささげの量は好みで加減します。
 ●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

焼きそば・チンジャオロウスーのコツ

- 分量は表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。
- 市販の合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが作れます。

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは →P.28)

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 米は吸水させるごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	約30分

赤飯のコツ

- 米は吸水させる炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜるむらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/5くらいです。

●水の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

グラタン マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約26分



オート調理

レンジ 600W
約5分30秒
(下ごしらえ)

角皿 下段

9グラタン オープン
(予熱なし)

- 材料(4人分)**
- マカロニ80g
 - 鶏もも肉(1cm角切り)100g
 - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)8尾(約100g)
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
 - マッシュルーム缶(スライス)小1缶(約50g)
 - バター 25g
 - 塩、こしょう 各少々
 - ホワイトソース カップ3
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) 80g

- 作りかた**
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
 - 深めの容器に④を入れ、レンジ600Wで約5分30秒加熱し、マカロニと合わせます。
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
 - バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
 - ④を角皿に並べ、下段に入れ、デイリー9グラタンで焼きます。

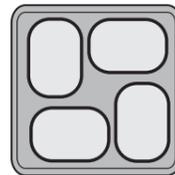
注意

具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ、**デイリー10ピザ**(2度押し) **210℃** [30~35分]焼きます。
- ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- ※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)



ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3	
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	
	バター	30g	40g	50g	
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	
	作りかた				
①	小麦粉・バターを加熱	レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
②	牛乳を加えて加熱	レンジ600W	4~5分	6~8分	11~12分

グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は グラタン皿を使います。
- 焼くときの皿の置きかたは
- 焼く前にさめてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** [500W] で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかった時は **グリル** で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~5分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは **デイリー9グラタン** では焼けません。



ピザ

加熱時間の目安 約16分



オート調理

レンジ 発酵
約10分
(下ごしらえ)

角皿 下段

10ピザ 予熱約10分
(予熱あり) オープン

※ **レンジ発酵** のときは、テーブルプレート中央に生地を置きます。

材料(直径24cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 70g
- 小麦粉(薄力粉) 30g
- 砂糖 大さじ1弱(約6g)
- 塩 小さじ1/4(約1.5g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1/2(約1.5g)
- ぬるま湯 50~60mL
- オリーブ油 大さじ1弱(約10g)
- ピザソース(市販のもの) 適量
- 玉ねぎ(薄切り) 大1/2個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り) 30g
- サラミソーセージ(薄切り) 8枚
- ピーマン(輪切り) 1個
- マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約25g)
- スタッフトオリーブ(薄切り) 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(→ P.72) **かんたんパン** 作りかた④を参照します。
- ②をテーブルプレート中央にのせ、**レンジ** [発酵] (6回押し) [約10分] 一次発酵させます。(発酵の目安は **かんたんパン** のコツ(→ P.72))
- ④のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- 生地を軽く押し、中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑤を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- デイリー** [10ピザ] で予熱します。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼きます。

ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 角皿1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (2度押し) **200℃** で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは **デイリー** [10ピザ] では焼けません。

カルツォーネ (野菜の包みピザ)



材料(1個分)

- ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) 1枚分
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) 1/2株(約50g)
 - パプリカ(薄切り)・大1/4個(約40g)
 - しめじ(石づきを取る) 1/2株(約80g)
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約60g)
 - ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
 - オリーブ油 大さじ1
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g
 - 塩、こしょう 各少々

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、①を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷まします。
- ピザ作りかた①~⑤を参照して生地を作ります。
- 生地を直径24cmくらいの円形にのぼします。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じます。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼きます。

市販の冷凍ピザ

手動調理で焼きます。角皿にのせて下段に入れ、**オープン** (2度押し) **200℃** [20~30分]、予熱してから焼くときは [10~20分] 焼きます。



低温調理〔肉〕

オート調理

角皿 上段

デイリー オープン スチーム

13低温調理



手づくりソーセージ

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ももひき肉…………… 200g
 玉ねぎ(すりおろしたもの)…………… 大さじ½
 にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ½
 牛乳…………… 大さじ½
 片栗粉…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど…………… 各少々
 サラダ油…………… 少々

作りかた
 ①材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにします。
 ②生地を直径4cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、 両端をねじります。
 ③②を角皿に図を参照してのせ、上段に入れ「デイリー」13低温調理で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
 ・香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
 ・オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手づくりソーセージのサラミソーセージ風

手づくりソーセージを充分さましてからオープンシートをはずし、角皿にのせた焼網にのせ「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で加熱します。

ビーフジャーキー(中華風味)

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 120~180分



材料
 牛赤身肉(薄切り)…………… 150~200g
 しょうゆ…………… 大さじ2
 白ワイン…………… 大さじ1
 はちみつ…………… 大さじ1
 にんにく(すりおろす)…………… 少々
 しょうが(すりおろす)…………… 少々
 ごま油…………… 小さじ1
 七味唐辛子・こしょう…………… 各少々

作りかた
 ①牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、②①をオープンシートを敷いた角皿に広げ、上段に入れ「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で加熱し、途中裏返しをしながら加熱します。
 ③さらに「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕
 ・保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
 ・オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

手づくりポークハム

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ロース肉(かたまり)…………… 約200g
 塩…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1
 白ワイン…………… 大さじ1½
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り)…………… 各10g
 セロリの葉…………… 少々
 にんにく(薄切り)…………… 1片
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料…………… 各少々
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ½

作りかた
 ①豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉めます。
 ②①を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込みます。
 ③袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きします。
 ④水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせ、上段に入れ「デイリー」13低温調理で加熱します。
 ⑤よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
 ・保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
 ・オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

低温調理〔魚、果物〕

さんまのコンフィ

仕上がり調節強
 加熱時間の目安 約180分



材料
 さんま…………… 2尾
 塩…………… 適量
 オリーブ油…………… 20g
 穀物酢…………… 20g
 にんにく(薄切りにする)…………… 1片
 ローリエ(半分にちぎる)…………… 1枚

作りかた
 ①さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふります。
 ②30×40cmの大きさに切ったオープンシート2枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、角皿に並べてのせます。
 ③②を上段に入れ「デイリー」13低温調理仕上がり調節強で加熱します。
 ④さらに「デイリー」13低温調理仕上がり調節強で加熱します。

ドライフルーツ(7種)

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 60~180分

作りかた
 材料を選んで用意します。
 ●キウイ(2~3個)、パイナップル(½個)はそれぞれ皮をむき、2~3mm厚さの輪切り、または薄切りにします。
 ●いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、2~3mmの薄切りにします。
 ●バナナ(2本約200g)は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁(½個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切ります。

わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



材料
 わかさぎ…………… 150g
 塩…………… 適量
 オリーブ油…………… 20g
 穀物酢…………… 20g
 乾燥ハーブ類・香辛料類(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など)…………… 適量
 赤パプリカ…………… ½個
 黄パプリカ…………… ½個
 ピーマン…………… 1個
 玉ねぎ(せん切り)…………… ½個

④さらに「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で加熱します。



●りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきります。
 ●ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切ります。
 ③用意したフルーツを、オープンシートを敷いた角皿に広げ上段に入れ「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で加熱します。
 ④さらに「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で途中様子を見ながら加熱します。

作りかた
 ①わかさぎは水気をふきとり、塩をふります。
 ②30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じます。(さんまのコンフィ作りかた②を参照)
 ③角皿にのせ上段に入れ、「デイリー」13低温調理で加熱します。
 ④ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切ります。
 ⑤オープンシートを敷いた角皿にのせ上段に入れ、「デイリー」13低温調理仕上がり調節弱で加熱します。
 ⑥わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込みます。

低温調理のコツ

●使いかたは2つ
 果物などをドライにする、「13低温調理仕上がり調節弱」と手づくりハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する「13低温調理仕上がり調節強」がありメニューによって使い分けます。

●「13低温調理仕上がり調節弱」で作るドライメニューは
 食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●1回でセットできる調理時間は仕上がり調節弱約60分から仕上がり調節強約90分です。
 メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください

●加熱が足りなかったときは
 手づくりハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節中で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

スイーツ コーヒーゼリー



手動調理

レンジ (発酵) 600W 1分30秒~2分

レンジ

材料

① 粉ゼラチン… 大さじ1 (約10g)
水 …… 大さじ2
② インスタントコーヒー… 大さじ2
砂糖 …… 60g
水 …… カップ2
ホイップクリーム …… 少々

作りかた

① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。
② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ600W1分30秒~2分加熱します。
③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代えます。

オレンジゼリー

インスタントコーヒーをオレンジジュースに代えます。

グレープゼリー

インスタントコーヒーをグレープジュースに代えます。

べっこうあめ



手動調理

レンジ (発酵) 600W 2~3分

レンジ

材料

砂糖 …… 大さじ4
水 …… 大さじ1

作りかた

① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ600W2~3分加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取り出します。

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

切りもち・市販の パックもち

手動調理

レンジ (発酵) 600W 50秒~1分

レンジ

※焼き色はつきません

いそべ巻き



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけてレンジ600W50秒~1分加熱します。すぐにのりを巻きます。

あべ川もち



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせレンジ600W50秒~1分加熱します。

〔ひとくちメモ〕

• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

フルーツ大福



材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。レンジ600W50秒~1分加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんや好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 約9分 160℃
16~22分

オーブン (予熱あり)

角皿 下段

型抜きクッキー

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) …… 140g
バター(室温にもどす) …… 70g
砂糖 …… 50g
卵(ときほぐす) …… ½個
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、並べます。



⑥ **オーブン**(1度押し) **予熱**160℃にして、焼き時間16~22分セットし、スタートします。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。



型抜きクッキー 絞り出しクッキー アーモンドクッキー

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) …… 120g
バター(室温にもどす) …… 80g
砂糖 …… 40g
卵(ときほぐす) …… ½個
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) …… 適量

作りかた

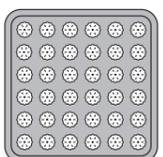
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
③ 型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼きます。

材料(角皿1枚分)

④ 小麦粉(薄力粉) …… 110g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
バター(室温にもどす) …… 35g
砂糖 …… 35g
卵(ときほぐす) …… 20g
スライスアーモンド …… 60g

作りかた

① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこんもりと落とします。
③ 型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼きます。



中央に寄せる

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違つるので、様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約40分



オート調理

レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

角皿 下段

11ケーキ オープン (予熱なし)

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
 小麦粉(薄力粉).....90g
 砂糖.....90g
 卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
 バニラエッセンス.....少々
 ④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
 バター.....15g
 ホイップクリーム.....適量
 くだもの、アーモンド.....各適量

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびったりと敷きます。④を合わせ加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。) **レンジ200W 1~2分**

② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。

⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ **デイリー 11ケーキ** で焼きます。

⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

② ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた⑤から同様にします。



スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった
	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	デイリー 11ケーキ		
加熱時間の目安	仕上げ調節			
	やや弱	中	やや強	
	約36分	約40分	約44分	

●**ケーキの型は**
 金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●**卵やボウルはあたためると**
 泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
 泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
 きめがそろっていてふくらみがよい。



●**焼きが足りなかったときは**
オープン(2度押し) **150℃** で様子を見ながら焼きます。

●**表面がへこむときは**
 型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

ロールケーキ



手動調理

レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

角皿 下段

予熱 約9分

オープン 170℃ (予熱あり) 12~16分

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉).....60g
 砂糖.....60g
 卵(ときほぐす).....3個
 バニラエッセンス.....少々
 ④ 牛乳.....大さじ1
 バター.....大さじ1(約12g)
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....適量

作りかた

① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

② ④を合わせ **レンジ200W 1~2分** 加熱し、溶かします。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。

④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

⑤ **オープン**(1度押し) **予熱 170℃** にして、焼き時間 **12~16分** セットし、スタートします。

⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼きます。

⑧ 焼き上がったたらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。

⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切ります。

マドレーヌ



手動調理

レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)

角皿 下段

予熱 約8分

オープン 160℃ (予熱あり) 22~28分

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
 小麦粉(薄力粉).....60g
 砂糖.....60g
 バター.....60g
 卵(ときほぐす).....1½個
 ④ レモン汁.....大さじ1
 レモンの皮(すりおろす).....½個分

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。

② バターは容器に入れ **レンジ200W 3~4分** 加熱します。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。

④ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べます。

⑤ **オープン**(1度押し) **予熱 160℃** にして、焼き時間 **22~28分** セットし、スタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】
 ●とかしバターはあたためたものを使います。

パウンドケーキ



手動調理

150℃ 48~54分

角皿 下段

オープン (予熱なし)

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉).....100g
 ベーキングパウダー.....小さじ½
 砂糖.....80g
 バター(室温にもどす).....100g
 卵(ときほぐす).....2個
 バニラエッセンス.....少々
 レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの).....60g

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。

④ **オープン**(2度押し) **150℃** にして焼き時間 **48~54分** セットし、下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】
 ●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約59分



オート調理

レンジ 200W
2~3分
(下ごしらえ)

角皿 下段

17スフレチーズケーキ スチーム
(予熱なし) オープン

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ …… 120g
バター …… 25g
砂糖 …… 70g
卵黄 …… 2個分
生クリーム(室温にどす) …… 80mL
牛乳 …… 40mL
レモン汁 …… 大さじ1弱
ブランデー …… 大さじ1弱
コーンスターチ(ふるう) …… 30g
卵白 …… 4個分

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷きます。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷きません。
- ② 耐熱性ガラスのボウルに④を入れレンジ200W|2~3分|加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜます。
- ③ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜます。
- ④ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜます。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。

- ⑥ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜます。
- ⑦ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜きます。
- ⑧ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦のをせ、水カップ1(約200mL)を角皿に注ぎ、下段に入れて角皿スチーム|17スフレチーズケーキ|で焼きます。

⑨ 焼き上がったら、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作ります。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出します。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

スフレチーズケーキのコツ

- スチーム効果を出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。
- ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、はりつけてから使います。
- 加熱が足りないときは、**オープン**(2度押し)|150℃|で様子を見ながら追加加熱します。

蒸しチョコレートケーキ



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
ココア …… 大さじ1
ブラックチョコレート(きざむ) …… 90g
⑤ バター …… 50g
ラム酒(またはコアントロー) …… 小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個
砂糖 …… 60g
粉砂糖 …… 少々

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- ② 容器に④を入れレンジ500W|3~4分|加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。
- ③ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ④ ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ⑤ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。
- ⑥ スフレチーズケーキの作りかた⑧を参照して焼きます。
- ⑦ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。

【ひとくちメモ】

- ココアは砂糖が入っていない純ココアを使います。

オート調理

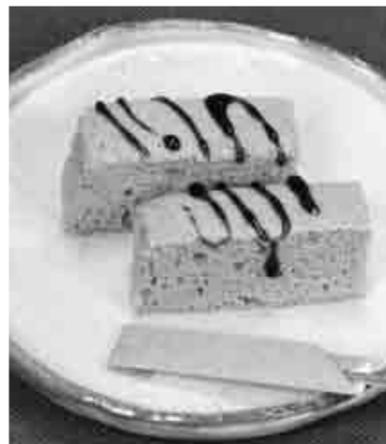
レンジ 600W
2~3分
(下ごしらえ)

角皿 下段

16和菓子 スチーム
(予熱なし) オープン

黒糖蒸しパン

加熱時間の目安 約60分



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

小麦粉(薄力粉) …… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
黒砂糖 …… 100g
水 …… 80mL
卵白 …… 1個分
塩 …… 少々
黒みつ …… 少々

作りかた

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ② 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、レンジ600W|2~3分|加熱してシロップを作りさましておきます。
- ③ ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立ちます。
- ④ ③に②のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立ち、次に①をもう1度ふるいながら加えたら、木しゃもじでサクッとムラなく混ぜ合わせます。
- ⑤ 流し型に、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いておき、ここに④を流して2~3回軽く落とし、生地の中の空気を抜きます。
- ⑥ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑤のをせ、水カップ1(約200mL)を注ぎ、下段に入れて角皿スチーム|16和菓子|で加熱します。
- ⑦ 竹串で刺してみて、何もついてこなければ流し型から取り出してさまし、食べやすい大きさに切って器に盛り付け好んで黒みつをかけます。

かるかん



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

上新粉 …… 120g
大和いも …… 100g
グラニュー糖 …… 150g
水 …… 100~120mL

作りかた

- ① 大和いもは皮を厚めにむき、酢水に充分つけてアク抜きします。
- ② 大和いもの水気をふき取っておろし金でおろし、すり鉢に入れてなめらかになるまでよくすり混ぜ、グラニュー糖を2~3回に分け入れながら、すりこ木でさらに充分すり混ぜます。
- ③ ②に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせます。
- ④ 硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いた流し型に③を流し入れ、2~3回上から落とし、生地の中の空気を抜きます。
- ⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照し加熱します。
- ⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照にして盛り付けます。(黒みつはかけない)

和菓子のコツ

- スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿にカップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。
- 底が抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を、側面までしっかり張ってから使います。

蒸し焼きカステラ

加熱時間の目安 約40分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

卵白 …… 4個分
砂糖 …… 70g
④ 小麦粉(薄力粉) …… 70g
上新粉 …… 20g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
レーズン …… 80g
バターまたはサラダ油 …… 少々

作りかた

- ① 型にバターまたはサラダ油を薄くぬり、底と側面に硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと敷きます。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、砂糖を少しずつ加えながら、十分に泡立ちます。
- ③ 合わせた④をふるい入れ、さっくりと混ぜ、レーズンは10粒ほど残して加え、軽く混ぜます。
- ④ ①の型に生地を入れ、表面の凹凸を残したまま、残りのレーズンを散らします。
- ⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照し仕上げ調節弱|で加熱します。
- ⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照にして盛り付けます。(黒みつはかけない)

- 仕上げ具合は、竹串で刺してみて、何もついてこなければ、型から取り出します。加熱が足りないときは、**オープン**(2度押し)|130℃|で様子を見ながら追加加熱します。
- 加熱直後、表面が乾燥してかたいときは、あら熱がとれてからラップにつつんで冷ますとやわらかくなります。

オート調理

角皿
スチームスチーム
オープン18プリン
(予熱なし)

角皿 下段



やわらかプリン

(下ごしらえ) レンジ 500W 4~5分
レンジ 500W 約4分
加熱時間の目安 約46分



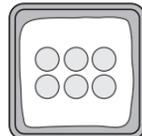
材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
(カラメルソース)

④ 砂糖 40g
④ 水 大さじ1½
水 大さじ½
(卵液)
⑤ 牛乳 カップ1¼
生クリーム 100ml
砂糖 50g
卵黄(ときほぐす) 4個分
バニラエッセンス 少々

作りかた

① 耐熱容器に④を入れ、**レンジ**500W
4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
② 型に、① を小さじ1ずつ入れます。
③ 容器に⑤を合わせて入れ、**レンジ**500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に③を④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、**角皿スチーム**18プリンで加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

(容器のすべり止めのため、角皿にペーパータオルを敷きます。)



かぼちゃのプリン

(下ごしらえ) 7葉・果菜
レンジ 500W
約1分10秒
加熱時間の目安 約50分

仕上がり調節 やや強



材料(7.5×4cmのスフレ型約6個分)

かぼちゃ(正味) 200g
④ 牛乳 130mL
砂糖 40g
⑤ 卵(ときほぐす) 2個
生クリーム 60mL
ラム酒 小さじ1
⑥ バニラエッセンス、シナモン 各少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

① 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
② かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み**デイリー**7葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしします。
③ 容器に④を合わせて入れ、**レンジ**500W 約1分10秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
④ ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑥を加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
⑤ ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、**角皿スチーム**18プリン 仕上がり調節 やや強 で加熱します。
⑥ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

プリンのコツ

- スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿にカップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。
- 分量は6個分です。
- 容器は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのものを使って下さい。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(2度押し)140℃で様子を見ながら追加加熱します。
- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

シュークリーム



手動調理

レンジ 600W
3~4分
④ オープン(発酵)
1分~1分20秒
(下ごしらえ)
予熱 約10分
180℃
(予熱あり) 35~40分

角皿 下段



材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g
④ バター(3~4個に切る) 40g
④ 水 100mL
卵(ときほぐす) 2~3個
カスタードクリーム 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

作りかた

① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ**600W 3~4分 加熱します。
② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて**レンジ**600W 1分~1分20秒 加熱します。



⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

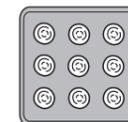
③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



④ 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさに9個絞り出します。



⑥ **オープン**(1度押し) **予熱**180℃にして焼き時間 35~40分 セットし、予熱をします。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。

⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム



手動調理

レンジ(発酵) 600W
4~6分
レンジ



材料(シュークリーム9個分)

牛乳 カップ1
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
④ コーンスターチ 大さじ1
砂糖 40g
卵黄(ときほぐす) 2個分
⑤ バター 25g
⑥ バニラエッセンス 少々

作りかた

① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ**レンジ**600W 4~6分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

【ひとくちメモ】

● 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

アップルパイ



手動調理

予熱 約12分
200℃
35~45分

角皿 下段

オーブン (予熱あり)

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉)..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)..... 140g
冷水..... 90~110mL
りんごのプリザーブ..... 適量
(つやだし用卵)
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



② バターの形が残っている

状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

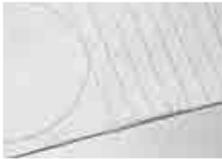


③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼす。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのぼし、これを2~3回くり返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、黒皿にのせる。



⑩ **オーブン**(1度押し) **予熱**200℃にして、焼き時間 **35~45分** セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を下段に入れて焼きます。

りんごのプリザーブ



手動調理

レンジ (発酵) 600W 9~10分
600W 7~8分

レンジ

角皿 下段

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
りんご(紅玉またはふじ)..... 3個
砂糖..... 80~120g
④ レモン汁..... 大さじ1
シナモン..... 少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ**600W **9~10分** 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ**600W **7~8分** 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。

アップルパイのコツ

● **型は金属製のものを**
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

● **生地が扱いにくいときは**
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

● **冷凍パイシートを使うと便利**
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのぼし、型に敷く分とテープを取る分です。

● **焼きむらが気になるときは**
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パン



バターロール (ロールパン)

手動調理

オーブン40℃(発酵) 50~60分
25~40分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱 約9分
170℃
16~22分

角皿 下段

材料(9個分)
小麦粉(強力粉)..... 200g
① 砂糖..... 大さじ2½
塩..... 小さじ½(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
ぬるま湯(約40℃)..... 20~40mL
② 卵(ときほぐす)..... ½個(約25mL)
牛乳(室温にもどす)..... 70mL
バター(室温にもどす)..... 30g
(つやだし用卵)
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべとつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に分けて押し戻しながら約15分こね、生地を丸めます。



④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけます。**オーブン**(2度押し)40℃(発酵)50~60分 発酵させます。

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終わりを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ **オーブン**(2度押し)40℃(発酵)25~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。
⑬ **オーブン**(1度押し) **予熱**170℃にして、焼き時間 **16~22分** セットし、スタートします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

● 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

● **牛乳は室温にもどして**
冷蔵庫から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

● **こね上げた生地の温度**
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

● **発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

● **生地が乾燥しないように**
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

● **生地の扱いはていねいに**
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

● **つやだし用卵は薄く、ていねいにな**
でるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。

● **発酵しすぎたパン生地は**
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

● **発酵温度を調節して**
発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

かんたんパン(シンプルパン)

加熱時間の目安 約30分



オート調理

レンジ 500W
約30秒
レンジ発酵8~12分
12かんたんパン(下ごしらえ)
オープン

角皿 下段

※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

- 材料(8個分)**
- 小麦粉(強力粉)…………… 150g
 - ④ 砂糖…………… 大さじ1(約9g)
 - 塩…………… 小さじ1/2(約1.6g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1(約2.5g)
 - 水…………… 90~100mL
 - バター…………… 大さじ1(約13g)

作りかた

- ① ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ② バターを容器に入れ **レンジ** 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加えます。
- ③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
- ④ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。
- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ **レンジ** 発酵 (6回押し) 8~12分 一次発酵させます。
- ⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

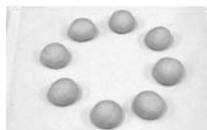
- ⑦ 生地を軽く押し中を抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



- ⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。



- ⑨ 生地に霧を吹き **レンジ** 発酵 (6回押し) 8~12分 二次発酵させます。



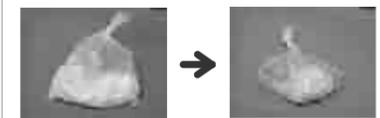
- ⑩ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ **ティリー** 12かんたんパン で焼きます。

かんたんパンのコツ

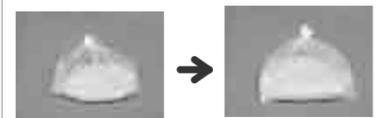
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさと、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	13~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オープン (2度押し) 160℃ で焼きます。

オート調理

ティリー オープン

12かんたんパン

角皿 下段

グラハムパン

加熱時間の目安 約30分



※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

- 材料(1個分)**
- 小麦粉(強力粉)…………… 120g
 - 全粒粉(あらびき)…………… 30g
 - ④ 砂糖…………… 大さじ1(約9g)
 - 塩…………… 小さじ1/2(約1.6g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1(約2.5g)
 - 水…………… 90~100mL
 - バター…………… 大さじ1(約13g)

作りかた

- ① かんたんパン 作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。 **→ P.72**
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
- ③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ** 発酵 (6回押し) 8~12分 二次発酵させます。
- ④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- ⑤ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
- ⑥ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。 **→ P.72**

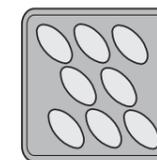
油で揚げないカレーパン



- 材料(8個分)**
- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは **→ P.72**)… 1回分
市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
 - 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1 1/2
 - 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)…………… 適量
(作りかたは **→ P.53**)
 - 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2
 - 卵(ときほぐす)…………… 1個

作りかた

- ① レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ **レンジ** 200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
- ② かんたんパン 作りかた ①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。 **→ P.72**
- ③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ** 発酵 (6回押し) 8~12分 二次発酵させます。
- ⑤ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼きます。 **→ P.72**



かんたんあんパン



- 材料(8個分)**
- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは **→ P.72**)… 1回分
つぶあん…………… 200g
桜の花の塩漬け…………… 4個
けしの実…………… 適量
(つやだし用卵)
卵…………… 1/2個
塩…………… 小さじ1/4

作りかた

- ① つぶあんは **レンジ** 500W 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておきます。
 - ② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておきます。
 - ③ かんたんパン作りかた ①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。 **→ P.72**
 - ④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。生地に霧を吹き **レンジ** 発酵 (6回押し) 8~12分 二次発酵させます。
 - ⑤ 生地の表面を軽く押し平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせます。残り半分にはけしの実を散らします。
 - ⑥ かんたんパン作りかた ⑩を参照して焼きます。 **→ P.72**
- 【ひとくちメモ】**
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに替えてもよいでしょう。

ヨーグルト ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



手動調理	
レンジ 600W	レンジ発酵
レンジ (発酵)	5~6分 (下ごしらえ)
レンジ	レンジ発酵
	150~180分

材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) 50~100g

- 作りかた**
- 1 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
 - 2 容器に牛乳を入れてふたをして「レンジ」600W「5~6分」加熱し、約80℃くらいまであたためます。
 - 3 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
 - 4 ふたをして「レンジ発酵」(6回押し)仕上がり調節「やや弱」約90分 発酵させます。
 - 5 終了音が鳴ったら再び「レンジ発酵」(6回押し)仕上がり調節「やや弱」60~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
 - 6 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

【ひとくちメモ】
●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース



材料(4人分)
手作りヨーグルト 大さじ2
クリームチーズ 40g
マヨネーズ 大さじ1
塩 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱



材料・作りかた
ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い「レンジ発酵」(6回押し)仕上がり調節「弱」で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)

ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- 使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スターター)は
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼される場合は 出張修理

→P.41~43に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。
●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.7

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87
(受付時間) 9:00~19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34
(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
オープン		消費電力1,330W（ヒーター1,280W）
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行376×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量（重量）		約13kg
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		53.3kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		11.8kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		65.1kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに差込プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）
※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。 <http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話（ ） -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111