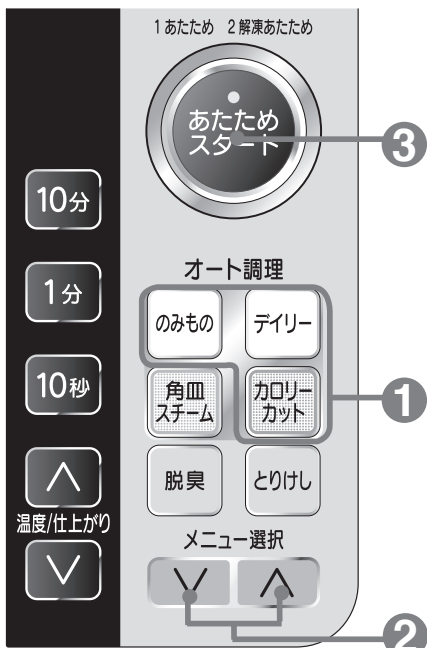


オート調理 予熱なしメニューで調理する

(のみもの)、(デイリー)、(カロリーカット)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

のみもの	デイリー	カロリーカット
3 牛乳 4 お酒	5 半解凍 6 解凍 7 葉・果菜 8 根菜 9 グラタン 10 ピザ 11 ケーキ 12 かんたんパン 13 コンビニ弁当	14 鶏のハーブ焼き 15 スベアリア 16 鶏肉の野菜ロール 17 ヒレカツ 18 鶏のからあげ 19 エビフライ 20 ヒレカツ 21 チンジャオロース



準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 のみもの、デイリー、カロリーカット を選択する

2 メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号を選択する

3牛乳、4お酒は1~4杯または1~4本も設定します。

お好みにより を押し 希望の仕上がりに調節する

3牛乳、4お酒は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 あたためスタート を押してスタートする

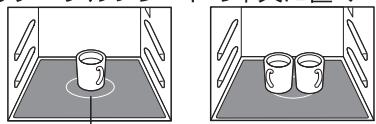
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふき取ります。 → P.38

食品の置きかた

● テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート 食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※中央部分の温度をはかっていますのでのみものを端に置くと正しく温度がはかれずに加熱しすぎや加熱むらとなり沸とうしたり、仕上がりが悪くなる場合があります。また加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

オート調理 3牛乳のコツ

● 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

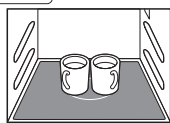
1mL=1cc

のみもの種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

● 容器の7~8分目が適量です。

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理で加熱します。 → P.27, 37

● 2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



● 牛乳は冷蔵庫から出したてのものを使います

● 牛乳びんでの加熱はできません。

● お酒のコツ → P.48

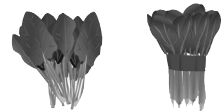


オート調理 7葉・果菜 8根菜 のコツ

水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。加熱する分量は 7葉・果菜 で100~300g 8根菜 で100~600gです。

7葉・果菜

葉菜



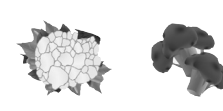
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

8根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。

注意

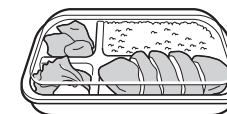


(火災の原因) 分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
→ P.27
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理 13コンビニ弁当 のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されているお弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安は、1個(約450g)約1分30秒です。)

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。



- 丼もの(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)

* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。



- 1回の分量は1個(1人分)です。

※ 冷蔵庫から出したものは仕上がり調節「やや強」か「強」にします。

13コンビニ弁当であたためられないお弁当の例です。

- レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている弁当
(から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり → P.20, 37

注意



ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。(あたためる前に取り除きます。)

オート調理 **5半解凍** **6解凍** のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- 一度に解凍できる分量は、100~600gです。

●加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと表示部に「**05**」を表示して加熱できません。グリル、オープンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーがとけたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロール製のトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。

●形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。

形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えがふせげます。

アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花(スパーク)が発生し、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。



●発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。

ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。→ P.27

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4~5分です。

レンジ **200W** で加熱する。

●分量が100g未満の場合

- バラバラになって凍っているもの
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)

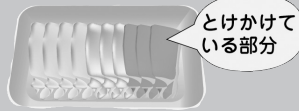
冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

レンジ **100W** で加熱する。



●とけかけている食品

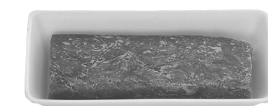
レンジ **100W** またはレンジ **200W** で加熱する。



オート調理 **5半解凍** **6解凍** の使い分け

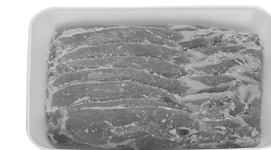
さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：**5半解凍**

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：**6解凍**

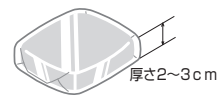
薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節 **やや強** に合わせて解凍します。



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ラップなどでピッタリ密封をします。

●魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

●バラなどの飾りや敷きものは取り除きます。

●熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に分けておきます。)

●野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

(デイリー) **10ピザ**

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

デイリー	8 根菜	11 ケーキ
5 半解凍	9 グラタン	12 かんたんパン
6 解凍	10 ピザ	13 コンビニ弁当
7 葉・果菜		



準備 ドアを閉める

1 **デイリー** を選択する

2 **メニュー番号** を押し **メニュー番号「10」** を選択する

3 **お好みにより希望の仕上がりに調節する**

4 **スタート** を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **スタート** を押すと約5秒間と点灯します。

4 **スタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

注意

(やけどの原因になります)角皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

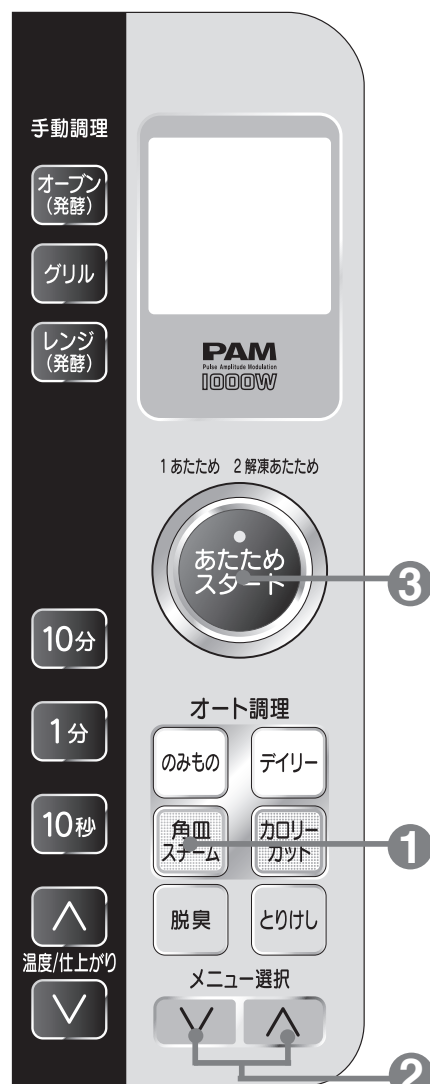
- 取り出した角皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上におきます。
- 子供や幼児がふれないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理

(角皿スチーム)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

角皿スチーム
14 茶わん蒸し 17 スフレチーズケーキ
15 手づくり豆腐 18 プリン
16 和菓子



準備 角皿にペーパータオルを二重に敷き食品を入れた容器を置き、水を入れる

ペーパータオルを敷くのは

- 型や容器のすべり止めのため
- 熱い残り湯をこぼれにくくするため

角皿を下段に入れ、ドアを閉める

1 **角皿スチーム** を選択する

2 **メニュー選択** を押し 希望のメニュー番号を選択する

お好みにより **温度/仕上がり** を押し 希望の仕上りに調節する

3 **あたためスタート** を押し してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.38

注意

角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

- 角皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
- 取り出した角皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児がふれないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方法は、→ P.34 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ発酵** を押し 出力(W)を選択する

出力(W)数選択

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ 発酵 ◀ 100W ◀

例: 800Wに設定した場合

2 10分 1分 10秒

800W (最大設定時間3分)
600W 500W (最大設定時間19分50秒)
200W 100W (最大設定時間90分)

例: 1分20秒に設定した場合

3 **あたためスタート** を押し してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)

~~生卵~~ ~~ゆで卵~~ ~~黄身や目玉焼き~~

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g当たり **レンジ 800W** の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒~ 1分20秒	40秒~50秒	めん類	—	40秒~50秒
	根 菜	1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	汁もの (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~ 1分30秒
魚介類		1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	のみもの (お酒・牛乳など)	—	20~40秒
肉 類		1分40秒~2分	50秒~1分10秒	パン・まんじゅう	—	20~30秒
ごはん類		—	20~40秒	ケーキ	40秒~50秒	—

※ **レンジ 500W** で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(常温約20℃のとき)

● **レンジ 1000W** は手動調理では設定できません

レンジ 800W で加熱します。オート調理の「1あたため」
「2解凍あたため」等の限定したメニューにのみ動きます。

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間も
ほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合
は、加熱時間がかかります。

常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、
冷凍は約2.3倍が目安です。

また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います

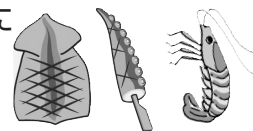
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間
は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合

レンジ 500W で加熱時間を20~50秒に設定し、
様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにん
じんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥した
り、火花(スパーク)が発生し、焦げたりすることが
あります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿
などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでお
おい、加熱します。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの
ものは、表面に
切り目を入
れる



※ **レンジ 200W** で加熱時間を
ひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん



※切れ目や割れ目を入れてお
おいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

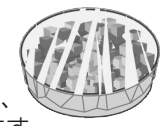


●ひじき

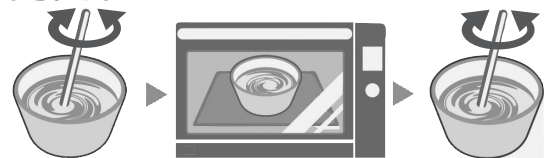
※ **レンジ 200W** で加熱時間を
ひかえめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)

※100g以上にするか、水をふりかけ、
ラップをして **レンジ 500W** で加熱します。



●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後に
かきまぜる



手動調理 (レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿を
テーブルプレートの中央
に置き、ドアを閉める



1

レンジ を押し **800W** または
600W、**500W**
を選択する

出力(W) 数選択



例:600Wに設定
した場合



2

10分 **1分** **10秒** を押し、
時間を設定する

800W

(最大設定時間3分)

600W **500W**

(最大設定時間19分50秒)

例:10分に設定
した場合



3

レンジ を押し **200W** または
100W を選択する

例:200Wに設定
した場合



4

10分 **1分** **10秒** を押し、
時間を設定する

200W **100W**

(最大設定時間90分)

例:27分に設定
した場合



5

**あたため
スタート** を押しスタート
する



終了音が鳴ったら食品を取り
出す


庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終了します。

手動調理 (グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 **グリル** を選択する

2 **10分** **1分** **10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間40分)
例: 15分設定した場合

3 **あたためスタート** を押し**スタート**する

調理後の加熱室の油污れは
「においが気になるとき(脱臭)」を参照して**脱臭**で加熱してください。 → P.39

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった角皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリルの上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ▲ ▼ を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

1 **オープン** を押し**予熱「なし」**を選択する
■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できません。

2 **温度/仕上がり** を押し**温度を設定**する
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**時間を設定**する
(最大設定時間90分)
例:30分に設定した場合

4 **あたためスタート** を押し**スタート**する

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった角皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。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。

加熱のポイント


食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■加熱中に**オープン**を押すと、設定した温度が表示されます。温度/仕上がり ▲ ▼ を押しして温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ▲ ▼ を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を用意する

1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「あり」** を選択する
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます

2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間90分)

4 **あたためスタート** を押し **予熱を開始します**

5 **あたためスタート** を押し **スタートする**

例: 予熱「あり」を設定した場合
160℃
予熱

例: 170℃に設定した場合
170℃
予熱

例: 18分に設定した場合
18:00分
予熱

4 **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。
■ 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

■ 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **あたためスタート** を押し約5秒間と点灯します。

5 **あたためスタート** を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
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。

注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった角皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかた
→ P.31 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■ 加熱中に **オープン** を押し、設定した温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理(発酵)

レンジ発酵(レンジ6回押し)

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ(発酵)** を6回押し「発酵」を選択する
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W

2 10分 1分 10秒 を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間90分)
例: 10分に設定した場合

3 **あたためスタート** を押し**スタートする**
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

オーブン発酵

パン生地などの発酵します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 **オープン(発酵)** を押し**予熱「なし」を選択する**
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」
▶ 予熱「あり」の順に選択できます。
例: 予熱なしを設定した場合

2 **温度/仕上がり** を押し**発酵温度を設定する**
■ 発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
例: 40℃に設定した場合

3 10分 1分 10秒 を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間90分)
例: 50分に設定した場合

4 **あたためスタート** を押し**スタートする**
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

レンジ発酵のコツ

▶ つづく

注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺にふれない。

- 角皿を使って**レンジ発酵**はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり ▲ ▼ を使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵は温度/仕上がり ▲ ▼ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ▲ ▼ を誤って設定すると上手に仕上がりにせん。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は温度/仕上がり ▲ ▼ を押し**オープン発酵**(30℃~45℃)で様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	かんたんパン	→ P.72
		グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	→ P.73
		ピザ各種	→ P.61
レンジ発酵	やや弱	ヨーグルト	→ P.74
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.74

▶ つづき

レンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を**レンジ発酵**で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
 - かんたんパン(→ P.72)を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
 - 二次発酵は角皿を使います。**レンジ発酵**ではできません。**オープン発酵**で行います。

レンジ発酵仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.71	9個分	20~30分

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「デイリー」7葉・果菜で、根菜は、「デイリー」8根菜で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果 ・ 花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし	300g(1本)	5~6分	有
	かぼちゃ	200g	3分~3分30秒	
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
さといも	150g	約4分		
ごぼう				
れんこん	300g	6~7分		
じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は「弱」にする。			

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→P.28「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルブレードの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ100W	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	-	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	-
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分50秒	-	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	-	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	-	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	-
お酒	1本(180ml)	50秒~1分	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	-	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	-

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	下段	210℃	20~24分	24~30分	60
ピザ	角皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	61
ケキお菓子		直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分
デコレーションケーキ	直径18cm	35~40分			42~46分	
	直径21cm	36~42分			43~48分	
パン	かんたんパン	8個	160℃	22~27分	25~32分	72 73
	グラハムパン	1個				
	カレーパン	各8個				

- 角皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※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きは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

レンジ調理

(生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

- ラップやふたなどのおおいははずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

レンジ調理

(ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

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汚れは、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、取りやすくなります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 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。

- 角皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとも表面が白化する場合があります。

加熱室壁面・前面ドア内側

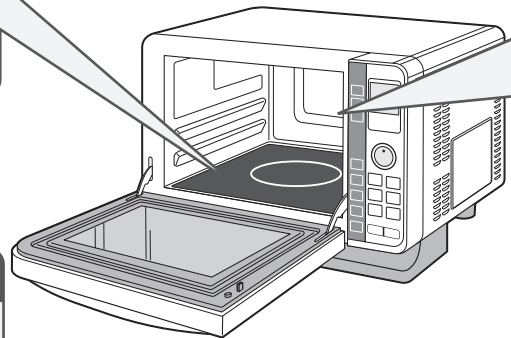
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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

外側

やわらかい布でふき取ります。

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



注意

(さびる原因になります)

- 角皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)

- 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、故障の原因になります)

- 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・変形の原因になります)

- 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、さびや悪臭の原因になります)

- 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でください。

(けが・破損の原因になります)

- 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。加熱室の油汚れを取り、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

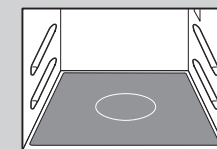
ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

注意

(やけど・けが・火災の原因になります)

- 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

においが気になるとき(脱臭)

本体・付属品のお手入れ

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"> ●おいを最後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、そのまま生で食べる場合)によってボタンが違います。同じボタン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。発泡スチロール製の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)が違うものを同時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。→P.21 ●加熱後、かきまぜます。
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・お酒のあたため

牛乳またはお酒が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●分量に合わせて設定していますか。3牛乳 と 4お酒 それぞれを使い分け、分量を設定します。 ●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、お酒をあたためていませんか。 ●ボタン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 4お酒 は「仕上げ調節」の目盛を記憶します。設定されている目盛を確認してください。
牛乳またはお酒がぬるい	<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。牛乳はマグカップやコップに、お酒はコップや徳利に移し替え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杯または2~4本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き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、まぜすぎではありませんか。
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。
きめが荒く、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まぜてください。
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.37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"> ●分量は正しくはかりましたか。 ●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

現象	原因
動作しない	電源が入らない ●電源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 ボタンを押しても受け付けない ●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。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。 加熱しない
	食品がまったくあたたまらない とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。
音・火花・煙・付着物	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。
	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。
	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。
	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分す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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 調理終了後やとりけしボタンを押した時、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。
	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☑を3秒間押すと「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
	電源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。
レンジのとき火花(スパーク)が出る ●角皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルがふれていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。	
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ぬっています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を取ってください。→P.11	




お困りのときは

料理が上手にできないとき

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
水滴・庫内灯・ヒーター	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、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.38
	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。[オープン]予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	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。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	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℃に切り替わります。
	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。
	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。
	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。
	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。
	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.37
オート調理で時間が表示されないことがある	オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に  を表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。	

お知らせ表示が出たとき

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に運転を停止します。	 を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、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、電源プラグを抜き、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.75