

HITACHI
Inspire the Next

日立オーブンレンジ

家庭用

クッキングガイド

〈取扱説明書・料理集〉

型式 MRO-CF6/MRO-C6E4

保証書別添付

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 → P.6~9 をお読みいただき、正しくお使いください。



蒸しパン



スフレチーズケーキ



プリン



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

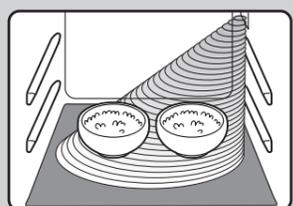
オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な27種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。
- 飲みものは「3牛乳」・「4お酒」で加熱してください。

→P.22、74

食品を加熱室のテーブルプレートの中央においてください。

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度がはかれないことがあるので、発煙、発火の恐れがあります。



もくじ

ご使用の前に

●はじめに	2
●各部のなまえ・操作パネル・付属品	4
●安全上のご注意	6
●据え付け	10
●加熱の種類による付属品の使いかた	10
●加熱のしくみ	11
●初めてお使いになるときの準備	11
●使える容器・使えない容器	12
●上手な使いかたのポイント	14
・食品の分量と容器の大きさ	14
・食品を置く位置	14
・2個以上の食品の同時加熱	14
・調理中の仕上がり状態の確認	15
・オート調理後の追加加熱	15
・調理後の食品や付属品の取り出し	15
・メロディーの切り替えかた	15

●手動調理(グリルを使う)	
・鮭の塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理	29
●手動調理(オーブンを使う)	
・予熱ありの使いかた	30
・予熱なしの使いかた	31
●手動調理(発酵を使う)	
・レンジ発酵	32
・オーブン発酵	33

お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	34
●においが気になるとき	35

こんなときは

●料理が上手にできないとき	
・ごはんのあたため	36
・半解凍・解凍	36
・お総菜のあたため	37
・牛乳のあたため	37
・野菜	38
・スポンジケーキ	38
・シュークリーム	38
・クッキー・バターロール	38
●お困りのときは	39
●次の場合は故障ではありません	39
●表示部に次の表示が出たとき	41

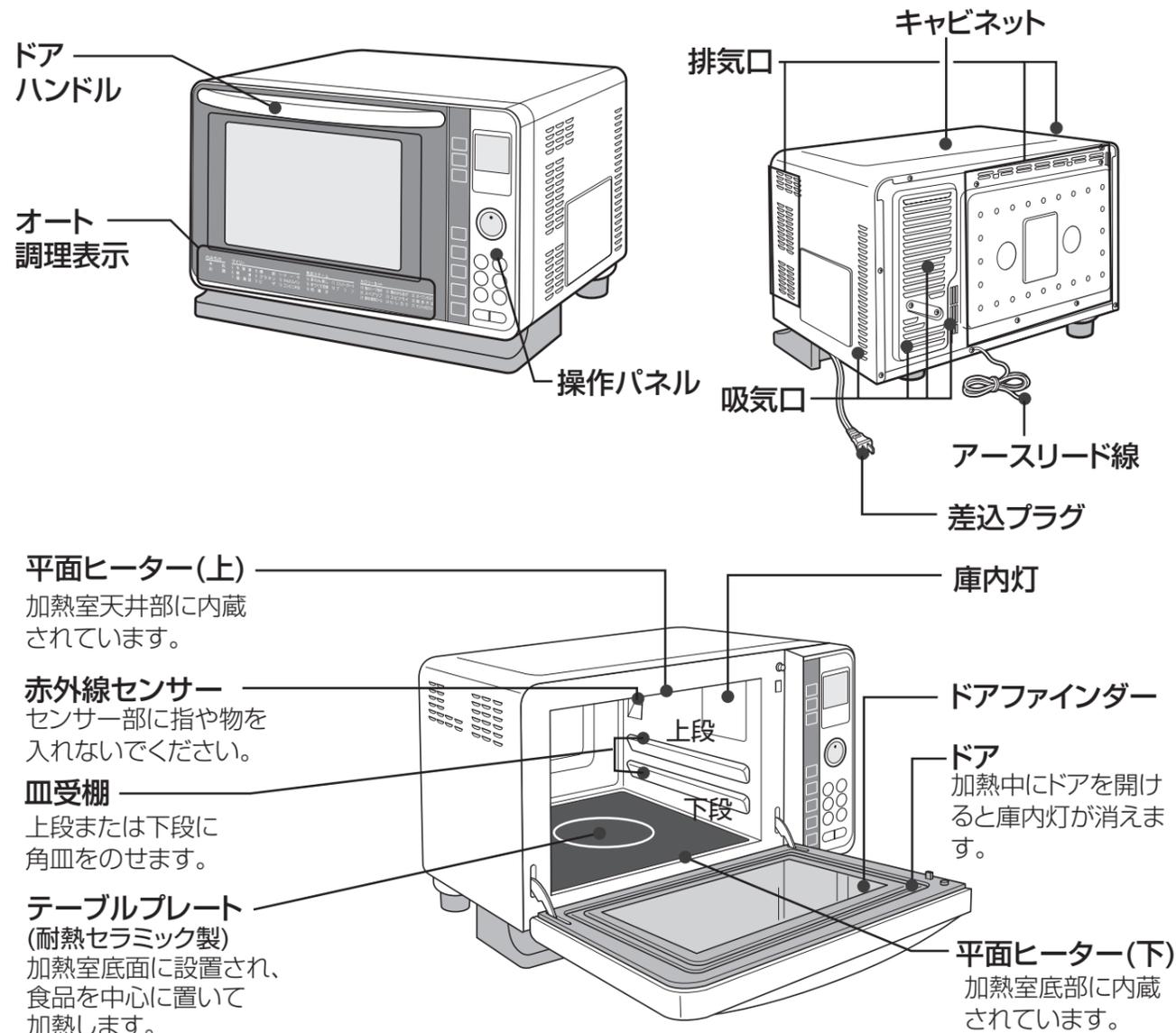
料理集

42~74

●保証とアフターサービス	75
●「ご相談窓口」	75
●仕様	裏表紙

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



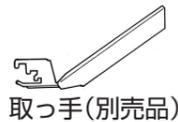
平面ヒーター(上)
加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー
センサー部に指や物を入れないでください。

皿受棚
上段または下段に角皿をのせます。

テーブルプレート(耐熱セラミック製)
加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



部品の追加購入 2007年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

付属品

■角皿
(ホーロー製)



■クッキングガイド
(本書)

■保証書

各部のなまえ・操作パネル・付属品

操作パネルのはたらき

のみもの	デ일리	角皿スチーム	カロリーカット
3 牛乳	5 半解凍	8 根菜	11 ケーキ
4 お酒	6 解凍	9 グラタン	12 かんたんパン
	7 葉野菜	10 ヒザ	13 コンビニ弁当
		14 茶わん蒸し	17 スフレ・スーキー
		15 手づくり豆腐	18 プリン
		16 和菓子	19 鶏のハーブ焼き
			22 鶏のからあげ
			25 オープン天ぷら
			20 スペアリブ
			23 エビフライ
			26 焼きそば
			21 豚肉の野菜ロール
			24 ヒレカツ
			27 チンジャオロース

オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

手動調理を使う

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりを選ぶ

「1あたため」、「2解凍あたため」、オート調理の仕上がりの手動調理の温度の設定を行います。

表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

加熱をスタートする

「1あたため」、「2解凍あたため」、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

オート調理を使う

キーを押してオート調理の種類を選びます。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

脱臭をする

加熱室のにおいを軽減します。

メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の選択を行います。



※操作パネルはMRO-CF6で説明しています。

※PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。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働きます。

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

! 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

⊘ してはいけない「禁止」内容です。

! 実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

危険

(火災・感電・けがの原因)

- 改造はしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。
- 穴、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。



据え付けるとき

警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)

- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。

据え付けるとき

警告



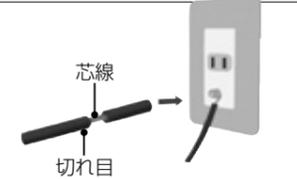
アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

- 次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気が多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

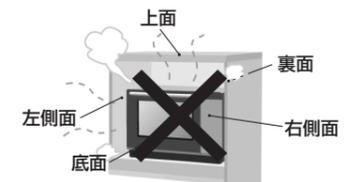
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

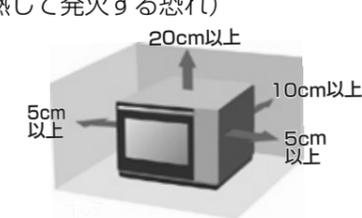
注意

(火災・発火・感電の原因)

- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

警告

(事故の原因)

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところを使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

⚠ 注意

(感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因)



- クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートに当たらないようにしてください。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- 食品をテーブルプレートの端に置いてオート調理で加熱しない。

(やけど・けが・火災の原因)

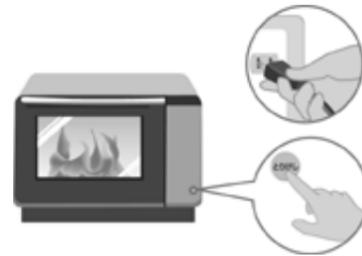


- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

(火災の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



(やけど・けがの原因)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、角皿にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れあり)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、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。

使用するとき(レンジのとき)

⚠ 注意

(やけど・けが・火災の原因)



- 調理以外の目的に使わない。
(レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。)
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
(破裂の恐れ)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。(火花(スパーク)の原因)
- 1あたため**で飲みものを加熱しない。(飲みものは**3牛乳**で加熱する)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。



(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは**レンジ 500W**で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

お手入れのとき

⚠ 注意

(やけど・感電の恐れ)



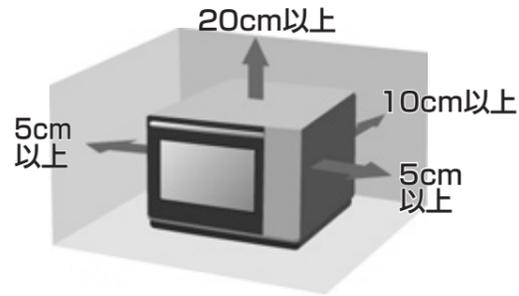
- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
- 本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

据え付け →P.6、7

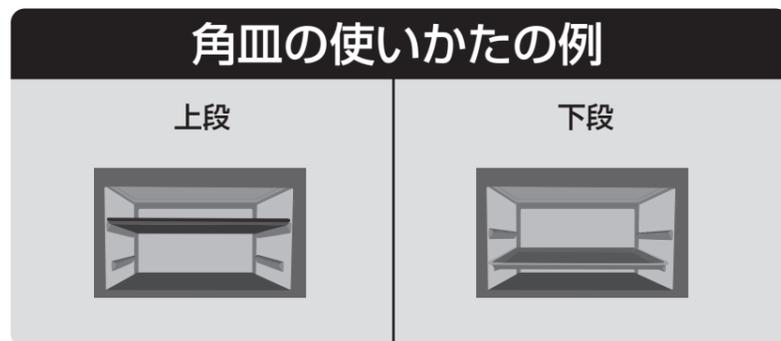
- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、後面10cm間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 →P.7



加熱の種類による付属品の使いかた

角皿	
レンジ	✕ 使えません。
オーブン グリル	○ 使えます。

■角皿は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。



加熱のしくみ

- レンジ** 電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。
水分を含んだ食品には「吸収」されます。
ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。
金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

- スピーディーで経済的です。
- 色や形、風味が保たれます。
- 水を使わないので栄養素が保たれます。
- 盛りつけたままで加熱できます。



食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

注意

空焼き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。(やけどの恐れ)

- 1 加熱室を空にしてドアを閉める
- 2 空焼きをする
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

加熱のしくみ／初めてお使いになるときの準備

据え付け／加熱の種類による付属品の使いかた

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- 電子レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器はつかわないでください。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ウリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、5 半解凍 6 解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○	○	× 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室や壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○	× 加熱後、急冷すると割れることがあります。	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

あたためる	食品の分量		容器の大きさ
	100g未満 手動調理で	100g~600g オート調理か手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安

調理する	オート調理	オート調理や手動調理は、クッキングガイドの分量や容器に従ってください。	
	のみもの デイリー 角皿 スチーム カロリー カット		
手動調理	オープン (発酵) グリル レンジ (発酵)		

食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。

※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくはクッキングガイドを参考にしてください。

2個以上の食品の同時加熱

<p>■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。</p>	<p>■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。</p>	<p>■異なる食品はオート調理はできません。</p>
<p>■異なる容器や食品はうまく調理できません。</p>	<p>オート調理は「オープン(発酵)」「グリル」「レンジ(発酵)」のみです。</p>	<p>「のみもの」「デイリー」「角皿スチーム」「カロリーカット」はオート調理できません。</p>

調理中の仕上がり状態の確認

■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドア越しに ※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に ※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

調理が終了 (のみもの、デイリー、角皿スチーム、カロリーカット、あたためスタート)

こんなときは・・・もう少し熱くしたいときや焦げ目をつけたいときなどは追加加熱をする

手動調理で様子を見ながら追加加熱する (オープン(発酵)、グリル、レンジ(発酵))

調理後の食品や付属品の取り出し

注意

(やけどの原因) 調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オープン、グリル調理で角皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、温度/仕上がり を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

調理の手順

オート調理

調理方法は

あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど



■ワンタッチスタートのオートであたためる

あたため 解凍あたため →P.20、21

■オート調理であたためる →P.22

のみもの メニュー番号 3~4

調理する

ゆで野菜
グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど



■オート調理で調理する →P.22~25

デイリー メニュー番号 5~13

角皿スチーム メニュー番号 14~18

カロリーカット メニュー番号 19~27

手動調理

レンジ
(発酵)

→P.26~28、32

グリル

→P.29

オープン
(発酵)

→P.30、31、33

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

操作手順は



1回押す—1あたため
2回押す—2解凍あたため



メニュー選択



メニュー選択



終了音が鳴ったら終了です



10分

1分

10秒

または

温度/仕上がり



終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

続けて調理しないときはお手入れをする。

→P.34

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→P.2

「入」にするときはドアを開けます。

■オート調理や加熱の種類で付属品(角皿)を使い分ける

角皿を使う



操作手順の準備を右の絵で表示

角皿を使わない



■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について	
	操作手順	作り方・コツ		
あたため	1 あたため	→ P.20	→ P.21	
	2 解凍あたため	→ P.20	→ P.21	
のみもの	3 牛乳	→ P.22	→ P.22	
	4 お酒	→ P.22	→ P.74	
デイリー	5 半解凍	→ P.22	→ P.24	
	6 解凍	→ P.22	→ P.24	
	7 葉・果菜	→ P.22	→ P.23	
	8 根菜	→ P.22	→ P.23	
	9 グラタン	→ P.22	→ P.58	
	10 ピザ	→ P.22	→ P.59	
	11 ケーキ	→ P.22	→ P.62	
	12 かんたんパン	→ P.22	→ P.70	
	13 コンビニ弁当	→ P.22	→ P.23	

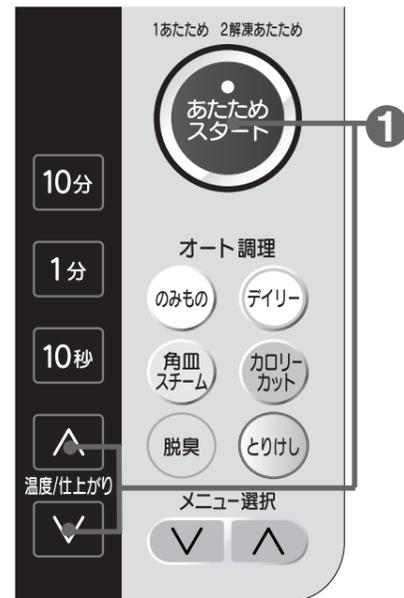
オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について	
	操作手順	作り方・コツ		
角皿スチーム	14 茶わん蒸し	→ P.25	→ P.55	
	15 手づくり豆腐	→ P.25	→ P.55	
	16 和菓子	→ P.25	→ P.65	
	17 スルチー・ステーキ	→ P.25	→ P.64	
	18 プリン	→ P.25	→ P.66	
カロリーカット	19 鶏のハーブ焼き	→ P.22	→ P.48	
	20 スペアリブ	→ P.22	→ P.48	
	21 豚肉の野菜ロール	→ P.22	→ P.47	
	22 鶏のからあげ	→ P.22	→ P.52	
	23 エビフライ	→ P.22	→ P.53	
	24 ヒレカツ	→ P.22	→ P.53	
	25 オープン天ぷら	→ P.22	→ P.52	
	26 焼きそば	→ P.22	→ P.56	
	27 チンジャオロウスー	→ P.22	→ P.56	

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

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

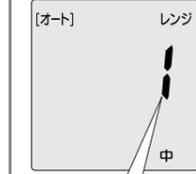


1 **あたためスタート** を押す

1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため

希望の仕上がりを設定する

■あたため選択
押すごとに1▶
2▶1と切り替わります。



1: 1あたため
2: 2解凍あたため

■仕上がり調節
強～弱まで5段階に設定できます。



食品の置きかた
●テーブルプレートの中央に置く

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれないことがあるので、発煙・発火の恐れがあります。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「3牛乳」を使います。→ P.22
- その他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.26、27
- 「1あたため」「2解凍あたため」は、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「1あたため」「2解凍あたため」を押しください。
- 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、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.45

「1あたため」「2解凍あたため」ではあたためられません。

- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品

※包装をはずします。 ※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです)

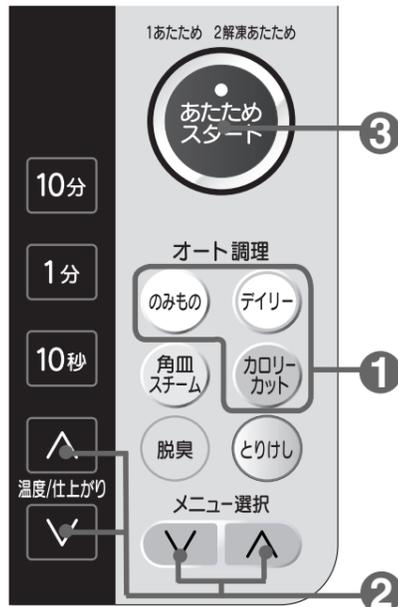
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	あたため	解凍あたため
	ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる 1回押し	ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる 2回押し
ごはんもの	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき「1あたため」仕上がり調節「やや弱」で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」か「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節「やや強」か「強」に合わせる。	冷凍カレー・シチュー 耐熱性のある容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節「やや強」か「強」に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 予熱なしメニューで調理する

オート調理(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。



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本もセットする

希望の仕上がりを設定する

3牛乳、4お酒は仕上がり設定の目盛を記憶します。

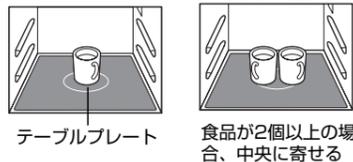
3 あたためスタート を押し

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。



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



※飲みものを端に置くと沸とうしたり、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。

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

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

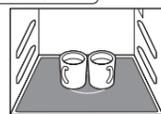
●容器の7~8分目が適量です。

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りますので手動調理で加熱します。→P.26、27

●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。

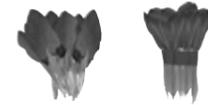


7葉・果菜 8根菜 のコツ

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



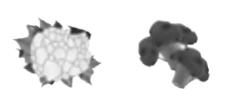
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

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、さつまいもなど地下部にある根茎や根が食べられるもの

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.26

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてラップに包んで加熱します。



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 1個(約450g)約1分30秒)

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。

●電子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、45

注意



ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるので、あたためる前に取り出す。

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「[05]」を表示して加熱できません。

グリル、オーブ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溶けたり、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

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、変色や煮えが防げます。

アルミホイルが加熱室側面やドアフィンダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアフィンダーが割れる恐れがあります。



●発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍

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。

●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。

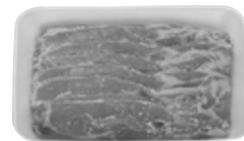
5 半解凍 6 解凍 の使い分け

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ので、サクサクと包丁で切りやすく、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ませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節「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。

●バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



オート調理

オート調理(角皿スチーム)

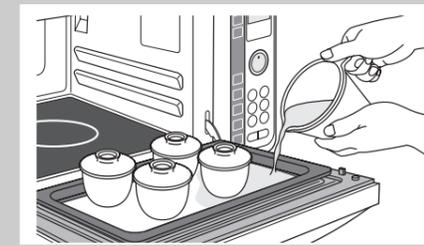
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

角皿にペーパータオルを二重に敷き食品を置き、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



角皿を下段に入れる

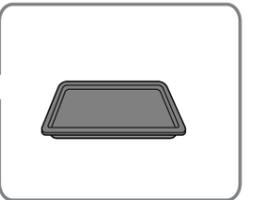
1 角皿スチーム を押す

2 メニュー選択 V / ^ を押し 希望のメニュー番号を選択する

^ / v を押し 希望の仕上がりを設定する

3 あたためスタート を押す

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

- 角皿スチーム調理、調理後角皿の扱いには注意する
- 角皿の出し入れはやけどの恐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。

食品を一定のワット数で加熱する

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は → P.32 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 を押しワット数を選ぶ

ワット数選択
 600W ▶ 500W ▶ 200W
 レンジ発酵 ◀ 100W ◀

例: 600W にセットした場合


2 10分 1分 10秒

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秒にセットした場合


3 あたためスタート を押す

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できません。(破裂の恐れ)
- 生卵
- ゆで卵
- 黄身や目玉焼き

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 600W 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	1分~1分30秒	50秒~1分10秒	めん類	—	50秒~1分
	根菜	1分30秒~2分	50秒~1分10秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分30秒~1分50秒
魚介類		1分30秒~2分	50秒~1分10秒	飲みもの(酒・牛乳など)	—	30~50秒
肉類		1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	パン・まんじゅう	—	20~50秒
ごはん類		—	40~50秒	ケーキ	50秒~1分	—

※ レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

● 食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

● 加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(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。

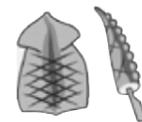
● 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

● イカやタコは表面に切れ目を入れる

※ 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

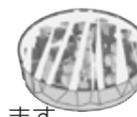


● ひじき

※ 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。



● ところみのあるものなどはおおいをして加熱後にかき混ぜる



手動調理

レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

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 **600W または 500W** を選ぶ
例:600Wにセットした場合
ワット数選択
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19分50秒)
例:10分にセットした場合

3 **レンジ** を押し **200W または 100W** を選ぶ
例:200Wにセットした場合

4 **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:27分にセットした場合

5 **あたためスタート** を押し
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

グリルを使う

鮭の塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理

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** を押し

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分にセットした場合

3 **あたためスタート** を押し

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。

※ 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減少することはできません。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理 オープンを使う

予熱ありの使いかた

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」** を選ぶ
 例: 予熱「あり」をセットした場合
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。
- 2** **▲ ▼** を押し **温度を設定する**
 例: 170℃にセットした場合
 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: 18分にセットした場合
- 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

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、2分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

※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。

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

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 オープンを使う

予熱なしの使いかた

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」** を選ぶ
 例: 予熱「なし」をセットした場合
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。
- 2** **▲ ▼** を押し **温度を設定する**
 例: 200℃にセットした場合
 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分にセットした場合
- 4** **あたためスタート** を押し

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。

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** を押し、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **▲ ▼** を押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減らすことはできません。

手動調理

手動調理

手動調理 発酵を使う

レンジ発酵

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5回押し「発酵」を選ぶ
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分にセットした場合

3 **あたためスタート** を押し
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、加熱室の周辺に触れない。

- 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/仕上がり調節キーを使い分けます。(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ません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は**オープン**予熱なしで温度/仕上がり ▲ ▼ を押して**オープン発酵**(45℃~35℃)に合わせ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

キー	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.70
		グラハムパン	→ P.71
		カレーパン	
		かんたんあんパン	
レンジ発酵	やや弱	ピザ各種	→ P.59
	弱	ヨーグルト	→ P.72
		カスピ海ヨーグルト	→ P.72

手動調理 発酵を使う

オーブン発酵

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」を選ぶ
■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 ▲ ▼ を押し 発酵温度を設定する
■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。

3 **10分** **1分** **10分** 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
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 ▶ つづき

- 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.70)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.69	9個分	20~30分

手動調理

手動調理

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

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。

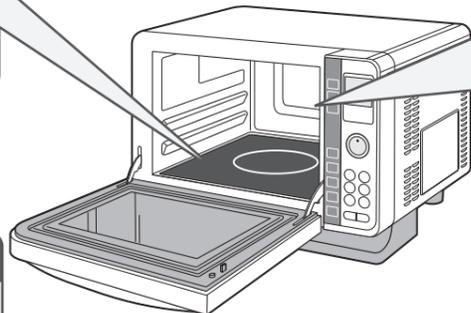
角皿

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。

加熱室内壁・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 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)
パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、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)

加熱室内壁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、すぐ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。

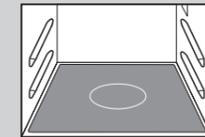
脱臭のしくみ

加熱室に残った油やおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し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。

注意

空焼き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。（やけどの恐れ）

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼きをする

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心に置いてください。

→ 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すか。 ●1あたため 仕上がりに調節 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 仕上がりに調節 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で加熱していませんか。うまくあたためません。 ●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すか。 ●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「仕上がりに調節」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ためられません。
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「仕上がりに調節」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"> ●1あたため を続けて2回押し 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、ふたをしたままで加熱するとうまくあたためられません。 ●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「仕上がりに調節」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加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がりに調節」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.62 ●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.45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.67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。 ●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。(クッキングガイドで、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

お困りのときは／次の場合は故障ではありません

料理が上手にできないときは

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」(予熱あり)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、手動調理の様子を見ながら焼いてください。 →P.44・45
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場合がある	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。

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)
H03、H21、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	●H表示	差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、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。

次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません

標準計量カップ・スプーンでの質量表…………… 43
 手動調理をするときの加熱時間…………… 44・45

お総菜

〔ゆでもの〕

- ほうれん草のおひたし…………… 46
- イタリアンサラダ…………… 46

〔焼きもの〕

- 焼きいも…………… 46
- ベークドポテト…………… 46
- 野菜の肉巻き焼き…………… 47
- 野菜の串焼き…………… 47
- 肉巻きアスパラ…………… 47
- 鶏のハーブ焼き…………… 48
- スペアリブ…………… 48
- ラムチョップの香草焼き…………… 49
- ラムチョップのハーブパン粉焼き…………… 49
- ハンバーグ…………… 49
- ウイナーソーセージのベーコン巻き…………… 49

〔焼き魚〕

- さばのごま焼き…………… 50
- あじのみりん風味…………… 50
- 鮭の塩焼き…………… 50
- 生鮭…………… 50
- 魚の照り焼き…………… 50
- ぶり／まぐろ／さわら…………… 50
- ほたて貝ときのこのホイル焼き…………… 51

〔解凍〕

- いかの三種盛り…………… 51
- 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ…………… 51
- えびのケチャップ煮…………… 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
- 煎りパン粉…………… 53
- エビフライ…………… 53
- 白身魚のフライ…………… 53

〔煮もの〕

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

〔蒸しもの〕

- 手作り豆腐…………… 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…………… 56
- (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
- 冷凍ピザ…………… 59

お菓子

- コーヒーゼリー…………… 60
- レモンゼリー／オレンジゼリー／グレーゼリー…………… 60
- べっこうあめ…………… 60
- 切りもち・市販のパックもち…………… 60
- あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福…………… 60

〔クッキー〕

- 型抜きクッキー…………… 61
- 絞り出しクッキー…………… 61
- アーモンドクッキー…………… 61

〔ケーキ〕

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 62
- ロールケーキ…………… 63
- マドレーヌ…………… 63
- パウンドケーキ…………… 63
- 蒸しチョコレートケーキ…………… 64
- スフレチーズケーキ…………… 64

〔和菓子〕

- 黒糖蒸しパン…………… 65
- かるかん…………… 65
- 蒸し焼きカステラ…………… 65

〔プリン〕

- やわらかプリン…………… 66
- かぼちゃのプリン…………… 66

〔シュークリーム〕

- シュークリーム…………… 67
- カスタードクリーム…………… 67

〔アップルパイ〕

- アップルパイ…………… 68
- りんごのプリザーブ…………… 68

パン

- バターロール(ロールパン)…………… 69
- かんたんパン(シンプルパン)…………… 70
- グラハムパン…………… 71
- カレーパン…………… 71
- かんたんあんパン…………… 71

ヨーグルト

- ヨーグルト…………… 72
- ヨーグルトソース…………… 72
- カスピ海ヨーグルト…………… 72

アイデアメニュー

- 梅酒(果実酒)…………… 73
- レモン酒／コーヒリキュール…………… 73
- いり卵…………… 73
- 手作りもち…………… 73
- 豆もち…………… 73

●印は「オート調理」で調理できます

湯せん

- とかしバター…………… 73
- とかしチョコレート…………… 73
- 黒砂糖…………… 73
- はちみつ・水あめ…………… 73

レンジの便利な使いかた

- 豆腐の水切り…………… 73
- 干しいたけのもどし…………… 73

あたため

〔のみもの〕

- 牛乳のあたため…………… 74
- ホットチョコレート…………… 74
- お酒のあたため…………… 74

〔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…………… 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

このクッキングガイド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。

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			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん	200g	約4分	有
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間		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	-	
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	-	

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間	おおいの有無
		レンジ100W	
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をはずし、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	おおいの有無
		レンジ600W	
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	-

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	おおいの有無
		レンジ600W	
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、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッ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.27
- 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、テーブルプレート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、若干多めに加熱します。

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	58
ピザ	角皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	59
ケーキお菓子	直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	62
	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 グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	各8個	160℃	22~27分	25~32分	70 71

- 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。

ゆでものの



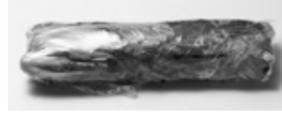
ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
⑦葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
 ほうれん草 …… 200g
 糸がつお、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、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
⑦葉・果菜 ⑧根菜	レンジ	

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
 スタッフトオリーブ(薄切り) …… 12個
 アンチョビ(みじん切り) …… 8枚
 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
 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①②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



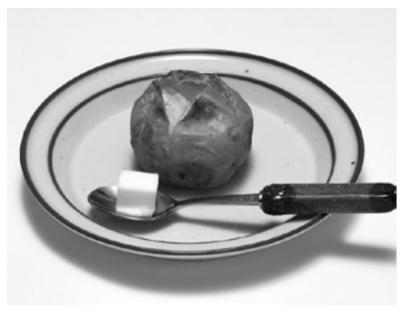
焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
⑤オープン(発酵)	250℃ 50~60分	下段

(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

使用キー	加熱方法	付属品
⑤オープン(発酵)	250℃ 50~60分	下段

(予熱なし)

材料
 じゃがいも(1個約150gのもの) …… 4個

作りかた
 じゃが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。

肉料理

余分な脂を落としながら、野菜は色彩やかにおいしく仕上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
⑥カロリーカット	グリル	上段

21豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約30分



野菜の肉巻き焼き

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、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜 …… 約250g
 塩、こしょう …… 各少々

作りかた
 ① 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
 ② 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。
 ③ 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。



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
 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
 ① 豚バラかたまり肉を12等分に切り、①を合わせた中に1~2時間つけ込みます。
 ② 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。



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
 ① アスパラは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおきます。
 ② 1本のアスパラに肉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。
 ③ 全体に軽く小麦粉をふっておきます。
 ④ 野菜の肉巻き焼き作りかた③を参照して焼きます。

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。

鶏のハーブ焼き

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり
と焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
 19鶏のハーブ焼き	グリル	上段 

加熱時間の目安 約30分

材料(2枚分)

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(2~4切れ)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

使用キー	加熱方法	付属品
 20スペアリブ	グリル	上段 

加熱時間の目安 約32分

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½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



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。

作りかた

- スペアリブは骨にそって½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。

ヘルシーラムチョップ(2種)

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、
脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らす
とされています。

使用キー	加熱方法	付属品
 19鶏のハーブ焼き	グリル	上段 



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
④ パン粉 …… 40g
ローズマリー(生・あらみじん切り) …… 4~6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。
 - ④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
④ ハーブパン粉 …… 40g
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④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



ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱なし)	250℃ 22~26分	下段 

材料(4個分)

④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 15g
合びき肉 …… 300g
パン粉 …… カップ¼
牛乳 …… 大さじ3
③ 卵(ときほぐす) …… 1個
塩 …… 小さじ½
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④を入れ「レンジ」600W約2分加熱します。あら熱をとり、③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ませます。
- 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。

使用キー	加熱方法	付属品
	600W 2~3分	

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)

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」600W2~3分加熱します。

焼き魚



さばのごま焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	20~25分	上段

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½
 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
 ① さばは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。
 ② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
 ③ 皮を上にして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。



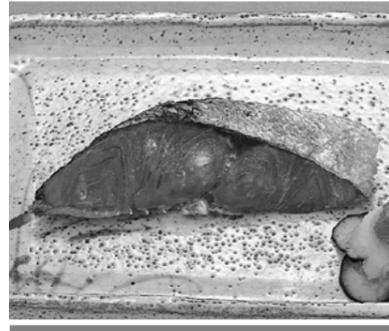
あじのみりん風味

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	20~25分	上段

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2½
 酒 大さじ1
 みりん カップ¼
 白ごま 適量

作りかた
 ① あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
 ② ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして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。



鮭の塩焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	25~30分	上段

材料(4切れ分)
 鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
 塩 少々

作りかた
 ① 鮭全体に軽く塩をふります。
 ② 角皿に①を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。
 ③ ②を上段に入れ **グリル** 25~30分で焼きます。

【ひとくちメモ】
 ● 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら
 加熱時間の目安 約25分
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¼)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分で焼きます。

解凍



ほたて貝ときこのホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン(発酵)	210℃ 25~30分	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1½
 塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた
 ① 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。
 ② 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。
 ③ 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。
 ④ 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。



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー	レンジ	

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)
 冷凍いか 300g
 〈真砂あえ〉
 たらこまたは明太子 ½腹(約50g)
 酒 少々
 〈うにあえ〉
 練りうに 大さじ1
 卵黄 ½個分
 酒 少々
 〈木の芽あえ〉
 白みそ 大さじ1
 砂糖、だし汁 各小さじ1
 酒 少々
 木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた
 ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **デイリー** 5半解凍 で解凍します。
 ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】
 ● 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
 ● **デイリー** 5半解凍 のコツ → P.24



えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー	レンジ	

加熱時間の目安 約11分

材料(標準量)(2~3人分)
 冷凍えび(殻つき) 約250g
 ねぎ(みじん切り) 大さじ2
 しょうが(みじん切り) 小さじ1
 片栗粉 小さじ½
 ケチャップ 大さじ2
 酒 大さじ4
 砂糖 小さじ1
 豆板醤 小さじ½
 サラダ油 大さじ½
 塩、こしょう 各少々
 炒めた青菜 適量

作りかた
 ① えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べ **デイリー** 6解凍 で解凍します。
 ② ①を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
 ③ 片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。
 ④ **レンジ** 600W 5~6分 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合せてください。
【ひとくちメモ】
 ● **デイリー** 6解凍 のコツ → P.24

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。
- 角皿に直接並べて焼く
- 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

使用キー	加熱方法	付属品
 22鶏のからあげ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約25分

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

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- 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「カロリーカット」|22鶏のからあげ|で加熱します。

煎りパン粉や天かすなどを衣にして、油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。



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。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 25オープン天ぷら	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約20分

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

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。



- 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「カロリーカット」|25オープン天ぷら|で加熱します。

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「カロリーカット」|25オープン天ぷら|仕上がり調節「弱」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

使用キー	加熱方法	付属品
 24ヒレカツ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約26分

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

- 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 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「カロリーカット」|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「カロリーカット」|24ヒレカツ|仕上がり調節「弱」であたためます。

煎りパン粉

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。



エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 23エビフライ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約22分

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

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておきます。
- えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につけます。
- 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「カロリーカット」|23エビフライ|で加熱します。



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。

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「カロリーカット」|23エビフライ|仕上がり調節「弱」であたためます。

煮もの



ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (完熟) (リレー加熱)	600W 約6分 200W 約40分	

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
 ① 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、④を入れて充分炒めます。
 ② 容器に③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。
 ③ 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|リレー加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。



ロールキャベツ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (完熟) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 約50分	

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
 ① 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5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。
 ② ボウルに④と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
 ③ ②を8等分して俵型にし、広げた①のせて包みます。
 ④ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としふたとふたをしてレンジ600W|約10分|、レンジ200W|約50分|リレー加熱します。



筑前煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (完熟) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 50~60分	

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 大さじ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
 ① 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。
 ② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをし、レンジ600W|約10分|、レンジ200W|50~60分|リレー加熱し、かき混ぜます。

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。
 ●落としふたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、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

蒸しもの



手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム 15手作り豆腐	スチーム オーブン	下段

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
 (1mL=1cc)

作りかた
 ① ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜます。
 ② 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。
 ③ 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手作り豆腐で加熱します。
 ④ 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。
 ⑤ 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

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム 14茶わん蒸し	スチーム オーブン	下段

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
 (1mL=1cc)

作りかた
 ① ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
 ② 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。
 ③ 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。
 ④ 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。
 ⑤ 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。

手作り豆腐・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℃、手作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。

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

使用キー	加熱方法	付属品
27チンジャオロウスー	レンジ	

加熱時間の目安 約5分



ゴーヤーチャンプル

使用キー	加熱方法	付属品
27チンジャオロウスー	レンジ	

加熱時間の目安 約6分

焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
26焼きそば	レンジ	

加熱時間の目安 約6分

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。

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り)..... 150g
① 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①、合わせた②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】

●②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いでしょう。

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)..... 1/2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** 約2~3分加熱し、ふき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③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。

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します。
●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。

ごはんもの



ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 20~25分	

材料(4人分)

米.....カップ2(320g)
水..... 440~480mL
(1mL=1cc)

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分リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 30~35分	

材料(4人分)

米.....カップ1/2(80g)
水..... 500~600mL
塩..... 少々
(1mL=1cc)

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分リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 約15分	

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
(1mL=1cc)

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。

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3/4くらいです。

●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

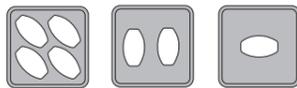
グラタン

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



4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあ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。

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。



マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
9グラタン (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安(4皿分) 約26分

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)
④ 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** 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。

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

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 **オープン** (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)



ピザ



ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
10ピザ (予熱あり)	予熱 約11分 オープン	下段

※**レンジ** **発酵** のときはテーブルプレートに置く。

加熱時間の目安 約16分

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
④ 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
⑥ 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
⑧ 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)
スタッドオリーブ(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

(1mL=1cc)

作りかた

- ポリ袋に④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.70** **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の中央にのせ **レンジ** **発酵** **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.70**))
- 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。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、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、⑥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
④ ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ……1/4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
(1mL=1cc)

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④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④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。

冷凍ピザ

市販の冷凍ピザを焼くときは、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**、予熱をしてから焼くときは **10～20分** 焼きます。



お菓子

レンジで作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。



コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 1分30秒~2分	

- 材料**
- ① 粉ゼラチン…… 大さじ1½(約10g)
 - ② 水…… 大さじ2
 - ③ インスタントコーヒー… 大さじ2
 - ④ 砂糖…… 60g
 - ⑤ 水…… カップ2
 - ⑥ 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③を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ600W[1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

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 2~3分	

- 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600W[2~3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ま。

切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 40秒~1分	

※焼き色はつきません



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600W[40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。



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、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W[50秒~1分]加熱します。すぐにのりを巻きます。



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600W[50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とお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

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。



クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	予熱 約8分 160℃ 16~22分	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。



絞り出しクッキー

- 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。

アーモンドクッキー

- 材料(角皿1枚分)**
- ① 小麦粉(薄力粉)…… 110g
 - ② ベーキングパウダー…… 小さじ½
 - ③ バター(室温にもどす)…… 35g
 - ④ 砂糖…… 35g
 - ⑤ 卵(ときほぐす)…… 20g
 - ⑥ 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、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。

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**
大きさが厚みが違くと、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かたが違うので、様子を見ながら焼きます。
- **生地の保存は**
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。

ケーキ



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
 11ケーキ (予熱なし)	オープン	下段

加熱時間の目安 約40分

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)を底と側面にぴったりと敷きます。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②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
	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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
	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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)
	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 仕上がり調節 やや弱 中 やや強		
加熱時間の目安	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

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱あり)	予熱 約9分 170℃ 12~16分	下段

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。

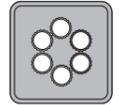


マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱あり)	予熱 約8分 160℃ 22~28分	下段

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

使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱なし)	150℃ 48~54分	下段

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 小麦粉(薄力粉) …… 100g
 ④ 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

使用キー	加熱方法	付属品
 17スフレチーズケーキ (予熱なし)	スチーム オーブン	下段 

加熱時間の目安 約59分

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
④ バター	25g
砂糖	70g
卵黄	2個分
生クリーム(室温にもどす)	80mL
牛乳	40mL
レモン汁	大さじ1弱
ブレンダー	大さじ1弱
コーンスターチ(ふるう)	30g
卵白	4個分

(1mL=1cc)

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で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、ブレンダーを順に加え、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メ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)とブレンダー(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、**オーブン**(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
④ ココア	大さじ1
ブラックチョコレート(きざむ)	90g
⑥ 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⑥を入れレンジ500Wで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1/2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1/2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】
●ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。

和菓子



黒糖蒸しパン

使用キー	加熱方法	付属品
 16和菓子 (予熱なし)	スチーム オーブン	下段 

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1/2
黒砂糖	100g
水	80mL
卵白	1個分
塩	少々
黒みつ	少々

(1mL=1cc)

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で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、木しゃもじでサックリ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、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

(1mL=1cc)

作りかた

- ① 大和いもは皮を厚めにむぎ、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

仕上がり調節 弱

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1/2
レーズン	80g
バターまたはサラダ油	少々

(1mL=1cc)

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②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を参照し仕上がり調節 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)

プリン



やわらかプリン

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム	スチーム オープン	下段
18プリン (予熱なし)		

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)
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(ときほぐす) …… 4個分
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

- 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)
- 型に、① を小さじ1ずつ入れます。
- 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。
- 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。)



スチーム + オープン

プリンは角皿に水を張って蒸し焼きにします。



かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
角皿 スチーム	スチーム オープン	下段
18プリン (予熱なし)		

加熱時間の目安 約46分

材料(7.5x4cmのスフレ型約6個分)
かぼちゃ(正味) …… 150g
④ 牛乳 …… カップ½
砂糖 …… 40g
⑤ 卵(ときほぐす) …… 1½個
生クリーム …… 50ml
ラム酒 …… 小さじ1
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
(1mL=1cc)

作りかた

- 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- 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 仕上げ調節 [強] で加熱し、裏ごしします。
- 容器に④を合わせて入れ [レンジ]500W [約1分] 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
- ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして④を加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- 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] で加熱します。
- 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

- 分量は6個です。
- 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。
- 卵液の量は容器に入れて五~六分目くらいにします。
- 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

オープン でふっくら焼き上げます。



シュークリーム

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵)	予熱 約10分 180℃ 35~40分	下段
(予熱あり)		

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
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
(1mL=1cc)

作りかた

- 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。
- 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。

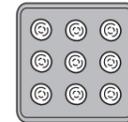
- 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 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。



- 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。



- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。
- 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

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 4分30秒~6分	

材料(シュークリーム9個分)

牛乳 …… カップ1
④ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
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
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

- 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。
- 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



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのば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。

アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (予熱あり)	予熱 約12分 200℃ 35~45分	下段

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	1/2個
塩	小さじ1/4 (1mL=1cc)

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。

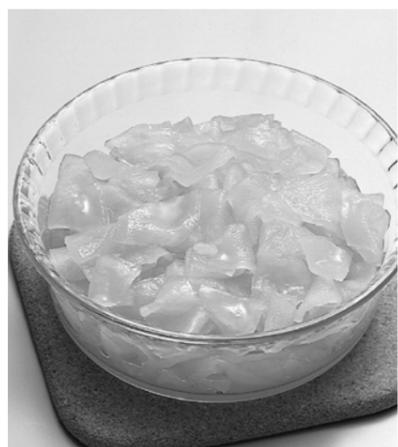
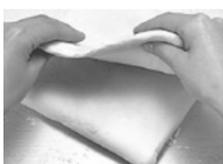


② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

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ばし、これを2~3回くり返す。



りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 9~10分 600W 7~8分	

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
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A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便利です。

アップルパイのコツ

●型は金属製のもの
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枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが出るときは
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)

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (予熱あり)	予熱 約9分 170℃ 16~22分	下段

材料(9個分)

小麦粉(強力粉)	200g
砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1/2 (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
卵(ときほぐす)	1/2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	1/2個
塩	小さじ1/4 (1mL=1cc)

作りかた

① ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、B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 生地がベトつかなくなり、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、半分折って押し戻したりしながら約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。角皿にのせて下段に入れ**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、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、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ばします。



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
固く絞ったぬれぶきんをかけたり、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、ていねいにならざ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。

レンジの発酵でパン生地作り

生地はソフトな電波(高周波)を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。



かんたんパン (シンプルパン)

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	下段
12かんたんパン		

※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約30分

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)
- (1mL=1cc)

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、テーブルプレート中央のせ **レンジ発酵** 8~12分 一次発酵させます。



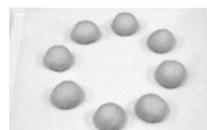
- ⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- ⑦ 生地を軽く押しして中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



- 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** 8~12分 二次発酵させます。



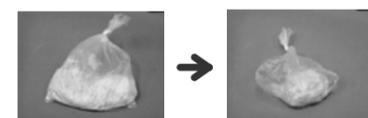
- ⑩ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ **テリリー12かんたんパン** で焼きます。

かんたんパンのコツ

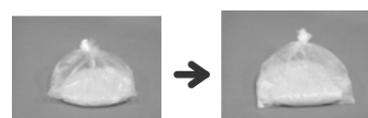
●1回の分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は 25×35cmほどの大きさで、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。

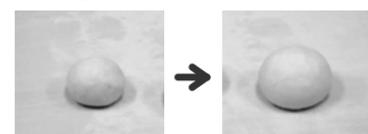
●こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●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。

かんたんパン生地を使って.....

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	下段
12かんたんパン		

※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約30分



グラハムパン

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)
- (1mL=1cc)

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.70**
- 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** 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.70**



油で揚げない

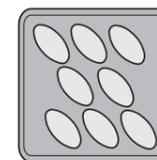
カレーパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかたは **→ P.70**) 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。
- ③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。
- 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** 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.70**



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.70**) 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。
- ④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、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** 8~12分 二次発酵させます。
- ⑤ 生地の表面を軽く押しして平らにし、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.70**

【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

レンジ 発酵でヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	レンジ発酵 150~180分	

仕上がり調節 やや弱

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
(1mL=1cc)

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 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 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 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℃ぐらいい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。

アイデアメニュー

梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 6~7分	

材料
青梅 …… 500g
ホワイトリカー …… カップ4½
グラニュー糖 …… 100~200g

作りかた

- 1 きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おいをしてレンジ600W 6~7分加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- 2 清潔な容器に入れかえ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲むことができます。

(ひとくちメモ)

- 同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

いり卵



使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	500W 40秒~1分	

材料(1個分)
卵 …… 1個
A 砂糖 …… 小さじ½
塩 …… 少々

作りかた

- 1 耐熱コップに卵を割り入れ、Aを加えてよくかき混ぜます。
- 2 レンジ500W 40秒~1分加熱し、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 3分~4分30秒	

材料(4人分)
もち米 …… カップ1(160g)
水 …… 80~90mL
(1mL=1cc)

作りかた

- 1 もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- 2 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- 3 ②を容器に入れ、おいをしてレンジ600W 3分~4分30秒加熱します。
- 4 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- 5 ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

(ひとくちメモ)

- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

豆もち

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

レンジの便利な使いかた 豆腐の水きり 干しいたけのもどし



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おいをしないでレンジ600W 2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
*加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

湯せん

お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 2~3分加熱します。トースト用のぬりバターにするときはレンジ100W 2~3分加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W 3~4分加熱します。

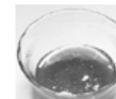
•バターやチョコレートはレンジ600Wやレンジ500Wで加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに黒砂糖

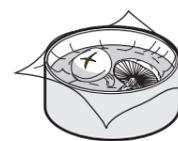


黒砂糖(90g)と水(カップ½)を容器に入れレンジ500W 2~3分加熱する。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、レンジ200W 約30秒加熱してときます。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。



干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし、レンジ600W 1分~1分30秒で加熱します。

のみもの

牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 1杯(200mL) 約1分38秒
牛乳はマグカップやコップに入れて
のみもの 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 のコップ → P.22



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料
牛乳 カップ1
チョコレート(板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ½

- 作りかた
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えてレンジ200W 2分~2分20秒加熱してとかし、よくかき混ぜます。
③ ②を①に加えよくかき混ぜてからのみもの 3牛乳 分量を1杯にセットして仕上がり調節 強 であたたためてかき混ぜます。



お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

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もの 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。



お酒を上手にあたためるコツ

- 一度にあたためられる分量は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。
- 「あたたため」ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりか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。

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、カレーなどろみのあるものは、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

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。

修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.39~41 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

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87
(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

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。

- お客様が弊社にお電話でご連絡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。
- 出張修理のご依頼を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品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。

仕 様	
電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電 子 消 費 電 力	1,450W
レ ン ジ 高 周 波 出 力	1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当
シ ン ジ 発 信 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	59.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	19.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年 間 消 費 電 力 量	78.1kWh/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
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

 <p>愛情点検</p>	<p>●長年ご使用のオープンレンジの点検を!</p> <p>●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。</p>	<p>●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。</p>
	<p>ご使用の際このようなことはありませんか</p>	<p>お願い</p> <p>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。</p>

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