

揚げる (揚げ物温度コントロール (右ヒーター) の使いかた)

※調理タイマーは使用できません。

準備

油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

- 1 付属の天ぷら鍋に油約500g (0.56L) ~約800g (0.9L) を入れ、右ヒーターの中央に置く

※油量500g (0.56L) 未満で使用したり、鍋をずらして置かないでください。
油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

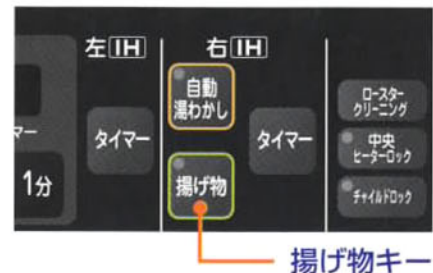
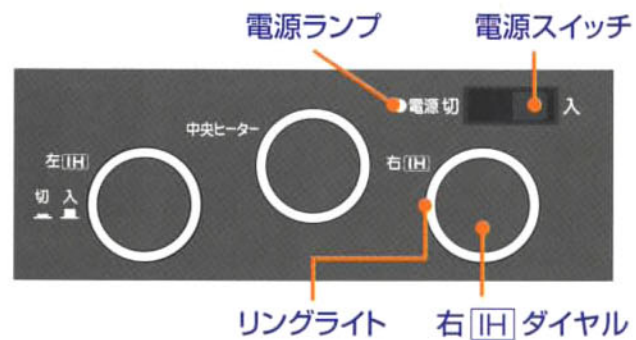


- 2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



操作パネル

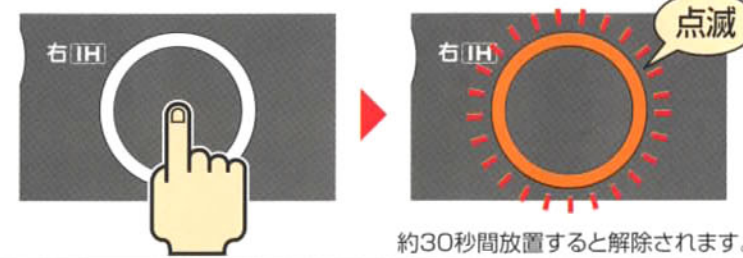


操作のしかた

- 1 ダイヤルを押す

- ダイヤルが出ます。
- リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



約30秒間放置すると解除されます。

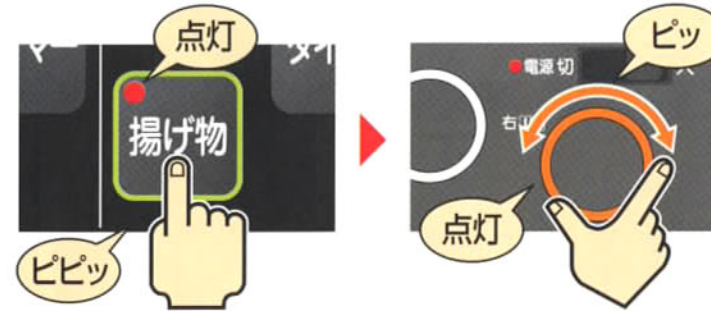
- 2 揚げ物キーを押し、適温になったら調理を始める

- 揚げ物キーを押すと「180」設定で予熱を開始します。
- ダイヤルを左右に回して、好みの油温に合わせます。

※ダイヤルを回すと、「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。
●揚げ物キーを押した後にダイヤルを押しても揚げ物通電になり予熱を開始します。

- 予熱が終了するとメロディーが鳴ってお知らせし、液晶表示窓に「適温」を表示します。

※油温設定は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また、材料が入っていない場合はやや高目の温度になります。



予熱中

メロディー

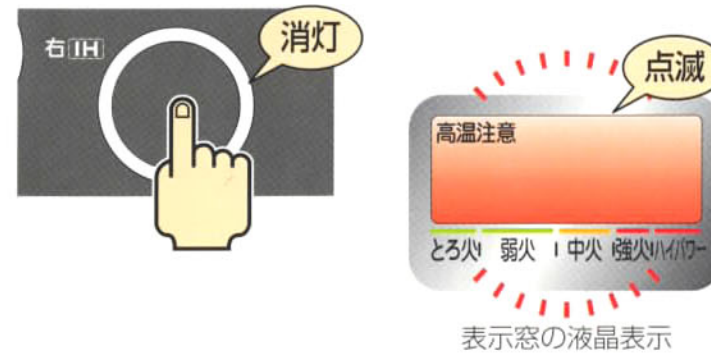
適温

(高温注意中に調理を始めるとオレンジ色から表示します)

- 3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し、トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示が「高温注意」を表示し、バックライトが「赤」で点滅し、高温注意表示をします。

- 鍋をトッププレートからおろします。



表示窓の液晶表示

- 4 使用後は電源を切る

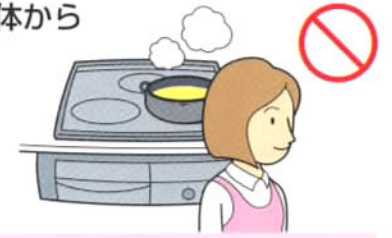
電源スイッチを「切」にします。

※電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



警告

揚げ物調理中は本体から離れない
火災の原因



- 付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
- 底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
- 必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
- 油は500g (0.56L) 未満では絶対に調理しないでください。油量は500g (0.56L) ~800g (0.9L) の範囲で使用してください。鍋が違ったり油の分量が少ないと、油が過熱して発火する恐れがあります。また油の分量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 調理中その場を離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。電源を切った後でも余熱で油温が上がり危険です。
- 炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないで、加熱し過ぎないように火力を調整する。

お願い

※次のような使い方をした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。

- (1) 鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
- (2) 鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
- (3) 予熱中に油を注ぎ足した場合

鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り替えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。また、(3)の場合は、ダイヤルを押して揚げ物温度コントロールを終了し、もう一度揚げ物温度コントロールを設定してください。

※油の種類によっては、発煙する温度が異なります。油の説明書をよくお読みになりご使用ください。

※付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。鍋底が変形して使えなくなります。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

衣や生地作りに注意

●天ぶらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



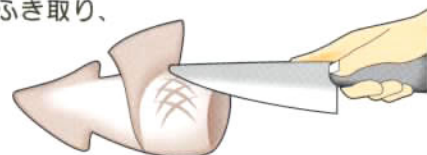
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げる



天ぷら

材料：4人分 320kcal(1人分)

揚げ油 800g
えび 4尾
なす 2個
しそ 4枚
しいたけ 1袋
三つ葉 30本
小麦粉(薄力粉) 適量
卵 1個

作りかた

- 1 材料は揚げやすいように準備しておく。
- 2 卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

- ★衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
- ★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚げられます。
- ★小麦粉(薄力粉)のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
- ★設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる



鶏の唐揚げ

材料：4人分 300kcal(1人分)

鶏もも肉 500g
しょうが汁 小さじ1
塩 小さじ $\frac{2}{3}$
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ3~4
揚げ油 800g
【つけ合わせ】
レモン $\frac{1}{2}$ 個

下ごしらえ

- 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Aを加えて手でもみこみ15~30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶしつける。
- レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
- 2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返ししながら3~4分かけて揚げる。

揚げる



とんかつ

材料：4人分 540kcal(1人分)

豚ロース肉(約100gくらいのもの)・4枚
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量
卵(溶きほぐす) 1個
パン粉 適量
揚げ油 800g

作りかた

- 1 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- 2 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、設定温度になったら、2の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

中央ヒーターの使いかた (クイックラジエント ヒーター)

準備

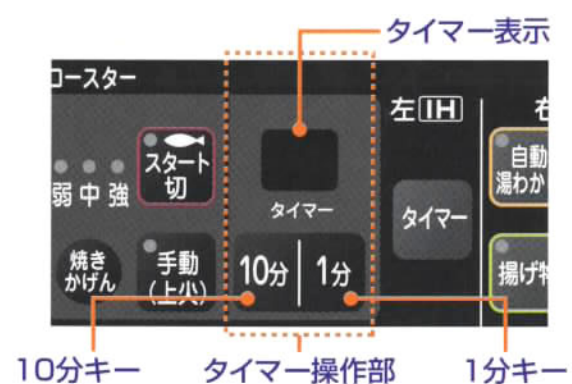
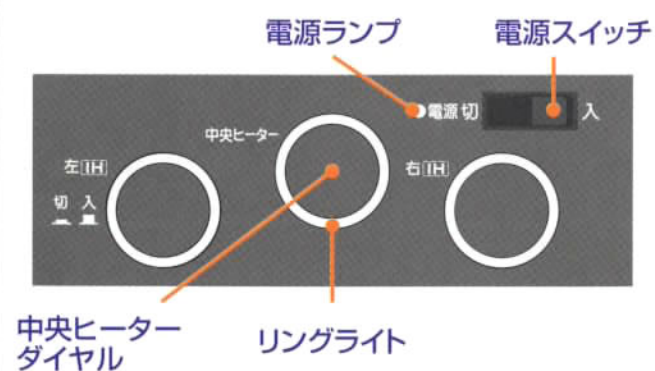
- 中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は、約4秒で赤熱し、熱くなりますので注意してください。
- 中央ヒーターとロースターの同時使用はできません。

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く
- 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



操作パネル

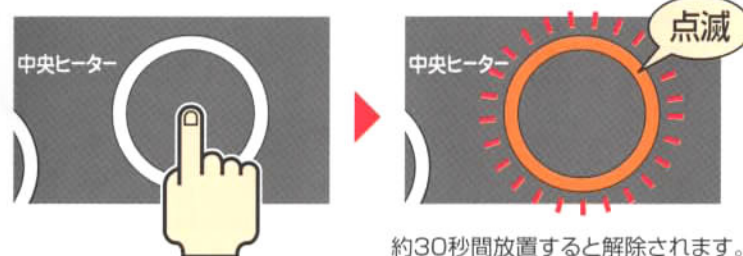


操作のしかた

1 ダイヤルを押す

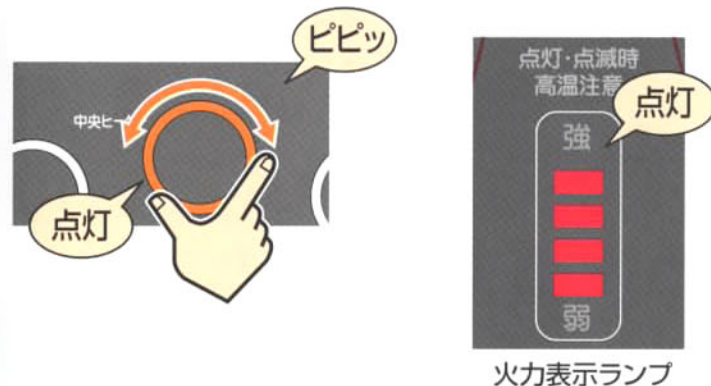
- ダイヤルが出ます。
- リングライトが点滅します。

※ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



2 ダイヤルを回し、調理を始める

- ①ダイヤルを回すと、火力「4」で通電を開始します。
- ②約1秒後、ダイヤルを左右に回して、好みの火力に合わせます。

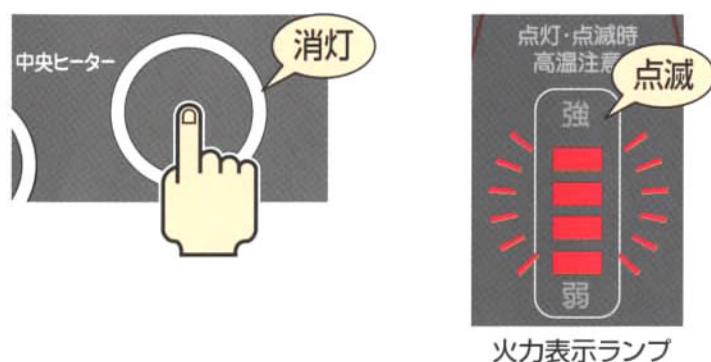


※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。(使いかたは右欄参照)

3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し通電を停止します。
トッププレートが高温の場合は火力表示ランプが点滅し、高温注意を表示します。

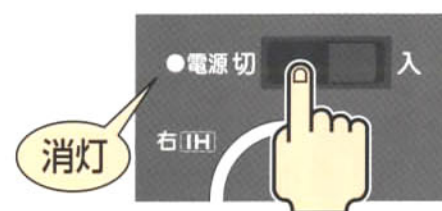
- 鍋をトッププレートからおろします。



4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



調理タイマーの使いかた

| 段階 | 火力の目安 | セットできる時間 |
|-----|-------|--------------------------|
| 火力4 | 強火 | 最大1時間まで 1分単位でセットできます。 |
| 火力3 | 中火 | |
| 火力2 | 弱火 | |
| 火力1 | とろ火 | |

例 中央ヒーター使用中30分タイマーセットの場合

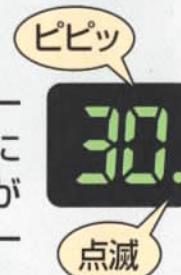
- 1 中央ヒーター通電中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。



- 2 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。



- 3 時間設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒経過後にピピッとブザーが鳴り、「0」が点滅し調理タイマーがスタートします。



- 4 設定時間が経過すると通電を停止し、メロディーが鳴ってお知らせします。



- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分キーを押してください。
- セット時間を変更したい場合は、調理タイマー解除後に、再度10分キーまたは1分キーを押して再セットしてください。

●中央ヒーターで調理中、トッププレートが高温になりすぎるとトッププレートを保護するために温度調節機能が働き、ヒーターが消えたりついたりすることがありますが故障ではありません。

ロースターで焼く(自動調理)

準備

- ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
- ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。
- 調理タイマーを使用することはできません。

1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む

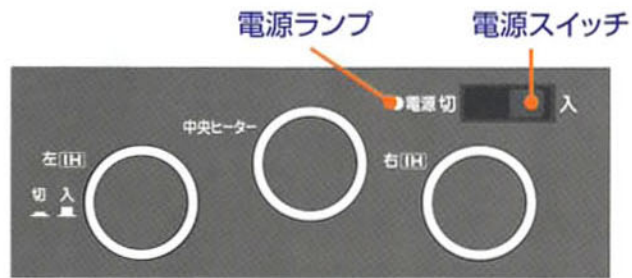
- ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
- ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



操作パネル



ロースター操作部



自動調理メニューキー 焼きかけんキー

操作のしかた

1 材料に合わせて自動調理メニューを選ぶ

- 材料に合わせて自動調理メニューキーを押してください。

自動調理メニューを解除する場合は、もう一度同じ自動調理メニューキーを押します。

※メニューおよび焼きかけん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。



2 お好みに応じて焼きかけんを選ぶ

- 焼きかけんキーを押して、お好みの焼きかけんに合わせてください。
- 自動調理メニューキーでメニューを変えると焼きかけん「中」状態となります



3 ロースターをスタートする

- スタートキーを押します。
- ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。
- タイマー表示が「」と表示され、加熱が始まり、途中から調理の残り時間を表示します。
- 調理が終了するとメロディーが鳴り自動的に通電を停止します。調理物を取り出してください。
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げることがあります。
- 調理が終了すると焼きかけんランプが点滅し、高温注意を表示します。

- 調理中は、メニューおよび焼きかけんの変更はできません。
- 途中で調理を終了したい場合は、スタートキーを押して解除してください。
- 途中で調理を終了させた場合は、手動調理で加熱してください。



4 使用後は電源を切る

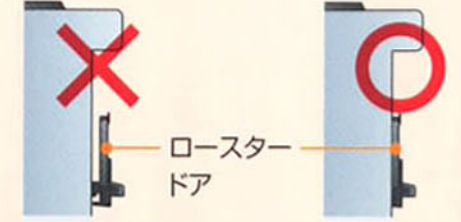
電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。



＜ご注意＞

- ロースタードアはロックするまで押し込んで、確実に閉めてください。



- 受皿は、ロースタードアのとってを持って止まるまでまっすぐ静かに引き出してください。
- 水の量が多かったり、受皿を勢いよく引き出すと、中の水がこぼれることがありますのでご注意ください。
- 連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行き、3分以上間隔をおいてください。(自動調理を正しく動作させるためです)

毎回洗った受皿に新しい水を入れる



- 調理途中でロースタードアを開けないでください。上手に調理できません。
- 長時間ロースターを使用するとロースタードアのつての下側が熱くなるのでご注意ください。

お願い

- ロースター使用時は必ず換気扇を使用してください。(調理中、排気口から煙が出ます。)
- 焼網をセットするときは焼網は支え部をロースターの奥側にしておいてください。

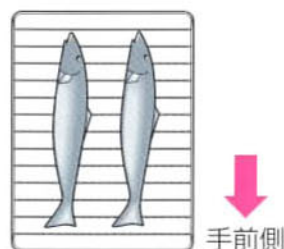


※のせる向きが反対ですと、本体に取り付けられません。

ロースターで焼く (自動調理例と加熱時間の目安)

自動調理のこつ

- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼き網の手前側に尾を向けてください。



- 焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、油ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら、焼いてください。
- 焼きが足りなかったときは、様子を見ながら手動調理でさらに焼いてください。
- 生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、約10~20分前に塩をふっておきます。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。

お願い

- 魚を少量焼く場合は焦げやすいので、下ヒーターの真上をさけて置いてください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。
小さいものや火の通りやすいものは、焼きすぎになります。
- 受皿に水以外のもの(例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など)を入れて使用しないでください。
(油が過熱され、燃えることがあります)

| 自動調理メニュー | 調理例 | | 加熱時間の目安 | | | | |
|--|--------|--|---------------------------------------|-----------|----|---------|---------------------------|
| | | | メニュー | 焼き かげん | 数 | 目安時間 | 1尾(切)あたりの 大きさ |
| 丸焼き  | 海魚 | さんま1~4尾 あじ1~4尾 いわし 真鯛 生にしん | さんまの塩焼き | 中 | 1尾 | 約17~18分 | 長さ約28cm 約180g |
| | | | あじの塩焼き | 中 | 4尾 | 約19~20分 | |
| | 川魚 | あゆ にじます | 鯛の塩焼き | 中 | 1尾 | 約19~20分 | 長さ約23cm 約180g 約230g |
| 切身 ひもの  | 切身 | 鮭の切身 さばの切身 | 鮭の塩焼き | 中 | 4切 | 約12~14分 | 約80g |
| | | | あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一晩干し | あじの開き | 中 | 2枚 | 約10~12分 |
| つけ焼き  | しょうゆ漬け | ぶり | ぶりのつけ焼き | 中 | 4切 | 約10~12分 | 約100g |
| | みそ漬け | さわら 鯛 | さわらの西京漬け | 強 | 2切 | 約11~15分 | 約100g |
| くし焼き  | 焼き鳥 | 塩焼き たれ焼き | 焼き鳥(塩焼き) | 中~強 | 8本 | 約14~17分 | 1本約50g |
| | | | 焼き鳥(タレ焼き) | 弱~中 | 8本 | 約12~15分 | |

ロースター（自動調理）を使った調理例

丸焼き



さんまの塩焼き

| 材料 | 360kcal (1尾分) |
|---------------------|---------------|
| さんま (1尾約150gのもの) …… | 1~4尾 |
| 塩 …… | 適量 |

作りかた ……

- 1 さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
- 2 焼網の上のせ、自動調理メニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★ 生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する10~20分前に塩をふっておきます。
- ★ 焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。）
- ★ 塩の量のめやすは、中位（80~100g）の魚4尾に対し、小さじ1くらいです。（魚の重さの1~2%）さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいにも応用できます。

切身・ひもの



鮭の塩焼き

| 材料 | 100kcal (1枚分) |
|---------------------|---------------|
| 塩鮭の切り身 (1枚約60gのもの)・ | 1~4枚 |

作りかた ……

- 1 塩鮭を焼網の上のせ、自動調理メニューの「切身・ひもの」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★ 焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。）
- ★ 鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものにも応用できます。

つけ焼き



ぶりのつけ焼き

| 材料 | 560kcal (1枚分) |
|--------------------|---------------|
| ぶり (1枚約100gのもの) …… | 1~4枚 |
| しょうゆ …… | 大さじ4 |
| みりん …… | 大さじ4 |

作りかた ……

- 1 ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
- 2 焼網の上のせ、自動調理メニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★ 焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。）
- ★ ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろにも応用できます。

くし焼き



焼き鳥

| 材料 | 130kcal (タレ焼き1本分) |
|------------------------|-------------------|
| 焼き鳥 (市販品または手作りで1本約50g) | 2~8本 |
| しょうゆ …… | カップ1/2 |
| みりん …… | カップ1/4 |
| 砂糖 …… | 大さじ2~3 |
| サラダ油 …… | 大さじ1 |

作りかた ……

- 1 塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておく。
たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分~1時間つけ込んでおく。
- 2 焼き鳥を焼網の上のせ、自動調理メニューの「くし焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★ 焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
（手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、裏返してください。）

ロースターで焼く (手動調理) (上火のみの片面焼き)

準備

- ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
- ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。

1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む

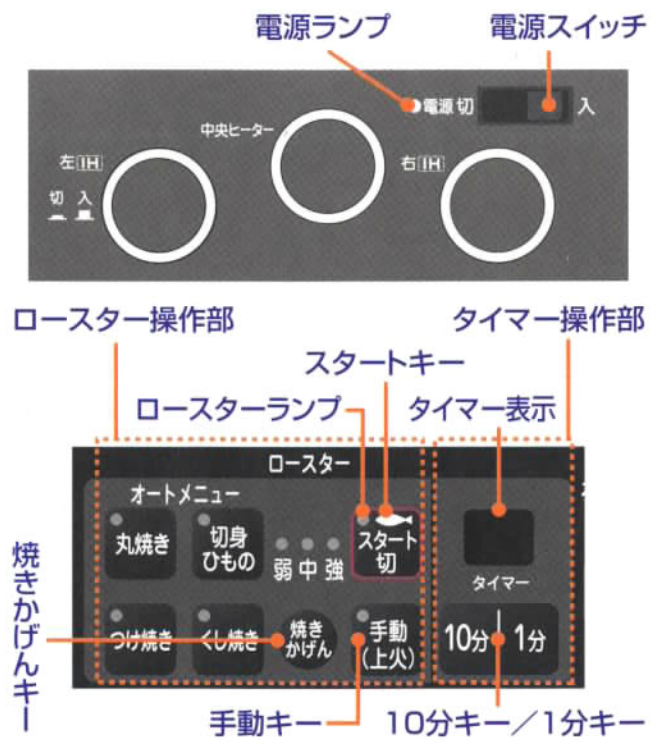
- ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
- ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

2 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。
- 電源ランプが点灯します。



操作パネル

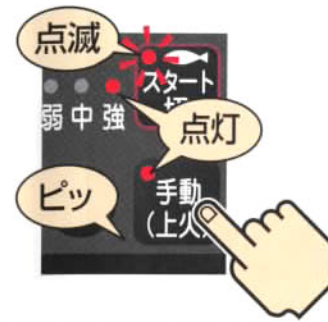


操作のしかた

1 手動にする

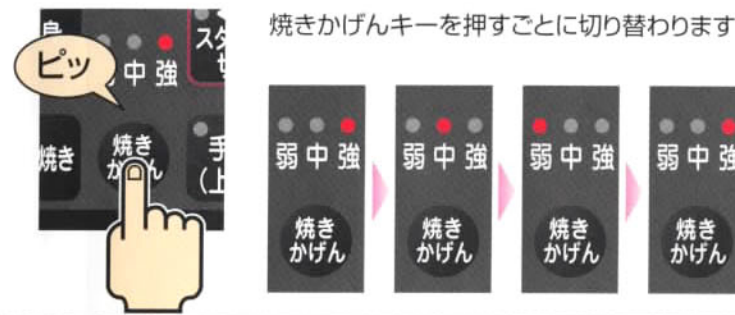
- 手動キーを押す。
- 手動を解除する場合はもう一度手動キーを押します。

※手動および焼きかけん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないと自動的にセットが解除されます。



2 お好みに応じて焼きかけんを選ぶ

- 焼きかけんを押して、火力を合わせてください。
- 手動キーを押すと焼きかけん「強」状態となります。



3 ロースターをスタートする

- スタートキーを押します。
- ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。

●調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。(使いかたは右欄参照)



4 調理が終わったらロースターを「切」にする

- スタートキーを押します。
- 調理が終了すると焼きかけんランプが点滅し、高温注意を表示します。
- 調理物を取り出します。
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げすぎることがあります。

●ロースターを「切」にし忘れた場合は切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約20分後に自動的に通電を停止します。



5 使用後は電源を切る

- 電源スイッチを「切」にします。
- 電源ランプが消灯します。

※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。



調理タイマーの使いかた

| 段階 | 火力の目安 | セットできる時間 |
|----|--------|---|
| 強 | 1200W | 1分～最大19分まで |
| 中 | 900W相当 | ●1分単位でセットできます。 ※切り忘れ防止機能(20分)を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が短くなります。 |
| 弱 | 600W相当 | |

例 ロースター使用中10分タイマーセットの場合

- 1 ロースター通電中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。



- 2 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。



- 3 時間設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒間経過後にピピッとブザーが鳴り、「0」が点滅し調理タイマーがスタートします。



- 4 設定時間が経過するとタイマー表示が消灯し、メロディーが鳴ってお知らせします。



- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分キーを押してください。

- セット時間を変更したい場合は、調理タイマー解除後に、再度10分キーまたは1分キーを押して再セットしてください。

ロースター(手動調理)を使った調理例



さんまのみりん干し

材料：4人分 90kcal(1人分)

さんまのみりん干し 2枚
大根おろし 適量

作りかた

- 1 最初に焼きかけん「弱」で表側(身側)を3~5分焼く。
- 2 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で裏側(皮側)を1~2分焼く。

※生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

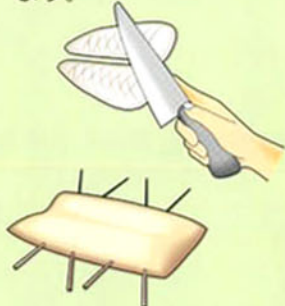
“こんな魚のときは”

厚みのある魚は

表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けず。あなごなどは竹串を通します。



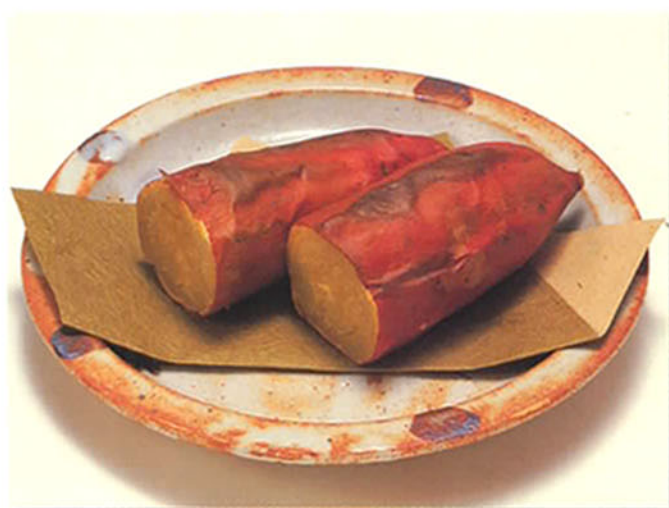
川魚は

塩を多めにふると焼きあがりきれいです。



少し鮮度の落ちた魚は

皮がしなびてしまったら、サッと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。



焼きいも(焼きじゃがいも)

材料 250kcal(1本分)

さつまいも(直径3cm以下のもの)・3~4本

作りかた

- 1 さつまいもを洗い、焼網の上のせ、焼きかけん「弱」で15~20分焼く。
- 2 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で15~20分焼く。

ひとくちメモ

- ★ さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。じゃがいもも、さつまいもとおなじ作りかたで焼けますのでおためしください。
- ★ 切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

「時間がかかるが・・・?」

さつまいもに含まれる“βアミラーゼ”という酵素を充分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり焼き、おいしく焼きあげます。



焼きなす

材料：4人分 20kcal(1人分)

なす 4個
サラダ油 少々
しょうがじょうゆ 少々

作りかた

- 1 なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
- 2 表面にサラダ油をぬり、焼網の上のせ、焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 3 裏返して、さらに焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 4 冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



焼きピーマンのマリネ

材料：4人分 120kcal(1人分)

ジャンボピーマン (赤・橙・紫など)・2個
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 少々
【ドレッシング】
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/3~1/2
こしょう 少々
サラダ油(またはオリーブ油)・大さじ3

作りかた

- 1 ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
- 2 焼網の上のせ、焼きかけん「強」で10~15分皮が黒くなるまで焼く。
- 3 焼きあがったら冷水中に取り、皮をむき、細切りにする。
- 4 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
- 5 3・4を、ドレッシングであえる。

いかのみそ漬け焼き

材料：1枚 150kcal(1枚分)

いかのみそ漬け 1枚

作りかた

- 1 最初に焼きかけん「強」で表側を7~8分焼く。
- 2 裏返して、さらに焼きかけん「強」で裏側を4~5分焼く。

チャイルドロックの使いかた

- チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。チャイルドロックを設定すると全てのヒーターおよびロースターの通電ができなくなります。



チャイルドロックの設定

1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。

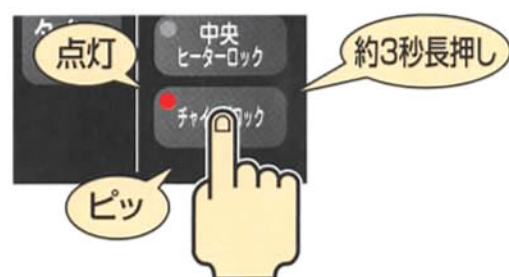
電源ランプが点灯します。
各ヒーターのリングライトが点灯または点滅中は設定できません。(ダイヤルを押して収納してください。)
※チャイルドロックは各ヒーター及びロースター通電中は設定できません。



2 チャイルドロックを設定する

- チャイルドロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となってチャイルドロックランプが点灯しチャイルドロックを設定します。



チャイルドロックは、電源スイッチを切っても(また電源プラグを抜いても)記憶しています。

チャイルドロックの解除

1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。

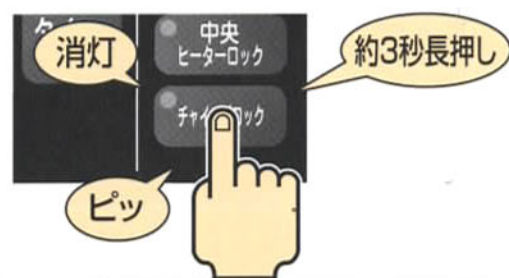
電源ランプが点灯します。



2 チャイルドロックを解除する

- チャイルドロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となってチャイルドロックランプが消灯しチャイルドロックを解除します。



中央ヒーターロックの使いかた

- 中央ヒーターロックは、中央ヒーターをご使用にならない場合に誤って通電をしてしまうのを防止する機能です。中央ヒーターロックを設定すると中央ヒーターの通電ができなくなります。



中央ヒーターロックの設定

1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。
中央ヒーターのリングライトが点灯または点滅中は設定できません。(ダイヤルを押して収納してください。)
※中央ヒーターロックは中央ヒーター通電中は設定できません。



2 中央ヒーターロックを設定する

- 中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが点灯し中央ヒーターロックを設定します。



中央ヒーターロックは、電源スイッチを切っても(また電源プラグを抜いても)記憶しています。

中央ヒーターロックの解除

1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。



2 中央ヒーターロックを解除する

- 中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが消灯し中央ヒーターロックを解除します。

