

ククレットガイド

取扱説明書


日立オープンレンジ

MRH-56形

家庭用

仕様

電源	交流100V、50Hzまたは60Hzいずれが専用
電子レンジ	消費電力 960W
	高周波出力 500W 100、200W相当
	発振周波数 2,450MHz
トースター・グリル オープン	消費電力 1,300W (上・下ヒーター 1,280W)
温度調節範囲	発酵、100～220℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に220℃に切り換わります。
外形寸法	幅470×奥行395×高さ298mm
加熱室有効寸法	幅300×奥行302×高さ165mm
ターンテーブル直径	280mm
質量(重量)	約15kg(50Hz) 約14.5kg(60Hz)

 お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービス依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

株式会社 日立ホームテック
株式会社 日立製作所

〒105 東京都港区西新橋2丁目15番1号 電話(03)3502-2131

禁無断転載・不許複製 NH103984-01-9609 (日)



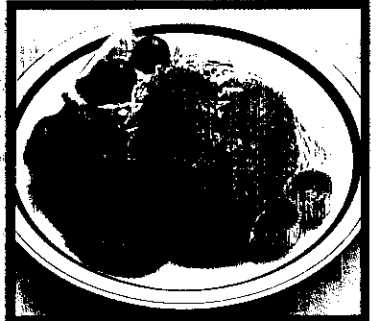
●デコレーションケーキ(作りかた46ページ)



●カップケーキ ●スコーン(作りかた44ページ)



●マカロニグラタン(作りかた41ページ)



●フライ、ナゲット(作りかた37ページ)

- 市販の生地でも手軽に焼ける **かんたんお菓子キー**
- 余裕の庫内(17L)でグラタン3皿を同時に焼き上げ
- 清潔、全面抗菌ブラックコート & 脱臭キー

このたびは日立オープ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。
この取扱説明書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、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

加熱のしくみ

高周波出力500Wで食品を加熱します。



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内側と外側から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
水を使わないので栄養素が保たれます
色や形、風味が保たれます
盛りつけたままで加熱できます



トースターグリル 食品の上から、下から、ヒーター(1,280W)で同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。

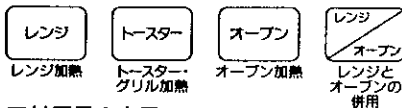
オープン 食品の上から、下から、ヒーター(1,280W)で同時に加熱します。加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

くるみング加熱とは：電波を食品の上から、下から全体を包み込むようにあてて加熱する方式です。あたたか、生解凍などが上手に、おいしく仕上がります。

取扱説明書の見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(4.18kJ) = 4.18kJ(キロジュール)
容 量：1ml(ミリリットル) = 1cc(シーシー)

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき

あたため **トースト** **お菓子** **フライ** **生解凍**
オートクック **1牛乳** …… **Bグラタン**

●手動調理のとき

手動調理キー— **レンジ** **トースター** **グリル** **オープン**

レンジの出力— **レンジ強** **弱** **200** **弱** **100**

オープンの温度— **250℃** **220℃** …… **100℃** **40℃** (発酵)

加熱時間— **約2分** **2~3分**

■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)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。

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

- 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- !** この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘** この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- !** この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

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。
(過熱・発火・火災の原因)

●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などを近づけない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

●たたみ、じゅうたん、テープルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

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)

■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
アース棒(別売品)を使用して、日陰など湿気の多い場所に、地中深く打ち込んでください。

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やめてください。

●次の場合は、法律で第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが義務づけられています。
必ず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し、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

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠警告		
交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因) 	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。(感電・ショート・発火の原因) 	電源コードを傷付けたり、破損したり、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。(コードが破損し、火災・感電の原因)

⚠注意		
壁との間をあける。(過熱して発火する恐れ) 	すき間があっても四面を囲む設置はしない。(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因) 	水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。(感電・漏電の原因)
電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。(火災・感電の原因) 	<ul style="list-style-type: none"> ●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ●ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ●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) ●電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。合っていないと表示窓に「50」または「60」が点滅して動作しません。 	

お手入れのとき

⚠警告		⚠注意
お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。また、ぬれた手で抜き差ししない。(感電やけがの恐れ) 	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。(火災の原因) 	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。(やけど・感電の恐れ)

使用するとき

⚠危険		⚠警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因) 	穴やすきま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。(けが、感電や故障の原因) 	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)

⚠注意	
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。(破裂してけがの原因) 	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきものは、切れ目や割れ目をいれる。(破裂してやけどやけがの原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。(電波漏れによる障害の恐れ) 	衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙・火災・やけどの原因)
レンジ皿(耐熱ガラス製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食器の出し入れのとき、レンジ皿のふちに当たらないようにしてください。 	ドアに無理な力を加えない。(電波漏れの原因)
本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ) 	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。(感電やショートして発火の原因)
ヒーター使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因) 	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

加熱のしくみ……………2
 取扱説明書の見かた……………2
 安全のため必ずお守りください……………3
 ●据え付けるとき……………3
 ●お手入れのとき……………4
 ●使用するとき……………5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき
 ●各部のなまえ……………8
 ●操作パネルのはたらき……………8
 表示窓のはたらき……………10
 付属品の種類……………11
 空焼きのしかた……………11
 加熱時間の合わせかた……………12
 [生解凍]の分量(グラム)セットのしかた……………12
 知っておいていただきたいこと……………13
 使える容器、使えない容器……………14

ご使用の後に

お手入れ
 ●本体・付属品のお手入れ……………31
 ●においが気になるとき……………32
 故障かな……と思ったら
 ●次のことをお調べください……………32
 ●次の場合は故障ではありません……………33
 保証とアフターサービス……………34
 仕様……………裏表紙

正しい使いかた

操作の手順……………15
オート調理
 [あたため]の使いかた……………16
 ●あたため、解凍あたためメニュー……………17
 [お菓子]の使いかた……………18
 [トースト]の使いかた……………19
 [フライ]の使いかた……………19
 オートクック
 [1牛乳]～[B グラタン]の使いかた……………20
 オートクックメニューと表示……………21
 オート調理のお願い……………21
 生解凍
 [生解凍]の使いかた……………22

手動調理

レンジ
 ●レンジ加熱の種類……………23
 ●加熱時間の決めかた……………23
 [レンジ]の使いかた……………24
 [レンジ強]と[レンジ弱]のリレー加熱……………25
 トースター・グリル
 [トースター・グリル]の使いかた……………26
 オープン
 [オープン] (予熱なし)、[40℃(発酵)]の使いかた……………27
 [オープン] (予熱あり)の使いかた……………28

使用上のご注意

レンジのとき……………30
 トースター・グリル、オープンのとき……………30
 レンジ、トースター・グリル、オープンのとき……………30

◆料理編 ●印はオート調理です

レンジの 便利な使いかた

とかしバター……………35
 とかしチョコレート……………35
 豆腐の水きり……………35
 干しいたけのもどし……………35
 インスタント食品……………35
 ラーメン/カレー/ご飯もの
 加熱時間一覧表……………36



鮭の塩焼き/塩焼……………37
 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら)……………37
 ●ホットサラダ……………37
 ●フライ、ナゲット……………37
 ●トースト……………38
 ●ピザトースト……………38
 いちごジャム……………38
 ペーコンエッグ……………39
 いら卵……………39
 ●ピザ……………39
 冷凍ピザ/冷蔵ピザ
 ●茶わん蒸し……………40
 ●マカロニグラタン……………41
 ●冷凍グラタン……………41
 ホワイトソース……………41



チーズチップス……………42
 ベっこうあめ……………42
 ●スティックパイ……………42
 大福もち……………42
 フルーツ大福
 ●型抜きクッキー……………43
 ●絞り出しクッキー……………43
 ●マドレーヌ……………43
 ●カップケーキ……………44
 ●バナナマフィン……………44
 ●ホットケーキミックスを使って……………44
 カップケーキ/バナナマフィン
 ●スコーン……………44
 ●シュークリーム……………45
 ●カスタードクリーム……………45
 ●デコレーションケーキ……………46
 (スポンジケーキ)
 ●シフォンケーキ……………46
 バターロール……………47

標準計量カップ・ スプーンの質量表 (単位g)

このクックレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

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	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

各部のなまえ

加熱室

前面・加熱室内壁は、抗菌ブラックコート処理がしてあります。

上ヒーター

トースター・グリル、オープン、脱臭のとき働きます。

ドア

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドアファインダー

料理の仕上がりが見えます。

回転焼網

中央部のシャフトを回転軸に入れます。レンジ皿または、オープン丸皿を中央にのせます。右または左に回ります。

排気口

キャビネット

吸気口

差込プラグ

アースリード線

庫内灯
操作パネル

回転軸

平面ヒーター
加熱室底部に内蔵されています。トースター・グリル、オープン、脱臭のとき働きます。

操作パネルのはたらき

表示窓 →10ページ

スタートキー

オートクックと**手動調理**のとき「●」が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理

手動調理キー

→23~29ページ

●料理に合わせて**レンジ** | **トースター** | **グリル** | **オープン**を選びます。

レンジ: 押すと**レンジ強** → **弱・200** → **弱・100**の順にセットできます。

トースター | **グリル**: 食品の両面をこんがり焼きます。

オープン: 1回押すと「予熱なし」
2回押すと「予熱あり」になります。

ダイヤル

加熱時間セット →12ページ

加熱時間をセットするときに使います。

温度調節キー

オープンの温度を調節するときに使います。

「あげる」ときは ▲ を押しします。

「さげる」ときは ▼ を押しします。

オープン加熱中に押すと、設定した温度を3秒間表示します。



オート調理

オートクックメニュー

好みのメニューを、センサーとマイコンが自動調理します。ダイヤルを回してセットします。

ワンタッチオートキー
このキーを押すだけで自動的に加熱します。

トーストキー

→19ページ

1~2枚まで焼き上げます。

お菓子キー

→18ページ

カップケーキやマフィンなどのお菓子を焼くとき使います。

フライキー

→19ページ

市販の揚げ調理済み冷凍フライに使います。

あたためキー

→16・17ページ

あたため、解凍あたためるとき使います。

生解凍キー

→22ページ

生ものの冷凍食品を解凍するとき使います。ダイヤルを回して分量(グラム)を合わせます。

仕上がり調節キー

→13ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

ダイヤル

オートクックメニューセット →20ページ
生解凍の分量(グラム)セット →12ページ

ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。右に回すと1から、左に回すと8から、順次セットできます。

[生解凍]のとき分量(グラム)をセットするとき使います。

脱臭キー

→11ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押しします。

表示窓のはたらき

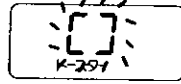


調理選択表示

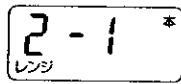
選択した調理方法を表示します。

■オート調理

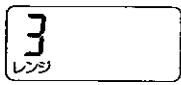
●**あたため** トースト
お菓子 フライのとき
「**[]**」と加熱方法を表示します。



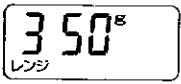
●**オートクック** 1牛乳 2お酒
5 茶わん蒸しのとき
メニュー番号、加熱方法と杯・本・個数を表示します。



●**オートクック** 3葉・果菜
4 根菜、6クッキー～
8グラタン のとき
メニュー番号と加熱方法を表示します。



●**生解凍** のとき
加熱方法と分量 (g) を表示します。



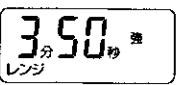
■手動調理

●**レンジ** トースター・グリル
オープン のとき
加熱方法を表示します。



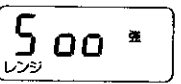
加熱時間表示

セットした加熱時間や調理の残り時間を刻々と表示します。



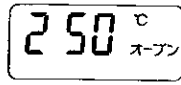
レンジ出力表示

レンジ のとき、出力 (500、200、100) と「強」「弱」を表示します。



オープン温度表示

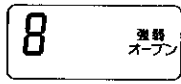
オープン のとき、加熱温度を表示します。



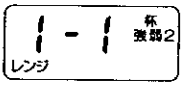
オープン (予熱あり) のときは、スタート後、加熱室の温度が上がるにしたがって100℃から刻々と表示します。

仕上がり調節表示

オート調理のとき、仕上がり調節キーを押すと「強」「弱」を表示します。

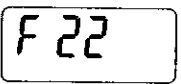


●**あたため** トースト、**オートクック** 1牛乳 2お酒 のときは「強2」～「弱2」の5段階になります。



誤操作・エラー表示

誤って操作したときや、動作中に異常があったときに表示します。(32ページ参照)







その他の表示

●**あたため** トースト お菓子 フライ、**オートクック** 3葉・果菜 4根菜、6クッキー～8グラタン のとき加熱時間を表示するまでの間「**[]**」が回転します。

●**あたため** **オートクック** 3葉・果菜 4根菜 は、加熱室が熱いと、スタート後ブザーが鳴って「0:00」が点滅します。(13ページ参照)

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

加熱方法	レンジ	トースター グリル	オープン
■回転焼網  加熱室底部にセットしておきます。	○	○	○
■レンジ皿 (耐熱ガラス製)  急冷すると、割れることがあります。	○	×	×
■オープン丸皿 (ホーロー製)  急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 	○	×	○

■取っ手



オープン丸皿の取り出しに使用します。

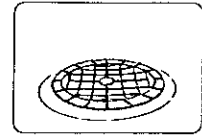
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

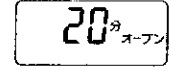
*油の焼けるにおいがすることがあります。

操作の手順

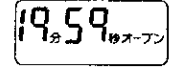
●**回転焼網**だけをセットする



1 **脱臭** キーを押す

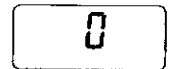


2 **スタート** キーを押す



ビビビビ...

と鳴ったら空焼きが終る



⚠注意

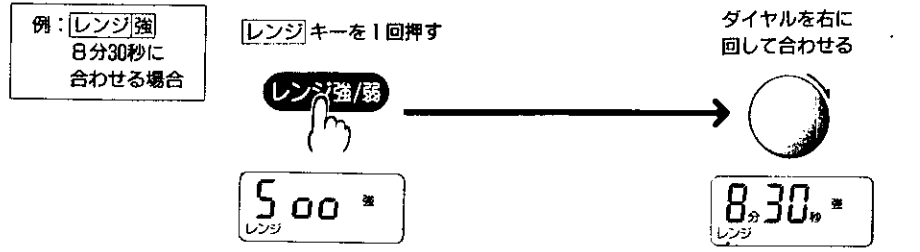
空焼きの動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。

(やけどの原因)



加熱時間の合わせかた

レンジ トースター・グリル オープン の加熱時間をセットするとき使います。



(加熱時間について) 加熱方法によって30分計と150分(2時間30分)計になります。

加熱方法	設定時間と表示
<ul style="list-style-type: none"> レンジ強 レンジ弱 トースター・グリル 	<p>30分計</p> <p>時間 10秒間隔 30秒間隔 1分間隔</p> <p>表示 30^秒 19:30^分 30^分</p> <p>30秒 19分30秒 30分</p>
<ul style="list-style-type: none"> レンジ強とレンジ弱のリレー加熱 オープン 	<p>150分計(2時間30分計)</p> <p>時間 1分間隔 2分間隔 5分間隔</p> <p>表示 25^分 150^分</p> <p>25分 150分</p>

生解凍の分量(グラム)セットのしかた

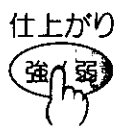


知っておいていただきたいこと

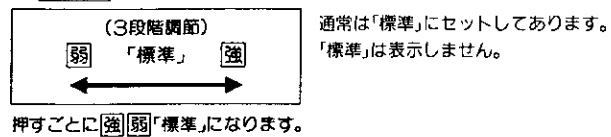
「使用の前」

知っておいていただきたいこと

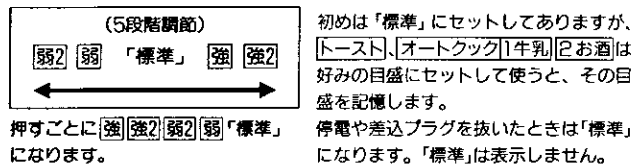
仕上がり調節キー オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。



■お菓子(フライ)、オートクック(3葉・果菜)～(8)グラタン、生解凍のとき



■あたため(トースト)、オートクック(1)牛乳、(2)お酒のとき



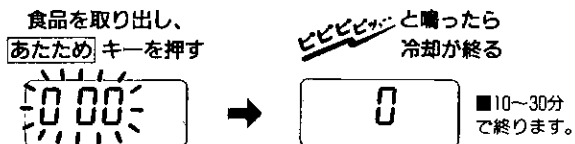
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため(トースト)、お菓子(フライ)の場合、加熱時間を表示する前に行います。(フライのみ1分以内に行います。)オートクック(1)牛乳～(8)グラタン、生解凍の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品を置く位置は レンジ皿、オープン丸皿の上に、はみ出さないように置きます。食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。

食品の取り出しが便利 メモリーターン機能 加熱が終了、食品を始めに置いた位置で止まります。

食品の取り出し忘れ防止 ブザーつき 加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ビビビ」とブザーが約1分ごとに3回鳴って知らせます。

加熱室が熱いときは オープン トースター・グリル 使用後に あたため オートクック(3葉・果菜) 4根菜 を使用すると「ビビビビ」と鳴り、「000」が点滅して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。



- 冷却中はドアを開けたり、とりけしキーを押したりしないでください。
- 冷却を中断したり、行わないときは、加熱室が充分冷めてから(約1時間)使用します。冷めないうちに使用するときには手動調理で行います。

使える容器、使えない容器

○印は使える。
×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン・トースター・グリル加熱)
耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム、 ネオセラムなど		○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど		× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳のあたためだけに使えます。	×
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		○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など		○ 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、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
その他のプラスチック容器		× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は、高温になり、ラップがとけてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイル など		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、盛りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に、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、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× 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。

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づき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使わないでください。

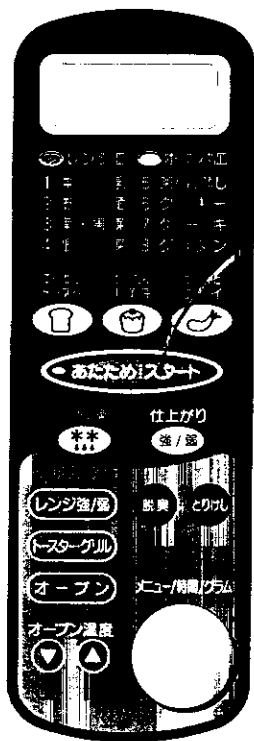
正しい使いかた オート調理/手動調理

操作の手順 (残り時間の表示中にドアを開けた場合は、ドアを閉めてスタートキーを押します。)

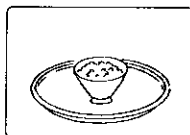
	あたため トースト お菓子 フライ	あたためキー を押す 	トーストキー を押す こんがり トースト 	お菓子キー を押す かんぱん お菓子 	フライキー を押す からっと フライ
オート調理	オートクック	ダイヤルを回し メニュー番号を選ぶ 	スタートキー を押す 	あたためスタート 	
	生解凍	生解凍キー を押す 	ダイヤルを回し 分量(グラム)を合わせる 	スタートキー を押す 	あたためスタート
手動調理	レンジ	レンジキー を押す 出力を合わせる 	ダイヤルを回し 時間を合わせる 	スタートキー を押す 	あたためスタート
	トースター・グリル	トースター・グリル キーを押す 	ダイヤルを回し 時間を合わせる 	スタートキー を押す 	あたためスタート
	オープン	オープンキー を押す 	温度調節キー で温度を 合わせる ダイヤルを 回し時間を 合わせる オープン温度 	スタートキー を押す 	あたためスタート

あたためスタート

あたための使いかた

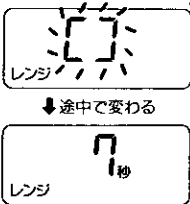


● 食品を入れる



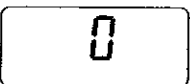
① あたため キーを押す

庫内灯が点灯し、レンジ皿が回転して加熱が始まります。



ピピピピッ と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを開けて1分以内に押してください。
1分を過ぎるとスタートしません。
ドアを開閉しなおして**あたため** キーを押してください。
- 飲みもののあたためは**オートクック** 1牛乳 2お酒を使います。

あたためのコツ

1回の分量は
1~2人分です。
分量が極端に多すぎたり少なすぎたりすると、上手に仕上がらないことがあります。(17ページ参照)

使う容器は

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- 陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてから加熱します。
- 市販品の包装を使うときは、その指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ほとんどラップまたはふたをしますが、いか、えび、鶏肉、丸ごとのマッシュルームなどのように飛び散りやすいものが入っているときは、必ずラップまたはふたをします。

加熱後、かき混ぜて
めん類、炒めもの、スープやシチューはかき混ぜます。

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや、冷凍したものは**強**または**強2**に、ゆるめに仕上げたいときや、少量をあたためるときは**弱**または**弱2**を使います。**弱2**から**強2**まで5段階に調節できます。(13ページ参照)

いか料理をするとはじける
レンジ弱・200で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりかぬるかったときは
レンジ強で様子を見ながら、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。

あたため、解凍あたためメニュー

あたため を押す オート調理で1回にできる分量は1~2人分です。

●印はラップまたはふたをする。
×印はしない。

メニュー名	おおいの有無		分量	手動調理の目安時間(レンジ強)	
	あたため	解凍あたため		あたため	解凍あたため
ご飯もの			150g(1杯)	約1分10秒	2分30秒~3分
	×	●	250g(1人分)	約2分	4~5分
		—	400g(1人分)	3分~3分30秒	—
めん類		●	250g(1人分)	約3分	4~5分
	×	—	200g(1人分)	約2分	—
焼きもの/揚げもの		●	100g(1人分)	約1分20秒	約3分30秒
		●	150g(5個)	約1分30秒	約5分
	×	—	150g(5串)	約2分	5~6分
		×	100g(2~4個)	約1分	約2分
		—	150g(2個)	約1分10秒	2分30秒~3分
炒めもの		—	200g(1人分)	約2分	—
	×	—	300g(1人分)	約3分	—
		●	100g(1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの		—	200g(1人分)	2分~2分30秒	—
	×	—	100g(1切れ)	約1分	—
		●	200g(10~20個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	×	—	150cc(1杯)	1分30秒~2分	—
	●	●	200g(1人分)	約2分	約5分

●まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ強で加熱してください。

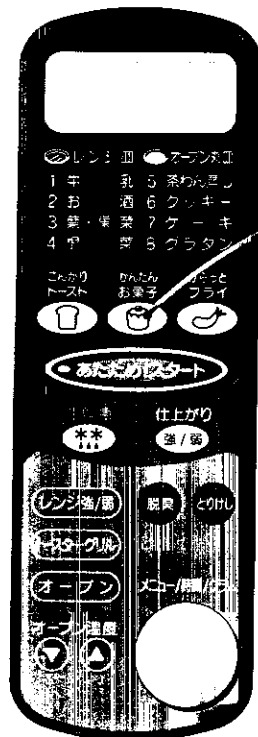
メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類	●	80g(各1個)	40~50秒	底の紙を取って、水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		80g(各1個)	1分10秒~1分30秒	
パン類	×	100g(2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
		80g(1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
		200g	約2分30秒	
	●	300g(1本)	7~8分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでびったり包む。



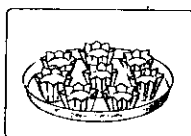
お菓子の使いかた



付属のオープン丸皿、回転焼網を使う。

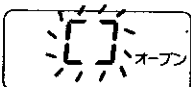


● 食品を入れる

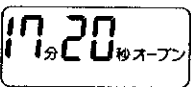


1 **お菓子** キーを押す

庫内灯が点灯し、オープン丸皿が回転して加熱が始まります。



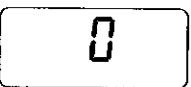
↓途中で変わる



ビビビビビ

と鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



●お菓子キーは、ドアを開けて1分以内に押してください。

お菓子メニュー

メニュー名	記載ページ
スティックパイ	42
マドレーヌ	43
カップケーキ	44
バナナマフィン	44
スコーン	44

お菓子のコツ

泡立て器で生地を作るときは砂糖やときほくした卵は、2~3回に分けて加えると案に混ぜられます。卵を泡立てるときは、46ページのスポンジケーキの作りかた③④を参照して"別立て法"で作るとよいでしょう。

オープン丸皿に敷くアルミホイルの大きさはオープン丸皿よりひと回り大きく切ったものを使います。

アルミホイルの敷きかたは回転のさまたげにならないように、側面をしっかりと立てて敷きます。

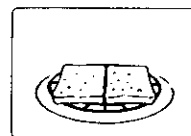


トーストの使いかた



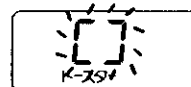
付属の回転焼網を使う。

● 食品を入れる

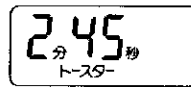


1 **トースト** キーを押す

庫内灯が点灯し、回転焼網が回転して加熱が始まります。



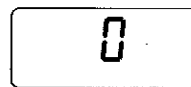
↓途中で変わる



ビビビビビ

と鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



※回転焼網が回転していることを必ず確認してください。

置きかたは食パン2枚は回転焼網の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。



焼きが足りなかったときはトースターグリルで様子を見ながら、さらに焼きます。

●トーストキーは、ドアを開けて1分以内に押してください。

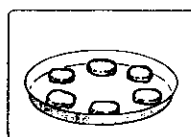


フライの使いかた

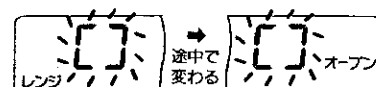


付属のオープン丸皿、回転焼網を使う。

● 食品を入れる

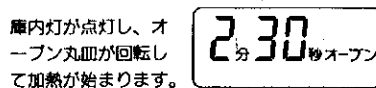


1 **フライ** キーを押す



途中で変わる

↓途中で変わる



ビビビビビ

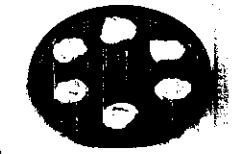
と鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



オープン丸皿にアルミホイルは敷かないレンジ加熱のときに、火花(スパーク)の原因になるので絶対に敷かないでください。

置きかたは市販の冷凍フライ類は袋やラップを取り、凍ったままオープン丸皿に並べます。



●フライキーは、ドアを開けて1分以内に押してください。

正しい使いかた

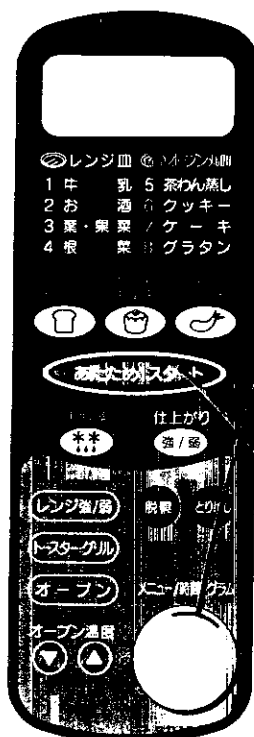
オート調理

トースト、フライ

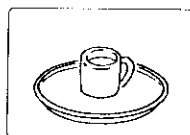
オートクック

1牛乳～8グラタンの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。
(21ページ参照)

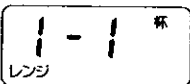


食品を入れる

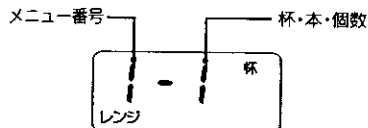


1ダイヤルを回しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせます。



1牛乳 2お酒
5茶わん蒸しは
杯・本・個数も同時にセットします。



2スタートキーを押す

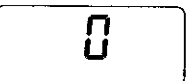
庫内灯が点灯し、レンジ皿が回転して加熱が始まります。



ビビビッ

と鳴ったら食品を取り出す

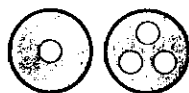
表示が"0"になり、加熱が終了します。



オートクック1牛乳 2お酒のとき.....

置きかたは

1本のときは、レンジ皿の中心に置きます。
2、3本のときは、周囲に等間隔に置きます。



仕上がりがぬるかったときは

レンジ強で様子を見ながら、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。

オートクックメニューと表示

■ダイヤルを回すとオートクックメニュー番号と分量を表示します。
■ダイヤルを右に回すと1から、左に回すと8から逆にセットできます。

オートクックメニュー	表示窓の表示			加熱方法	付属品
1牛乳 1杯から4杯までセットできます。	1-1 [*] レンジ 1杯	1-2 [*] レンジ 2杯	1-4 [*] レンジ 4杯		
2お酒 1本から4本までセットできます。	2-1 [*] レンジ 1本	2-2 [*] レンジ 2本	2-4 [*] レンジ 4本	レンジ	レンジ皿 (回転焼網)
3葉・果菜	3 レンジ				
4根菜	4 レンジ				
5茶わん蒸し 1個から6個までセットできます。	5-1 [*] レンジ 1個	5-2 [*] レンジ 2個	5-6 [*] レンジ 6個	レンジ オープン	レンジ皿 (回転焼網)
6クッキー	6 オープン				
7ケーキ	7 オープン			オープン	オープン皿 (回転焼網)
8グラタン	8 オープン				

オート調理のお願い

調理する分量や材料はククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は使用する付属品や容器が違えば上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

加熱中にドアを開けると上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動でオート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

オート調理で作れるものはククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理では、上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

あたため トースト お菓子
フライ キーはドアを開めてから1分以内に押す
空焼きを防止するため、1分を超えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

正しい使いかた

オート調理

オートクック/オート調理のお願い

オート調理 **生解凍** 生で冷凍した肉や魚の、鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

手動調理 **レンジ**

*** **生解凍** の使いかた



1 食品を入れる

2 生解凍 キーを押す

3 ダイアルを回し分量(グラム)を合わせる

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、レンジ皿が回転して加熱が始まります。

と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。

加熱室は冷ましてからトースター・グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。ドアを開けて冷ましてから使います。

生解凍 のコツ

- 1回の分量は50~600gです。
- 肉・魚は仕上がり調節を**強**でさしみは**生解凍**「標準」で、素材によって使い分けます。
- 冷凍室から出してすぐに解凍カチカチに凍っているものを解凍します。
- 発泡スチロールのトレーにのせそのまま解凍
- ラップなどの包装をはずし、レンジ皿の中央にのせて解凍します。
- とけかけている食品やバラバラに凍っているものは**レンジ弱・100**か**弱・200**で途中様子を見ながら解凍します。
- 仕上がりは半解凍状態に(食品の中心が少し凍っている状態)さしみは切りやすく、食卓に出すときが食べ頃です。肉や魚介類は、5~10分放置すると楽にほぐせます。
- 解凍が足りなかったときは**レンジ弱・100**で様子を見ながらさらに解凍します。

レンジ加熱の種類

レンジの出力を**レンジ**キーで強火から弱火まで3段階に調節できます。

表示	出力	用途
レンジ強	500 500W	直火というなら強火にあたり、料理のあたためや野菜の下ごしらえなど、スピーディーに仕上げる料理に使います。
レンジ弱	200 約200W	直火というなら弱火から中火にあたり、出力を100W(弱火)・200W(中火)に調節できます。ベーコンエッグなどの卵料理、バターやチョコレートをとくときなど、ゆっくり、ソフトに加熱したい料理に使います。
	100 約100W	
レンジ強 と レンジ弱 のリレー加熱		炊飯や煮込み料理に使います。 レンジ強 でひと煮立ちさせ、 レンジ弱 でじっくり加熱します。

加熱時間の決めかた

レンジ調理で大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。手動調理の加熱時間は、高周波出力500Wを基準に設定しています。

- 食品の種類(材質)によって早い遅いがあります
同じ分量でも、食品によって調理時間が違います。また同じ食品でも鮮度によって、多少違います。
- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、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。また夏と冬では多少時間が違います。加熱時間は食品温度(20℃)を基準にしています。冷蔵の場合は食品温度(20℃)のときの約1.3倍、冷凍の場合は約2.3倍になります。
- 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。

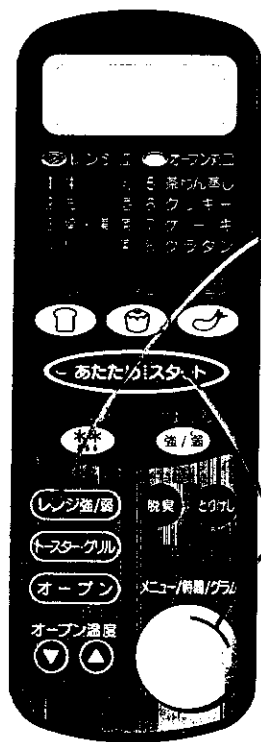
食品100g当たり**レンジ強**の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	
野菜類	葉・果菜類	1分20秒~1分50秒	1分~1分20秒
	根菜類	2分~2分30秒	1分~1分20秒
魚介類	2分~2分30秒	1分~1分20秒	
肉類	2分30秒~3分	1分20秒~1分40秒	
ご飯類	—	40秒~1分	
めん類	—	1分~1分20秒	
みそ汁・スープなど	—	1分30秒~2分	
牛乳・酒など	—	40秒~1分	
パン・まんじゅう	—	30~50秒	
ケーキ	1分~1分20秒	—	

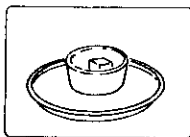
(食品温度20℃)

正しい使いかた
手動調理
レンジ

レンジの使いかた

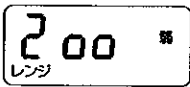


● 食品を入れる

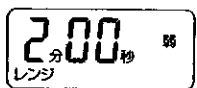


1 **レンジ**キーを押す

キーを押すごとに出力は
500→200→100
レンジ強 レンジ弱
の順に調節できます。



2 ダイヤルを回し時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、レンジ皿が回転して加熱が始まります。



ビビビビビ
と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。

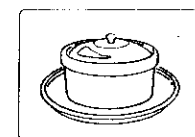


自動切換

レンジ強とレンジ弱のりー加熱



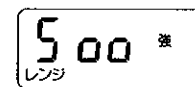
● 食品を入れる



1 **レンジ強**をセットする

1. **レンジ**キーを1回押し**レンジ強**(500)を選ぶ

***レンジ弱**にセットしたときは、②の**レンジ**キーは受けつけません。



2. ダイヤルを回し時間を合わせる



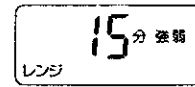
2 **レンジ弱**をセットする

1. **レンジ**キーを押す

レンジ弱(200, 100)に合わせます。

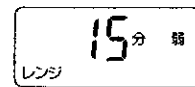
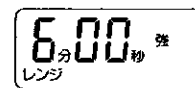


2. ダイヤルを回し時間を合わせる



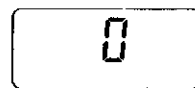
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、レンジ皿が回転して加熱が始まります。
↓途中で変わる



ビビビビビ
と鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ

手動調理

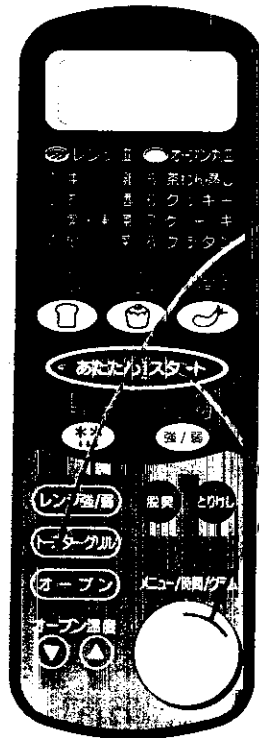
トースター グリル

食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

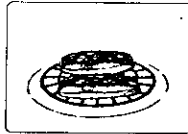
トースター・グリルの使いかた



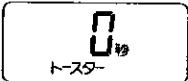
付属の回転焼網を使う。



● 食品を入れる



1 トースター・グリル
キーを押す



2 ダイヤルを回し
時間を合わせる



3 スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、回
転焼網が回転して加
熱が始まります。



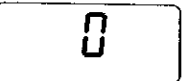
メニューによっては
オープン丸皿を使います
(36・37ページ参照)

続けて加熱するときは
■加熱時間をひかえめにしま
す。はじめの加熱時間と同じ
時間で焼くとこげすぎます。

ビビビビッ

と鳴ったら食品を
取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します。



※回転焼網が回転していることを必ず確認してください。

手動調理

オーブン

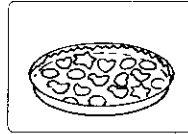
強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40℃(発酵)・100~220℃(10℃間隔)・250℃まで設定できます。



付属のオープン丸皿、
回転焼網を使う。
(36ページ参照)

オーブン(予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた

● 食品を入れる



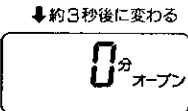
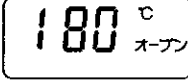
1 オープンキーを
1回押しオープン
(予熱なし)にする

一度、温度をセット
して使うと、その温
度が記憶され、次か
ら表示します。

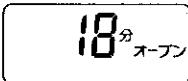


2 温度調節キーで
温度を合わせる

■加熱室が熱い場合
の最大設定温度は
220℃です。
約3秒後に時間合わ
せ表示になります。
温度表示中でも時間
合わせできます。

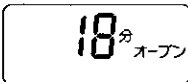


3 ダイヤルを回し
時間を合わせる



4 スタートキーを
押す

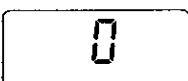
庫内灯が点灯し、オ
ープン丸皿が回転し
て加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が
変わることがあります。)

ビビビビッ
と鳴ったら食品を
取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終了します



発酵のときは
■温度調節キーを押して
40℃に合わせます。
加熱中に温度を変えると
■温度調節キーを押すと、設
定した温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押して
温度を変えます。約3秒後に
時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

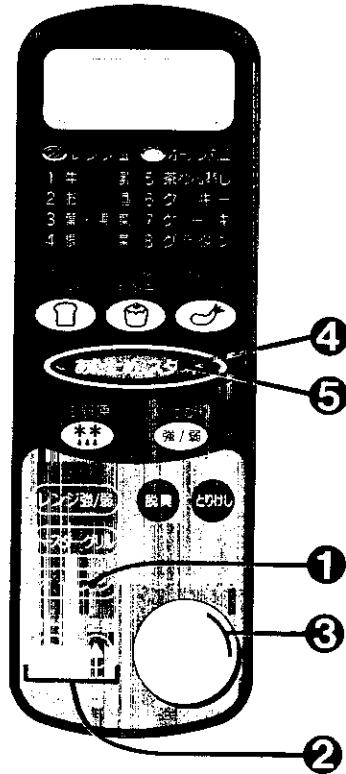
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り換わります。

正しい使いかた

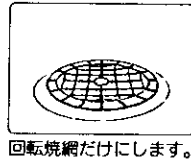
手動調理

オーブン

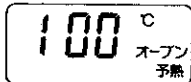
オーブン (予熱あり)の使いかた



予熱をする

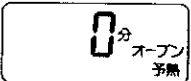
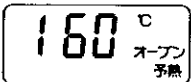


1 **オープン** キーを
2回押し
オープン(予熱あり)
にする



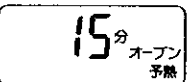
一度、温度をセットして
使うと、その温度が記憶
され、次から表示します。

2 **温度調節キー**で
温度を合わせる



■加熱室が熱い場合の最
大設定温度は220°Cです。

3 **ダイヤル**を回し
時間を合わせる



付属のオープン丸皿、
回転焼網を使う。
(36ページ参照)

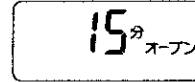
4 **スタートキー**を
押す

庫内灯が点灯し、回
転焼網が回転して予
熱が始まります。
■加熱室の温度を100
°Cから表示します。



ビビビビ...
と鳴り予熱が終る

■セットした温度に
なるか、15分経過す
ると終ります。



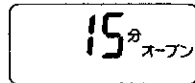
**予熱が終わったら
すぐ食品を入れる**

■予熱が終ってその
ままにしておくと、
2分間予熱を継続し
た後、セットした時
間を加熱します。



5 **スタートキー**を
押す

庫内灯が点灯し、オ
ープン丸皿が回転し
て加熱が始まります。



ビビビビ...
と鳴ったら食品を
取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終ります。




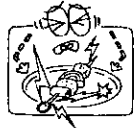
追加加熱などで
予熱が不要なとき
オープン(予熱なし)の使
いかた(27ページ)の方法で
行います。

予熱中、加熱中に
温度を変えるとき
温度調節キーを押すと、設
定した温度が表示されます。
再度、温度調節キーを押し
て温度を変えます。
加熱中は、約3秒後に時間
表示に戻ります。
※加熱時間は変えられませ
ん。

250°Cの運転時間は
約5分です
その後は220°Cに自動的に
切り換わります。

⚠️使用上のご注意

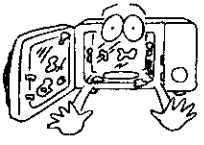

レンジのとき

⚠️注意	
<p>飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある)</p> <p>牛乳、お酒、水、バター、サラダ油などは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後も突然沸騰して飛び散ることがある。</p> 	<p>金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花(スパーク)、故障の原因)</p> 
<p>●食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)</p> <p>●加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>●缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。 (火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p>	<p>●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れてままで加熱しない。 (燃える恐れ)</p> <p>●乳幼児のミルク等をあためるときは仕上がり温度を確認する。 (やけどの恐れ)</p> <p>●ラップをはずすときは、注意する。 蒸気が一気にでる場合があります。 (やけどの恐れ)</p>

トースター・グリル、オーブンのとき

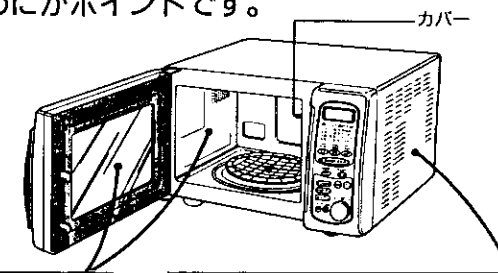
⚠️注意	
<p>●使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。 (やけどの原因)</p> <p>●熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>●調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>●食品の出し入れは取っ手を使う。 (やけどの恐れ) 重い食品の出し入れは、オーブン用手袋などを併用する。</p>

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️注意	
<p>食品くすをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃えだしたときは、 1. ドアを開けない。 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。</p> 

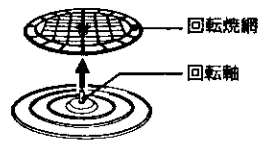
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



加熱室内壁・ドア内側

回転焼網を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれふきんでふきます。
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで、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。
汚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、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとります。

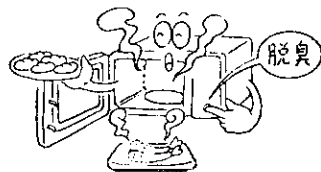
レンジ皿・オープン丸皿・回転焼網

油や食品くすが付着したときは、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、水気を十分にふきとります。

⚠️注意

<p>オープン丸皿、回転焼網は金属たわしや鋭利なものごすらない。 塗装やホーローがはがれてさびることがあります。</p> 	<p>キャビネットやドアに水をかけない。 (さび、感電、故障の原因)</p>
<p>パネルやドア、加熱室などをオープークリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラストミがきなどでふかない。 (傷・変形の恐れ)</p> 	<p>加熱室内壁に食品くすや汁をつけたままにしない。 汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。</p> <p>●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。</p> <p>●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p> <p>★化学そうじんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>

においが気になるとき…「脱臭」を使います



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に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。

操作の手順は「空焼きのしかた」11ページを参照してください。

「脱臭」の動作中や終了直後は、ドアや本体が熱くなっていますので、注意してください。

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

症状	点検
動作しない	<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。 ● 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。 ● 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
表示窓にF21、F22、F23、F41、F42の表示が出て動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
レンジのとき火花(スパーク)がでる	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 ● 回転焼網などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、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

- **あたため** **オートクック** (③、④) を押すと (0 00) が点滅する → 加熱室が熱いと (0 00) が点滅し、冷却します。冷却してからお使いください。(13ページ参照)
- 回転焼網が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(調理の仕上がりに影響ありません。)
- 動作中「ブーン、ブーン…」と音がする → **オートクック** ⑤、**生解凍**、**レンジ弱** のときの断続動作音です。
- **ブザー** が鳴って残り時間が (0) になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。*加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。(13ページ参照)
- 残り時間が出るときと、出ないときがある → オート調理のとき、仕上がり調節のしかたによって、出るときと出ないときがあります。
- 残り時間が途中で変わることがある → **オープン** (予熱なし) 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。(27ページ参照)
- 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。
- オート調理のとき、キーを押すと ([]) が回転する → **あたため** **トースト** **お菓子** **フライ**、**オートクック** (③④、⑥～⑧) のとき、加熱時間を表示するまでの間、回転します。(10ページ参照)
- セットした温度が途中で変わることがある → **オープン** のとき、250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cに切り換わります。
- 表示窓に (50) または (60) が点滅し動作しない → 電源と本体の定格周波数が違います。販売店にご相談ください。(4ページ参照)
- **トースト** **お菓子** **オートクック** (⑥～⑧) の加熱開始時に冷却ファンの動作音がある → 本体内部を冷却するための動作音です。
- 表示窓の表示が点滅し、とりけしキーを押しても表示窓に「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3秒たってから、差し込みなおしてください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」等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。

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
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。

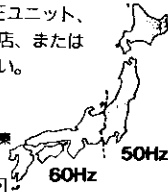
ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず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お使いください。(3ページ参照)
- 違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧ユニット、銘板です。お買い上げの販売店、または電気工事店に依頼してください。

静岡県での50Hzと60Hzの境界

50Hz: 富士市、富士宮市、富士郡芝川町以西
60Hz: 清水市、庵原郡富士川町、蒲原町、由比町以西



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別紙(黄色用紙)「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは

32・33ページ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、必ず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。

■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	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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。

●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

愛情点検



ご使用の際
このようなことは
ありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ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。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

料理編



レンジの便利な使いかた

食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

とかしバター

バター(40g)を容器に入れレンジ弱・200[約2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弱・100[約2分]と、用途に応じて使い分けます。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)は、細かく砕いて容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ弱・200[約4分]加熱します。

豆腐の水きり

豆腐1丁(約300g)を皿にのせてレンジ強[2分~2分30秒]加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干しいたけのもどし

容器に干しいたけ(2~3枚)とひたひたの水を入れ、ラップか小皿で落としぶたをしてレンジ強[1分~1分30秒]加熱します。

●レンジ強で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

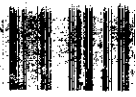
インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はカップめんの場合300~400mlを、袋入りラーメンは指示より50ml少なめに入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●加熱時間は加える水の量によって加減します。	カップめん(標準量) レンジ強[4~5分] 袋入りラーメン レンジ強[6~7分]
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して別の容器に移し、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。 ●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。 ※いやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っていると、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して別の容器に移し、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。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。 ●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。	あたため

※加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。

(1ml=1cc)

加熱時間一覧表 様子を見ながら加熱時間を調節します。



レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー
(あたため、解凍あたためメニューは17ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	お味の有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	[3葉・果菜]	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアツ抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ~3分
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜 なす カリフラワー ブロッコリー 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	[3葉・果菜]	用途に合わせて切り、塩水につけてアツ抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、蓮先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さつと冷水をかけて色どめをする。			
	[4根菜]弱	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	6~7分	
[4根菜]弱	大きさをそろえて切る。	200g	約4分		
根菜 にんじん・ごぼう れんこん・大根 さつまいも さといも じゃがいも	[4根菜]	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アツ抜きをしてから蒸をふりかけて加熱。にんじんのさいの目切りは[弱]で。	●	200g	4~5分
		皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
		丸ごと1個はレンジ皿の中心から少しずらして置いて加熱し、しばらく蒸らす。さいの目切りは[弱]で。			

*冷凍した野菜は17ページ参照

トースター・グリル調理

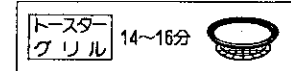
オープン調理

メニュー名	オート調理	標準分量	手動調理の目安		記 業 ページ
			加熱方法	加熱時間	
おやつ菜 揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 冷めたコロケ、フライ、天ぷら	[フライ]	1袋(100~200g)	[トースター・グリル]	12~14分	37
	[フライ]弱	300g	(オープン丸皿をします。)	8~10分	
マカロニグラタン	[8グラタン]	各2皿	[オープン]	220℃ 約25分 (約20分)	41
冷凍グラタン	[8グラタン]強		[オープン]	220℃ 約32分 (約26分)	
トースト	[トースト]	各2枚	[トースター・グリル]	約7分	38
ピザトースト	[トースト]強		(回転焼網をします。)	約8分30秒	
ピザ	[お菓子]	直径18~20cm	[オープン]	160℃ 26~30分 (約23分)	39
冷凍ピザ		直径9~18cm	[オープン]	160℃ 22~24分 (約19分)	
冷蔵ピザ			[オープン]弱		
スティックパイ	[お菓子]	オープン丸皿	[オープン]	160℃ 22~26分 (約20分)	42
型抜きクッキー、絞り出しクッキー	[6クッキー]	各1枚	[オープン]	180℃ 17~19分 (約15分)	
マドレーヌ	[お菓子]	直径10cmの型5個	[オープン]	160℃ 22~26分 (約20分)	43
カップケーキ、スコーン		各8個	[オープン]	160℃ 22~26分 (約20分)	
バナナマフィン	[お菓子]強	マフィン型8個	[オープン]	160℃ 34~38分 (約28分)	44
デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	[7ケーキ]弱	直径15cm	[オープン]	150℃ 34~38分 (約30分)	
	[7ケーキ]	直径18・21cm	[オープン]	150℃ 46~50分 (約40分)	
シフォンケーキ	[7ケーキ]強	直径24cm	[オープン]	150℃ 52~56分 (約44分)	46
		直径20cm	[オープン]	150℃ 52~56分 (約44分)	

* () は予熱ありの加熱時間

朝食 & おそう菜

鮭の塩焼き



カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々
サラダ油 少々

作りかた

- ① 鮭は全体に軽く塩をふります。
- ② オープン丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬってから並べトースター・グリル [14~16分] 焼きます。



(ひとくちメモ)

- 2切れを焼くときは約12分焼きます。
- 塩鮭(1切れ約100gのもの)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

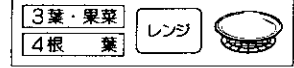
カロリー(ぶり1切れ分)約270kcal

材料・作り方

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照してトースター・グリル [16~20分] 焼きます。



ホットサラダ



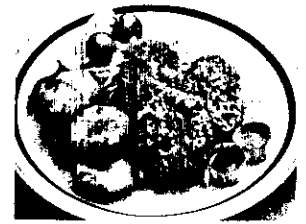
加熱時間の目安 約9分
カロリー(1人分) 約280kcal

材料(4人分)

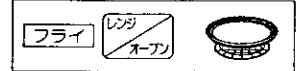
さやいんげん 150g
じゃがいも 2個(約300g)
サラミソーセージ(薄切り) 8枚
プロセスチーズ 40g
スタッフドオリーブ(薄切り) 8個
アンチョビー(みじん切り) 4枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/6個強(約30g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ2
レモン汁 大さじ2
こしょう 少々
オリーブ油 大さじ5
レモン(くし形切り) 適量

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 [3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 [4根菜] で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ④ ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約8分30秒

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~200g

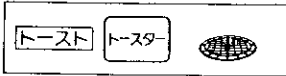
作りかた

オープン丸皿に直接並べるカフツキングシートを敷いた上に並べ [フライ] で焼きます。

フライのコツ

- 分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの約1袋分です。2袋分は仕上げ調節を [強] に、1/2袋分は [弱] を使います。
- 必ずオープン丸皿を使います
- オープン丸皿にアルミホイルは絶対に敷かない
- レンジ加熱のときに、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま並べます。
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは仕上げ調節を [弱] で、同様に行います。
- 焼きが足りなかったときはトースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 食品がオープン丸皿にくっつくときはフライ返しを使っていないに取り出すか、オープン丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

トースト



加熱時間の目安(2枚) 約7分
(1枚) 約6分30秒
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
バター 適量

作りかた
回転焼網に食パンを並べトースト
で焼きます。



回転焼網の中央に寄せて置きます。
中央からはずれたり、離しておくと、回転しないことがあります。

トーストのコツ

●一度に焼ける分量は1~2枚

●パンの置きかたは



1枚のときは片方に寄せて置きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●仕上がり調節は

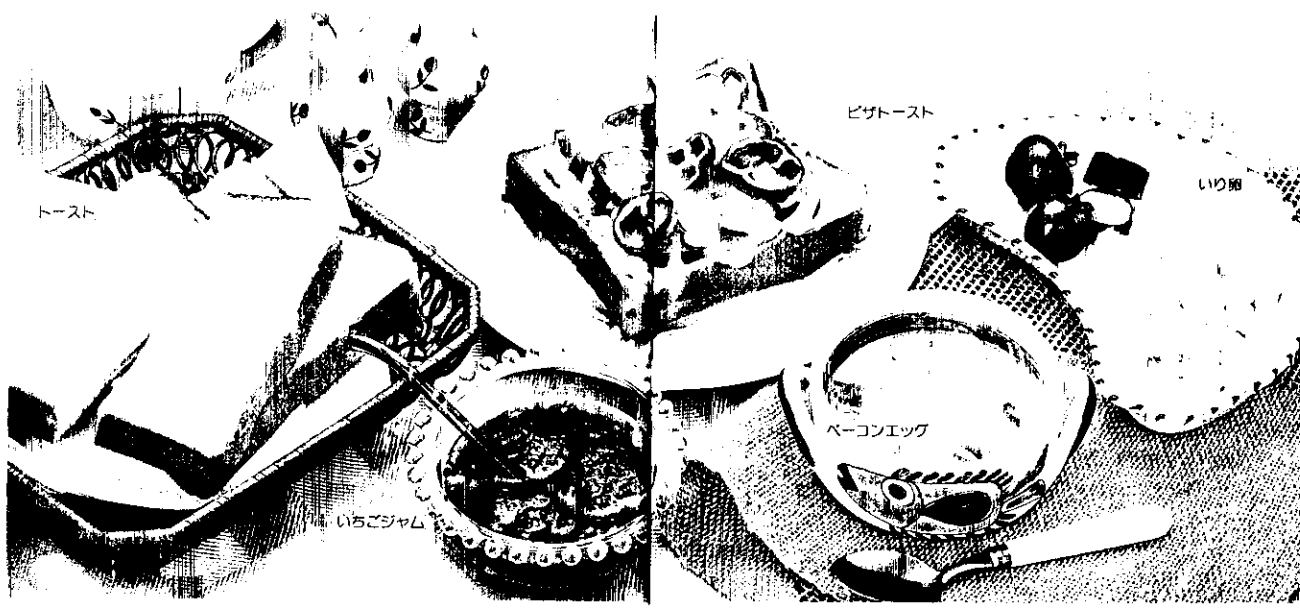
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色違います。

焼き色を濃くしたいときは強²に、薄くしたいときは弱²にします。

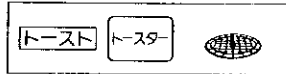
冷凍したパンは強²で、乾燥ぎみのパンは弱²で焼きます。

弱²から強²まで5段階に調節できます。(13ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す



ピザトースト



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約8分30秒
カロリー(1枚分) 約300kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) 2枚
① トマト(薄切り) 1/2個
② 玉ねぎ(みじん切り) 1/8個(約25g)
③ ピーマン(薄切り) 1/2個
④ サラミソーセージ(薄切り) 10枚
バター 適量
ピザソース(市販のもの) 適量
ナチュラルチーズ(ピザ用) 60g

作りかた

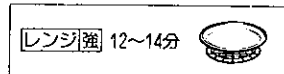
① パンの片面に薄くバターをぬってからピザソースをぬり、④を等分にしてのせ、上にチーズを散らします。

② 回転焼網に①を並べトースト強²で焼きます。

⚠注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
(発火する恐れ)

いちごジャム



カロリー 約550kcal

材料

いちご 200g
砂糖 100~150g
① レモン汁 大さじ1
サラダ油 1~3滴

作りかた

① いちごは洗ってヘタを取り、②を量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。

② レンジ強²約10分加熱し、アフを取って混ぜ、さらに2~4分加熱します。

ジャムのコツ

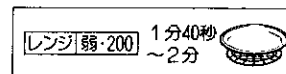
●煮つめるので、ラップまたはふたはしません。

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。

●加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツクようになってくるので、加熱しすぎないようにします。

●砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

ベーコンエッグ



カロリー 約110kcal

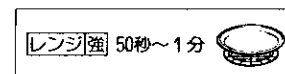
材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角切り) 1/2枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをし レンジ弱・200 1分40秒~2分 加熱します。

いり卵



カロリー 約90kcal

材料(1個分)

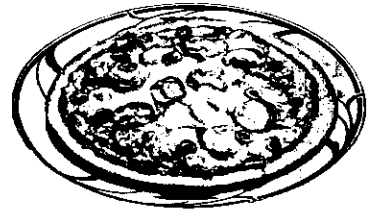
卵 1個
① 砂糖 小さじ1/2
塩 少々

作りかた

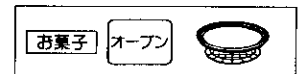
① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ強²50秒~1分 加熱して、よくかき混ぜます。

(ひとくちメモ)

●砂糖の量は好みで。またバター、牛乳などを加えてもよいでしょう。



ピザ



加熱時間の目安 約29分
カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量
① 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約40g)
② ベーコン(せんざく切り) 30g
③ サラミソーセージ(薄切り) 4枚
④ ピーマン(薄切り) 1個
マッシュルーム缶(スライス) 1個
小缶缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) 3個
ナチュラルチーズ(ピザ用) 50g
塩、こしょう 各少々

作りかた

① オープン丸皿にアルミホイルを敷いてピザクラストをのせます。
② ピザソースをぬり、④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お菓子で焼きます。

(ひとくちメモ)

●具はお好みのものを使ってよいでしょう。
●冷凍ピザや冷蔵ピザも同じようにして焼けます。

	大きさ(直径)	加熱方法
冷凍ピザ	9~18cm	お菓子
冷蔵ピザ	9~18cm	お菓子弱

⚠注意

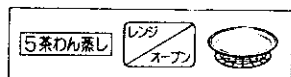
卵をレンジ強²で加熱すると破裂します。必ずレンジ弱・200で加熱してください。

ときほくさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

●レンジ弱・200でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し



加熱時間の目安 約33分
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)

卵	3個(約150ml)
だし汁	450~500ml
しょうゆ、塩	各小さじ2
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	4尾
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいちだけ(もどしてろづきを取り、そぎ切り)	8切れ
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

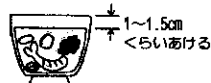
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、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ます。[レンジ弱・200] 約2分30秒加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいちだけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④をレンジ皿の周囲に等間隔に並べ[5茶わん蒸し]で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

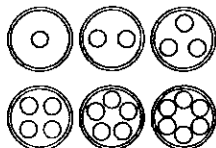
茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで分量(個数)セットで作れます。(21ページ参照)
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。厚手の容器のときは仕上げ調節を[強]に、薄手のときは[弱]にします。
- 卵とだし汁は約1対3の割合で卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。
- 火の通りにくい具は あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。
- 卵液の温度は20~25℃にして低いときは、仕上げ調節を[強]にします。
- 卵液の量は器の八分目くらい



●容器の並べかたは

レンジ皿の周囲に等間隔に離して並べます。



●加熱室は冷ましてから

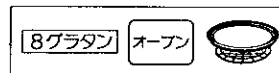
[トースト] [トースター・グリル] [オープン] 使用後、加熱室が熱いときは、ドアを開けて冷ましてから使います。

●取り出すときは注意してレンジ皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

●加熱が足りなかったときは [レンジ弱・100] で、様子を見ながら加熱します。



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

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切る)・8尾(約100g)	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)	80g

ホワイトソース

作りかた

- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ強]で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- ② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし[レンジ強]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	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	
料	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	
	作	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ強]	約1分10秒	約1分40秒	約2分
か	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ強]	4~5分	6~8分	11~13分	

冷凍グラタン

仕上げ調節 [強]

加熱時間の目安 約32分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた

冷凍グラタンをオープン丸皿にのせて[8グラタン] [強] で焼きます。(ひとくちメモ)

●ソースがふきこぼれることがあります。

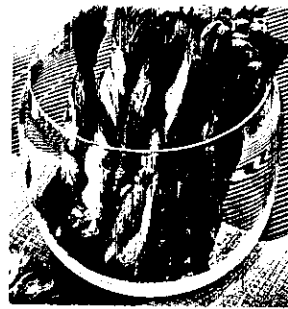
グラタンのコツ

- 分量は 1回に1~3皿焼けます。4皿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。冷凍品などに使われているアルミケースの皿のままでも焼けます。
- 具の状態によっては 焼き上がりが遅ってきますから具のあたため具合に焼きます。冷たいときは [レンジ強] であたためてから焼きます。
- 仕上げ調節は 焼き色を濃くしたいときは [強] に、薄くしたいときは [弱] にします。
- 焼きが足りなかったときは [オープン] [220℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。

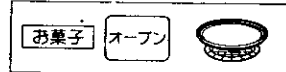
△注意

レンジ加熱のとき具によっては飛び散ることがある。いかに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。

お菓子 ・パン



スティックパイ



加熱時間の目安 約25分
カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

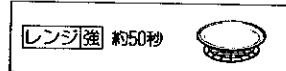
作りかた

- 生地をラップの筒にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- オープン丸皿にアルミホイルを敷いて①を並べ「お菓子」で焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

(ひとくちメモ)

- シナモンシュガーは作りかた④でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

大福もち



カロリー(1個分) 約160kcal

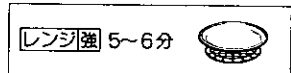
材料・作りかた
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ「レンジ強」約50秒加熱します。

ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

(ひとくちメモ)

- あんと好みのフルーツを包み込めばフルーツ大福に。

チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する) 3枚
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど 各少々

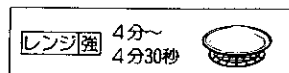
作りかた

- チーズに④の中から好みのものを選んでのせませ。
- レンジ皿にクッキングシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ「レンジ強」5~6分途中様子を見ながら、加熱します。

(ひとくちメモ)

- 型抜きで工夫をすればきれいです。

べっこうあめ

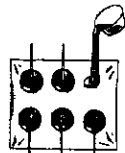


カロリー 約150kcal

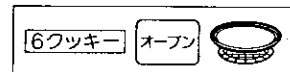
材料
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ「レンジ強」4分~4分30秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取り出します。



型抜きクッキー



加熱時間の目安 約18分
カロリー 約870kcal

材料(オープン丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 90g
バター(室温にものす) 50g
砂糖 40g
卵(ときほぐす) 小さじ2
バニラエッセンス 少々

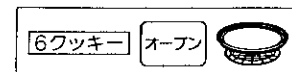
作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 生地をラップの筒にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いたオープン丸皿に並べ「6クッキー」で焼きます。



絞り出しクッキー



加熱時間の目安 約18分
カロリー 約820kcal

材料(オープン丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 80g
バター(室温にものす) 50g
砂糖 30g
卵(ときほぐす) 1/2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

- 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。
- オープン丸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「6クッキー」で焼きます。

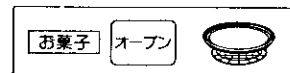


クッキーのコツ

- 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粉をさらに足すと粉っぽくなり口当たりが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえます。おおきさや厚みが違つくと、焼き上がりにおろができます。



マドレーヌ



加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約200kcal

材料(直径10cmの金型製マドレーヌ型5個分)
④小麦粉(薄力粉) 60g
④ベーキングパウダー 小さじ1/4弱
砂糖 60g
バター 60g
卵(ときほぐす) 大1個
⑥レモン汁 小さじ1
⑥レモンの皮(すりおろす) 1/2個分弱

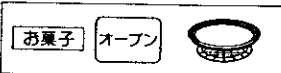
作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ「レンジ強」200約3分30秒加熱します。
- 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っています。⑥を加えて混ぜ、④をふるい入れて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。
- ③を型に分け入れてオープン丸皿に並べ「お菓子」で焼きます。

(ひとくちメモ)

- カレバターはあたたかいものを使います。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは8個に分けて焼きます。

かんたん お菓子いろいろ



カップケーキ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約160kcal

材料(直径8cmの薄型アルミケース8個分)
④ {小麦粉(薄力粉) 80g
ベーキングパウダー 小さじ1/4
砂糖 70g
バター(室温にものず) 80g
卵(ときほぐす) 1½個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① バターは泡立て器でよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② 卵を加え、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 ④を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ④ ③をアルミケースに分け入れ、オープン丸皿に並べ「お菓子」で焼きます。

(ひとくちメモ)

- 泡立て器の代わりにハンドミキサーを使ってもよいでしょう。
- 好みでドライフルーツやチョコチップなどを入れて焼いてもよいでしょう。
- 「お菓子」のコツは18ページを参照。

ホットケーキミックスを使って

カップケーキ

材料・作りかた

カップケーキを参照して作ります。
④の代わりにホットケーキミックス(100g)を使い、砂糖(30g)バター(50g)、卵(1個)、牛乳(大さじ2)で作りかた①~④の要領で作ります。

*バターは無塩/バターを使うとよいでしょう。



バナナマフィン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約33分
カロリー(1個分) 約280kcal

材料(直径8cmのマフィン型8個分)
④ {小麦粉(薄力粉) 200g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にものず) 100g
砂糖 100g
卵(ときほぐす) 2個
⑤ {バナナ(完熟のもの) 2本
レモン汁 少々
牛乳 大さじ2

作りかた

- ① バナナはあらかじめつぶし、レモン汁をふりかけます。
- ② カップケーキ 作りかた①~④の要領で生地を作りますが、バニラエッセンスの代わりに⑤と牛乳を加えて混ぜます。
- ③ オープン丸皿に並べ「お菓子」で焼きます。

バナナマフィン

材料・作りかた

バナナマフィン参照して作ります。
④の代わりにホットケーキミックス(200g)を使い、その他の材料は同じ分量で作ります。

スコーン

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(8個分)
④ {小麦粉(強力粉) 80g
小麦粉(薄力粉) 80g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
砂糖 60g
バター(5mm角に切る) 40g
⑤ {卵(ときほぐす) 3/4個
牛乳 大さじ2
くつやだし用卵 適量
卵(ときほぐす) 1/4個
塩 少々

作りかた

- ① ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。⑤を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
- ③ オープン丸皿にアルミホイルを敷いて②を並べ、表面にくつやだし用卵をぬってから「お菓子」で焼きます。

(ひとくちメモ)

- 生地にコーンやレーズン、さいの目に切ったチーズなどを加えてもよいでしょう。
- 市販のスコーンミックス粉を使ってもよいでしょう。



シュークリーム

オープン 180°C
予熱 約34分

カロリー(1個分) 約160kcal

材料(7個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 大さじ3(約25g)
④ {バター(3~4個に切る) 25g
水 50cc
卵(ときほぐす) 約2個
カスタードクリーム 適量
粉砂糖 適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしなくて「**手動**」**レンジ強** 3分~3分30秒 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「**手動**」**レンジ強** 約50秒 加熱します。
- ③ 卵を約1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを7個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ 「**手動**」**オープン** 予熱 180°C 約34分 で予熱し、ピーピーピーと鳴ったら⑥を入れます。
- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切りめを入れてカスタードクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせて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。
- 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。
- 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。



カスタードクリーム

レンジ強 5~6分

カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム7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

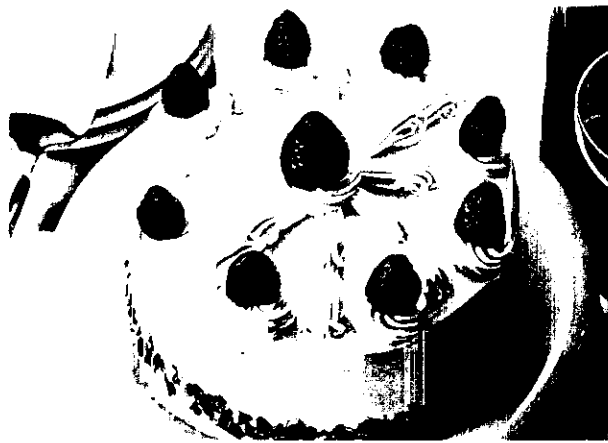
- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ「**手動**」**レンジ強** 5~6分 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ましておきます。

(ひとくちメモ)

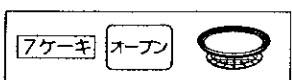
- 加熱後はやわらかめでも、冷めると固さでできます。

△注意

- バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
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ふるい入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約43分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 100g
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
④ 牛乳(室温にものず) 大さじ1
⑤ バニラエッセンス 少々
バター(レンジ弱・200) 約1分30秒 加熱してとろろ
ホイップクリーム 適量
くだもの、アーモンドなど 各適量

作りかた

- 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。
- ボールに卵白を入れ、ハンドミ

キサーで軽く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)

- 卵黄を加え、よく混ぜて牛乳とバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじで練らないように、さつくりと混ぜます。とろろバターを加えて手早く混ぜます。
- 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、オープン丸皿にのせて「7 ケーキ」で焼きます。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みをふせぎます。型から取り出し、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。

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5

作りかた
⑤ 焼き上げ
「7 ケーキ」
「弱」「標準」「強」

- ケーキの型は底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
- 卵やボー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際がピンとツノが立ったようになるまでです。



シフォンケーキ

仕上がり時間 強

加熱時間の目安 約54分
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉) 100g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵黄 4個分
卵白 5個分
塩 ひとつまみ
砂糖 100g
水 70ml
⑤ レモン汁 大さじ1
レモンの皮(すりおろす) 1個分
サラダ油 60ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ボールに卵黄と砂糖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、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながらさらに混ぜ、④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ボールに卵白と塩を入れ、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てます。
- ①に②の1/2量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさつくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、オープン丸皿にのせて「7 ケーキ」強で焼きます。
- 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にいれ、はずします。(ひとくちメモ)
●シフォン型にはバターをぬらないで使います。



バターロール (ロールパン)

オーブン 160°C
予熱 16~20分
カロリー(1個分) 約150kcal

材料(5個分)
④ 小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 大さじ2強(約20g)
塩 小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要) 小さじ1(約2.5g)
⑤ ぬるま湯(約40°C) 20~30ml
卵(ときほぐす) 1/2個(約20ml)
牛乳(室温にものず) 50ml
バター(室温にものず) 25g
(つやだし用卵)
卵 1/2個
塩 ひとつまみ
(1ml=1cc)

作りかた

- ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤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。
- 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しだしたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

- バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったふきんをかけてオープン丸皿にのせて「オーブン」40°C(発酵)60~70分 発酵させます。
- 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。

- ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- 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。

- 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったふ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)

- 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。

- 三角形の底辺からフルフルと巻き、バター(分量外)を薄くぬったオープン丸皿に巻き終りを下にして並べます。

- 生地に霧を吹き「オーブン」40°C(発酵)20~30分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- 「オーブン」予熱160°C16~20分 で予熱し、ピーピーピーと鳴ったら⑥を入れて焼きます。

(ひとくちメモ)

●作りかた④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°Cまで冷まして使います。

バターロールのコツ

- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたりして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。
- 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。