

ククレットガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**
MRO-A10形

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。

このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
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。



ヘルシーメニュー(炒めもの) 八宝菜



ヘルシーメニュー(揚げもの)
えびのガーリックフライ



ヘルシーメニュー(焼きもの)
チキンのハーブ焼き



お菓子
シューケリーム



2段(角皿・丸皿)
バターロール



あたため2段
ご飯と野菜の炒めもの

この商品は待機時消費電力オフ機能があります。

ドアの閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、5分後に自動的に電源が切れます。

電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4・5
- お手入れのとき 5

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
● 各部のなまえ 6	
● 付属品の種類 6	
● 操作パネルのはたらき 7	
加熱のしくみ 8	
重量センサーのO点調節のしかた 8	
空焼きのしかた 9	
使える容器、使えない容器 9	
知つておいていただきたいこと 10	

ご使用の後に

お手入れ	
● 本体・付属品のお手入れ 36	
● においが気になるとき 36	
故障かな と思ったら	
● 次のことをお調べください 37	
● 次の場合は故障ではありません 37	
表示窓にこんな表示が出たとき 38	
保証とアフターサービス 38	
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 39	
仕様 裏表紙	

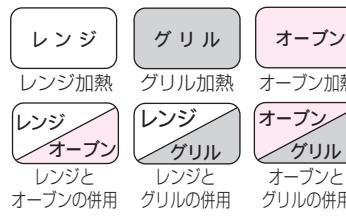
料理編

もくじ料理編 40・41	
加熱時間一覧表 42・43	
料理メニュー 44~77	

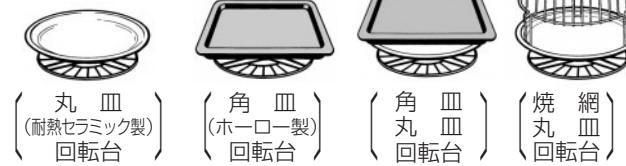
ククレットガイドの見かた

■ 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



■ 加熱時間の目安は、食品温度(20°C・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。

正しい使いかた

オート調理	あたため・オートメニュー あたための使いかた 11 1煮もの の使いかた 12 2ごはん の使いかた 13 3牛乳 の使いかた 14 ● 冷めた料理のあたためのコツ 15 ● 調理済み食品のフリージングのコツ 15 ● 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ 15 ● ごはん、お総菜のあたためメニュー 16 ● ごはん、お総菜のあたため・解凍あたため加熱時間一覧表 17 5あたため2段 の使いかた 18 ゆで野菜 [6葉菜] [7根菜] の使いかた 19 生解凍 [8さしみ] [9解凍] の使いかた 20 ● 生解凍 [8さしみ] のコツ・生解凍 [9解凍] のコツ 21 4バターロール の使いかた 22 パリック網焼き [10冷蔵] [11冷凍] の使いかた 23 ● パリック網焼き [10冷蔵] [11冷凍] のコツ 23 ヘルシーメニュー [揚げもの] [焼きもの] [炒めもの] お菓子 グラタン [ケーキ] [クッキー] [グラタン] ヘルシー の使いかた 24 お菓子 グラタン の使いかた 25 ● ヘルシー キーのコツ 26 ● お菓子 グラタン キーのコツ 26 ● オートメニューと表示 27 ● オート調理のお願い 27
-------	---

手動調理

レンジ	● レンジ (加熱時間設定) の使いかた 28 ● レンジ [700W] と レンジ [200W] のリレー加熱 29 ● レンジ [700W] と レンジ [100W] のリレー加熱 29 ● レンジ (仕上がり設定温度) の使いかた 30 ● 仕上がり設定温度と食品の目安 31
グリル	● グリル の使いかた 32
オープン	● オーブン [40°C] (発酵) の使いかた 33 ● オーブン (予熱なし) の使いかた 34 ● オーブン (予熱あり) の使いかた 35

■ 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 [1煮もの] [2ごはん] [3牛乳] [ヘルシー] [揚げもの]
お菓子 グラタン [ケーキ] ... グラタン [4バターロール] [5あたため2段]
ゆで野菜 [6葉菜] パリック網焼き [10冷蔵] [11冷凍]

● 手動調理のとき

手動調理キー [レンジ] [グリル] [オープン]
レンジの出力 - レンジ [700W] レンジ [500W] レンジ [200W] レンジ [100W]
オープンの温度 - 250°C 210°C ... 100°C 40°C (発酵)
加熱時間 - 約2分 2分~3分

■ 料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー : 1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キロジュール)
容量 : 1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

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。

● 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。

据え付けるとき

! 警告

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)



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)



● 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)



ボルト 交流100V以外では使用しない。
(火災・感電の原因)



電源コード・差込プラグを傷つけない。
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)



● 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。
(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)



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やめてください。

● 次の場合は、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。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

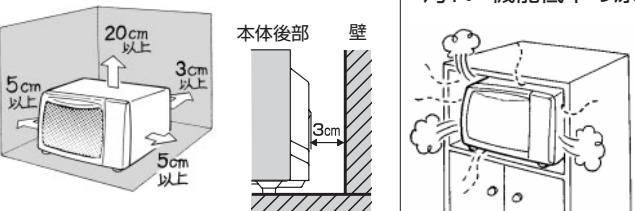
湿気の多い場所

● 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

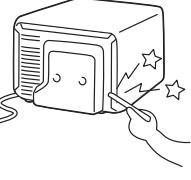
水気のある場所

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

(安全のため必ずお守りください)
据え付けるとき

△ 注意			
本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)		すき間があっても5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)	
右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。		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)	
●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)		使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)	
●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。		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)	
●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)			

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人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)		穴や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。(けが、感電や故障の原因)	
		調理中に差込プラグを抜き差さない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。	

△ 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。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)	丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。	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、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)
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)	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)	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)
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)	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。	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)

使用するとき
レンジのとき

△ 注意	
食品や飲み物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)	
牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。	
● 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、あんなどはこげ、燃える恐れ)	
少量の食品をオート調理で加熱しないでください。ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。	
● 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)	
● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。 (燃える恐れ)	
● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(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。	
● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)	
● 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)	

グリル、オーブンのとき

△ 注意	
● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)	
● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)	

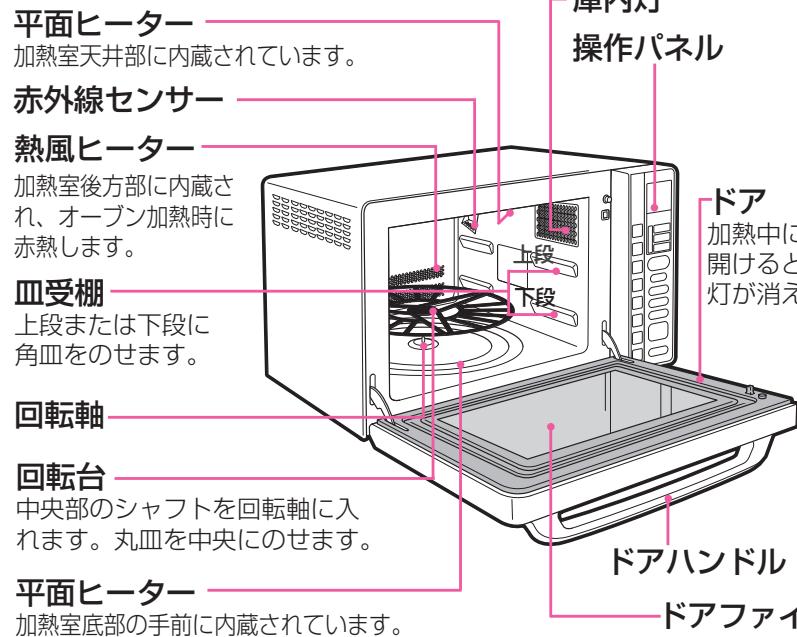
レンジ、グリル、オーブンのとき

△ 注意	
食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)	
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。	

お手入れのとき

△ 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (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)		

各部のなまえ



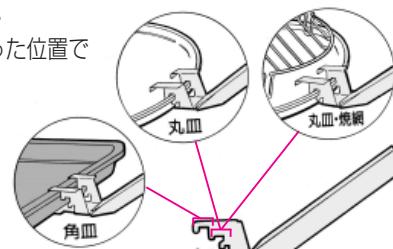
付属品の種類

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■丸皿 (耐熱セラミック製)		○	○	○
強い衝撃を加えないでください。 割れことがあります。				
■角皿 (ホーロー製)	X		○	○
(皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。				
■焼網	X		○	○
直火で使うと、変形の原因になります。				

■回転台
加熱室底部にセットしておきます。



■取っ手
付属品に合った位置で使用します。



■ククレットガイド
(本書)
■保証書

操作パネルのはたらき



待機時消費電力オフ機能 → 10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に "0" が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱時間、オーブン温度を表示します。

オート調理

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。時間や温度設定の必要がありません。

ヘルシーキー → 24・26ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

お菓子 グラタンキー → 25・26ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

オートメニューキー → 12~14・18~23・27ページ

11種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

1段/2段キー → 22・25ページ

お菓子グラタン (グラタン) 4バターロールで1段(角皿)にするとき押します。もう一度押すと2段(角皿・丸皿)にもどります

仕上がり調節キー → 10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

脱臭キー → 9・36ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

※操作パネルはMRO-A10で説明しています。

加熱のしくみ



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。

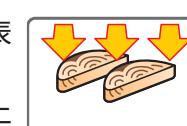
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、
熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加
熱します。

レンジ加熱の特長

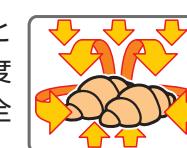
スピーディー 水を使わない 色や形、風味 盛りつけたま
で経済的です ので栄養素が が保たれます まで加熱でき
ます 保たれます



上ヒーターで食品の表
面にはこげめをつけ、
中はやわらかく焼き上
げます。



熱風ヒーターと上下ヒ
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。



重量センサーの 0点調節のしかた

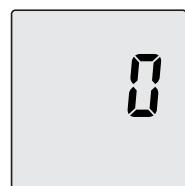
初めて使う前に、0点調節をして
ください。

※オート調理のときに重量センサーを正
しくはたらかせるために基準を合わせ
ます。(調理終了後や調理途中でとり
けしキーを押すと2分間は0点調節で
きません)

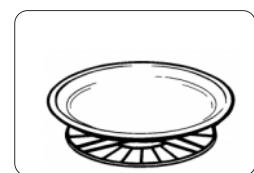
操作の手順 差込プラグをコンセン トに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。
(待機時消費電力オフ機能のた
めです。10ページ参照)ドアを開
けると①のように表示します。

1 ドアを開ける



2 回転台に丸皿だけをの せる



- 回転台の取り付けは、加熱室
底部の回転軸へ差し込んで軽
く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキー を3秒間押し続ける



- ※ピットとブザーが鳴り数秒間庫
内灯が点灯し、0点調節が完
了します。

空焼きのしかた 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 (オーブン、 グリル加熱)	ヒーター加熱 (オープン、 グリル)
ガラス容器	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 れことがあります。
陶器・磁器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリystalガラスなど	×	×
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	○	○
ラップ類	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、火花ができるので使 えません。	×
金属容器、金串、 アルミホイルなど	耐熱性のあるプラスチック 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 のあるものを使用します。ただし、砂糖、バター、油を 使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使 えません。	○ ただし、「オーブン・グ リル使用可」の表示のあ るものは使えます。
竹、木、籠、紙、ニス、 うるし塗り容器など	その他のプラスチック 容器	×	○ 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 (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、 生解凍のときだけ、発泡スチロー ルのトレーが使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど	ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上 のものは使えます。ただし、砂糖、 バター、油を使った料理など は高温になり、ラップが溶け てしまうので使えません。	×
竹、木、籠、紙、ニス、 うるし塗り容器など	金属容器、金串、 アルミホイルなど	×	○ ただし、取 っ手がプラスチックの ものは使えません。
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。	竹、木、籠、紙、ニス、 うるし塗り容器など	○ 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使わないでください。



知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切れます(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり調節キー (V | A) について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ヘルシー(揚げもの～炒めもの)、**お菓子グラタン**(ケーキ～グラタン)、**生解凍**(8さしみ9解凍)、**パリッ庫網焼き**(10冷蔵11冷凍)、**4バターロール**のとき、3段階に調節できます。

A 押すと強、V 押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため [1煮もの] [2ごはん] [3牛乳] [5あたため2段] [ゆで野菜] のとき、5段階に調節できます。初めは中にセットしてありますが [1煮もの] [2ごはん] [3牛乳] はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

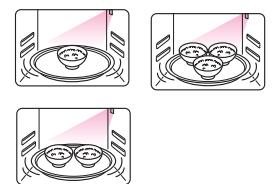
あたため [1煮もの] [2ごはん] [3牛乳] [5あたため2段] は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 中の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

● 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** の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかるオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるところが音がしたり、回転が止まることがあります上手に仕上がりません。



重量センサーについて

食品の分量をはかるオート調理する重量センサーが内蔵されています。

丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



PAM900Wについて

高周波出力900W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。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー (V) 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メロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディ音の切り替えはできません。)

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めて食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になってしまって庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

オート調理

あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたための使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

食品は丸皿の中央に置く



(みそ汁のあたための場合)



食品を入れる

- 1 あたためキーを押す

■ 仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



- 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



- 牛乳のあたためは **3牛乳** を使います。(14ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(28, 31, 44ページ参照)
- **あたため** キーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に"0"が表示されている間に)に押してください。

5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して **あたため** キーを押してください。

あたための上手な使いかた

1回の分量は適量で

(17ページ参照)
1～6人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。(28ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「05」を表示して加熱できません。また「05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ** [700W](加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

● 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

● みそ汁のおわんは使えません。
● 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

市販の調理済み食品は

● メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。

食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは

[レンジ] [700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。

● **あたため** で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ラップの使い分けは

ほとんどのあたためはラップをしません。調理済冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(15・16ページ参照)

インスタント食品は

44ページを参照して加熱します。

オートメニュー

オート調理

煮もの：肉じゃが、おでんなどしっかりあたためたいものに使います。

1 煮もの の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く



(煮ものの場合)

- 1 [1 煮もの] キーを押す
- 2 [あたためスタート] キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

- 1 [2ごはん] キーを押す
- 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



表示が"終了"になり、加熱が終ります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

1 煮もの のコツ

1回の分量は適量で（17ページ参照）
1～6人分（食品と容器を合わせて1,800gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。（28ページ参照）

ラップやふたはしません。
(15・16ページ参照)

1 煮もの | 2ごはん のコツ

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「[05]」を表示して加熱できません。また「[06]」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、「レンジ|700W」（加熱時間設定）で加熱してください。（28ページ参照）

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。
仕上がりがぬるかったときは
「レンジ|700W」（加熱時間設定）で様子を見ながら、さらに加熱します。
●「1 煮もの」、「2ごはん」で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。
インスタント食品は
44ページを参照して加熱します。

オートメニュー

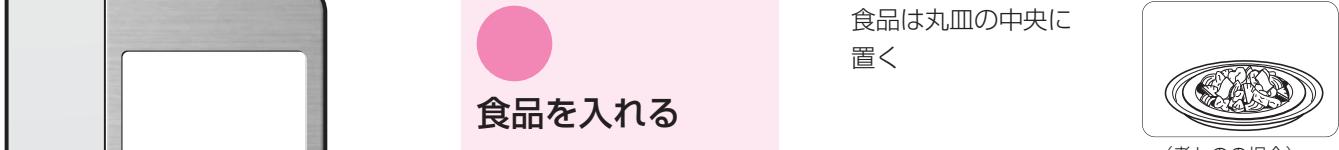
オート調理

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

2 ごはん の使いかた



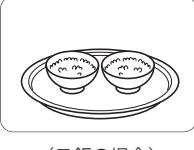
付属の丸皿、回転台を使う。



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く



(ご飯の場合)

- 1 [2ごはん] キーを押す
- 2 [あたためスタート] キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



標準仕上がり設定温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

- 1 スタートキーを押す
- 2 [レンジ] キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



表示が"終了"になり、加熱が終ります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

1 煮もの | 2ごはん のコツ

1回の分量は適量で（17ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,200gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。（28ページ参照）

ラップやふたはしません。
(15・16ページ参照)

2 ごはん のコツ

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。
容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

●市販品の包装のままで加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

1回の分量は適量で（17ページ参照）
1～4人分（食品と容器を合わせて1,200gまで）です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。（28ページ参照）

ご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが冷凍ご飯の解凍あたためにはラップをします。

常温のご飯1杯をあたためる場合は、約25秒で仕上がります。
茶わん150g、常温のご飯150gの場合「2ごはん」やや弱で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約25秒で仕上がります。（調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。）

冷凍ごはんは「2ごはん」で加熱します。

オートメニュー

オート調理

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

3牛乳

3牛乳の使いかた

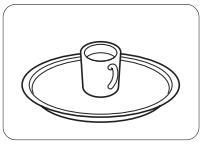


食品を入れる

- 1 3牛乳キーを押す
- 2 あたためスタートキーを押す

標準仕上がり設定温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

牛乳は丸皿の中央に置く



- 2 スタートキーを押す
- 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



表示が「終了」になり、加熱が終ります。



●お酒のあたためは手動調理を使います。(28、30、44ページ参照)

3牛乳のコツ

容器は
広口で背の低いものを使います。
分量は1杯(200ml)から4杯までです。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます。
容器に対して少量しか入れないと沸とうすることがあります。

牛乳びんの加熱は上手にできません。

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E05」を表示して加熱できません。また「E06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、「レンジ|700W」(加熱時間設定)で加熱してください。

牛乳の仕上がり温度は
容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

容器の並べかたは
丸皿の中央によせて置きます。



冷めた料理のあたためのコツ・・

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。

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。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

包装や容器、材質に注意して
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は生解凍を使います。(21ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ…

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品の中には電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて
シーフードなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップなどのおおいを使い分けて
ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは

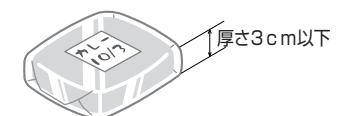
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。

★野菜は

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



ごはん、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分(6人分)です。
(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときは、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。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。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	×
	●焼き魚 飛び散ることがある。	×
焼きもの	●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	×
	●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。	×
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。分量の少ないときは仕上がり調節やや弱に合わせる	×

ごはん、お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。おにぎり2個以上のときは中央に寄せて。	●
	●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。	●
焼きもの／揚げもの	●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

●容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)あたためます。(28ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
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。	×
	●野菜の煮もの・おでん・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、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シユーマイ 重ならないように皿に並べ、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。	×
	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。	●
汁もの	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×
	●	×

ごはん、お総菜のあたため、解凍あたためメニュー

料理のあたため

■手動レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	150g (1杯)	約1分
	おにぎり	150g (1個)	×
	チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば		約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	100g (1人分)	約1分
	焼きとり	150g (5串)	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	100g (2~4個)	約40~50秒
	コロッケ	150g (2個)	50秒~1分
炒めもの	野菜の炒めもの	200g (1人分)	約1分40秒
	酢豚・八宝菜	300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
	煮魚	100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	シユーマイ	200g (10~13個)	約1分10秒
	カレー・シチュー	200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	みそ汁 コンソメスープ	150ml (1人分)	1分10秒~1分40秒

料理の解凍あたため

■手動レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	ご飯	150g (1杯)	2分~2分30秒
	おにぎり	150g (1個)	×
	チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	3分20秒~4分
	スパゲッティ		2分30秒~3分
焼きもの	ハンバーグ	100g (1人分)	2分30秒~3分
	天ぷら・フライ	100g (2~4個)	約1分40秒
炒めもの	コロッケ	150g (2個)	2分~2分30秒
	ハ宝菜	300g (1人分)	3分30秒~4分30秒
蒸しもの	ミートボール	100g (1人分)	約2分10秒
	シユーマイ	200g (10~13個)	2分30秒~3分
汁もの	カレー・シチュー	200g (1人分)	3分30秒~4分
	みそ汁 コンソメスープ		

(1ml=1cc)

■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700W(加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

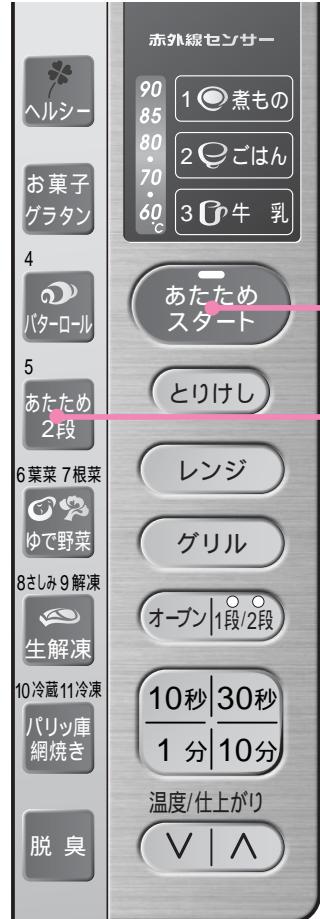
メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	50秒~1分10秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	20~30秒	
	パン類	●	80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
	ほうれん草・いんげん	●	200g	1分50秒	
	スイートコーン	●	300g (1本)	5~6分	
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	

オートメニュー

オート調理

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！

5あたため2段の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

1

5あたため2段キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



(ご飯と八宝菜の場合)



2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



※5あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

5あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網のせて使う。

容器に入れた食品を2段であたためる。

あたためられるメニューは

16ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（17ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

1回の分量は（17ページ参照）

5あたため2段のとき、1~6人分です。分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎるときには仕上がりません。

ラップやふたはしない。

使う容器は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

食品の仕上がり温度は

食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なる場合があります。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E05」を表示して加熱できません。また「E05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがありますので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使います。手動[レンジ]（加熱時間設定・仕上がり設定温度）ではできません。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは

容器の形状や大きさは、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

- 焼網だけで加熱しない。
(やけどの原因)
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。
- 变形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。（やけどの原因）
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。
(容器の破損やけがの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オートメニュー

オート調理

ゆで野菜

ゆで野菜

お湯を使わないで、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。



ゆで野菜 6葉菜 7根菜 の使いかた（1度押し：6葉菜 2度押し：7根菜）

（例）ほうれん草の場合

食品を入れる

1

ゆで野菜キーを1度押し

ゆで野菜キーを押すごとに6→7→6とセットできます。

2

スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終ります。

ゆで野菜のコツ

1回の分量は

葉菜類は100~500g、根菜類は100~1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。（42ページ参照）

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分けます。（42ページ参照）

葉菜・根菜のメニューは

42ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は17ページを参照し、レンジ[700W]（加熱時間設定）で加熱します。

100g未満の場合は、レンジ[500W]（加熱時間設定）で調理します。（28ページ参照）

仕上がり調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、やや強や強、固めにしたい場合にはやや弱や弱にします。

正しい使いかた

オート調理

オートメニュー

18

正しい使いかた

オート調理

オートメニュー

19

オート調理

オートメニュー

生解凍

生で冷凍した魚や肉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。



付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 8さしみ 9解凍 の使いかた (1度押し: 8さしみ) (2度押し: 9解凍)



(例) さしみの場合



(さしみの場合)

1 生解凍 キーを 1度押す

表示窓の番号を8に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



生解凍 キーを押すごとに 8 → 9 → 8 とセットできます。

2 スタートキーを 押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終ります。



● 加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。
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絶対に使用しないでください。

生解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が多くすぎると“ピッピッピッ”となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。分量が100g未満のときは手動レンジ100Wで様子を見ながら解凍します。(42ページ参照)

- 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。

- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。トレーが丸皿より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。トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

- 生解凍 8さしみ 9解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し)8さしみにします。

- 解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し)9解凍にします。

冷凍野菜の解凍(17ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

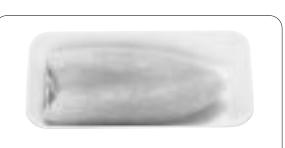
- アルミホイルを使って形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなたまりにはまわり(側面)に巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 8さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

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。

生解凍 9解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



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巻きます。

上手なフリージング法

★ 材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、3cm以内の厚さで、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

★ 魚の下ごしらえは

一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

★ バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オートメニュー

4バターロール



付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

4バターロールの使いかた

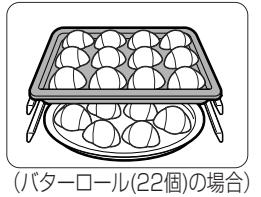


(例) バターロール2段(角皿・丸皿)の場合

食品を入れる

- 1 4バターロールキーを押す

角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。

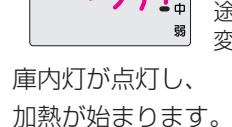
角皿1枚で焼く場合は
1段/2段キーを押し1段に合わせます。(角皿を上段に入れ、丸皿は取り外します。)

■1段のランプが点灯します。



- 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。



4バターロールのコツ.....

58ページを参照します。

オート調理

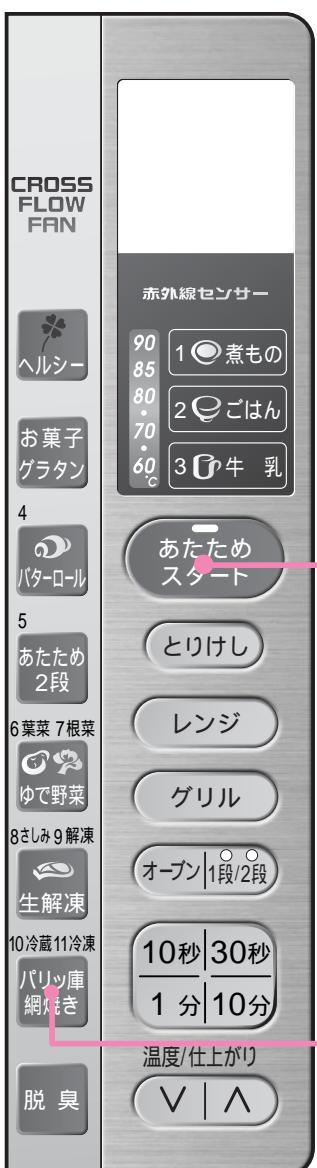
オートメニュー

パリッ庫網焼き



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫網焼き 10冷蔵 11冷凍 の使いかた

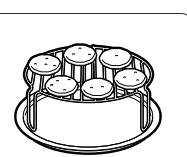


(例) チルド食品の場合

食品を入れる

- 1 パリッ庫網焼きキーを1度押す

キーを押すごとに10→11→10とセットできます。



- 2 スタートキーを押す



- 終了音が鳴ったら食品を取り出す



パリッ庫網焼き 10冷蔵 11冷凍 のコツ

分量は

1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は

ハンバーグや焼きおにぎり、春巻きや揚げものなど調理済みの冷蔵、冷凍食品やチルド食品です。

食品の中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて

小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動「オープン」[210°C]で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。

[10冷蔵]は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。[11冷凍]は、冷凍食品を加熱します。

丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

丸皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

ヘルシーメニュー

揚げもの
焼きもの
炒めもの

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

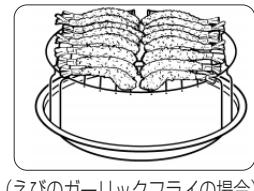
付属品は目的に合ったものを使う。
(26ページ参照)

ヘルシーの使いかた



(例) 揚げものの場合

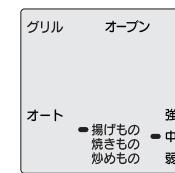
食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

1 ヘルシー キーを1度押す

表示窓のメニューを**揚げもの**に合わせる。
■スタートランプが点滅します。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●重量センサーがはたらきます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

表示が“終了”になり、加熱が終り食品のカロリーが表示されます。
■カロリー表示はドアを開けると消えます。
■丸皿にのせたまま取り出します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理

お菓子 グラタン

ケーキ
クッキー
グラタン

ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてもかんたん。
クッキー：1度に2段で型抜きクッキーからチーズクッキーまでいろいろなクッキーができます。
グラタン：1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンでもキーを選んでスタートキーを押すだけ。

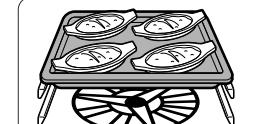
付属品は目的に合ったものを使う。
(26ページ参照)

お菓子グラタンの使いかた



(例) グラタン(1~4個)の場合

食品を入れる



(グラタン4個の場合)

1 お菓子 グラタン キーを3度押す

表示窓のメニューを**グラタン**に合わせる。
■スタートランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。



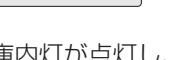
2 1段/2段 キーを押し1段に合わせます。(丸皿はとりはずします。)

■1段のランプが点灯します。



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す



ヘルシー キーのコツ

正しい使いかた

オート調理

ヘルシー・お菓子・グラタンメニュー



揚げもの **焼きもの** の分量は
½量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

パン粉は煎ったものを使う
作りかたは70ページ参照してください。

煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合は

そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

カロリー表示について

揚げもの **焼きもの** はこの料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。



炒めもの の分量は
½量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

炒めもの の使用容器は
陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(74～75ページ)

炒めもの のラップは

耐熱温度が140℃以上のものを使用します。

カロリー表示について

炒めもの は約500gの皿を使用し、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

△ 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。

少量 標準量の½量以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

お菓子 グラタン キーのコツ



ケーキ のコツは
64ページを参照します。

付属の丸皿、回転台を使う。



1段で焼くときは角皿で
1段/2段キーで1段に合わせ、丸皿を取り外して、必ず角皿を皿受棚の上段に入れて焼きます。



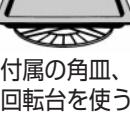
クッキー のコツは
62ページを参照します。

グラタン のコツは
56ページを参照します。



付属の角皿、丸皿と回転台を使う。

上段



付属の角皿、回転台を使う。

上段

ヘルシー キーでこんな料理ができます。

ヘルシー メニューと記載ページ	
揚げもの	ヒレカツ(70) ライスコロッケ(70) えびのガーリックフライ(70) 鶏のから揚げ(71) きすのヘルシーハーフ(71) さわらのごま揚げ(71)
焼きもの	チキンのハーブ焼き(72) 鶏手羽先のつけ焼き(72) 豚肉の野菜ロール(72) 焼きいも(72) 豚ヒレ肉のチーズ巻き(73) 網焼きいなり(73) ピーマンの肉づめ(73)
炒めもの	焼きそば(74) 牛肉とピーマンの細切り炒め(74) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(74) 八宝菜(75) 鶏肉ときのこの中華炒め(75)

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 焼もの	レンジ 1 オート 強・中・弱	(丸皿 回転台)
2 ごはん	レンジ 2 オート 強・中・弱	
3 牛乳	レンジ 3 オート 強・中・弱	
4 パターロール	レンジ 4 オープン オート 強・中・弱	(角皿 丸皿 回転台)
5 あたため2段	レンジ 5 オート 強・中・弱	(焼網 丸皿 回転台)
6 ゆで野菜	レンジ 6 オート 強・中・弱	
7 葉菜	レンジ 7 オート 強・中・弱	
8 生解凍	レンジ 8 オート 強・中・弱	(丸皿 回転台)
9 解凍	レンジ 9 オート 強・中・弱	
10 冷蔵	グリルレンジ 10 オート 強・中・弱	(焼網 丸皿 回転台)
11 冷凍	グリルレンジ 11 オート 強・中・弱	

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。

ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。



使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと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。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

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、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。



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。



オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示に表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)



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。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。



あたため キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す

空焼きを防止するため、5分を越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。

手動調理

レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。

レンジ (加熱時間設定) の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

正しい使いかた

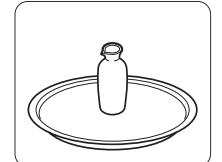
手動調理

レンジ(加熱時間設定)の使いかた



(例) お酒の場合

食品を入れる



(酒130mlの場合)

1 レンジ キーを1度押す

■レンジ キーを押すごとに出力は
700W → 500W → 200W → 100Wの順に調節できます。



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終ります。



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。
その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700W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~1分30秒	50秒~1分
	根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にはほぼ比例します
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、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
また夏と冬では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以下)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。

レンジ 700Wとレンジ 200Wのリレー加熱

自動切換

ごはんを炊くときや煮ものに使う加熱方法です。レンジ700Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



付属の丸皿、回転台を使う。

正しい使いかた

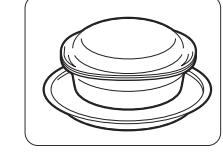
手動調理

レンジのリレー加熱



(例) ご飯の場合

食品を入れる



(ご飯の場合)

1 レンジ 700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ 700W を選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W または レンジ100W 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 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



2 レンジ 200W または レンジ 100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる



3 スタートキーを押す



■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す



表示が"終了"になり、加熱が終ります。

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた

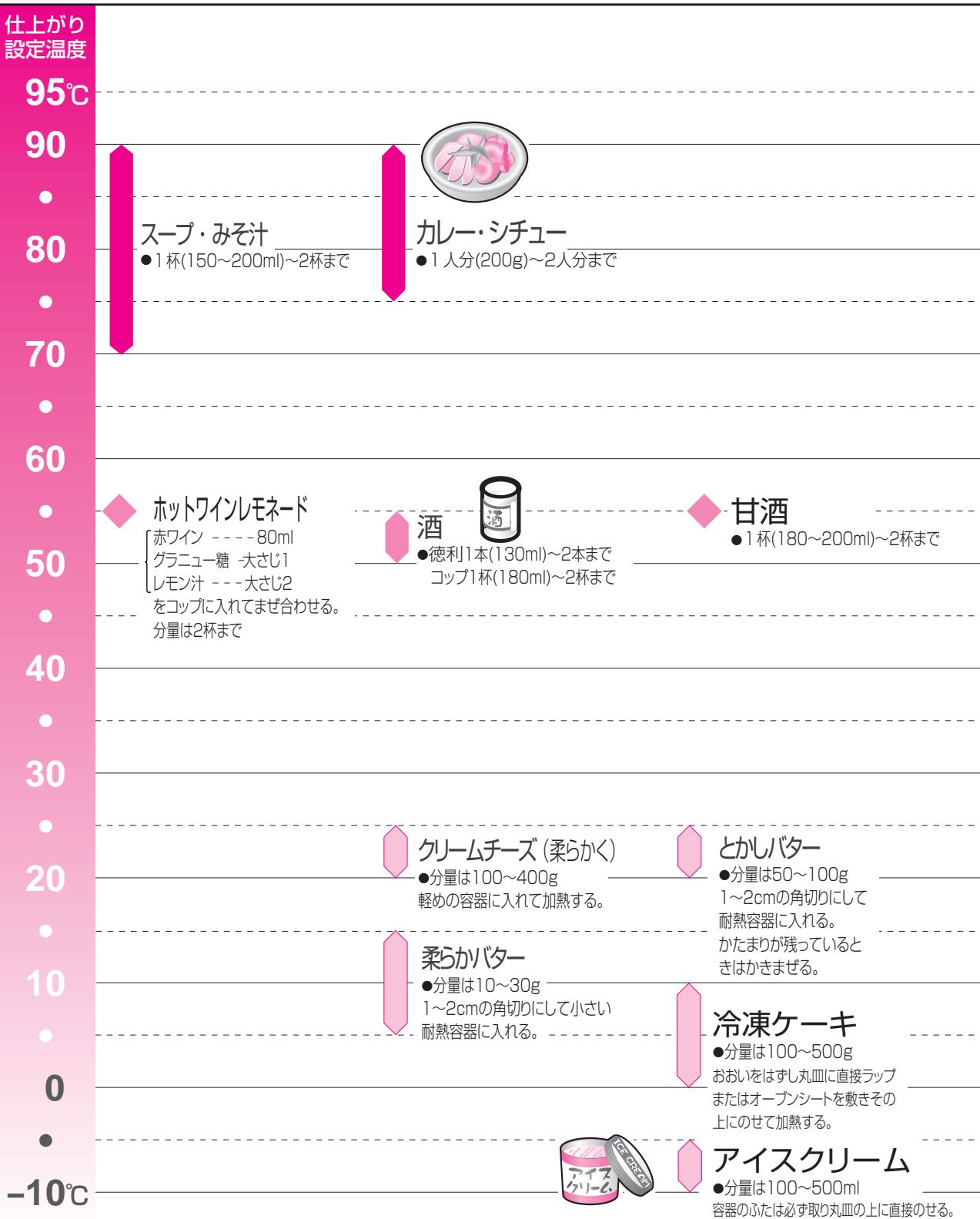


●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。
加熱室が熱いと「エラ」を表示して加熱できません。また「エラ」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)
●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質によって仕上がり設定温度と異なることがあります。
追加加熱をするときはレンジ700W(加熱時間設定)で様子をみながら加熱します。(28ページ参照)

仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは[2ごはん][3牛乳]キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。

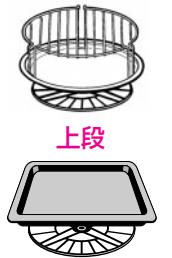


- ラップやふたをしないで加熱します。カレーやシチューは飛び散る恐れがあるので必ずラップをします。
- 特に熱く仕上げたいときは、仕上がり設定温度を90°C以上に設定してください。
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。あたため[1煮もの][2ごはん]キーを使い分けるか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)
- チョコレートの溶かしはレンジ200W(加熱時間設定)で加熱します。(44ページ参照)
- 分量は食品の重量を示しています。(容器は含みません)
- 使用的容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。

手動調理

グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属の焼網、
丸皿、または
角皿と回転台
を使う。

グリル の使いかた

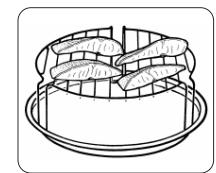
正しい使いかた

手動調理

グリル



食品を入れる



(鮭の塩焼きの場合)

- 1 グリルキーを押す



- 2 タイマーセットキーを押し時間
を合わせる



■スタートのランプ
が点滅します。

- 3 スタートキーを
押す



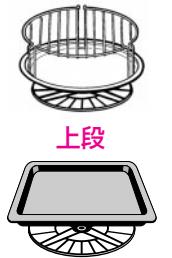
庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。
■途中で報知音が鳴り、
「裏返す」が点滅した
ら、食品を裏返し、再
度スタートキーを押
して加熱します。
●裏返しを行わないと、
残り時間を続けて加
熱します。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す



表示が“終了”になり、
加熱が終ります。
●食品を丸皿にのせた
まま取り出します。

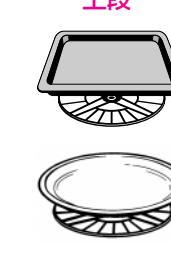


付属の角皿、
または丸皿と
回転台を使う。

手動調理

オープン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。



付属の角皿、
または丸皿と
回転台を使う。

オープン 40°C(発酵)の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オープン



食品を入れる



(バターロールの発酵の場合)

- 1 オープンキーを
1度押し オープン
(予熱なし)にする



- 2 温度調節キーで
温度を40°Cに合
わせる



■加熱室が熱い場合の
最高設定温度は210°C
です。
■数秒後に時間合わ
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 タイマーセット
キーを押し時間
を合わせる



■スタートのランプ
が点滅します。

- 4 スタートキーを
押す



庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

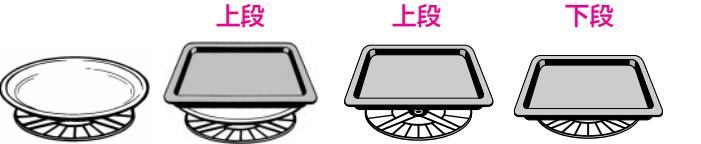
終了音が鳴ったら
食品を取り出す



表示が“終了”にな
り、加熱が終ります。

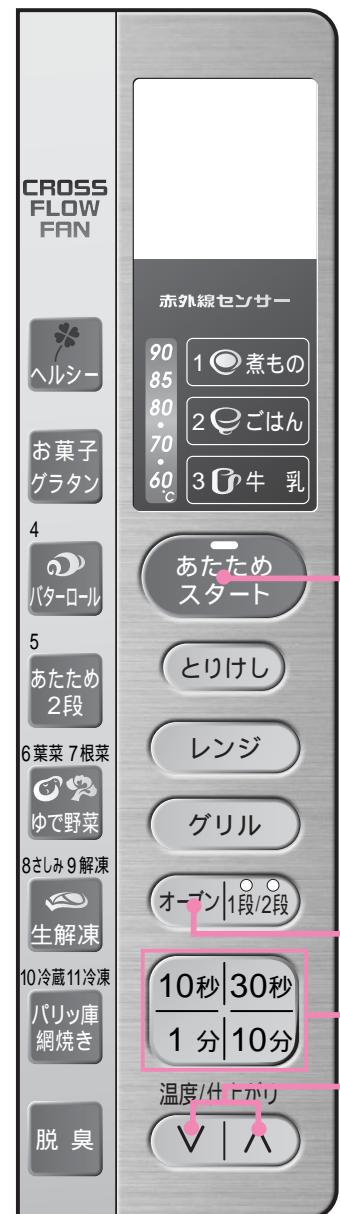
手動調理 オーブン

熱風ヒーターと上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40°C(発酵)・100~210°C(10°C間隔)・250°Cまでセットできます。



付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

オーブン(予熱なし)の使いかた



食品を入れる

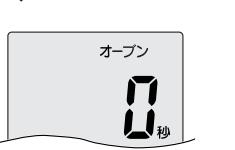
角皿は上段に入れ加熱室の奥まで確実に入れます。



1 オーブンキーを一度押し オーブン(予熱なし)にする

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高設定温度は210°Cです。
■数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 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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。)



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になります。加熱が終ります。



発酵のときは

33ページを参照します。

加熱中に温度を変えるとき

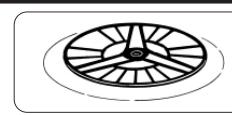
■温度調節キー(▼|▲)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。

オーブン(予熱あり)の使いかた

予熱をする

回転台だけにします。



1 オーブンキーを2度押し オーブン(予熱あり)にする



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高設定温度は210°Cです。
■数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。
※予熱時間は自動的に決まります。



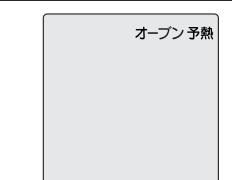
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■時間は調理時間です。
■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台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。



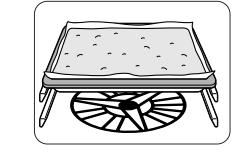
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。



予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■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。



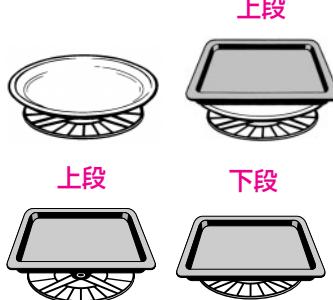
5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になります。加熱が終ります。



付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

追加加熱などで予熱が不要なとき(予熱なし)の使いかた(34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、セット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、数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

その後は自動的に210°Cになります。

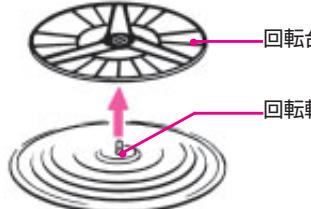
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台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。

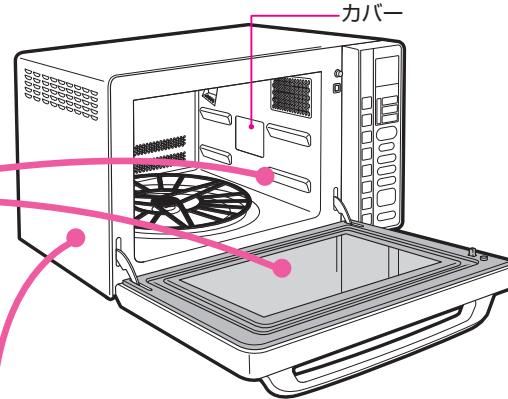
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふきとります。



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。



丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジを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。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

△ 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



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。



●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。
●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭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。

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)



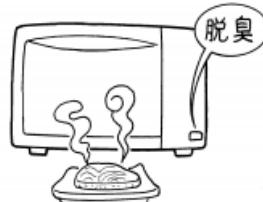
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……

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」
9ページを参照してください。

△ 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

加熱しない

- 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。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしながら正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
- 調理の手順、ラップのかけた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や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。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

料理のできぐあいが悪い

レンジのとき 火花(スパーク)が出る

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。

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオーブ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。(9ページ参照)
- 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。
- あたため キー押してもスタートしない → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しながらあたためキーを押してください。(11ページ参照)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- 回転台が右に回転したり、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。(料理の仕上がりには影響ありません。)
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする → 調理終了後にドアを開めてから5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。
- 250°Cに設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210°Cになります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるために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。ドアを開閉しながら表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → ドアを開閉して表示窓に「0」表示させてから、仕上がり調節キー(▼)を約3秒間押すと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照)
- 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 → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 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5秒たってから、差し込みなおしてください。
- 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。
- 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2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。
- 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする → 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C00	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
C01	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	● 生解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(21ページ参照)
C05	●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で加熱できません。	ドアを開けて充分に冷却します。(15分~30分)
C07	●少量の食品を手動調理([レンジ]700W)で10分以上加熱しました。	手動調理([レンジ]700W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21, H41, H54, H55, H56 H61, H62, H81, H82	●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。

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」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、マグネットロンについては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。

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ります。
(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、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ご使用ください。(3ページ参照)

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、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(39ページ)の窓口にお問い合わせください。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(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

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

*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5(日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55(日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区觀音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18(博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

-01C-

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。

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 41
加熱時間一覧表 … 42・43

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため … 44
湯せん … 44
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 … 44
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

インスタント食品 … 44
(ラーメン・ヌードル・カレー)
丼ものの具・ご飯

アイデアメニュー

簡単利用 … 45
豆腐の水切り・レモン絞り・干ししいたけのもどし・にんにくのにおい消し
いちごジャム … 45
果実酒 … 45
梅酒・レモン酒・コーヒーリキュール

野菜

●イタリアンサラダ … 46
●きのこのサラダ … 46
オリーブオイルで作るドレッシング
●花野菜のサラダ … 46
かぼちゃのホイル焼き … 47
〔野菜の煮もの〕
さといもの含め煮 … 47
かぼちゃの含め煮
筑前煮 … 47

肉

ローストビーフ … 48
焼き豚 … 48
●フライ、ナゲット … 48
焼きとり … 49
レバー
ローストチキン … 49
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 … 49
〔ハンバーグいろいろ〕
ハンバーグ … 50
冷凍ハンバーグ
豆腐入りハンバーグ … 50

魚介

あさりのワイン蒸し … 51

〔魚介類の解凍〕

●いかの三種盛り … 51
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き … 51
塩鮭
魚の照り焼き … 51
ぶり／まぐろ／さわら

こめ

ご飯 … 52
おかゆ(白がゆ) … 52
赤飯(おこわ) … 52
手作りもち … 53
草もち／みたらしだんご
切りもち … 53
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

いり卵 … 54
ハム入りスクランブルエッグ … 54
ベーコンエッグ … 54
巣ごもり卵
茶わん蒸し … 55
オーブンオムレツ … 55
きのこのキッシュ … 55

グラタン

●マカロニグラタン … 56
冷凍グラタン
ホワイトソース … 56
●ラザニア … 57
●えびのドリア … 57
●なすとトマトのチーズグラタン … 57

パン

●バターロール(ロールパン) … 58
〔パンいろいろ〕
●スイートロール … 59
●レーズンパン … 59
●オニオンロール … 59
ピザ … 60
山形パン … 60
トースト … 60

お菓子

チーズチップス … 61

べっこうあめ … 61

プリン … 61

〔クッキーいろいろ〕

●型抜きクッキー … 62
●絞り出しクッキー … 62
●チーズクッキー … 62

ロールケーキ … 63
プレーン／モカロールケーキ／
抹茶ロールケーキ

●デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 64

共立て法の作りかた … 64

●チーズケーキ … 65

フルーツクラフティー … 65

●シフォンケーキ … 66

プレーン／ココア／宇治金時

パウンドケーキ … 67

ショコバナケーキ

マドレーヌ … 67

スコーン … 67

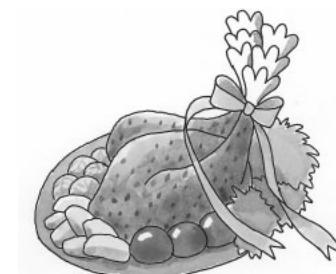
アップルパイ … 68

りんごのブリザーブ

スティックパイ … 68

シュークリーム … 69

カスタークリーム … 69



ヘルシーメニュー

揚げもの

- ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 70
煎りパン粉の作りかた … 70
- ライスコロッケ … 70
- えびのガーリックフライ … 70
- 鶏のから揚げ … 71
- きすのヘルシーハーブ … 71
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
- さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 71

焼きもの

- チキンのハーブ焼き … 72
- 鶏手羽先のつけ焼き … 72
- 豚肉の野菜ロール … 72
- 焼きいも … 72
- 豚ヒレ肉のチーズ焼き … 73
- 網焼きいなり … 73
- ピーマンの肉づめ … 73

炒めもの

- 焼きそば … 74
- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 74
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 74
- 八宝菜 … 75
- 鶏肉ときのこの中華炒め … 75

パリッ庫網焼き

- チルド食品 … 76
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／焼きとりのこんがりあたため／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎのかば焼き
- 調理済み冷凍食品 … 77
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

食品名	計量	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	計量	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		

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

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と冷凍した野菜は17ページ、牛乳は14ページ、お酒は44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	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 6葉菜	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、冷水にとってアグリゲート、色どめをする。 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。	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ				
果菜	なす		用途に合わせて切り、塩水につけてアグリゲートをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。 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。	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜 6葉菜			
根菜	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	2分 ～2分30秒
	さやいんげん さやえんどう				
根菜	とうもろこし	ゆで野菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。 大きさをそろえて切る。	300g(1本)	4分～5分30秒
	かぼちゃ	6葉菜			2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜 弱	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。	200g	3分30秒 4分
	ごぼう ごれんこん	ゆで野菜 7根菜			
ヘルシー(炒めもの)	じやがいも 大根		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アグリゲートから酢をふりかけて加熱する。 じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは「弱」で。	150g 300g	約4分 5分30秒～6分
	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め ハ宝 菜 鶏肉ときのこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの			
牛乳 コーヒー	3牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

オープン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、*印のケーキのメニューは丸皿を使用します。角皿を使用するときは下段に入れて、オープン温度と同じにし、加熱時間を4～5分少なくします。

メニューナ		オート調理	手動調理の目安				記載ページ
			分量	角皿・丸皿	温度	加熱時間	
				予熱なし	予熱あり		
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫網焼き	300g	丸皿	210°C	10～13分	一
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	お菓子グラタン	各4皿	角皿	210°C	約32分	約29分
	ラザニア	お菓子グラタン	各7皿	角皿・丸皿		約42分	約38分
	なすとトマトのチーズグラタン	お菓子グラタン	焼き皿1皿	角皿	210°C	約28分	約24分
	冷凍グラタン	お菓子グラタン	焼き皿2皿	角皿・丸皿		約42分	約38分
			焼き皿1皿	角皿		約28分	約24分
パン	バターロール		4皿	角皿		約36分	約32分
	スイートロール レーズンロール オニオンロール	4バターロール	22個	角皿・丸皿		約34分	約28分
			12個	角皿		約46分	約38分
			各18個	角皿・丸皿		約23分	約20分
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子グラタン	各9個	角皿		約20分	約18分
		クッキー	各角皿・丸皿	角皿・丸皿		約22分	約19分
			各角皿1枚	角皿		約19分	約16分
*ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子グラタン	直径18cm	丸皿	140°C	約46分	約44分
	チーズケーキ		直径21cm			約50分	約48分
	シフォンケーキ プレーン／ココア／宇治抹茶	お菓子グラタン	直径21cm	丸皿	140°C	約60分	約58分
		強	各直径20cm	丸皿	140°C	約60分	約58分

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので)
途中様子を見ながら加熱してください。

材料	分量	加熱時間 (レンジ700W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ700W)
ひき肉	200g	4分30秒～5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒～5分
薄切り肉	200g	4～5分	いか(ロール)	100g	1分30秒～2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分～6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分～2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて [レンジ] 700W あたためます。
130ml(徳利1本)40~50秒
180ml(コップ1杯または徳利1本)
1分~1分20秒

[ひとくちメモ]
•徳利あたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
•びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ [レンジ] 200W 約1分40秒 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 を使い 約1分20秒 加熱してやわらかくします。

とかし チョコレート

チョコレート(50g)を細かく碎いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら [レンジ] 200W 約4分 加熱します。

•バターやチョコレート、煮干しは、[レンジ] 700W、[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。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ [レンジ] 700W 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しで カルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ [レンジ] 200W 4分30秒~5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩 少々 で味をつけます。



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。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを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。	カップめん(標準量) [レンジ] 700W 4~5分 袋入りラーメン [レンジ] 700W 5~6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	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やカレーなどは、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。 (袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴を開けて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため または 2ごはん

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。

*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700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

アイデアメニュー

簡単利用

豆腐の水きり



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、おおいをしないで [レンジ] 700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。



いちごジャム



レンジ 700W 約6分
レンジ 700W 3~4分

カロリー 約550kcal

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

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、三分の一量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
- [レンジ] 700W 約6分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに [レンジ] 700W 3~4分 加熱します。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでどしたいとき、水でもどすより早くても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし [レンジ] 700W 50秒~1分30秒 加熱します。

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で [レンジ] 200W 30~50秒 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。
- 加熱直後はゆるくとも、冷めるとドロッとなってくるので、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。

果実酒

レンジ 700W 約5分



梅酒

カロリー 約1980kcal

材料
青梅 500g
ホワイトリカー カップ4分の1
グラニュー糖 100~200g

作りかた

- 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、ふたをして [レンジ] 700W 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



- 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきちんとして保存します。1週間めくらいで飲めます。



ひとくちメモ

- 同様にして青梅の代わりに、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。



アイデアメニュー

料理編

45

野菜



イタリアンサラダ

ゆで野菜
6葉菜
7根菜

レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

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 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) 12個
① 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
オリーブオイル 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**ゆで野菜**[6葉菜]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**ゆで野菜**[7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 ポールに①を入れ、かき混ぜながらオリーブオイル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。



きのこのサラダ

ゆで野菜
6葉菜

レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約220kcal



花野菜のサラダ

ゆで野菜
6葉菜

レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)

カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
グリーンアスパラガス 100g
しめじ(小房に分ける) 200g
レタス 4~5枚
貝割れ菜(根を切る) 1パック
かつお節 2パック(10g)
和風ドレッシング カップ½

作りかた

① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。

② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切れます。

③ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくります。

レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。

④ ①、②、③を合わせてラップで包み**ゆで野菜**[6葉菜]で加熱してざるにとります。

⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇
— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに —

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ½)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は42ページ参照)

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらすに
ラップでぴったり包む

野菜の煮もの

レンジ700W 約8分
レンジ200W 30~50分



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

さといも 500g
だし汁 カップ2½
Ⓐ しょう油、砂糖 各大さじ3
塩 小さじ½

作りかた

① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。

② 容器に①と合わせたⒶを入れて落としふたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 30~40分 リレー加熱

し、かき混ぜます。

【ひとつメモ】

●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。



筑前煮

カロリー(1人分) 250kcal

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Ⓐを入れてかき混ぜ、落としふたをしレンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●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。

●煮汁は多めにする

煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●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。
落としふたがないときは、平皿やクッキング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。

●加熱後はしばらく置く

味をなじませます。



ローストビーフ

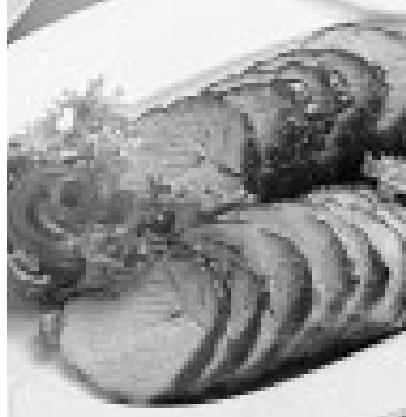
オープン 210 約40分

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり) 約800g
にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)
各50g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2
スープ 固形スープ½個をとく
大さじ2

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせてオープン[210]約40分焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

[ひとくちメモ]
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オープン 170 60~70分

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
しょうが(みじん切り) 1かけ
長ねぎ(みじん切り) ½本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ½

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き [11冷凍] (2度押し)で焼きます。



フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き [11冷凍] レンジ グリル

加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
100~600g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ パリッ庫網焼き [11冷凍] (2度押し)で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は

1人分(約100g)~6人分までです。
この分量以外はオート調理できません。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため

パリッ庫網焼き [10冷蔵] (1度押し)弱で、
同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ オープン [210] で様子を見ながら加熱します。

[ひとくちメモ]

• 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



焼きとり

グリル 28~32分

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)
鶏もも肉(1枚約200gのもの) 1羽
レモン ¼個
塩 小さじ2
こしょう、サラダ油 各少々
マッシュルーム 14個(約120g)
赤ワイン カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく) カップ¾
トマトピューレ カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束
塩、こしょう 各少々
サラダ油 少々

作りかた

- ① 合わせた②の中に①をつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
- ② 丸皿にのせた焼網に①を並べ グリル [28~32分] 焼きます。
- ③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

[ひとくちメモ]

• たれは市販のものを使うと便利です。

• 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには②にしょうが汁(大さじ1)を加えます。

• 汚れが気になるときは、丸皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オープン 210 約65分

カロリー 約1220kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) 1羽
塩、こしょう 各少々
小玉ねぎ 12個(約200g)
マッシュルーム 14個(約120g)
赤ワイン カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく) カップ¾
トマトピューレ カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束
塩、こしょう 各少々
サラダ油 少々

作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ③ 丸皿の中央に野菜を広げ水カップ½(100ml)(分量外)をそぎます。鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり オープン [210] 約65分 焼きます。

(1ml=1cc)

[ひとくちメモ]

• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおあってください。

• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



鶏肉のワイン煮

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 約50分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) 4本
塩、こしょう 各少々
小玉ねぎ 12個(約200g)
マッシュルーム 14個(約120g)
赤ワイン カップ¾
スープ(固形スープ1個をとく) カップ¾
トマトピューレ カップ½
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束
塩、こしょう 各少々
サラダ油 少々

作りかた

- ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
- ③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としつぶたをして レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱します。

[ひとくちメモ]
• 煮もののコツは47ページを参照します。
• リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
• 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り) 小1個 約150g
	バター 20g
Ⓑ	合びき肉 450g
	パン粉 カップ1
	牛乳 大さじ4 ½
	卵(ときほぐす) 1/2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

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
- 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ブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ オープン 250 約25分 焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で約35分焼く)
【ひとつちメモ】
• 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短めにします。
• 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●分量は2~12個まで
2~6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●生地の作りかたは
練らないようよく混ぜ、空気抜きをしてから形を作り焼くと、やわらかくふくらむと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

オープン 上段



豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

材料(6個分)

Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り) 小1個 約150g
	バター 20g
Ⓑ	合びき肉 300g
	豆腐(木綿) 1/2両 約150g
	ひじき(乾燥したもの) 15g
	パン粉 カップ1
	牛乳 大さじ4 ½
	卵(ときほぐす) 1/2個
	塩 小さじ½
	こしょう、ナツメグ 各少々

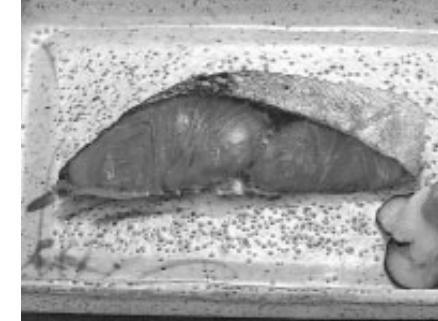
(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約3分 加熱し、あら熱をとります。豆腐は レンジ700W 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。(材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱)
- ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。
- ハンバーグ 作りかた②、③を参考して形を作り、焼きます。

魚介

魚介類の解凍



鮭の塩焼き

グリル 25~30分

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

あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3~4分

カロリー 約120kcal

材料

あさり(殻つき)	約400g
白ワイン	大さじ3
バター	適量
パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

- あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
- ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ700W 3~4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとつちメモ】

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分かかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

いかの三種盛り

生解凍 8さしみ レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

冷凍いか	300g
真砂あえ	
たらこまたは明太子	1/2腹(約50g)
酒	少々
うにあえ	
練りうに	大さじ1
卵黄	1/2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

- 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 生解凍 8さしみ(1度押し)で解凍します。
- 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。

【ひとつちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍のコツは21ページを参照します。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し グリル 23~28分 焼きます。



ご飯

レンジ700W 約7分
レンジ200W 20~25分

カロリー(1人分) 約260kcal

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切り容器に入れ、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700W 約7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。

ご飯、おかゆのコツ

● 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。

ご飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260ml	約5分	→ 約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約9分	→ 約30分

おかゆの水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300ml	約4分	→ 約25分



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W 約7分
レンジ200W 30~35分

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米 カップ1/4(80g)
水 600ml
塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、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。

① もち米は洗い、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 レンジ700W 約7分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。

② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、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。



赤飯(おこわ)

レンジ700W 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
もち米 カップ1/4(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
(1ml=1cc)

作りかた
① もち米は洗い、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 レンジ700W 約7分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。

② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、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。

手作りもち

レンジ700W 2分30秒
~3分

カロリー 約570kcal

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碎きます。



③ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分30秒~3分 加熱します。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



【ひとくちメモ】
● ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
● 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。

みたらしだんご

材料・作りかた

うるち米(カップ3/4)もち米(カップ1/4)水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)水(大さじ2)しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)片栗粉(小さじ1)を合わせ レンジ500W 約1分 加熱し、だんごにからめます。

(1ml=1cc)

草もち

材料・作りかた

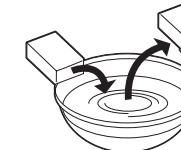
もち米(カップ3/4)うるち米(カップ1/4)水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

(1ml=1cc)

切りもち

レンジ700W 30秒~1分

まず水にくぐらせてから加熱します。



あべ川もち

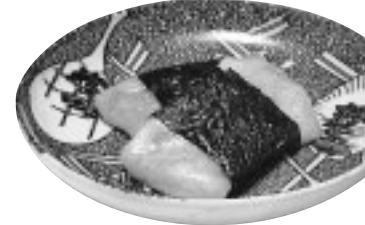
カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた

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700W 30~40秒 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

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 50秒~1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 30~40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。

卵



いり卵

レンジ 700W 30~40秒

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)
卵 1個
Ⓐ 砂糖 少々
塩 少々

作りかた
① 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ 700W [30~40秒] 加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入りスクランブルエッグ

レンジ 700W 1分30秒
レンジ 700W 30~40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)
卵 2個
Ⓐ バター(きざむ) 大さじ1/2
ハム(5mm角に切る) 50g
生クリーム 大さじ2
塩 少々
砂糖 小さじ1/2
こしょう 少々

作りかた
① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
② レンジ 700W [約1分30秒] 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ 700W [30~40秒] 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ 200W 2分~
2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)
卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) 1/3枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ 200W [2分~2分30秒] 加熱します。

【ひとつめ】
● 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
● ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草 20g を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

△ 注意

卵を レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。
② レンジ 700W [約1分30秒] 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ 700W [30~40秒] 加熱してかき混ぜます。
ときほぐさない卵を、卵だけ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 200W 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

オープン 140
28~34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3/4
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
干しいたけ(もどして石づきを取り、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、Ⓐ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 [約2分30秒] 加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、干しいたけ、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を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オープン 140 [28~34分] 加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



オープンオムレツ

オープン 190
約27分

カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿)
グリーンアスパラガス 2束
プチトマト 12個
ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
バター 15g
Ⓐ 卵(ときほぐす) 5個
粉チーズ 40g
Ⓑ 生クリーム 100ml
パセリ(みじん切り) 少々
塩、こしょう 各少々

(1ml=1cc)

作りかた
① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜 [6葉菜(1度押し)] 弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
③ ボールにⒶを入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン 190 [約27分] 焼きます。

【ひとつめ】
●好みの野菜を使ってよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オープン 190
約30分

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)
しめじ(小房に分ける) 150g
生しいたけ(薄切り) 8枚
にんにく(みじん切り) 1片
バター 15g
塩、こしょう 各少々
卵(ときほぐす) 3個
牛乳 カップ1
植物性生クリーム カップ1/2
Ⓐ スープ(固形スープ1/4個をとく) カップ1/4
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g

作りかた
① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
② ボールに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
③ ②に①とチーズ3/4量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン 190 [約30分] 焼きます。

【ひとつめ】
●具はベーコンや玉ねぎを使ってよいでしょう。
●焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

卵

グラタン

グラタンいろいろ



グラタンのコツ

●分量は

●容器は

●焼くときの皿の置きかたは



●具の状態によって

●冷凍グラタンを焼くときは

●焼きが足りなかつたときは

●焼きむらが気になるときは

△ 注意



マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約26分
カロリー(1皿分) 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に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)	80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)	

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700W](#) 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
- ②にホワイトソースの半量を加えます。
- 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を角皿に並べて皿受棚の[上段](#)に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせさらに [1段/2段](#) キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせて焼く)

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700W](#) で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

- 牛乳を少しづつ加えながらのばし [レンジ700W](#) 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	カップ6
牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
バター	30g	40g	50g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
① 小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
② 牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2~4分	4~6分	8~10分	18~20分



ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)	6枚(約100g)
ミートソース	1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは56ページ参照)	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g	

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を混ぜ入れて [レンジ700W](#) 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースでえます。(材料が2倍のときは約6分加熱)
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ200W](#) 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして [レンジ700W](#) 約1分20秒 加熱します。(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を角皿にのせて皿受棚の[上段](#)に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせさらに [1段/2段](#) キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせて焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

むきえび(背わたを取る)	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り)	4枚
バター	25g
ホワイトソース(材料・作りかたは56ページ参照)	カップ2
冷やご飯	400g
バター	15g
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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を混ぜ入れて [レンジ700W](#) 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースでえます。

作りかた

- 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ200W](#) 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして [レンジ700W](#) 約1分20秒 加熱します。(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
- ④を角皿にのせて皿受棚の[上段](#)に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせさらに [1段/2段](#) キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に入れ [お菓子グラタン](#) [グラタン](#) (3度押し)に合わせて焼く)



なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

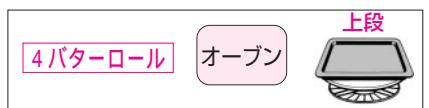
なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)	3個(約200g)
サラダ油	大さじ2~3
トマト	大2個(約400g)
牛ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(約200g)
バター	25g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

グラタン



バターロール（ロールパン）



加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(22個分)

小麦粉(強力粉).....	480g
① 砂糖.....	大さじ5½(約50g)
塩.....	小さじ1強(約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....	小さじ3(約7g)
ぬるま湯(約40).....	60~80ml
② 卵(ときほぐす).....	大1個
牛乳(室温にもどす).....	180~200ml
バター(室温にもどす).....	70g
つやだし用卵.....	
卵.....	½個
塩.....	小さじ¼
(1段で焼くときは材料を½量にする) (1ml=1cc)	

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。



- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、丸皿にのせてオーブン40(発酵)40~50分発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)



⑪ 三角形の底辺からくるくと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。

⑫ ⑪の生地に霧を吹いて角皿と丸皿に入れオーブン40(発酵)30~40分生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

⑬ 表面につやだし用卵をぬって角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。

(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

[ひとつくちメモ]

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。



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て、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ 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。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で22個(1個約38g)に切り分けます。

手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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



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



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



⑪ 三角形の底辺からくるくと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。

パン作りのコツ

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

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

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

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

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

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまします。

●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。

●パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないと1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたりレンジ500W20~30秒加熱します。

●焼きむらが気になるときは残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パンいろいろ



スイートロール

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約170kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

レーズン.....100g

くるみ(荒くきざむ).....60g

シナモンシュガー.....適量

ざらめ糖.....少々

つやだし用卵.....少々

卵.....½個

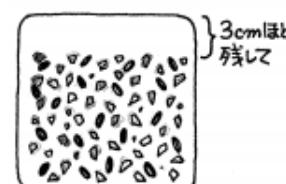
塩.....小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

① 58ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの½量ずつをのせ、シナモンシュガーをふります。



③ 手前からくるくと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れオーブン40(発酵)30~40分発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

(材料が½量のときは約30分発酵)

⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

レーズンパン

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

レーズン.....100g

つやだし用卵.....少々

卵.....½個

塩.....小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

① 58ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れオーブン40(発酵)30~40分発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

④ つやだし用卵を薄くぬり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

(材料が½量のときは約30分発酵)

⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

オニオンロール

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(18個分)

バターロール生地

(材料・作りかたは58ページ参照)

玉ねぎ(薄切り).....100g

ベーコン(細切り).....40g

こしょう、ナツメグ.....各少々

マヨネーズ、粉チーズ.....各適量

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

① 58ページ バターロール 作りかた①~⑥を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった角皿と丸皿に並べ、霧を吹いて入れオーブン40(発酵)30~40分発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

④ つやだし用卵を薄くぬり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

(材料が½量のときは約30分発酵)

⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

(材料が½量のときは約30分発酵)

⑥ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、角皿と丸皿を入れ4バターロールで焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ1段/2段キーを押し1段にして焼く)

お菓子



ピザ

オープン 170 上段
予熱 約24分

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)
小麦粉(強力粉) 300g
砂糖 約15g
塩 小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ2(約5g)
ぬるま湯 カップ $\frac{1}{4}$
牛乳(室温にもどす) カップ $\frac{3}{4}$
バター(室温にもどす) 10g
ピザソース(市販のもの) 適量
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り) 大 $\frac{1}{2}$ 個(約150g)
ベーコン(たんざく切り) 100g
サラミソーセージ(薄切り) 16枚
ピーマン(輪切り) 3個
マッシュルーム缶(スライス) 小 $\frac{1}{2}$ 缶(約50g)
スタッフドオリーブ(薄切り) 8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 200g
塩、こしょう 各少々
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

- 58ページ バターロール 作りかた
- ①～⑤の要領で生地を作り [オープン] 40 [発酵] 30～40分 発酵させます。
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休めます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ、霧を吹き、丸皿にのせて、[オープン] 40 [発酵] 30分 発酵させます。
- [オープン] [予熱] 170 [約40分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら生地に霧を吹き、型を丸皿にのせて焼きます。
- 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、Ⓐを2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- [オープン] [予熱] 170 [約24分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら角皿(皿受棚上段)と丸皿を入れて焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約20分焼く)



山形パン

オープン 170 上段
予熱 約40分

カロリー(1個分) 約1230kcal



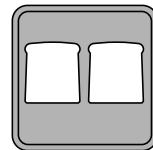
トースト

グリル 8～9分 上段

カロリー(1枚分) 約170kcal

材料
食パン(1.5～3cm厚さのもの) 2枚

- ① 食パンは角皿の中央に並べます。



- ② ①を皿受棚の上段に入れ [グリル] 8～9分 焼きます。
③ 中途で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

[ひとつメモ]

- パンの厚さや種類によって表と裏の焼け具合が異なるときは、表を [グリル] 6分～6分30秒 裏を [グリル] 2分～2分30秒 それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。



チーズチップス

レンジ 700W 3～4分 上段

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、ドライバセリ、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Ⓐの中から好みのものを選んでのせます。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ [レンジ] 700W [3～4分] 途中様子を見ながら、加熱します。

[ひとつメモ]

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- とけるタイプのチーズでは、できません。



べっこあめ

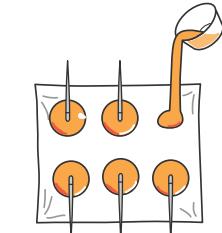
レンジ 700W 2分～2分30秒 上段

カロリー 約150kcal

材料
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ [レンジ] 700W [2分～2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す。



プリン

オープン 150 上段
42～48分

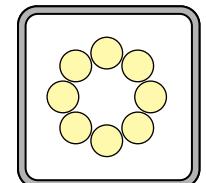
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

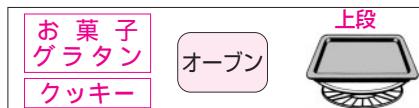
カラメルソース	60g
Ⓐ 砂糖	大さじ2
水	大さじ1
卵液	
Ⓑ 牛乳	カップ2
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ [レンジ] 500W [3～4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)
- 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- 容器にⒷを合わせて入れ [レンジ] 500W [約2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。
- 角皿に水カップ1(分量外)をそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ皿受棚の上段に入れ [オープン] 150 [42～48分] 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。



クッキーいろいろ



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2760kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉) 310g
バター(室温にもどす) 150g
砂糖 110g
卵(ときほぐす) 1個
バニラエッセンス 少々
(1段で焼くときは材料を½量にする)

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、冷蔵室で約1時間休ませます。
- 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。



- 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角皿と丸皿に並べ [お菓子グラタン] クッキー(2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ [1段/2段] キーを押し1段にして焼く。



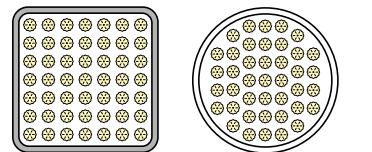
絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2310kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉) 240g
バター(室温にもどす) 140g
砂糖 70g
卵(ときほぐす) 1½個(70g)
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
(1段で焼くときは材料を½量にする)

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。
- 角皿と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、[お菓子グラタン] クッキー(2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ [1段/2段] キーを押し1段にして焼く。



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、冷蔵室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。

●生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●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。

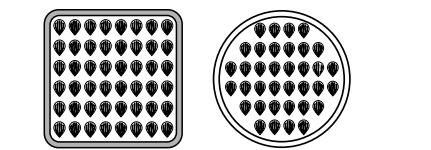
チーズクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2510kcal

材料(角皿、丸皿・84個分)
小麦粉(薄力粉) 230g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にもどす) 120g
砂糖 70g
卵(ときほぐす) 2個
バニラエッセンス 少々
粉チーズ 70g
牛乳 小さじ2
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりに⑤を混ぜ、④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に絞って入れ [お菓子グラタン] クッキー(2度押し)で焼きます。
(1段で焼くときは角皿 6×8個 を棚受棚上段に入れ [1段/2段] キーを押し1段にして焼く)



ロールケーキ

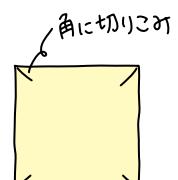
プレーン

カロリー 約1400kcal

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 100g
卵(ときほぐす) 5個
バニラエッセンス 少々
牛乳 大さじ2
バター 30g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量

作りかた

- 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。

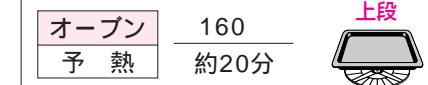


- ①を合わせ レンジ200W 約2分 加熱し、溶かします。

- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。

- ①に②を流しこみ、底をたたいて表面を平らにします。

- オーブン 予熱 160 約20分 で予熱をし、予熱終了音が鳴いたら③を皿受棚の上段に入れて焼きます。



● 烹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。

● 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切れます。

[ひとくちメモ]

● 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」字が書けるまで、卵白の泡立ては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ります。

小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは64ページ デコレーションケーキ作りかた②、③を参照します。

●焼きむらが気になるときは残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

モカラールケーキ

カロリー(1枚分) 約1300kcal
作りかた②で生地に④の代わりにコーヒー液 インスタントコーヒー大さじ1½を湯大さじ½でとくを加え、モカラ生地を作つて焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1150kcal
作りかた②で生地に④の代わりに抹茶液 抹茶大さじ1を同量の水でとくを加え、抹茶生地を作つて焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約42分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉).....	130g
砂糖.....	130g
卵(卵黄と卵白に分ける).....	4個
バニラエッセンス.....	少々
④牛乳(室温にもどす).....	小さじ4
バター.....	25g
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 レンジ200W 約2分 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)



② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て砂糖を加え、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、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、丸皿にのせ お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 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。充分に冷まし、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 ボールに卵を割り入れ、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(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④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径24cm
材料			
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g
砂糖	60g	100g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	20g	30g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒 ⑤ お菓子グラタン ケーキ	約1分30秒	約2分20秒
加熱時間の目安	約34分	約38分	約45分

●加熱室が熱いときは

オープン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で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用します。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がりにくいことがあります。手動調理で焼いてください。(43ページ参照)

●共立て法のとき卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に

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つ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。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつまっている 固くなっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあらい 中央部が沈む	部分的に目のつまたところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	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	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボー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)	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)



チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約56分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ.....	400g
バター.....	50g
卵(卵黄と卵白に分ける).....	大4個
粉砂糖.....	100g
小麦粉(薄力粉).....	40g
生クリーム(室温にもどす).....	50ml
レモン皮(あろし、汁と混ぜる).....	1/2個分 (1ml=1cc)

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。



② ボールにクリームチーズを入れ レンジ200W 5~6分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ レンジ100W

約2分 加熱してやわらかくしたものを作ります。
④ に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



④ 別のボールに卵白を入れ、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて お菓子グラタン ケーキ (1度押し) 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、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

[ひとつちメモ]
・缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
・焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



フルーツクラフティー

オーブン	180	上段
	約25分	

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

④ 小麦粉(薄力粉).....	60g
ベーキングパウダー.....	小さじ1/4強
粉砂糖.....	60g
バター(室温にもどす).....	70g
卵(ときほぐす).....	1/2個
アーモンドブードル.....	90g
レモン汁.....	小さじ1
ラム酒.....	大さじ1
好みのくだもの.....	適量

作りかた
① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉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、アーモンドブードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。

③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて オーブン 180 約25分 焼きます。

[ひとつちメモ]
・缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
・焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約51分
カロリー 約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉).....	100g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70ml
① レモン汁	大さじ1
② レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	60ml

(1ml=1cc)



プレーン

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶを合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

- ボウ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½量を加え、泡立て器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落として大きな泡を抜き、丸皿にのせて【お菓子 グラタン】[ケーキ] (1度押し)で焼きます。

- 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからパレットナイフなどを型とケーキの間に入れ、型からはずします。

ココア

カロリー 約1700kcal

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。水は120mlを入れ、レモン汁とレモンは入れません。
(1ml=1cc)

- 【ひとつちメモ】
- ココアの量は、好みで加減してください。
 - ココアは砂糖の入っていない純ココアを使用します。



【ひとつちメモ】

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。

宇治金時

カロリー 約1900kcal

プレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ½を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた③で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120mlを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

(1ml=1cc)

- 卵は新鮮で冷えたものを使います。卵白の温度は10度が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。
- メレンゲを固くしっかり泡立てるとベーキングパウダーは必要ありません。
 - 卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
 - ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、しほんでしまいます。
 - 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。



パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

材料(直径19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

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



マドレーヌ



カロリー(1個分) 約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉).....	200g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	160g
バター	160g
卵(ときほぐす).....	4個
② レモン汁	大さじ2
③ レモンの皮(すりおろす)	1個分

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用紙)を敷きます。

- バターは容器に入れ [レンジ] 200W

[5~6分] 加熱します。

(材料が½量のときは2~3分加熱)

- 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。

- ②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないようにして混ぜます。

- ③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、丸皿にのせます。

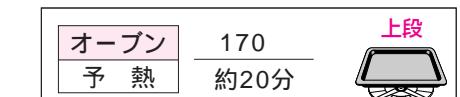
- ④ [オープン] [予熱] 150 [約50分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

【ひとつちメモ】

- 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。



スコーン



カロリー(1個分) 約100kcal

材料(16個分)

小麦粉(薄力粉).....	160g
小麦粉(強力粉).....	160g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	60g
バター(5mm角に切る).....	80g
卵(ときほぐす).....	2個
牛乳	大さじ1½個

つやだし用卵

卵	½個分
塩	小さじ¼

(1ml=1cc)

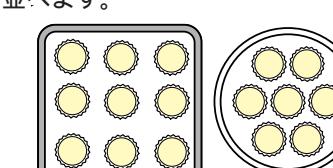
作りかた

- ボウルにⒶ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、バサバサの状態にします。Ⓑを加えて手早く混ぜます。

- 生地をラップの間に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。

- 角皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。

- ⑤ [オープン] [予熱] 170 [約20分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の上段に入れて焼きます。



【ひとつちメモ】

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うと楽になります。
- 2段で焼くときは材料を2倍量にして約23分焼きます。



アップルパイ

オープン	200	上段
予熱	約34分	

カロリー(1枚分) 約2560kcal

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
リンゴのプリザーブ 材料・作りかたは
68ページ参照).....適量
つやだし用卵
卵.....½個
塩.....小さじ¼
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボー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ます。
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、冷蔵室で約1時間休ませます。



アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

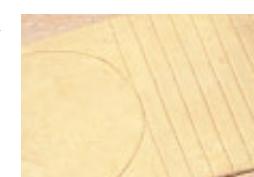
③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。



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回くり返します。



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幅のテープを8本切り取ります。



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します。



⑦ 底全体にフオーケで穴を開けます。



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ます。



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ます。



⑩ オープン 予熱 200 約34分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて焼きます。



スティックパイ

オープン	180	上段
予熱	約20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).....200g
シナモンシュガー.....適量

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、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。
② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。
③ オープン 予熱 180 約20分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約18分焼く)
【ひとつくちメモ】
●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜレンジ700W 約12分 加熱し、アスクを取ってさらに6~8分 加熱します。

●アップルパイに使うときは汁気をきってのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



シュークリーム

オープン	180	上段
予熱	40~45分	

カロリー(1個分) 約50kcal

材料(30個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....80g
Ⓐ バター(5~6個に切る).....80g
Ⓑ 水.....140ml
卵(ときほぐす、室温にもどす).....4~5個
カスタードクリーム.....適量
ホップクリーム、粉砂糖.....各適量
(1段で焼くときは材料を½量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器にⒶ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700W 4~5分 加熱します。(材料が½量のときは約3分加熱)
② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ700W 約1分20秒 加熱します。(材料が½量のときは約1分加熱)



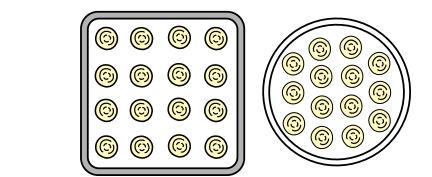
③ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



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



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを角皿に16個、丸皿に14個絞り出し、表面に霧を吹きます。



！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5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。



カスタードクリーム

レンジ 700W 6~7分



約1390kcal

材料(シュークリーム30個分)
牛乳.....カップ3
小麦粉(薄力粉).....大さじ3
Ⓐ コーンスターク.....大さじ3
砂糖.....100g
卵黄(ときほぐす).....4個分
Ⓑ バター.....20g
Ⓑ バニラエッセンス.....少々

作りかた

- ① 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜレンジ700W 6~7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷めます。
(材料が½量のときは約4分加熱)

【ひとつくちメモ】
●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでできます。

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てく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
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●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。

ヘルシーメニュー



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

ヘルシー
揚げもの

オープン
グリル



ライスコロッケ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約70kcal



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり).....400g
塩、こしょう各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る).....適量
小麦粉(薄力粉).....大さじ2強
卵(ときほぐす).....大1個

作りかた

① 容器に②を入れて混ぜ合わせ [レンジ]700W[約1分10秒]加熱します。③を加えてかき混ぜ、再び [レンジ]700W[約2分]加熱してよくかき混ぜます。

② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。

③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。

作りかた

① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。

② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。

③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。

[ひとくちメモ]

- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
- 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、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。



えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約50kcal

材料(16個分)

①ご飯300g
ケチャップ大さじ2½
塩、こしょう各少々
にんにく(すりおろす)1片
玉ねぎ(みじん切り)30g
にんじん(みじん切り)20g
卵(ときほぐす)大1個
ピーマン(みじん切り)小1個
ベーコン(みじん切り)2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)適量
小麦粉(薄力粉)大さじ2強
卵(ときほぐす)大1個

作りかた

① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。④は合わせておきます。

② えびに小麦粉、卵、④の順につけてます。

③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約90kcal

材料(18個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)3枚
①しょうゆ大さじ3
酒大さじ2
②しょうが(すりおろしたもの)小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)小さじ2
こしょう少々
片栗粉大さじ4½

作りかた

① 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。

② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。

③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。



さわらのヘルシートマト

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分)約89kcal

材料(10個分)

さわら(1切れ約50gのもの10切れ)500g
①しょうゆ大さじ2½
酒大さじ1強
砂糖大さじ2強
②しょうが(すりおろしたもの)小さじ1強
白ごま60g

作りかた

① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。

② さわらに小麦粉、卵、①の順につけてます。

③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約120kcal

材料(10個分)

さわら(1切れ約50gのもの10切れ)500g
①しょうゆ大さじ2½
酒大さじ1強
砂糖大さじ2強
②しょうが(すりおろしたもの)小さじ1強
白ごま60g

作りかた

① さわらは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。

② ①の汁気を軽くとり、白ごまを全体にまぶします。

③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ヘルシー 揚げもの(1度押し)]で加熱します。

[ひとくちメモ]

- さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシーフライのコツ

●分量は

½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参考して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく碎いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は

そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシーメニュー
(揚げもの)

料理編

71



食品の余分な油を落し中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼上げます



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1枚分)約400kcal

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・3枚(約670g)
④ 塩、こしょう 各適量
Ⓐ 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

① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1本分)約100kcal

材料

鶏手羽先 8本(約480g)
Ⓐ しょうゆ 大さじ2½
酒 大さじ1½弱

作りかた

① 鶏手羽先は、合わせたⒶに10~15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。

[ひとくちメモ]
• 鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。



豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分)約100kcal

材料(12個分)

豚ロース肉(薄切り)…12枚(300~350g)
Ⓐ しょうゆ 大さじ1強
Ⓑ 酒 大さじ1強
Ⓑ にんじん(7~8mmのせん切り)…120g
Ⓑ さやいんげん…120g

作りかた

① 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
② Ⓑを合わせてラップで包み [弱]で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を一枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約20分
カロリー(1本分)約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの)…1~2本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】

• 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

【ひとくちメモ】

• ジャガイモ(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベーカドポテトに。
• ヘルシー 焼きもので作る応用メニューです。調理終了後に表示されるカロリーは、ヘルシー 焼きものカロリー表示で、焼きいものカロリーではありません。
• さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約140kcal

材料(12個分)

豚ヒレ肉(12等分する)…600g
塩、こしょう 各少々
ベーコン…7枚
Ⓐ マヨネーズ 大さじ2½(約34g)
Ⓐ しょうゆ 小さじ1
Ⓑ ごま油 大さじ2½
Ⓑ しょうが(すりおろしたもの) 小さじ3
酒 大さじ1½
パセリ(あらくぎざんだもの)…適量

作りかた

① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、Ⓐを表面にぬってビザ用チーズをのせ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安 約24分
カロリー(1個分)約240kcal

材料(8個分)

油揚げ(半分に切る)…3枚
Ⓐ 鶏ひき肉…300g
長ねぎ(みじん切り)…大2本(約130g)
卵…大2個
Ⓑ ごま油 大さじ2½
Ⓑ しょうが(すりおろしたもの) 小さじ3
酒 大さじ1½
塩 小さじ1½

大根おろし…200g
万能ねぎ(小口切り)…1~2本
しょうゆ、またはポン酢…適量

作りかた

① 油揚げはペーパータオルにはさんで [レンジ] 500W 約20秒 加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開けます。
② 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
④ 丸皿に焼網をのせ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(16個分)

ピーマン…8個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…大½個(約130g)
Ⓑ バター…大さじ1(約13g)
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉)…260g
パン粉…20g
卵…大1個
塩…小さじ1
こしょう…少々
小麦粉(薄力粉)…適量

作りかた

① 耐熱容器にⒶを入れ [レンジ] 700W 1分30秒 加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ポールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ ヘルシー 焼きもの(2度押し)で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は

チキンのハーブ焼きは、1~3枚です。他は ½ 量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●丸皿や焼網にアルミホイルは

絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

オーブンシートは使用できます。

●加熱後、丸皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。
メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。

油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量)(1人~2人分)
焼きそば用めん(ソース付).....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.....少々

作りかた
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
② ヘルシー炒めもの(3度押し)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、豚肉を使ってよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

●分量は

1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

●容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●ラップをして

耐熱温度が140℃以上のものを使用します。

●加熱が足りないときは

レンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量)約370kcal

材料(標準量)(2人~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g
Ⓐ [ピーマン(種を取り、タテに細切り).....4個
ゆでたけのこ(細切り).....50g
しょうゆ.....小さじ1
オイスタークリーム.....小さじ1
酒.....小さじ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Ⓐ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
③ ヘルシー炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

[ひとくちメモ]

• Ⓐ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、豚肉を使ってよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約380kcal

材料(標準量)(2人~3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る).....100g
Ⓑ [キャベツ(ひと口大に切る).....100g
にんじん(薄切り).....50g
ピーマン(種を取り、乱切り).....2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り).....50g
みそ.....小さじ1
酒.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
豆板醤.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1/2

作りかた

① 豚肉に軽く塩、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Ⓑ、合わせたⒸを入れ軽く混ぜラップをします。
③ ヘルシー炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

[ひとくちメモ]

• Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素(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、豚肉を使ってよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

Ⓐ [豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る).....50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る).....4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り).....150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り).....50g
ゆでたけのこ(薄切り).....50g
しいたけ(そぎ切り).....2枚
にんじん(薄切り).....25g
さやえんどう(筋をとる).....4枚
鶏がらスープ(顆粒).....小さじ2
酒.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1
ごま油.....小さじ1/2
塩、こしょう.....少々

作りかた

① Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
③ ヘルシー炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

[ひとくちメモ]

• Ⓑの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る).....100g
Ⓐ [まいいたけ(小房に分ける).....1パック
しめじ(小房に分ける).....1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る).....100g
にんじん(せん切り).....30g
しょうゆ.....小さじ1/2
酒.....小さじ1
砂糖.....小さじ1/2
Ⓑ [オイスタークリーム.....小さじ1/2
豆板醤.....小さじ1/2
片栗粉.....小さじ1
塩、こしょう.....少々

作りかた

① 鶏肉に軽く塩、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Ⓐ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
③ ヘルシー炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料
も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



ヘルシーメニュー (炒めもの)

— カロリー表示について —
調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
(1度押し)



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

パリッ庫網焼き

材料
さつま揚げ 100~700g
または厚揚げ 1~4枚(150~600g)

作りかた

さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [10冷蔵] (1度押し) で焼きます。



焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

パリッ庫網焼き

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 1~6切れ

作りかた

焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [10冷蔵] (1度押し) で焼きます。

△ 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するところがあります。(1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料

市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1~6個

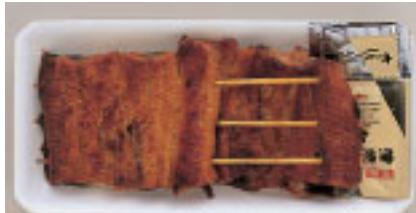
作りかた

ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [10冷蔵] (1度押し) で焼きます。

[ひとくちメモ]

• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き



うなぎのかば焼き

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 200gで約8分

材料

うなぎのかば焼き 1~4串

作りかた

うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [10冷蔵] (1度押し) [弱] で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
(2度押し)

パリッ庫網焼き
11冷凍 レンジ グリル

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料

冷凍焼きおにぎり 2~15個

作りかた

焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [11冷凍] (2度押し) で焼きます。

味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料

冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) 2~24個

作りかた

ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [11冷凍] (2度押し) で焼きます。

[ひとくちメモ]

• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料

冷凍たこ焼き 5~25個

作りかた

たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [11冷凍] (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

冷凍春巻き

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 220gで約9分

材料

冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) 4~18個

作りかた

春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [11冷凍] (2度押し) [弱] で焼きます。

[ひとくちメモ]

• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 [中] で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節 [強]

加熱時間の目安 200gで約15分

材料

冷凍餃子 5~24個

作りかた

餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べ [パリッ庫網焼き] [11冷凍] (2度押し) [強] で焼きます。

パリッ庫網焼き

料理編

さくいん (あいうえお順)

あ

- あさりのワイン蒸し 51
- 揚げもの 70・71
- 厚揚げ 76
- アップルパイ 68
- あべ川もち 53
- あんまん・肉まんのあたため 17

い

- いかの三種盛り
(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) 51
- いそべ巻き 53
- イタリアンサラダ 46
- 炒めもの 74・75
- いちごジャム 45
- いり卵 54
- 煎りパン粉 70
- インスタント食品 44
(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯)

う

- うなぎのかば焼き 76
- うにあえ 51
- 梅酒 45

え

- えびのガーリックフライ 70
- えびのドリア 57

お

- おかゆ(白がゆ) 52
- おこわ(赤飯) 52
- オーブンオムレツ 55
- オニオンロール 59
- オリーブオイルで作るドレッシング 46
- お酒のあたため 44

か

- 解凍 20・21
- 果実酒 45
- カスタードクリーム 69
- 型抜きクッキー 62
- かぼちゃのホイル焼き 47
- かゆ 52
- 乾燥(塩、砂糖、カルシウムふりかけ) 44

き

- きすのヘルシーハーフ天ぷら
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも) 71
- きのこのキッシュ 55
- きのこのサラダ 46
- 木の芽あえ 51
- 牛乳のあたため 14
- 魚介類の解凍 21・51
- 切りもち 53
- 牛肉とピーマンの細切り炒め 74

く

- 草もち 53
- クッキー 62
- グラタン 56・57

け

- ケーキ 64

こ

- コーヒーのあたため 42
- コーヒーリキュール 45
- ご飯(ごめ) 13・52
- 根菜のゆでもの 19・46

さ

- 魚の照り焼き 51
- さつま揚げ 76
- さといもの含め煮 47
- サラダ 46
- さわらのごま揚げ(たら/まぐろ) 71

し

- 塩鮭(鮭の塩焼き) 51
- シフォンケーキ(フレン/ココア/宇治餅) 66
- 絞り出しクッキー 62
- シュークリーム 69
- 白がゆ 52

す

- スイートロール 59
- スコーン 67
- 巣ごもり卵 54
- スティックパイ 68
- スポンジケーキ 64

せ

- 赤飯(おこわ) 52

た

- 大福もち 53

ち

- チーズケーキ 65
- チーズチップス 61
- チーズクッキー 62
- チキンステーキ(チルド) 76
- チキンのハーブ焼き 72
- 筑前煮 47
- チルド食品 76
- 茶わん蒸し 55
- チョコバナナケーキ 67
- チンジャオロウースト 74

て

- 手作りもち 53
- デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) 64

と

- 豆腐入りハンバーグ 50
- トースト 60
- とかしチョコレート 44
- とかしバター 44
- 共立て法の作りかた 64
- 鶏手羽先のつけ焼き 72
- 鶏肉ときのこの中華炒め 75
- 鶏肉のワイン煮 49
- 鶏のから揚げ 71
- 丼ものの具
(インスタント食品) 44

な

- ナゲット 48
- なすとトマトのチーズグラタン 57

に

- 煮もの 47・49

ぬ

- ヌードル(インスタント食品) 44

は

- パウンドケーキ 67
- バターロール(ロールパン) 58
- 八宝菜 75
- 花野菜のサラダ 46
- ハム入りスクランブルエッグ 54

せ

- セーク(セーク) 52

パ

- パリック庫網焼き 76・77
- パンのあたため 17
- ハンバーグ 17・50・76
- ハンバーグ(チルド) 76

ひ

- ピーマンの肉づめ 73
- ピザ 60
- ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) 70

ふ

- 豚肉の野菜ロール 72
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 74
- フライ 70
- フライ、ナゲット 48
- プリン 61
- フルーツクラフティ 65

へ

- ベーカドポテト 72
- ベーコンエッグ 54
- べっこうあめ 61

ほ

- ホイコーロウ 74
- ホイル焼き 47
- ホワイトソース 56

ま

- マカロニグラタン 56
- 真砂あえ 51
- マドレーヌ 67

み

- みたらしだんご 53

も

- もち(切りもち) 53

や

- 焼きいも 72
- 焼きそば 74
- 焼きとり 49
- 焼きとりのあたため 76
- 焼き魚のあたため 76
- 焼き豚 48
- 焼きもの 72

ゆ

- 湯せん
(とかしバター・とかしチョコレート) 44

よ

- 葉菜、根菜のゆでもの 19・46・47

り

- ラーメン(インスタント食品) 44
- ライスコロッケ 70
- ラザニア 57

り

- りんごのプリザーブ 68

れ

- 冷凍あんまん・肉まんのあたため 17
- 冷凍餃子 77
- 冷凍グラタン 56
- 冷凍たこ焼き 77
- 冷凍春巻き 77
- 冷凍ハンバーグ 17・77
- 冷凍焼きおにぎり 77
- レーズンパン 59
- レトルト食品
(カレー・丼ものの具) 44
- レモン酒 45

ろ

- ローストチキン 49
- ローストビーフ 48
- ロールケーキ(プレーン/モカ/抹茶) 63
- ロールパン(バターロール) 58

さくいん

さくいん

料理編

仕様

電 源	交流100V、 50Hz - 60Hz共用	
電子レンジ	消費電力 高周波出力 発振周波数	1450W 900W、700W、500W、200W相当、100W相当 2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,250W(ヒーター1,220W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,300W(ヒーター1,220W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~210°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。	
外 形 尺 法	幅496×奥行454×高さ347mm	
加 热 室 有 効 尺 法	幅325×奥行370×高さ210mm	
ターンテーブル直径	320mm	
質 量 (重 量)	約17.5kg	

※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900W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。

※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。

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。
サービスを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

愛情点検



●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保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(spark)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がある。
- その他の異常や故障がある。

お願ひ

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。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111