

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

当社はこのスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

50・51ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

品名	日立スチームオーブンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話、PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。

プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。(15ページ参照)

食品をあたためると熱すぎる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。

オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱をしていませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたまらない

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
どろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」をやや強めに設定して加熱します。
加熱後、かき混ぜます。

ご飯がぱさつく

12スチームあたためで加熱します。あたためやや弱めで加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

冷凍食品があたまらない

あたためキーを続けて2度押してあたためます。(18ページ参照)
グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。

冷凍ご飯があたまらない 仕上がりにむらがみられる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器(皿)を使わないで、ラップに包んだままの状態で加熱していませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。
プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。
ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。
2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。
重ねて加熱しないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。分量に合った大きさ(重さ)の皿にのせて加熱してください。
溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

ご飯があたたまらない仕上がりにむらがみられる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。
必ず容器(茶わん)に入れて加熱してください。
食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わん)に入れて加熱します。
2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。
あたためやや弱であたためてください。

12スチームあたためでご飯をあためたらうまくあたたまらない

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
必ず容器(茶わん)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

飲みもの

牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量は少なくないですか。容器の半分量以下のときはおこのみ操作[レンジ 700W]であたためます。
冷めかけた食品をあたためていませんか。
キーをまちがえていますか。あたためキーで加熱すると熱くなります。
のみもの・ディリー1牛乳2お酒キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットしてある目盛を確認してください。

牛乳、酒のかんがぬるい

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量に対して、軽い容器を使っていますか。
市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
セットしてある「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。
テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると、加熱しすぎになります。
ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。
ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

ブロッコリーなどの花菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった

皿などの上にのせて加熱してませんか。
100g以下のオートメニューでは調理できません。おこのみ操作[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

加熱後すぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

生解凍

解凍不足でかたい

半解凍(7~8分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
食品によってキーが違います。食品によって「仕上がり調節」が必要です。設定を確認してください。
テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。
皿などの上にのせて加熱していませんか。プラスチック製の発泡トレーにのせて加熱します。
食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
ラップなどの包装ははずしてください。
同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

卵はしっかりと泡立てましたか。
92ページを参照して、ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。
粉を加えた後や、バターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

泡立てるときのボールや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、59ページの加熱時間表を参照して焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い

分量は正しく計りましたか。
98ページのシュークリームの作りかたを参照し、作りかた②、③のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。
給水タンクに水を入れてから加熱してください。

大きさにむらがある

生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー

焼き色にむらがある

生地の大きさや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い

生地の発酵は充分でしたか。途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。
成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

料理が上手にできないとき	53~55
標準計量カップ・スプーンでの質量表	57
おこのみ操作をするときの加熱時間	58・59
お酒のあたため	60

レンジの便利な使いかた

湯せん	60
とかしバター / とかしチョコレート	
乾燥	60
塩 / 砂糖 / カルシウムふりかけ	
インスタント食品	60
(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

つけものいろいろ	61
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/ 小かぶのレモンづけ	
手作りもち	61
梅酒(果実酒)	61
レモン酒 / コーヒーリキュール	
簡単利用	61
豆腐の水切り / レモン絞り / 干し しいたけのもどし	

肉

ローストビーフ	62
グレービーソース	
焼き豚	63
スペアリブ	63
ローストチキン	64
ハンバーグ	64
ビーフハンバーグ	
焼きとり	65
鶏肉のレモン蒸し	65
ワインソーセージのベーコン巻き	65
ポークカレー	66
チキンカレー / ビーフカレー	
豚の角煮	66
ビーフシチュー	67
ポトフ	67

ごめ

ご飯(炊飯)	68
おかゆ(白がゆ)	68
赤飯(おこわ)	68

かんたん丼

かんたん親子丼	69
かんたんカツ丼	69
コロッケ丼	69
うな玉丼	69

魚介

〔焼き魚いろいろ〕	
ぶりの照り焼き	70
鮭の塩焼き	70
塩鮭	
さばの塩焼き	70
干ものいろいろ	71
あじの塩焼き	71
〔魚介類の解凍〕	
いかの三種盛り	71
真砂あえ / うにあえ / 木の芽あえ	
〔魚介の蒸しもの〕	
鮭の冷製	72
あさりのワイン蒸し	72
えびのケチャップ煮	72

野菜

ほうれんそうのおひたし	73
イタリアンサラダ	73
もやしのナムル	73
ベ・クドポテト	74
焼きいも	74
きのことほたて貝のホイル 焼き	75
〔野菜の煮もの〕	
筑前煮	75
かぼちゃのそぼろ煮	75

卵

茶わん蒸し	76
手作り豆腐	76
キャベツの皮シューまい	87
かんたん肉まん	87
市販の肉まん・あんまん	

グラタン

マカロニグラタン	78
ホワイトソース	78
ラザニア	79
えびのドリア	79
カルツオーネ(野菜の包みピザ)	
なすとトマトのチーズグラタン	79
冷凍グラタン	

パリッとあたため

チルド食品	80
さつま揚げ、厚揚げ / 焼きとりのこんがりあ たため / 焼き魚のこんがりあたため / ハンバ ーグ、チキンステーキ	
調理済み冷凍食品	81
冷凍焼きおにぎり / フライ、ナゲット / 冷凍ハ ンバーグ / 冷凍たこ焼き / 冷凍春巻き	

揚げもの

鶏のから揚げ	82
きすのヘルシーハーフ	82
えび / いか / あなご / さつまいも / れんこん / かぼちゃ	
ヒレカツ	83
煎りパン粉 / チキンカツ	
エビフライ	83
白身魚のフライ	

焼きもの

鶏のハーブ焼き	
(チキンのハーブ焼き)	84
鶏手羽先のつけ焼き	84
ピリ辛ウイング	84

炒めもの

焼きそば	85
豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコ - ロウ)	85
牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウス)	85

蒸しもの

肉シューまい	86
菊花シューまい	86
キャベツの皮シューまい	87
かんたん肉まん	87
市販の肉まん・あんまん	

ピザ

かんたんピザ	88
クリスピーピザ(トマトとモツアレ ラチーズのピザ)	88
フルーツピザ(いちごともものピザ)	
カルツオーネ(野菜の包みピザ)	
なすとトマトのチーズグラタン	89
冷凍ピザ	89

お菓子

コーヒーゼリー	90
べっこうあめ	90
切りもち・市販のパックもち	90
あべ川もち/いそべ巻き / フルーツ大福	
〔和菓子〕	
チョコまんじゅう	91
みつまんじゅう	91
黄金いも	91

〔ケーキ〕

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	92
別立て法 / 共立て法の作りかた	92
チーズケーキ	93
シフォンケーキ	93
ロールケーキ	94
マドレーヌ	94
パウンドケーキ	95
プリン	95
アップルパイ	96
りんごのブリザーブ	96

〔クッキーいろいろ〕

型抜きクッキー	97
絞り出しクッキー	97
ロッククッキー	97
〔シュークリームいろいろ〕	
シュークリーム	98
エクレア	98
プチシュー	99
リングシュー	99
パリブレスト	99
プチシューサラダ	99
カスタードクリーム	99

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ	食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ
	(5mL)	(15mL)	(200mL)			(5mL)	(15mL)	(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	6	18	240		
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90		
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180		
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80		
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160		
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120		

このクッキングガイ
ドに使用している計
量カップ・スプーン
での質量(重量)は表
のとおりです。

パン

〔フランスパンいろいろ〕	
フランスパン	100・101
バタール / クーペ / エピ / シャンピニオン	
イギリスパン(山形パン)	101
バターロール(ロールパン)	102

スチームレンジで発酵

〔かんたんパン〕	
かんたんパン(シンプルパン)	103
かぼちゃパン	104
カレーパン	104
グラハムパン	104
チョコチップめろんパン	105
トースト	105
〔ヨーグルト〕	
ヨーグルト	106
ヨーグルトソース	106
〔甘酒・納豆〕	
甘酒	107
納豆	107

5色のマイ・コンフィチュール

いちごのマイ・コンフィチュール	108
キウイのマイ・コンフィチュール	108
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール	109
オレンジのマイ・コンフィチュール	109
ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール	

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

* オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみもの・ディリー**
3葉・果菜で。根菜は、**のみもの・ディリー** 4根菜で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安(レンジ700W)		おおいの有無	
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	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、冷水にとってアク抜き、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	有
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー なす グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	小房に分ける。 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。 はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューは やや強 で加熱する。 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。 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。オートメニューは 強 で加熱する。	200g	1分30秒~2分	
根菜	にんじん さつまいも ごぼう じやがい	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。 ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をぶりかけて加熱する。 じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオートメニューは 弱 にする。	200g 150g 300g	2分30秒~3分 約4分 5分30秒~6分	有

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分30秒	有
冷凍ピラフ(パララのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分40秒~2分	-
冷凍シーマイ	15個(220g)	3~4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	3~4分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分~2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2~3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5~6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分10秒	有

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒~2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

ラップやふたなどのおおいをはずし発泡スチロールのトレーにのせて加熱します。
加熱後3~5分放置して自然解凍します。

あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(25ページ参照)
水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理

(ご飯、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒~1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒~2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シーマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒~2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-
酒	1本(180ml)	50秒~1分	-
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
バーロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	-
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒~2分	-

スチーム・レンジ調理

(ご飯、お総菜のあたため)
(冷凍食品の解凍あたため)

しっとりふくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ/スチーム	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	2分~2分30秒	-
シーマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-
冷凍シーマイ	15個(240g)	7~9分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オープン調理

グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間	
				予熱あり	予熱なし
マカロニグラタン	各4皿	中段	210	30~40分	-
	ラザニア				
	えびのドリア				
	なすとトマトのチーズグラタン				
かんたんピザ	角皿1枚	中段	200	12~18分	-
	クリスピーピザ				
	かんたんピザ				
	クリスピーピザ				
デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160	25~30分	46~54分
	直径18cm				
	直径21cm				
	チーズケーキ				
シュークリーム	12個	中段	210	25~30分	-
	9個				
	24個				

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

のみもの デイリー
2 お酒

レンジ

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れてのみもの・デイリー 2 お酒 あたためます。



〔ひとつめ〕
徳利をあたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ
一度にあたためられる分量は1~4本です。

テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(25ページ参照)

〔あたため〕ではあつくなりすぎます。
仕上がりがぬるかったときはレンジ700Wで様子を見ながら加熱します。

市販のインスタント食品

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	<p>カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。</p> <p>●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使用します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。</p> 	<p>カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分</p> <p>袋入りラーメン レンジ700W 6~7分</p>
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など	<p>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。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)</p>	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	<p>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。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは21ページを参照します。</p>	あたため

湯せん



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。



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ
レンジ200W 2~3分 加熱します。

トースト用のぬりバターにするときは
レンジ100W 2~3分加熱してやわらかくします。

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、途中必ずかき混ぜながら
レンジ200W 4~5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。

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。

* パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
* 加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。
(1mL=1cc)

煮干しで カルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ
レンジ200W 3~4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カミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



アイデアメニュー



手作りもち

レンジ700W 3分~3分30秒



梅酒(果実酒)

レンジ700W 5~6分

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

作りかた

- 1 青梅は洗って約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 3分~3分30秒 加熱します。
- 4 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- 5 ひと口大にちぎり、あんや納豆などあえます。

〔ひとつめ〕

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。

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。

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜてレンジ700W 約40秒 加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり(1本)は板ざりして、乱切りして塩もみします。レンジ700W 約50秒 加熱し、冷まします。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。レンジ700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞ってレモン汁(大さじ1)を加え、器に盛り、レモンの皮(せん切り)を散らします。

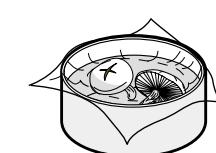
簡単利用

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ッという間。1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。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個ならレンジ700W 20~30秒です。



干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとでも便利。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。



ローストビーフ

オーブン 220℃ 下段
(予熱なし) 40~50分

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

マイ・コンフィチュールをソースにして



109ページのオレンジのマイ・コンフィチュールは、ローストビーフの味をフルーティーでまろやかにします。

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)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせて下段に入れオーブン(4度押し/1段)220℃40~50分焼きます。

③ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)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]

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。

ローストビーフのコツ

仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみて、金串の先があたたかければでき上がっています。

テーブルプレートのよごれが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いて加熱します。

グレービーソースの作りかた

加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ1個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

焼き豚

オーブン 200℃ 下段
(予熱なし) 60~70分

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) 1/2本
Ⓐ しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ1/2

作りかた

① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。



② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきったⒶをのせて下段に入れオーブン(4度押し/1段)200℃60~70分焼きます。

③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

[ひとくちメモ]

豚肉は直径5~7cmのものを使います。仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときはレンジ500Wで約2分ほど加熱します。

スペアリブ

オーブン 210℃ 下段
(予熱なし) 30~40分

材料(4人分)
スペアリブ 約800g(6~8本)
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 大さじ1/3
ウスターーソース 大さじ2
赤ワイン 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
サラダ油 小さじ1/3
豆板醤 小さじ1/4強
にんにく(おろす) 小1/2片
塩 小さじ1/4
こしょう、ナツメグ 各少々



② を下段に入れオーブン(4度押し/1段)210℃30~40分焼きます。

[ひとくちメモ]

108・109ページのマイコンフィチュールを調味料に加えて作るとやわらかさとまろやかさがでます。

作りかた

① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。

② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて骨側を下にして中央に寄せて並べます。

ローストチキン

オーブン 250°C 下段
(予熱なし) 58~65分

材料
若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの)…1羽
レモン ……1/2個
塩 ……小さじ2
こしょう、サラダ油 ……各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)
……各100g
サラダ油 ……適量

作りかた

- 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。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



④ 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、下段に入れオーブン(3度押し/2段)250°C[58~65分]焼きます。

[ひとくちメモ]

胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
グレービーソースの作りかたは62ページを参照します。

ハンバーグ

スチーム+オーブン
スチーム
中段
オーブン

加熱時間の目安 約29分

材料(6個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
バター ……20g
合ひき肉 ……450g
パン粉 ……カップ1(約40g)
牛乳 ……大さじ4½
卵(ときわごす) ……1½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、ウスターーソース
……各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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。
- 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めます。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて中段に入れスチーム[21ハンバーグ]で焼きます。



ハンバーグのコツ

分量は

4~6個です。

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ります。

形を作るときは

生地の中央をくぼめると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。

焼きが足りなかったときは

オーブン(4度押し/1段)250°Cで様子を見ながら焼きます。

ビーフのハンバーグにするときは100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上がり調節を弱めにします。

アルミホイルを敷いたときはアルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

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。



焼きとり

グリル 18~20分 下段
裏返して 7~10分

材料(12串分)
Ⓐ 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) ……2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る) ……2本
しし唐辛子(種を取る) ……12本
しょうゆ ……カップ½
みりん ……カップ¼
砂糖 ……大さじ2~3
サラダ油 ……大さじ1
Ⓑ レモン汁 ……大さじ1
ピーマン ……適量

作りかた

- 合わせたⒷの中にⒶをつけて込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に串に刺します。
- 角皿にのせた焼網に①を並べ、下段に入れグリル[18~20分]焼きます。
- うら返してグリル[7~10分]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。
汚れが気になるときは、角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

[ひとくちメモ]

19肉・魚の蒸しもの[19肉・魚の蒸しもの]のコツは72ページを参照します。



鶏肉のレモン蒸し

スチーム+レンジ

スチーム 19肉・魚の蒸しもの
レンジ レンジ

加熱時間の目安 約12分

材料(標準量)(2~4人分)
鶏むね肉 ……1枚(約200g)
塩 ……少々
レモン(薄切り) ……1個(約20枚)
トマトケチャップ ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
ごま油 ……大さじ1
片栗粉 ……大さじ1
レモン汁 ……大さじ1
ピーマン ……適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひと口大のそぎ切りにし、塩をふっておきます。
- ボウルにⒶの材料すべてを混ぜ合わせ、Ⓑを加えてよくからめてから、30分くらいおきます。

- 深めの皿に③とレモンを交互に形よく並べてスチーム[19肉・魚の蒸しもの]で加熱します。さっと揚げたピーマンを彩りよく飾ります。

[ひとくちメモ]

19肉・魚の蒸しもの[19肉・魚の蒸しもの]のコツは72ページを参照します。



ワインソーセージのベーコン巻き

レンジ 700W 2~3分

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) ……6枚(約100g)
ワインソーセージ ……6本(約100g)

作りかた

- ワインソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切れます。
- ワインソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ700W[2~3分]加熱します。

[ひとくちメモ]

ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけレンジ700W[約50秒]加熱したものを巻いてもよいでしょう。

かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふりレンジ700W[約50秒]加熱したものを巻いてもよいでしょう。

ポークカレー

レンジ + オープン

のみもの・ディリー
8シチュー・カレー

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
じゃがいも(乱切り) 大1個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)
にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
Ⓑ カレールー 小1箱(約120g)
水 カップ2~2½
サラダ油 適量



作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
- 容器にⒷを入れて、ふたをします。レンジ700W [4~5分] 加熱し、よくかき混ぜてルーをとります。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてのみもの・ディリー [8シチュー・カレー] で加熱します。

ひとくちメモ

肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。
カレールーだけでなく固体スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

肉

豚の角煮

レンジ + オープン

のみもの・ディリー
9豚の角煮

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g
しょうが(薄切り) 1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り) ½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り) ¼本(200g)
水 カップ1
酒 カップ½
Ⓐ しょうゆ カップ½
砂糖 大さじ5
みりん 大さじ1
水 カップ2
Ⓑ 酒 大さじ3



作りかた

- 大根はラップで包みのみもの・ディリー [4根葉弱] で加熱します。
- 豚肉は容器に並べてⒷを加え、落としふたとふたをしてレンジ700W [約5分]、レンジ200W [10~15分] リレー加熱してゆで汁を捨てます。豚肉を水できれいに洗います。
- 容器に②の豚肉、大根を入れ、ねぎ、しょうがを加え、合わせたⒶを入れて落としふたとふたをします。
- ③のみもの・ディリー [9豚の角煮] で加熱します。

ビーフシチュー

レンジ + オープン

のみもの・ディリー
8シチュー・カレー

仕上がり調節強 加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り) 400g
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
にんじん(乱切り) 中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)
Ⓐ バター 25g
小麦粉(薄力粉) 40g
スープ(固体スープ2個をとく) カップ2
トマトピューレ カップ½
赤ワイン 大さじ3
砂糖 大さじ½
塩 小さじ½
こしょう 少々
ローリエ 3枚
サラダ油 少々
生クリーム 適量



- フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
- フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができるないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてのみもの・ディリー [8シチュー・カレー] 強で加熱します。

シチュー・カレー・豚の角煮のコツ

容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

分量は

表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)

材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がりります。

煮汁は多めにする。

煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

加熱後はしばらく置く味をなじませます。

料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

加熱が足りなかったときは

レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

ポトフ(牛肉と野菜のスープ煮)

レンジ + オープン

のみもの・ディリー
8シチュー・カレー

仕上がり調節強 加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)
牛すね肉(かたまり) 約300g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1
にんじん 小1本(約100g)
じゃがいも 大1個(約200g)
小玉ねぎ 8個(約150g)
セロリ 小1本
Ⓐ スープ(固体スープ2½個をとく) カップ4½
Ⓑ 塩、こしょう 各少々
ローリエ 5枚



作りかた

- すね肉はひと口大に切って塩、こしょうをします。
- にんじんは乱切り、じゃがいもは4つに切って面取りをします。セロリは筋を取って大きめの乱切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、すね肉を炒めます。
- 容器に③と野菜、合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としふたとふたをしてのみもの・ディリー [8シチュー・カレー] 強で加熱します。

肉

料理編

こめ



ご飯(炊飯)

レンジ700W 約8分
レンジ200W 20~25分
(リレー加熱)

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480mL
(1mL=1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20~30分おきます。
② レンジ700W 約8分、レンジ200W 30~35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6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約10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30分



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W 約8分
レンジ200W 30~35分
(リレー加熱)



赤飯(おこわ)

レンジ700W 12~14分

かんたん丼

スチーミー^{20かんたん丼}レンジ



かんたん親子丼

スチーミー+レンジ+
加熱時間の目安 約6分

材料(丼1個分)
ご飯 200g
市販のとんかつ 1枚(約150g)
玉ねぎ(薄切り) 20g
卵(ときほぐす) 1個
調味料
だし汁 大さじ3
しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ1
グリンピース、きざみのり 各適量

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます
② 器に鶏肉と合わせた調味料(大さじ1)を入れ レンジ500W 約1分 加熱します
③ 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、②を散らし、卵をかけ、調味料をふります。

④ スチーミー20かんたん丼で加熱し、加熱後、ラップをはずし、グリンピース、のりを散らします。

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。

スチーミーだから、おおいがいらず、中はレンジでふっくら加熱。仕切りのラップをサッと引けば、おいしさがじわっとしみ込みます。



コロッケ丼

仕上がり調節やや弱
スチーミー+レンジ
加熱時間の目安 約6分30秒

材料(丼1個分)
ご飯 200g
キャベツのせん切り 20g
揚げたコロッケ(1個約60g) 2個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、キャベツをのせ、コロッケをのせます。
③ スチーミー20かんたん丼やや弱で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

かんたん丼のコツ

分量は
丼1個分です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)
おいしさ
スチーミーで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおいはしません。

容器は
陶器の丼を使います。
極端に重い容器や軽すぎる容器ではうまくあたまりません。

加熱するときは
ご飯と調味料が混じり合わないように、間にラップまたはオープンシートを図のようにかぶせます。



うな玉丼

スチーミー+レンジ+
加熱時間の目安 約6分

材料・作りかた
とんかつ代わりに市販のタレ付きうなぎのかばやき1串分をのせ、スチーミー20かんたん丼で加熱し、加熱後、ラップをはずし、木の芽を散らします。

ラップまたは
オープンシート
こはん

加熱後は
間のラップをサッと引き、そのラップをかぶせてしばらく置くと、味がなじみます。

グリル で焼く
焼き魚いろいろ

高火力(グリル)だからこんがりこげめのしっかり焼き上げです。



ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱 グリル

加熱時間の目安 約12分30秒

材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの) 4切れ
しょうゆ 1/4カップ
みりん 1/4カップ

作りかた

- ぶりは水気をふきとり、④に30分～1時間つけます。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚弱で焼きます。

さばの塩焼き

仕上がり調節弱 グリル

加熱時間の目安 約12分30秒

材料(4切れ分)
さばの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

- さばは全体に塩をふって20～30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をります。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛り付けたときに上になる方を上にしてタテに並べ、上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚弱で焼きます。



鮭の塩焼き

グリル

加熱時間の目安 約17分

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

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をります。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べます。
- ②を上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚で焼きます。

[ひとくちメモ]

塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



さばの塩焼き

仕上がり調節弱 グリル

加熱時間の目安 約12分30秒

材料(4切れ分)
さばの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

- さばは全体に塩をふって20～30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をります。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を盛り付けたときに上になる方を上にしてタテに並べ、上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚弱で焼きます。



干ものいろいろ

仕上がり調節弱 グリル

加熱時間の目安 約12分30秒

材料(2枚分)
干もの(1枚100～120gのもの) 2枚

作りかた

- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚弱で焼きます。

[ひとくちメモ]

尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

あじの塩焼き

8～10分 上段 グリル

裏返して 8～10分



いかの三種盛り

スチーム+レンジ

スチーミングレンジ
13半解凍

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 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てスチーム[13半解凍]で解凍します。
- ②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、合わせた衣あえます。

[ひとくちメモ]

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
[13半解凍]のコツは23ページを参照します。
給水タンクに水を入れないで加熱すると、解凍しすぎになることがあります。



干ものいろいろ

仕上がり調節弱 グリル

加熱時間の目安 約12分30秒

材料(2枚分)
干もの(1枚100～120gのもの) 2枚

作りかた

- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ[カロリーカット]32焼き魚弱で焼きます。

[ひとくちメモ]

尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。

あじの塩焼き

8～10分 上段 グリル

裏返して 8～10分

焼き魚のコツ

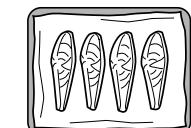
分量は

切身は4～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。

切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
仕上がり調節を弱、またはおこのみ操作で様子を見ながら焼きます。

並べかたは

鮭などの切り身の魚は、角皿の中央に寄せてタテに並べます。
あじなど丸身の魚は斜めに並べます。



加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

おこのみ操作のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリルで様子を見ながら焼きます。

焼きが足りなかったときは
おこのみ操作[グリル]で様子を見ながら焼きます

スチーム + レンジ で 蒸しもの料理...

表面はスチームで乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをする手間いらず。
中はレンジでしっかりと加熱します。



鮭の冷製

スチーム+レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(2切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの) 2切れ
レモン(薄切り) 2枚
ローリエ、グローブ 各少々
レモン汁 大さじ2
バター、塩、こしょう 各少々
タルタルソース 適量

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
③ 深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター1~2個をのせ、レモン汁をふりかけます。
④ **スチーム19肉・魚の蒸しもの**で加熱します。
⑤ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さまでからつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

…手作りタルタルソース…

マヨネーズにパセリ、玉ねぎ、ピクルス、それぞれのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。

肉・魚の蒸しもののコツ

一度に作れる分量は
表示の分量の1/2~1.5倍量です。
2倍量は仕上がり調節強にします。
容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿
を使います。

おおいは
スチームで表面の乾燥を防ぎながら
加熱するので、ラップなどのおおい
はしません。
加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱
します。

スチーム
19肉・魚の蒸しもの
レンジ

野菜

レンジだから水を使わず、短時間加熱。
栄養素が保たれます。色や形、風味が保たれます。



イタリアンサラダ

のみもの・ディリー
3葉・果菜
4根・菜
レンジ

加熱時間の目安 約7分



ほうれんそうのおひたし

のみもの・ディリー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつお、しょうゆ 各適量

作りかた
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。



②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



③のみもの・ディリー3葉・果菜で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

〔ひとくちメモ〕
えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。



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

アンチョビ(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
Ⓐパセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ1/2
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のみもの・ディリー3葉・果菜で加熱してざるにとります。



②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。
のみもの・ディリー3葉・果菜で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

③プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。

④ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。

⑤材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

材料(4人分)
もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤ピーマン(せん切り) 小1個
Ⓐしょうゆ、酢、ごま油 各大さじ1
Ⓐ玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約30g)

作りかた
もやしとピーマンを合わせてラップで包みのみもの・ディリー3葉・果菜で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせたⒶあえます。

葉・果菜、根菜のコツ (他の野菜は58ページ参照)

料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、
十文字の切り目を入れたり、房になつ
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
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に
なります。なすや、カリフラワーなど
は、加熱前に薄い塩水や酢水にさらして
アク抜きをします。

水気をきららずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

ベーカドポテト

オープン

中段

のみもの・ディリー
11 焼きいも

オープン

オープン

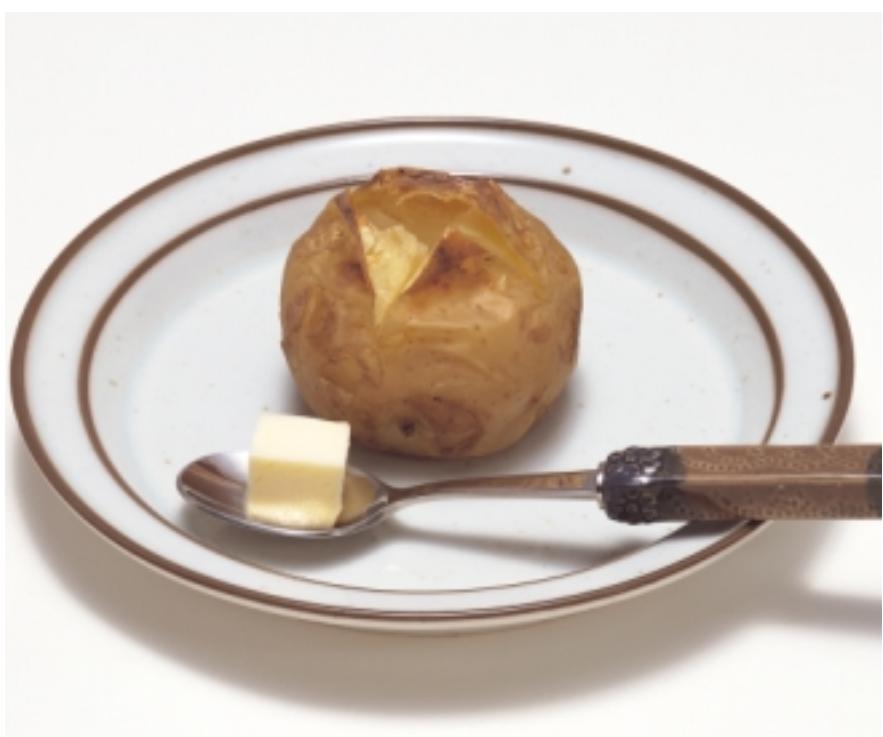
加熱時間の目安 約48分

材料

じゃがいも(1個約150gのもの) … 2~4個
バター … 適量

作りかた

- じゃがいもは角皿に並べて中段に入れのみもの・ディリー11焼きいもで加熱します。
- 表面に十文字の切り込みを入れ、下から押し上げて開き、バターをのせます。



焼きいも

オープン

中段

のみもの・ディリー
11 焼きいも

オープン

オープン

加熱時間の目安 約48分

材料

さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた

さつまいもは角皿に並べて中段に入れのみもの・ディリー11焼きいもで加熱します。



焼きいものコツとポイント

一度に作れる分量は

表示の分量の½~1.5倍量です。

さつまいもは加熱中に皮が破け
ることがあるので

加熱前に皮の部分に、タテに1本の切り目を入れておくと、破けはおさえられます。

仕上がりは

竹串を刺してみて、通ればでき上がりです。

焼きが足りなかったときは

オープン(4度押し/1段) 250°C
で様子を見ながら加熱します。



野菜の煮もの

のみもの・ディリー
9豚の角煮

レンジ
オープン



きのことほたて貝のホイル焼き

オープン 220°C
(予熱なし) 25~30分 中段

材料(4個分)

ほたて貝 ……………… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わた
を取り) ……………… 4尾
生しいたけ ……………… 4枚
しめじ(小房に分ける) ……………… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) ……………… 1袋
バター ……………… 40g
酒 ……………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 ……………… 各少々
レモン、しょうゆ ……………… 各適量

作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
- アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、中段に入れオープン(4度押し/1段) 220°C 25~30分 焼きます。

[ひとくちメモ]
67ページの豚の角煮のコツを参照します。

〔ひとくちメモ〕

アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。
アルミホイルにバターをぬるとこびりつき
が防げます。

筑前煮

レンジ+オープン

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) ……………… 200g
にんじん(乱切り) ……………… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) ……………… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) ……………… 100g
干ししいたけ(もどして石づきを取り) ……………… 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

- 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。
- 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としふたをしてのみもの・ディリー9豚の角煮で加熱します。
- 器に落としふたをしてのみもの・ディリー9豚の角煮弱で加熱します。

[ひとくちメモ]
67ページの豚の角煮のコツを参照します。



かぼちゃのそぼろ煮

仕上がり調節弱

レンジ+オープン

加熱時間の目安 約42分

材料(4人分)
かぼちゃ(3cm角に切る) ……………… 500g
豚ひき肉 ……………… 150g
水 ……………… カップ1
Ⓐ みりん ……………… 大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮のもの) ……………… 大さじ4
片栗粉 ……………… 大さじ1
枝豆(ゆでたもの) ……………… 適量

作りかた

- 容器に豚ひき肉とⒶを入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。
- ①に落としふたをしてのみもの・ディリー9豚の角煮弱で加熱します。
- 器に盛り、枝豆を散らします。

〔ひとくちメモ〕

豚ひき肉を鶏ひき肉に代えてもよいで
しょう。
豚の角煮のコツは67ページを参照しま
す。

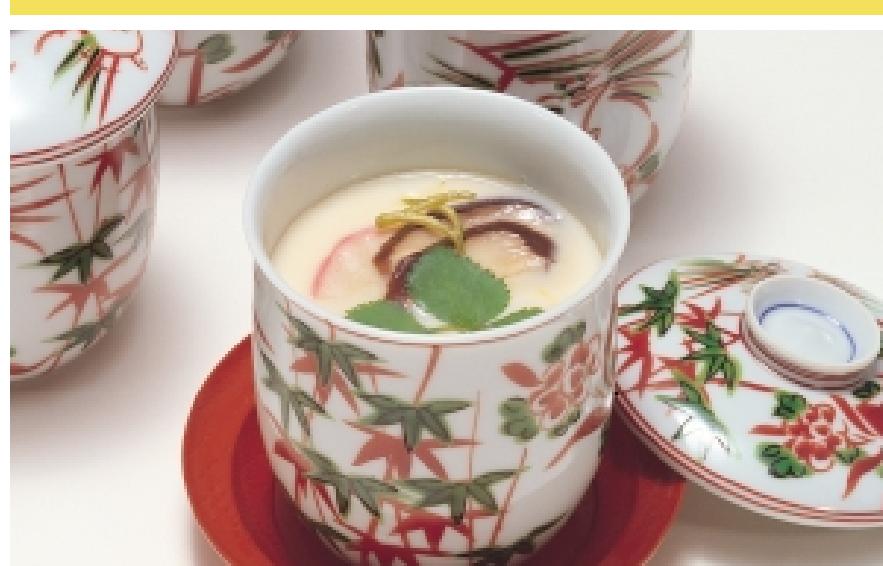
茶わん蒸し

スチーム・レンジ+オープン

スチーム
17 茶わん蒸し
レンジ オープン

加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)
卵 2個(約100mL)
だし汁 350~400mL
Ⓐ しょうゆ、塩 各小さじ½
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。
- Ⓐをテーブルプレートに77ページの図を参照して並べ[スチーム]17茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。
- 容器に③を入れてラップまたはふたをして[レンジ]200W [2~3分] 加熱します。

- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さつとかき混ぜ、共ぶたをします。
- Ⓐをテーブルプレートに77ページの図を参照して並べ[スチーム]17茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手作り豆腐

スチーム・レンジ+オープン

スチーム
18 手作り豆腐
レンジ オープン

加熱時間の目安 約25分

材料(4人分)
豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの) 500mL
にがり 30~40mL
あん
だし汁 カップ½
みりん 小さじ½
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
しょうが(すりおろす) 適量
あさつき(小口切り) 適量
(1mL=1cc)



- ③をテーブルプレートに77ページの図を参照して並べ[スチーム]18手作り豆腐で加熱します。
- 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

- ひとくちメモ
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- にがりの量は、メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し・手作り豆腐のコツ

分量は
1~6個まで作れます。

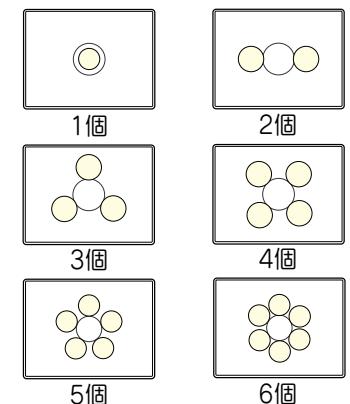
容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20~25°C、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12°Cにします。
低いときは、仕上がり調節を[強]に、高いときは[弱]にします。

卵液・豆乳の量は器の七分目くらい

容器の置きかたは

2個以上はテーブルプレート中央の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



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。

- レンジ[500W]約2分 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]500W [30~40秒] 加熱してかき混ぜます。

取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときは
[レンジ]200Wで、様子を見ながら加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ[500W] 約2分

レンジ[500W] 30~40秒



ベーコンエッグ

レンジ[200W] 2~3分

材料(1個分)
卵 1個
バター(きざむ) 大さじ½
ハム(5mm角に切る) 少々
生クリーム 大さじ2
Ⓐ 塩 少々
砂糖 小さじ½
こしょう 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 [2~3分] 加熱します。

ひとくちメモ
器はココット型が最適ですが、ない場合は、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。

いり卵

レンジ[500W] 40秒~1分

材料(1個分)
卵 1個
Ⓐ 砂糖 小さじ½
塩 少々



作りかた

- 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。
- [レンジ]500W [40秒~1分] 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。

！ 注意

卵を[レンジ]700W、[レンジ]500Wで加熱すると破裂します。

必ず[レンジ]200Wで加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけ加熱すると破裂するので、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。

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
③ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。

グラタン

グラタン



グラタンのコツ

一度に焼ける分量は
1~4皿まで焼けます。また数人分を
大きな皿にまとめて焼くこともできます。

容器は
オープン用耐熱性のグラタン皿を使います。

焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加
熱室底面にセットしたテーブルプレ
ートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。
焼く前に冷めてしまったら [レンジ]
[500W] で人肌くらい(約40°C)にあた
ためてから焼きます。

具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによ
って、焼き色が異なります。

焼きが足りなかつた時は
オープン(4度押し/1段)[210°C]で様子
を見ながら、さらに焼きます。

冷凍グラタンは [のみもの・ディリ
ー][5グラタン] では焼けません。

マカロニグラタン

[レンジ]+[オープン]+[グリル]

[のみもの・ディリー]
[レンジ]
[5グラタン]

加熱時間の目安(4皿分) 約22分

材料(4人分)
マカロニ 80g
「鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って
半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)
..... 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの
または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サ
ラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器にⒶ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。
- ②にホワイトソースの半量を加え
てあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン
皿に③を分け入れ、残りのホワイトソ
ースを全体にかけて、上にチーズを
散らします。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレート
に置き [のみもの・ディリー][5グラタン] で
焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入
れ [レンジ]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
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作り かた	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ]700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ]700W	2~4分	5~6分	8~10分

△ 注意

具によっては飛び散ることがあります。
いかを使うときは全体に切れ目を
入れ、マッシュルームは切ったも
のを使ってください。

グラタン いろいろ

[のみもの・ディリー]
[レンジ]
[5グラタン]

[レンジ]+[オープン]+[グリル]



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約23分

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78ページ
参照) カップ2
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

作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ
[レンジ]700W 約3分30秒 加熱し、ホ
ワイトソースをあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ
[レンジ]200W 約1分 加熱し、とかし
ます。

③ ②に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]700
W 約1分20秒 加熱します。

④ バター(分量外)をぬったグラタン
皿に③を分け入れ、①のせ、上に
チーズをふります。

⑤ ④を焼網の中央にのせ、テーブル
プレートに置き [のみもの・ディリー][5グ
ラタン] で焼きます。

なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約21分

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)
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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、な
すを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mm
の輪切りにして種を取り除きます。
- Ⓐを耐熱容器に入れて [レンジ]700
W 約2分 加熱し、ひき肉と合わせてよ
く練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを
加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③
を詰め、上に①と②を交互に並べて
チーズをふります。
- ④を焼網の中央にのせ、テーブル
プレートに置き [のみもの・ディリー][5グ
ラタン] で焼きます。



市販の冷凍グラタンを焼くときは

●冷凍グラタン(1個・約240g)はアルミケース皿のまま、1~4皿まで、角皿に78ペ
ージの図のよう並べて皿受棚の中段に入れ[オープン](4度押し/1段)[210°C]45
~50分焼きます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※レンジ用のプラスチック製容器のものは絶対に焼かないでください。
(容器変形の原因)

※焼網に並べて [のみもの・ディリー][5グラタン] で絶対に焼かないでください。(スパーク(火花)の原因)

グラタン