

焼き魚

オート調理

あたためスタート
ナノスチーム
グリル

14焼き魚
(予熱有)

焼網
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

塩鮭

加熱時間の目安 予熱 約 5分
調理 約26分



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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- 14焼き魚**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら②を**下段**に入れて焼く。

生鮭の塩焼き

生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩鮭**の作りかたを参照して焼く。

塩さば

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 予熱 約 5分
調理 約21分



材料・作りかた
塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は**塩鮭**の作りかたを参照して仕上がり調節**弱**で焼く。

さばのごま焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 予熱 約 5分
調理 約21分



材料(8個分)
さば(3枚におろしたもの)
…………… 2枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ½
酒 …… 大さじ1
しょうが汁 …… 小さじ1
白ごま(粗くきざんだもの) …… 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- さばは、1枚を4つに切り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ペーパータオルで汁気をふきとり、白ごまを全体にまぶして、黒皿に置いた焼網に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- 14焼き魚**仕上がり調節**弱**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

生さばの塩焼き

生さば(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩さば**の作りかたを参照して焼く。

ぶりの照り焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 予熱 約 5分
調理 約21分



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの) …… 各4切れ
しょうゆ …… カップ½
みりん …… カップ½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 用意した切り身の水気をふきとり、④に30分~1時間つける。
- 黒皿に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- 14焼き魚**仕上がり調節**弱**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

干ものいろいろ(3種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 予熱 約 5分
調理 約21分

材料・作りかた
干もの(1枚100~120gのもの・各2枚)(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)は、**塩鮭**の作りかたを参照して仕上がり調節**弱**で焼く。

14焼き魚のコツ

- 分量は**
切身は2~6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**
グリル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、焼網の中央に寄せてタテに並べます。
- 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。
- 手動調理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**
裏返し**グリル**で様子を見ながら焼きます。
- 焼網から魚がはがれにくいときは**
焼網にサラダ油をぬっておきます。
- 黒皿のよごれが気になるときは**
オープンシートを敷きます。

手動焼きもの〔魚〕

手動調理

手動決定
あたためスタート

オープン 230℃
(予熱無・1段) 23~30分

黒皿 中段
給水タンク
空

鮭のムニエル



材料(4切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ3
バター(レンジ200W 1分30秒加熱して溶かす) …… 20g
タルタルソース …… 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

- 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン**予熱無**1段**230℃23~30分で焼く。

まぐろのソテー



材料(4枚分)
まぐろの切り身(約100gのもの) …… 4枚
粒ざんしょう …… 小さじ1
しょうゆ …… カップ½
砂糖・みりん …… 各カップ¼
卵 …… 大さじ1

作りかた

- まぐろは④を合わせたものにつけ、冷蔵庫に一晚おく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン**予熱無**1段**230℃23~30分で焼く。

※オープンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

手動調理

手動決定
あたためスタート

グリル 8~12分
裏返して 6~10分

黒皿 上段
給水タンク
空

かますの香草焼き



材料(4人分)
かます(1尾150~180gのもの) …… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう …… 各少々
香草(ローズマリー、タイム、フレンチタラゴ等) 各適量

作りかた

- かますはえらと内臓を取り、さつと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
- 黒皿にオープンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上になる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外して**上段**に入れ、**グリル**8~12分焼く。
- 裏返して**グリル**6~10分焼く。

※オープンシートは、黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

焼きそば

オート調理

あたためスタート

レンジオープン
ナノスチーム

テーブルプレート

給水タンク
満水

15焼きそば

焼きそば

加熱時間の目安 約18分



材料(標準量)(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋
野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせる。
- ラップなどのおおいをしないで、**15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

15焼きそばのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおいはしない
- 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。
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)

加熱時間の目安 約17分



材料(標準量)(2~3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巾の斜め切り)..... 50g
みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- 深めの皿に②と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

【ひとくちメモ】

- ⑤の代わりに市販のホイコウロウの素(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、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

材料・作りかた

豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそ炒めを参照して加熱する。

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16分



材料(標準量)(2~3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
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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、よくまぶしておく。
- 深めの皿に②と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜる。
- ラップなどのおおいをしないで **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因になります。)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

蒸しもの

オート調理

あたためスタート

200W
2~3分
(下ごし5分)

スチーム
レンジ
オープン

テーブルプレート

給水タンク
満水

16茶わん蒸し

茶わん蒸し

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1/2
みりん..... 小さじ1
鶏肉(そぎ切り)..... 約40g
酒..... 少々
えび(殻つき)..... 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)..... 8枚
干しいたけ(もととして石づきを取り、そぎ切り)..... 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん..... 8個
三つ葉..... 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 2~3分加熱する。
- 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、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて **16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分ほど蒸らす。

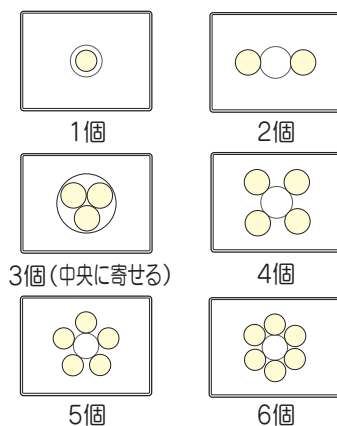
空也蒸し

材料・作りかた

具を豆腐(1/2丁・4等分)にかけて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

16茶わん蒸しのコツ

- 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20~25℃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。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**26脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは**レンジ200W**で、様子を見ながら加熱します。

手作り豆腐

仕上がり調節

加熱時間の目安 約26分



材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)..... 500mL
にがり..... 30~40mL
あん
だし汁..... カップ1/2
みりん..... 小さじ1/2
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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ **16茶わん蒸し** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
- 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、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

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

豚肉の蒸しもの

オート調理

あたためスタート

ナノスチーム スチームオープン

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

17豚肉の蒸しもの

豚肉と野菜の蒸しもの

加熱時間の目安 約25分



材料(3~4人分)

豚バラ肉(薄切り).....300g
 塩、こしょう.....各少々
 しょうが汁.....小さじ1
 酒.....大さじ3
 しょうゆ.....小さじ1
 白菜(幅5~6cmのざく切りにする).....300g
 人参(ピーラーで薄切りにする).....小1/2本
 生しいたけ(じくを切る).....4枚
 しょうゆ.....大さじ1
 黒酢.....大さじ1/2
 すりごま.....少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをして④をもみこむ。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、17豚肉の蒸しもので加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑤を添える。

17豚肉の蒸しもの のコツ

●一度に作れる分量は
 豚肉と野菜の蒸しものと、白身魚の蒸しものは、2~4人分です。2人分のときは、仕上げ調節 **やや弱** にします。
 キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。

白身魚の蒸しもの

加熱時間の目安 約25分



材料(4人分)

たら(切り身).....4切れ
 塩、こしょう.....各少々
 ベーコン.....4枚
 プチトマト(へたをとる).....4個
 スズキニ(輪切りにする).....4枚
 黄色パプリカ(四角く4等分する).....1/4個
 白ワイン.....大さじ2
 ④ スープ(固形スープ1/2個をとく).....
カップ1/3
 ホワイトソース(→P.68 作りかたを参照して作る).....カップ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
- ②の上に黄色パプリカ、スズキニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、③のをせ混ぜ合わせた④を全体にかけ、下段に入れ、17豚肉の蒸しもので加熱する。
- 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

●加熱が足りなかったときは
 皿にうつしかえラップをして **レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱します。

キャベツの皮シューマイ

仕上げ調節 **やや弱**

加熱時間の目安 約20分



材料(15個分)

キャベツ.....約3枚(約150g)
 豚ひき肉.....130g
 しょうが汁.....適量
 水.....大さじ1
 塩.....少々
 しょうゆ.....小さじ1
 片栗粉.....大さじ1
 コーン.....15粒
 しょうゆ、酢、とき辛子.....各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み **8葉・果菜** で加熱し、芯の部分さをせて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- 豚ひき肉は④の材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、17豚肉の蒸しもの 仕上げ調節 **やや弱** で加熱する。
- 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

肉じゃが

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン

テーブルプレート

給水タンク 空

18肉じゃが

肉じゃが

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る).....150g
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....中2個(約300g)
 にんじん(乱切り).....小1本(約100g)
 玉ねぎ(くし形切り).....小1個(約100g)
 干しいたけ(もどして石づきを取り、半分
 に切る).....6枚
 だし汁.....カップ1 1/2
 しょうゆ.....大さじ4
 酒.....カップ1/2
 砂糖.....大さじ4
 サラダ油.....適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 容器に①と残りの野菜を入れ、④を加え落としぶたとふたをして **18肉じゃが** で加熱する。

18肉じゃが 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。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●材料は大きさをそろえて
 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくで上がります。

●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。

ポークカレー

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする).....200g
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....大1個(約200g)
 玉ねぎ(くし形切り).....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 1/2~3
 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、④を入れて充分炒める。
- 容器に②を入れて、ふたをする。**レンジ** [800W] [約4分] 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして **18肉じゃが** で加熱する。(加熱の途中1~2度かきまぜる)

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

手動煮もの

手動調理

あたためスタート

レンジ

800W 約8分
 200W 約90分
 800W 約50秒
 100W 60~90分

テーブルプレート

給水タンク 空

黒豆



材料(4人分)

黒豆.....カップ1(150g)
 砂糖.....120g
 しょうゆ.....大さじ1 1/2
 塩.....小さじ1/2
 重そう.....小さじ1/4弱
 水.....カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って容器に入れ、④を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(→P.77) **18肉じゃが** のコツ)とふたをして **レンジ** [800W] [約8分]、**レンジ** [200W] [約90分] リレー加熱(→P.40)する。さらに、**レンジ** [800W] [約50秒]、**レンジ** [100W] [60~90分] リレー加熱(→P.40)する。
- ①~②粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮もの



材料・作りかた

- 大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(→P.77) **18肉じゃが** のコツ)とふたをして **レンジ** [800W] [約8分]、**レンジ** [200W] [約90分] リレー加熱(→P.40)する。1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに、**レンジ** [800W] [約50秒]、**レンジ** [100W] [60~90分] リレー加熱(→P.40)する。

スープ

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 500W 約5分 (リレー加熱) 200W 20~28分

テーブルプレート 給水タンク 空

とん汁



材料(標準量) (2~3人分)

豚薄切り肉 (ひと口大に切る) ……100g
大根 (5mm厚さのいちょう切り) …… 1/8本(約100g)
にんじん (5mm厚さの半月切り) …… 1/4本(約40g)
ごぼう (3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける) …… 1/8本(約50g)
里もも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる) …… 2個(約100g)
干しいたけ (もどして石づきを取り4つに切る) …… 2枚
だし汁 …… カップ2
みそ …… 大さじ2
サラダ油 …… 適量
長ねぎ (5mm厚さのななめ切り) …… 1/8本(約30g)

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す。
- 容器に①と④を入れ、合わせた③を加えてオープンシートで落としふた (→ P.77) (18肉じゃがのコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分 リレー加熱 (→ P.40) する。(→ P.40)
- 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものスープ)



材料(各標準量) (2~3人分)

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース (ゆでたもの) など ……各200g
玉ねぎ (薄切り) …… 1/2個(約70g)
④ 水 …… カップ1 1/2
固形スープの素 …… 1個
バター …… 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
牛乳 …… カップ1

作りかた

- にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター (にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
- オープンシートで落としふた (→ P.77) (18肉じゃがのコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分 リレー加熱 (→ P.40) し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ800W 約1分40秒 加熱してあたためる。
- お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

ミネストローネ



材料(標準量) (2~3人分)

玉ねぎ(さいの目切り) …… 中1/2個(約100g)
にんじん(さいの目切り) …… 中1/2本(約50g)
セロリ(さいの目切り) …… 1/2本
じゃがいも(さいの目切り) …… 大1/2個(約50g)
キャベツ(1cm四方に切る。) …… 40g
大豆水煮 …… 30g
トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) …… 30g
ベーコン (1cm巾に切る。) …… 1枚
マカロニ (早ゆでタイプでないもの) …… 20g
④ 水 …… カップ1 1/2
固形スープの素 …… 1個
⑤ トマトジュース …… カップ1 1/2
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としふた (→ P.77) (18肉じゃがのコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分 リレー加熱 (→ P.40) する。

ごはんもの

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約8分 (リレー加熱) 200W 25~30分

テーブルプレート 給水タンク 空

ごはん(炊飯)



材料(4人分)

米 …… カップ2(320g)
水 …… 440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- レンジ800W 約8分、レンジ200W 25~30分 リレー加熱 (→ P.40) してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん



材料・作りかた

ごはんの材料にグリーンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加えレンジ800W 約7分、レンジ200W 約32分 リレー加熱 (→ P.40) し、加熱後かきまぜる。

ごはんのコツ

(リレー加熱の使いかた (→ P.40))

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約5分	→ 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	→ 約32分

五穀ごはん



材料(4人分)

米 …… カップ1 1/2(260g)
五穀米(雑穀米) …… カップ1/2(50g) (押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
水 …… 450~480mL

作りかた

- 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- レンジ800W 約8分、レンジ200W 28~33分 リレー加熱 (→ P.40) してかきまぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

材料・作りかた

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 600W 約15分

テーブルプレート 給水タンク 空

赤飯(おこわ)



材料(4人分)

もち米 …… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約80g
ささげのゆで汁 …… 280~320mL
水 ……
ごま塩 …… 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W 約15分 設定し、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかきまぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【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。

赤飯のコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

かんたんパン・トースト

オート調理

レンジ 500W
約30秒
あたためスタート
スチームレンジ発酵
30W 8~12分
(下ごしらえ)

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

19かんたんパン スチーム
オープン

※ スチーム | レンジ | 発酵 のときはテーブルプレートに置く

かんたんパン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約28分



材料(8個分)

小麦粉(強力粉) …… 150g
砂糖 …… 大さじ1(約9g)
塩 …… 小さじ1/3(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 90~100mL
バター …… 大さじ1(約13g)

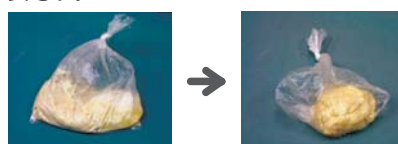
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチーム | レンジ | 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 一次発酵させる。
- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



19かんたんパンのコツ

- 1回の分量は**
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は**
25×35cmほどの大きさを、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたは**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。
- 焼きが足りなかったときは**
オープン | 予熱無 | 1段 | 180℃ で様子を見ながら焼きます。
- こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。
- スチーム | レンジ | 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ 19かんたんパン で焼く。



セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑥のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

かんたんあんパン



材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかた → P.80) …… 1回分
つぶあん …… 200g
桜の花の塩漬け …… 4個
けしの実 …… 適量
(つやだし用卵)
卵 …… 1/2個
塩 …… 小さじ1/4

作りかた

- つぶあんは レンジ 500W 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。
- かんたんパン 作りかた → P.80 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
- 円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム | レンジ | 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
- 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

かんたんクリームパン

つぶあんをカスタードクリーム(200g) → P.95 に代えて作る。

かんたんうぐいすパン

つぶあんと市販のうぐいすあん(200g)に代えて作る。

グラハムパン



材料(1個分)

小麦粉(強力粉) …… 120g
全粒粉(あらびき) …… 30g
砂糖 …… 大さじ1(約9g)
塩 …… 小さじ1/3(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
水 …… 90~100mL
バター …… 大さじ1(約13g)

作りかた

- かんたんパン 作りかた → P.80 ①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらかつに丸める。
- 丸めた生地を楕円形にのぼし、フランスパンの作りかた → P.82 ⑩を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかりと閉じる。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチーム | レンジ | 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
- 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

5~6分
裏返して
1~2分

黒皿 上段
給水タンク
空

トースト

材料
食パン(1.5~3cm厚さのもの) …… 1~2枚

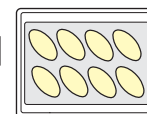
油で揚げない カレーパン



材料(8個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかた → P.80) …… 1回分
市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
(作りかたは → P.105)
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- かんたんパン 作りかた → P.80 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
- 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチーム | レンジ | 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。



作りかた
① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

- テーブルプレートを取り外し グリル 5~6分 焼き、裏返して グリル 1~2分 焼く。

【ひとくちメモ】
• パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
• 連続して焼くときは、表を グリル 2~3分、裏返して グリル 1~2分 様子を見ながら焼きます。

かんたんパン

かんたんパン
トースト

フランスパン

オート調理
スチームオーブン発酵 35℃
(下ごしらえ)

あたためスタート

黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約20分
スチームオーブン

20フランスパン
(予熱有)

給水タンク
満水

フランスパン バタール・クーベ

加熱時間の目安 約30分

- 材料(バタール1本、クーベ2個)**
- 小麦粉(強力粉) …… 330g
 - 小麦粉(薄力粉) …… 80g
 - 砂糖 …… 5g
 - 塩 …… 8g
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ3強(約8g)
 - レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
 - ぬるま湯(約30℃) …… 220~260mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなから約15分こね、生地を丸める。



- バターを薄くぬったボウルに入れる。黒血にのせて下段に入れて「スチーム」**オープン**予熱無**1段**発酵35℃**25~60分**発酵させる。

- 生地が2倍くらい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。

- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーベ(約140gを2個)に切り分ける。

- 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんからラップをかけて5~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

- バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。



クーベ

バタール

- タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒血の対角線の長さに細長くのばす。



- クーベの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。



- 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

- 薄くバターをぬった黒血に⑩~⑫の成形した生地をとり口を下にしてのせ、下段に入れ「スチーム」**オープン**予熱無**1段**発酵35℃**10~20分**発酵させる。

- ⑬を加熱室から取り出し、「20フランスパン」で予熱する。

- 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんからラップをかけて室温で発酵させる。(約20分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーベは1本入れる。

- ※クーベ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



- 予熱終了音が鳴ったら**中段**に入れて焼く。

- 焼き上がった後、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置する。

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。夏場のとき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。発酵中に表面が乾燥するときは霧を吹いてください。また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

- 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。たっぷりぬると黒血に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

- 発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃)生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手作りパン

手動調理
スチームオーブン発酵 40℃
(下ごしらえ)

手動決定

あたためスタート

黒血 中・下段

予熱 約10分

オープン 180℃
(予熱有・1段/2段) 21~25分

給水タンク
満水

バターロール (ロールパン)



- 材料(24個分)**
- 小麦粉(強力粉) …… 480g
 - 砂糖 …… 大さじ5 1/2 (約50g)
 - 塩 …… 小さじ1 (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
 - 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 …… 1/2個
 - 塩 …… 小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

- フランスパン → P.82 作りかた③~④の要領で生地を作る。

- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ「スチーム」**オープン**予熱無**2段**発酵40℃**50~60分**発酵させる。

- 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。

- ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押し中からガスを抜く。

- 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- 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る。

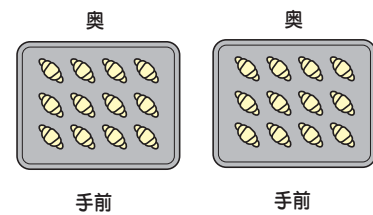


- 丸めた生地をラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

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



- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒血に巻き終わりを下にして並べる。



- 中段と下段に入れ「スチーム」**オープン**予熱無**2段**発酵40℃**25~35分**生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

- テーブルプレートを取り外し、「オープン」予熱有**2段**180℃にして、焼き時間**21~25分**で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら⑬を**中段と下段**に入れて焼く。

- (1段のときは「オープン」予熱有**1段**にして、予熱をしてから**中段**に入れ**13~17分**焼く)
- 【ひとくちメモ】
- 作りかた②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。
 - 焼きむらが気になるときは、加熱時間の3/4~3/5が経過してから黒血の上下を入れ替えます。

手動調理
スチームオーブン発酵 40℃
(下ごしらえ)

手動決定

あたためスタート

黒血 下段

予熱 約15分

オープン 200℃
(予熱有・2段) 24~36分

給水タンク
満水

山形パン



- 材料(19x10x8.5cmの金属製バンド型1個分)**
- 小麦粉(強力粉) …… 220g
 - 砂糖 …… 小さじ4(約12g)
 - 塩 …… 小さじ1/2弱(約2.5g)
 - ドライイースト …… 小さじ2(約5g)
 - ぬるま湯 …… 130~150mL
 - バター …… 10g

(2個で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作る。

- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(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、巻き終わりを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

- バター(分量外)をぬった型に並べ黒血にのせて下段に入れ「スチーム」**オープン**予熱無**1段**発酵40℃**50~80分**発酵させる。

- ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、「オープン」予熱有**2段**200℃にして、焼き時間**24~36分**で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら⑬を**下段**に入れて焼く。

- 【ひとくちメモ】
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
 - 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
 - 焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

スポンジケーキ

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W
1~2分
(下ごしらえ)

黒皿 下段
テーブルプレート

21スポンジケーキ

スチーム
オープン

給水タンク
満水

デコレーションケーキ (スポンジケーキ)



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....90g
砂糖.....90g
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
バニラエッセンス.....少々
④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
バター.....15g
ホイップクリーム.....適量
くだもの、アーモンド.....各適量

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 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く。④を合わせ **レンジ** 200W **1~2分** 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表 **21スポンジケーキ** のコツを参照する。)

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)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツツがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
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で、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 ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで卵の泡がつぶれた(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)

スチーム + **オープン** だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

21スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
⑥	21スポンジケーキ 仕上げ調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約42分	約45分	約50分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは
オープン 予熱無 1段 160℃で様子を見ながら焼きます。

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

オート調理

あたためスタート

レンジ
200W 2~3分
100W 約1分
(下ごしらえ)

黒皿 下段
テーブルプレート

21スポンジケーキ

スチーム
オープン

給水タンク
満水

チーズケーキ

仕上げ調節 やや強
加熱時間の目安 約49分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ.....200g
バター.....30g
卵(卵黄と卵白に分ける).....2個
粉砂糖.....50g
小麦粉(薄力粉).....25g
生クリーム(室温にもどす).....30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる).....大さじ1弱

作りかた
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
② 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く。
③ 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ **レンジ** 200W **2~3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る。
④ バターは容器に入れ **レンジ** 100W **約1分** 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖½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る。
⑤ 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
⑥ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて **下段** に入れ **21スポンジケーキ** 仕上げ調節 **やや強** で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずす。

手動ケーキ

手動調理

手動決定

あたためスタート

予熱 約8分

オープン 160℃
(予熱有・1段) 46~56分

黒皿 下段
給水タンク
空

シフォンケーキ(プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ½
卵黄.....4個分
卵白.....5個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g
⑤ 水.....70mL
レモン汁.....大さじ1
レモンの皮(すりおろす).....1個分
サラダ油.....60mL

作りかた
① 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、⑤を順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。
③ ①に②の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。
④ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 **46~56分** で予熱する。

⑤ 予熱終了音が鳴ったら、③を **下段** に入れて焼く。

⑥ 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。

⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはがす。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からはずす。

【ひとくちメモ】

●卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

●余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。

●油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

手動調理
レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

黒皿 中段

予熱 約8分

オープン 160℃
(予熱有・1段/2段) 14~18分

給水タンク 空

ロールケーキ(プレーン)



材料(黒皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々
④ 牛乳 大さじ1½
バター 大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

- 作りかた**
- 黒皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ④を合わせ レンジ200W 1~2分加熱し、溶かす。(材料が2倍のときは約3分加熱)
 - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 14~18分 で予熱する。
 - ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
 - 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

(2段のときは黒皿を中段と下段に入れ予熱をしてから24~30分焼く、途中残り時間10~12分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。)

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 →P.84 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。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。

●紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるときケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、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る。
- 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ほど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置いてから切る。

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく)を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½でとく)を加える。

手動調理
レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)

黒皿 下段

予熱 約8分

オープン 160℃
(予熱有・1段/2段) 23~28分

給水タンク 空

マドレーヌ



材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)
小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 100g
バター 100g
卵(ときほぐす) 2½個
④ レモン汁 大さじ½
レモンの皮(すりおろす) ½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

- 作りかた**
- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷く。
 - バターは容器に入れ レンジ200W 3~4分加熱する。(材料が2倍のときは5~6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る。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

⑤ テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 23~28分 で予熱する。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
(2段のときは黒皿を中段と下段に入れ、予熱をしてから28~38分焼く)

【ひとくちメモ】
●とかしバターはあたたかいものを使います。

パウンドケーキ(プレーン)



手動調理

予熱 約8分

オープン 160℃
(予熱有・1段) 44~54分

黒皿 下段

給水タンク 空

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(薄力粉) 100g
④ ベーキングパウダー 小さじ½
砂糖 80g
バター(室温にもどす) 100g
卵(ときほぐす) 2個
バニラエッセンス 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの) 60g

- 作りかた**
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
 - 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
 - ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
 - テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1段 160℃にして、焼き時間 44~54分 で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

■10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58~65分焼きます。

パウンドケーキのコツ

●バターはよくすり混ぜる
充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。

●焼き上がりは
竹串で中心を刺してみても、何も付いていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は
ケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ(約60g) →P.90を加える。

キャラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからプリン →P.94を参照して作ったキャラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
キャラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

スイーツ

手動調理

予熱 約9分

オープン 170℃
(予熱有・1段) 18~22分

黒皿 中段

給水タンク 空

ボーロ



材料(16個分)
小麦粉(薄力粉) 220g
バター(室温にもどす) 60g
砂糖 100g
サラダ油 大さじ5½
卵白 少々
アーモンドスライス 適量
④ 粉砂糖 少々
シナモン 少々

- 作りかた**
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
 - サラダ油を少しずつ加え、そのつとよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
 - 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
 - オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけてぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつける。
 - テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 1段 170℃にして、焼き時間 18~22分 で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
 - 焼き上がったら熱いうちに④を合わせてふりかける。

手動調理

黒皿 下段

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約4分
100℃
(予熱有・1段) 70~80分

給水タンク 空

ヘルシー焼きメレンゲ



材料(6個分)

卵白 1個分
グラニュー糖 50g
④ クルミ(粗く砕いておく) 20g
④ 黒すりゴマ 大さじ1 (約5g)

作りかた

- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
- ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** 予熱有 **1段** **100℃** にして、焼き時間 **70~80分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で「ロカイユ」として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
- 焼き上がったまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)

黒皿 中段

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約12分
200℃
(予熱有・1段) 15~20分

給水タンク 空

スイートポテト



材料(12個分)

さつまいも 大2本(約600g)

④ バター 30g
④ 砂糖 70g
④ 卵黄 1½個分
④ バニラエッセンス 少々
牛乳 50~70mL

つや出し用卵
卵黄 ½個分
みりん 小さじ½

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、**9根菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 容器に①と④を入れて全体を軽く混ぜ **レンジ** **800W** **約1分40秒** 加熱する。
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** 予熱有 **1段** **200℃** にして、焼き時間 **15~20分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オープン 180℃
(予熱無・1段) 50~60分

給水タンク 空

黒皿 下段

焼きりんご



材料(4個分)

りんご(紅玉) 4個
砂糖 60g
④ バター 40g
シナモン 少々
ホイップクリーム 適量

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 5~7分
500W 約1分30秒

テーブルプレート

給水タンク 空

りんごのコンポート



材料・作りかた

- りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして **レンジ** **800W** **5~7分** 加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)をあわせて **レンジ** **500W** **約1分30秒** 加熱して②のりんごに敷く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約9分
170℃
(予熱有・1段/2段) 18~25分

給水タンク 空

黒皿 中・下段

型抜きクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温にもどす) 170g
砂糖 120g
卵(ときほぐす) 大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、さらによく混ぜる。
- 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る。
- 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る。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤ 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黒皿2枚に並べる。

⑥ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 **2段** **170℃** にして、焼き時間 **18~25分** で予熱する。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**と**下段**に入れて焼く。

(1段のときは黒皿を**中段**に入れ、予熱をしてから13~17分焼く)



絞り出しクッキー アーモンドクッキー

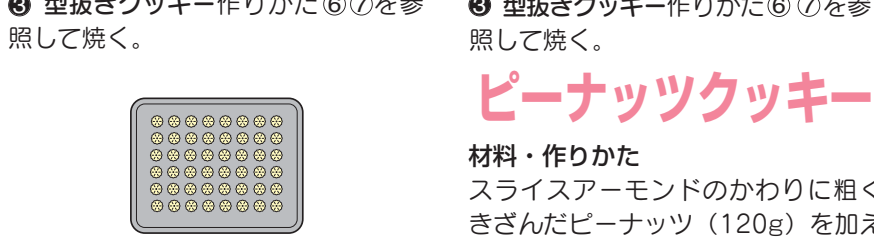
材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 260g
バター(室温にもどす) 160g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 大1½個(約80g)
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る。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。



⑤ 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黒皿2枚に並べる。

⑥ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 **2段** **170℃** にして、焼き時間 **18~25分** で予熱する。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**と**下段**に入れて焼く。

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、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違つるので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずることがあります。
- 焼きむらに気がなるときは
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約11分

黒皿 中段

オーブン 200℃

給水タンク 空

（予熱有・2段）30～40分

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

アップルパイ



材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉)…………… 100g
小麦粉(薄力粉)…………… 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)…………… 140g
冷水…………… 90～110mL
りんごのプリザーブ…………… 適量
(つやだし用卵)
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼

作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



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



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回繰り返す。



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巾のテープを8本切り取る。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、黒皿にのせる。



⑩ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** **予熱有** **2段** **200℃** にして、焼き時間 **30～40分** で予熱する。
⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼く。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のもの
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 7～9分

800W 5～7分

テーブルプレート

給水タンク 空

りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ)…………… 3個

④ 砂糖…………… 80～120g
レモン汁…………… 大さじ1
シナモン…………… 少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ**レンジ****800W****7～9分**加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ****800W****5～7分**加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておく便利です。

いちごジャム

材料・作りかた

いちご(300g)に、砂糖(150～200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1～3滴)を大きめの耐熱性容器に入れ、りんごのプリザーブを参照して加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン 180℃

（予熱無・1段）

黒皿 中段

給水タンク 空

※加熱時間は作りかた参照

ブラウニー



材料(黒皿1枚分)

④ 小麦粉(薄力粉)…………… 250g
ココア…………… 50g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1強
砂糖…………… 150g
バター(室温にもどす)…………… 150g
卵(ときほぐす)…………… 3個
チョコレート…………… 100g

⑤ レズン(ぬるま湯でもどす)…………… 100g
⑥ くるみ(あらみじん切り)…………… 150g
バニラエッセンス…………… 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレート

① 28cm巾のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

② オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分に黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。

③ アルミホイルの表面に少しバターをぬって①のオープンシートをつける。

④ チョコレートは砕いて容器に入れ**レンジ****200W****5～6分**途中かき混ぜながら加熱してとがす。

⑤ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

⑥ ⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

⑦ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オーブン****予熱無****1段****180℃****26～32分**焼く。

マフィン



材料(直径6cmのマフィン型9個分)

④ 小麦粉(薄力粉)…………… 250g
ベーキングパウダー…………… 小さじ3
砂糖…………… 100g
バター(室温にもどす)…………… 150g
卵(ときほぐす)…………… 2個
牛乳…………… 100mL
バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。

② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。

④ ③マフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オーブン****予熱無****1段****180℃****30～40分**焼く。

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約10分

黒皿 中段

オーブン 180℃

給水タンク 空

（予熱有・1段）18～26分

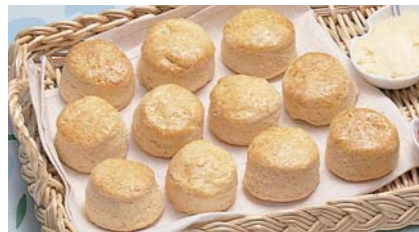
プーチパイ



材料(黒皿1枚分)

冷凍パイシート(1個約100gのもの10～15分間室温で解凍する)…………… 2枚
(つやだし用卵)
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)…………… 適量
粉砂糖…………… 適量

スコーン



材料(16個分)

④ 小麦粉(強力粉)…………… 160g
小麦粉(薄力粉)…………… 160g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1½
砂糖…………… 60g
バター(5mm角に切る)…………… 80g

⑤ 卵(ときほぐす)…………… 1½個
牛乳…………… 50mL
(つやだし用卵)
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼

作りかた

① ボウルに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。

② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

③ 黒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塗ってから、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オーブン****予熱無****1段****180℃****28～36分**焼く。

【ひとくちメモ】

- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

作りかた

① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬる。

③ テーブルプレートを取り外し、**オーブン****予熱有****1段****180℃**にして**18～26分**で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**に入れて焼く。

⑤ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

- 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。

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク

800W
レンジ 約1分20秒

空

コーヒーゼリー



- 材料
- Ⓐ 粉ゼラチン..... 大さじ1(約10g)
 - 水..... 大さじ2
 - インスタントコーヒー... 大さじ2
 - 砂糖..... 60g
 - Ⓑ 水..... カップ2
 - ホイップクリーム..... 少々

- 作りかた
- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
 - ② 容器に①と③を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、**レンジ800W**約1分20秒加熱する。
 - ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代える。

オレンジゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをオレンジジュースに代える。

グレープゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをグレープジュースに代える。

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク

800W
レンジ 30~40秒

空

切りもち・市販の パックもち

※焼き色はつきません

フルーツ大福



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。**レンジ800W**約40秒加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)のをせて包み込む。

あべ川もち



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**レンジ800W**約30秒加熱する。

【ひとくちメモ】

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて**レンジ800W**約40秒加熱する。すぐにのりを巻く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク

800W
レンジ 約3分

空

手作りもち



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

- 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る。
 - ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
 - ③ ②を容器に入れ、おおいをして**レンジ800W**約3分加熱する。
 - ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
 - ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

【ひとくちメモ】

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

豆もち

材料・作りかた
ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

もちをやわらかくするコツ

バックや包装はずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



手動調理

レンジ 500W 約30秒
200W 約1分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段
テーブルプレート

スチーム オープン 180℃
(予熱無1段) 22~32分

給水タンク 満水

チョコまんじゅう

- 材料(12個分)
- Ⓐ 卵..... 1個
 - 砂糖..... 20g
 - はちみつ..... 10g
 - チョコレート..... 15g
 - Ⓑ 重そう..... 小さじ½
 - 水..... 小さじ1
 - 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 - ココア..... 8g
 - 白あん(12等分する)..... 300g
 - アーモンド(砕く)..... 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
 - ② 白あんを12等分(1個・25g)して丸めておく。
 - ③ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ500W**約30秒加熱する。
 - ④ 別の容器にチョコレートを入れ**レンジ200W**約1分で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。
 - ⑤ 冷めたら水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
 - ⑥ 手粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。
 - ⑦ 手粉(分量外)をつけて生地を丸くのぼし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
 - ⑧ 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ**スチームオープン**予熱無1段180℃22~32分焼く。

手動調理

レンジ 200W 約2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

オープン 180℃
(予熱無1段) 28~34分

給水タンク 空

みつまんじゅう

- 材料(12個分)
- Ⓐ 卵..... 1個
 - 砂糖..... 小さじ1
 - 粉末黒砂糖..... 20g
 - バター..... 10g
 - はちみつ..... 40g
 - 生クリーム..... 大さじ1½
 - Ⓑ 重そう..... 小さじ½
 - 水..... 小さじ1
 - 小麦粉(薄力粉)..... 120g
 - あん(12等分する)..... 300g

- 作りかた
- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
 - ② 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ500W**約30秒加熱する。
 - ③ バターを**レンジ200W**約1分加熱して溶かす。
 - ④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
 - ⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
 - ⑥ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
 - ⑦ 手粉(分量外)をつけ、生地であんを包む。
 - ⑧ 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ**スチームオープン**予熱無1段180℃22~32分焼く。

手動調理

レンジ 200W 約2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

オープン 180℃
(予熱無1段) 28~34分

給水タンク 空

黄金いも

- 材料(10個分)
- Ⓐ さつまいも(ゆでて裏ごしたのもの)..... 300g
 - 砂糖(湯大さじ3でとく)..... 60g
 - 小麦粉(薄力粉)..... 150g
 - 砂糖..... 80g
 - Ⓑ 卵(ときほぐす)..... 大さじ2強
 - 水あめ..... 15g
 - 重曹(水小さじ1弱でとく)..... 小さじ½
 - シナモン..... 適量
 - 卵黄..... 少々
 - 黒ごま..... 適量

- 作りかた
- ① Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
 - ② Ⓑを混ぜ合わせた**レンジ200W**約2分途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
 - ③ 手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつける。
 - ④ オープンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オープン**予熱無1段180℃28~34分焼く。

スイーツ(過熱水蒸気オーブン)

手動調理

レンジ 500W 5～6分
2～3分(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段
テーブルプレート

ナノスチーム
オープン (予熱無) 110℃
32～40分

給水タンク
満水

手動調理

8葉・果菜

レンジ 500W 約1分30秒
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段
テーブルプレート

ナノスチーム
オープン (予熱無) 110℃
32～40分

給水タンク
満水

手動調理

手動決定 あたためスタート

ナノスチーム
オープン (予熱無) 110℃
32～38分

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

プリン



材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)
(カラメルソース)

④ 砂糖 …………… 60g
水 …………… 大さじ2
水 …………… 大さじ1
(卵液)

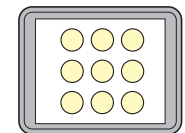
⑤ 牛乳 …………… カップ2
砂糖 …………… 80g
卵(ときほぐす) …………… 4個
バニラエッセンス …………… 少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 耐熱容器に④を入れ、レンジ500W 5～6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る。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れる。
- ④ 容器に⑤を合わせて入れ、レンジ500W 2～3分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- ⑤ 黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、④を図のように並べ、中段に入れ、ナノスチームオープン 予熱無 110℃ 32～40分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してから、前後を入れ替えてください。



プリンのお並び方

かぼちゃのプリン



材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)

かぼちゃ(正味) …………… 300g

④ 牛乳 …………… カップ1
砂糖 …………… 70g

⑤ 卵(ときほぐす) …………… 3個
生クリーム …………… 100mL

⑥ ラム酒 …………… 大さじ $\frac{1}{2}$
バニラエッセンス、シナモン …………… 各少々
ホイップクリーム …………… 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み、8葉・果菜仕上げ調節 強 で加熱し、裏ごしする。
- ④ 容器に④を合わせて入れ、レンジ500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ⑤ ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして④を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑥ ②の型に分け入れ、黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、図のように並べ、中段に入れ、ナノスチームオープン 予熱無 110℃ 32～40分 加熱する。
- ⑦ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

蒸しパン



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)

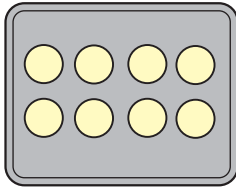
卵(ときほぐす) …………… 1個
砂糖 …………… 50g
サラダ油 …………… 大さじ1
牛乳 …………… 75mL

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 100g
ベーキングパウダー …………… 小さじ1弱(3g)

レーズン(ラム酒につけておく) …………… 20g

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- ② ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ③ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。



- ④ 黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、ナノスチームオープン 予熱無 110℃ 32～38分 様子を見ながら焼く。

かんたん蒸しパン

材料・作りかた

④の代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

シュークリーム

オート調理

レンジ 800W
3～4分
約1分10秒
(下ごしらえ)

あたためスタート

22シュー
(予熱有) 予熱 約15分
スチーム
オープン

黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

シュークリーム

加熱時間の目安 約29分



材料(12個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …………… 60g

④ バター(3～4個に切る) …………… 60g
水 …………… 120mL

卵(ときほぐす) …………… 3～4個
カスタードクリーム …………… 適量
ホイップクリーム、粉糖 …………… 各適量

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで、レンジ800W 3～4分 加熱する。
- ③ 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800W 約1分10秒 加熱する。



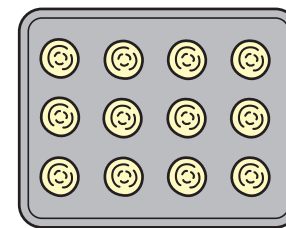
- ④ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。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る。



- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。



- ⑦ 22シューにしてスタートし、予熱をする。

- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
- ⑨ 焼き上がったらずちにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する。

深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

- 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。

手動調理

レンジ 800W
5～7分

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク
空

カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)

牛乳 …………… カップ2

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
コーンスターチ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 80g

卵黄(ときほぐす) …………… 3個分

⑤ バター …………… 40g
バニラエッセンス …………… 少々

作りかた


- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ、レンジ800W 5～7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さができます。

2品オーブン

手動調理

手動決定  あたためスタート

黒皿
中段 下段

オープン
(予熱無・2段)

給水タンク
空

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せメニュー一覧によります。
(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。)

「お総菜2品」の組合せメニュー例



ひとロチャーシュー(中段)
野菜のオープン焼き(下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32~42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

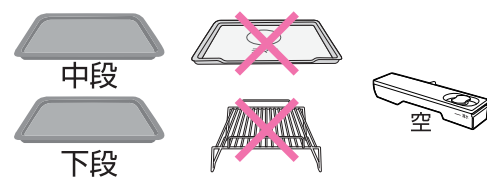


マフィン(中段)
プチパイ(下段)

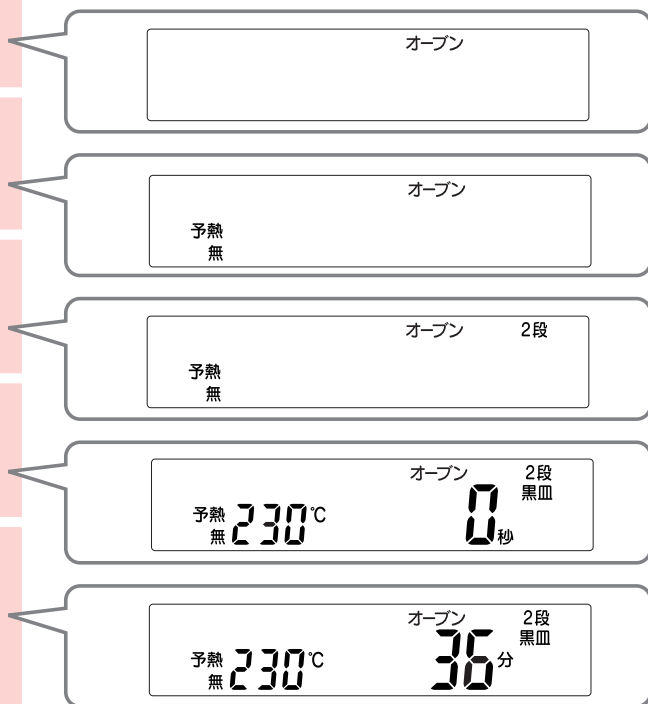
設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取りはずし
2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと
下段メニューの食品をのせる



- 1 「オーブン」を選択し、決定する
手動決定 押す → あたためスタート 回す → 手動決定 押す
 - 2 予熱「無」を設定し、決定する
あたためスタート 回す → 手動決定 押す
 - 3 「2段」を選択し、決定する
あたためスタート 回す → 手動決定 押す
 - 4 温度を設定し、決定する
あたためスタート 回す → 手動決定 押す
 - 5 加熱時間を設定し、スタートする
あたためスタート 回す → あたためスタート 押す
- 終了音が鳴ったら食品を取り出す



「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー	ひとロチャーシュー  → P.103	ヒレカツ  → P.104	鶏のからあげ  → P.104	鮭のムニエル  → P.73
	まぐろのソテー  → P.73	チキンソテー  → P.71	豚肉のごまみそ焼き  → P.71	
下段メニュー	野菜のオープン焼き  → P.66	トマトファルシー  → P.67	ハンガリアンポテト  → P.67	しいたけのチーズ焼き  → P.67

「お菓子2品」

中段メニュー	マフィン  → P.91	チョコチップマフィン  → P.91	ブラウニー  → P.91	スコーン  → P.91
	プチパイ  → P.91	ポーロ  → P.87	黄金いも  → P.93	

お総菜2品・お菓子2品同時調理のコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせると2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に投入すると、上手に焼けません。「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。
- 焼き色の調整は → P.43
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

朝食セット

オート調理



ナノスチーム
オープン
グリル



黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク

満水

24朝食セット

加熱時間の目安 約16分

トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



主菜: トースト5種(1品選ぶ)



トースト(プレーン)

材料
食パン(6枚切り).....2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。



ピザトースト

材料
食パン(6枚切り).....2枚
玉ねぎ(薄切り).....30g
ピーマン(薄切り).....1/2個
ベーコン(1cm巾に切る).....1枚
ピザソース(市販のもの).....適量
ピザ用チーズ.....適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。



フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切ったもの).....4枚
④牛乳.....カップ1/2
砂糖.....大さじ1/2
卵(ときほぐす).....1個
バニラエッセンス.....少々
バター.....適量

朝食セット

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

24朝食セット 調理の手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、主菜を黒皿の中央にタテに並べる。
- 黒皿を上段に入れ「24朝食セット」で加熱する。



注意

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

副菜(2品選ぶ)

めだま焼き



材料
卵.....2個
水.....小さじ2
塩、こしょう.....各少々

作りかた
薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

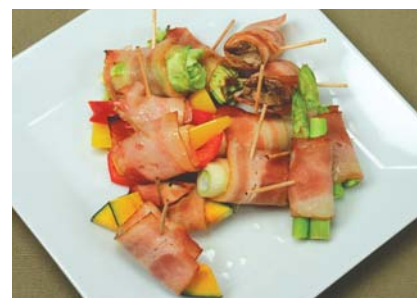
チーズめだま焼き

作りかた
水代わりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き



材料
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分)、パプリカ(1/4個分)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン.....2~4枚
塩、こしょう.....各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

すごもり卵



材料
卵.....2個
キャベツ(せん切り).....30g
水.....小さじ2
塩、こしょう.....各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

ウイナーソーセージのベーコン巻き



材料
ウイナーソーセージ.....4本
ベーコン(半分に切る).....2枚

作りかた
ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

いり卵



材料
卵(ときほぐす).....2個
牛乳.....大さじ1
④砂糖.....小さじ1
塩.....少々

作りかた
①卵に④を加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのシーチキンのせ



材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り).....2枚
ツナ(缶詰).....小1/2缶
玉ねぎ(薄切り).....20g
マヨネーズ.....小さじ1
塩、こしょう.....各少々
ドライパセリ(→P.63参照).....少々
ピザ用チーズ.....適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④をのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

24朝食セットのコツ

- 一度に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めのものでしてください。



- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がココになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面(裏面)にしか焼きがつきません。両面を焼きたいときはトースト(→P.8)を参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してから「グリル」で様子を見ながら加熱します。

鶏のハーブ焼き

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

27鶏のハーブ焼き

焼網
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)

カロリーカット値 約303kcal減 ※1
調理後のカロリー 約828kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

鶏のハーブ焼き

標準 調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約20分



材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)… 各少々

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
③ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「27鶏のハーブ焼き」で焼く。

鶏の三味焼き



材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

ピリ辛ウイング



材料・作りかた
鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

鶏のつけ焼き



材料・作りかた
鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

27鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 骨付き肉は仕上がり調節「強」にします。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。

焼きとり

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

28焼きとり

焼網
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きとり(12串分)

カロリーカット値 約10kcal減 ※1
調理後のカロリー 約1405kcal ※2

焼きとり

標準 調理 約23分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約19分



材料(12串分)

① 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

② 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

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 合わせた②の中に①をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておく。
③ ②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き「28焼きとり」で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料②を塩にかえて焼く。焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

串焼き

仕上がり調節「強」

標準 調理 約24分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料(4串分)

牛ロース肉(3cmくらいの角切り)…200g
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの)…小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り)…½個
ピーマン(半分に切る)…2個
なす(輪切りにして、塩水につける)…1個
生しいたけ…4枚
塩、こしょう…各少々

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
③ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
④ ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き「28焼きとり」仕上がり調節「強」で焼く。

鶏もも肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえる。

つけ焼き

材料・作りかた
塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

えびとほたての串焼き

材料・作りかた
牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。

豚バラ肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえる。

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

豚肉と野菜の串焼き

仕上がり調節「強」

標準 調理 約24分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約20分



材料(4人分)

豚バラかたまり肉…300g

しょうが汁…大さじ1
にんにく(みじん切り)…小1片
酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
はちみつ…大さじ1½

ねぎ、オクラ、山いも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて…約250g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
③ ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き「28焼きとり」仕上がり調節「強」で焼く。

28焼きとりのコツ

- 分量は
1回に焼ける分量は串焼きは2~6串、焼きとりは6~12串、豚肉と野菜の串焼きは4~6串です。
- 金串は使わない
レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てることがあります。長めの竹串を使ってください。
- テーブルプレートのごれが気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは
「グリル」で様子を見ながら焼きます。

ハンバーグ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた →P.33

オート調理

レンジ 800W
約1分50秒
(下ごしらえ)

あたためスタート

29ハンバーグ

ナノスチーム
グリル

黒皿 下段
テーブルプレート

給水タンク
満水

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約394kcal減 ※1
調理後のカロリー 約802kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

ハンバーグ

標準 調理 約21分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約26分



- 材料(4個分)**
- ① 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
 - ① バター 15g
 - ① 合びき肉 300g
 - ① パン粉 カップ3/4(約30g)
 - ① 牛乳 大さじ3
 - ② 卵(ときほぐす) 1個
 - ② 塩 小さじ1/2弱
 - ② こしょう、ナツメグ 各少々
 - ② トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 耐熱容器に①を入れ [レンジ]800W [約1分50秒] 加熱する。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
 - 手にサラダ油(分量外)をつけ、②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る。
 - 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて下段に入れ、[29ハンバーグ]で焼く。

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上げ調節を [弱] にする。

いわしのハンバーグ



材料・作りかた
いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(1/2束・小口切り)、しょうが(1かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくぎざむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉(大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ1)を合わせて、ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上げ調節 [弱] で焼く。

29ハンバーグのコツ

- 分量は 4~6個です。
- 生地作りかたは 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは 生地中央をくぼませ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 [グリル] で様子を見ながら焼きます。
- 生地作りかたにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る時はそれぞれの取扱説明書を参照します。

豆腐入りハンバーグ

標準 調理 約21分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約26分



- 材料(4個分)**
- ① 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
 - ① バター 15g
 - ① 合びき肉 300g
 - ① 豆腐(木綿) 1/2丁(約100g)
 - ① ひじき(乾燥したもの) 10g
 - ② パン粉 カップ1/2
 - ② 牛乳 大さじ3
 - ② 卵(ときほぐす) 1個
 - ② 塩 小さじ1/2弱
 - ② こしょう、ナツメグ 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 耐熱容器に①を入れ [レンジ]800W [約1分50秒] 加熱する。豆腐は皿にのせて [レンジ]800W [約50秒] 加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
 - ②を容器に入れ、③も加えてよく混ぜ、4等分する。
 - ハンバーグ作りかた③、④を参照して形を作って焼く。

スペアリブ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた →P.33

オート調理

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

あたためスタート

30スペアリブ

焼網
テーブルプレート

給水タンク
満水

スペアリブ(4人分)

カロリーカット値 約390kcal減 ※1
調理後のカロリー 約2812kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

スペアリブ

標準 調理 約30分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約29分



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

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - スペアリブは骨にそって%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた①につけ、ときどき返しながらかまどで半日以上おく。
 - ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [30スペアリブ] で焼く。

30スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは皿にうつしかえ [レンジ]500W で様子を見ながら加熱します。

焼き豚

オート調理

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

あたためスタート

31焼き豚

焼網
テーブルプレート

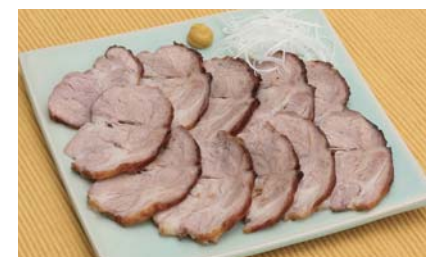
給水タンク
満水

焼き豚(約500g分)

カロリーカット値 約209kcal減 ※1
調理後のカロリー 約1094kcal ※2

焼き豚

標準 調理 約45分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約44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
① 長ねぎ(みじん切り) ……1/2本
① しょうゆ、酒 ……各大さじ4
① 砂糖、赤みそ ……各大さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - 汁気をきった②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、[31焼き豚]で焼く。
 - たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひと口チャーシュー

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

31焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmのものを 사용합니다。
- テーブルプレートのごよれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 仕上げ具合は、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、皿にうつしかえ [レンジ]500W [約2分] ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは [オープン] 予熱無 [1段] [180℃] で様子を見ながら焼きます。

豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

材料・作りかた
スペアリブの調味料①に半日以上つけ込んでから同様にして焼く。

焼き豚
スペアリブ

鶏のからあげ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

32鶏のからあげ

鶏のからあげ(12個分)

カロリーカット値 約144kcal減 ※1
調理後のカロリー 約992kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

鶏のからあげ

標準 調理 約27分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約35分



材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
- ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
- ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **32鶏のからあげ** で加熱する。

たらのからあげ

材料・作りかた
鶏肉をたら(各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に代え、鶏のからあげを参照して加熱する。

豚のからあげ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g(1.5cm厚さでひと口大・12切れ)にかえ、鶏のからあげを参照して加熱する。

ヒレカツ

標準 調理 約27分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約35分



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、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) …… 適量
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **32鶏のからあげ** で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 加熱が足りなかったときは、裏返して **オープン** 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。

ヘルシーとんかつ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに豚ロース肉(1枚約100gのもの・4枚)を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、同様に加熱する。

オープン天ぷら

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

オート調理

あたためスタート

オープン
ナノスチーム
グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

33オープン天ぷら

ヘルシー天ぷら(10個分)

カロリーカット値 約161kcal減 ※1
調理後のカロリー 約596kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

標準 調理 約19分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約24分



材料(10個分)
きす(開いたもの) …… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
卵(ときほぐす) …… ½個
天かす …… 約60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **33オープン天ぷら** で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた
きすのかわりにえび、いか、あなごに代える。

エビフライ

標準 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約24分



材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) …… 12尾
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1個
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) …… 適量
パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **33オープン天ぷら** で加熱する。

白身魚のフライ

材料・作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

材料・作りかた
かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

33オープン天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは **4天ぷらあたため** であたためます。
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいのもを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。



葉・果菜／根菜〔ゆでもの〕

オート調理

あたためスタート

レンジ

テーブルプレート

給水タンク

空

8葉・果菜

9根菜

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草…………… 200g
糸がつか、しょうゆ…………… 各適量

作りかた

①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れる。

②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ 8葉・果菜で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつかをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて[レンジ]800W[約50秒]加熱してかき混ぜる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒



材料(4人分)
さやいんげん…………… 200g
じゃがいも……………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)…………… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)…………… 60g
スタッドオリーブ(薄切り)…………… 12個
アンチョビー(みじん切り)…………… 8枚
玉ねぎ(みじん切り)……………¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り)…………… 大さじ1
レモン汁…………… 大さじ1
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… カップ½
レモン(くし形切り)…………… 適量

作りかた

① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 8葉・果菜で加熱してざるにとる。

② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 9根菜で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



キャベツの酢づけ

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る)…………… 200g
酢…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
④ 砂糖、ごま油…………… 各小さじ½
ラー油、赤唐辛子(小口切り)…………… 各少々

作りかた

①キャベツをラップで包み 8葉・果菜で加熱し、水気をきる。

②容器に④を合わせて入れ[レンジ]800W[20~30秒]加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

白菜の酢づけ

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒



材料(4人分)
カリフラワー…………… 200g
ブロッコリー…………… 100g
アスパラガス…………… 1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン…………… 各1個
ブラックオリーブ…………… 少々
好みのドレッシング…………… 適量

作りかた

① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 8葉・果菜で加熱し、水にとって色どめをする。



② アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 8葉・果菜で加熱し、水にとって色どめをする。

③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み 9根菜で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



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
④ しょうゆ、酢…………… 各大さじ1
砂糖、ごま油…………… 各小さじ1

作りかた

①もやしとピーマンを合わせてラップで包み 8葉・果菜で加熱し、水気をきる。

②混ぜ合わせた④で①をあえる。

白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける)…………… 3個(約200g)
④ しょうゆ…………… 大さじ1
しょうが(すりおろす)…………… 少々
塩、みりん…………… 各少々
針しょうが…………… 少々

作りかた

①なすはラップに包み 8葉・果菜で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。

②1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

スチームあたたため

オート調理

あたためスタート

レンジ スチーム

テーブルプレート

給水タンク

満水

3スチームあたたため

ごはんのあたたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分30秒



材料
冷やごはん…………… 1杯(約150g)

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたたためであたためる。

お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒



材料
シューマイや焼きそばなど…………… 100~500g

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ラップなどのおおいをしないで 3スチームあたたためであたためる。

3スチームあたたためのコツ

●コツ → P.27

●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためません。 2解凍あたたためを使ってください。

オート調理

あたためスタート

オーブン ナスチーム グリル

テーブルプレート

給水タンク

焼網

テーブルプレート

給水タンク

満水

4天ぷらあたたため

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約12分



材料
天ぷらまたはフライ…………… 100~500g

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き 4天ぷらあたたためで加熱する。

4天ぷらあたたためのコツ

●冷凍の揚げものはあたためることができません。

●100g未満のあたためはできません。

●天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとりまわす。

スチームあたたため
葉・果菜／根菜

ゆでもの

のみもの・インスタント食品

オート調理

レンジ 200W
2分~2分20秒
(下ごしらえ)

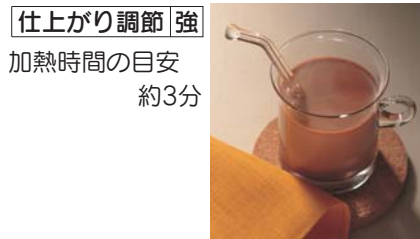
あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク
空

5牛乳
38牛乳

レンジ

ホットチョコレート



仕上がり調節強
加熱時間の目安
約3分

材料
牛乳……………カップ1
チョコレート(板チョコ)……………30g
はちみつ……………小さじ½

- 作りかた
- 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
 - 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳を大きく2を加えて[レンジ]200W [2分~2分20秒]加熱してとかし、よくかき混ぜる。
 - ②を①に加えよくかき混ぜてから[5牛乳]または[38牛乳]仕上がり調節強であたためてかき混ぜる。

オート調理

レンジ
あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク
空

5牛乳
38牛乳

レンジ

牛乳のあたため



加熱時間の目安
(200mL) 約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて[5牛乳]または[38牛乳]であたためる。

- 【ひとくちメモ】
- 牛乳のあたためのコツ → P.27
 - [38牛乳]はわがや流あたため → P.34~37

オート調理

レンジ
あたためスタート

テーブルプレート
給水タンク
空

39お酒

レンジ

お酒のあたため



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[39お酒]であたためる。

- 【ひとくちメモ】
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
 - びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

39お酒を上手にあたためるコツ

- 1回にあたためられる分量は1本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- [1あたため]ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときは[レンジ]800Wで様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	<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。</p> <p>●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p>	<p>カップめん(標準量) [レンジ]800W 3~4分</p> <p>袋入りラーメン [レンジ]800W 5~6分</p>
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	<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。</p> <p>●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。</p> <p>※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、カレーなどトロみのあるものは、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>	[1あたため]
ごはんものなど (真空パック食品)	<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。</p> <p>●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。</p> <p>●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。</p> <p>●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22</p>	[1あたため]

さくいん (あいうえお順)

あ	赤魚……………72 あじの開き……………72 アップルパイ……………90 アップルパン……………98 あなごの天ぷら……………105 油で揚げないカレーパン……………81 油を使わない野菜の素焼き……………66 あべ川もち……………92 アーモンドクッキー……………89	か	カスピ海ヨーグルト……………64 型抜きクッキー……………89 かぼちゃのスープ……………78 かぼちゃの天ぷら……………105 かぼちゃのプリン……………94 かますの香草焼き……………73 カラメルケーキ……………87 カレー……………108 カレーパン……………81 かんたんあんパン……………81 かんたんうぐいすパン……………81 かんたんクリームパン……………81 かんたんパン……………80 かんたん蒸しパン……………94	こ	コナツツミルクのマイ・コンフィチュール……………65 五穀ごはん……………79 ごはん(インスタント食品)……………108 ごはん(炊飯)……………79 ごはんのあたため……………107 ごはんもの……………79 根菜……………106 コンフィチュール……………65	す	炊飯……………79 スープ……………78 スコーン……………91 すぐもり卵……………99 スチームあたため……………107 スペアリブ……………103 スポンジケーキ……………84 素焼きの野菜に合うドレッシング……………66
い	いかの天ぷら……………105 いそべ巻き……………92 イタリアンサラダ……………106 いちごジャム……………90 いちごともものピザ……………70 いちごのドライフルーツ……………63 いちごのマイ・コンフィチュール……………65 いり卵……………99 煎りパン粉の作りかた……………104 いわしのハンバーグ……………102 インスタント食品……………108	き	キウイのドライフルーツ……………63 キウイのマイ・コンフィチュール……………65 キャベツの皮シューマイ……………76 キャベツの酢づけ……………106 牛肉とピーマンの細切り炒め……………74 牛乳のあたため……………108 切りもち……………92	こ	鯡のテリーヌ……………62 鯡のムニエル……………73 酒のあたため……………108 さつまいもの天ぷら……………105 さばのごま焼き……………72 さんまのコンフィ……………62	せ	赤飯……………79 セサミパン……………80
え	えびとほたての串焼き……………101 えびの天ぷら……………105 えびのドライ……………69 エビフライ……………105	く	クーペ……………82 串焼き……………101 空也蒸し……………75 グラタン……………68 グラハムパン……………81 グリーンピースのスープ……………78 クリスピーピザ……………70 グレーピーソース……………71 グレーゼリー……………92 黒豆……………77	さ	鮭のテリーヌ……………62 酒のあたため……………108 さつまいもの天ぷら……………105 さばのごま焼き……………72 さんまのコンフィ……………62	そ	ソーセージ……………60
お	オープン天ぷら……………105 おこわ……………79 お酒のあたため……………108 お総菜のあたため……………107 オレンジゼリー……………92 オレンジのマイ・コンフィチュール……………65	け	ケーキ……………84	た	大豆と昆布の煮もの……………77 たらのからあげ……………104 たらのテリーヌ……………62		
か	かきフライ……………105 果菜……………106 カスタードクリーム……………95	こ	コーヒーゼリー……………92 黄金いも……………93	ち	チーズグラタン……………69 チーズケーキ……………85 チーズめだま焼き……………99 チェルシートースト……………98 チキンカツ……………104 チキンカレー……………77 チキンソテー……………71 茶わん蒸し……………75 朝食セット……………98 チョコチップマフィン……………91 チョコバナナケーキ……………87 チョコまんじゅう……………93 チンジャオロウス……………74		
か	かきフライ……………105 果菜……………106 カスタードクリーム……………95	こ	コーヒーゼリー……………92 黄金いも……………93	し	しいたけのチーズ焼き……………67 塩鮭……………72 塩さば……………72 塩焼きとり……………101 自家製食品〔果物〕……………63 自家製食品〔コンフィチュール〕……………65 自家製食品〔魚〕……………62 自家製食品〔肉〕……………60 自家製食品〔野菜〕……………63 自家製食品〔ヨーグルト〕……………64 市販のパックもち……………92 市販のピザを焼くときは……………70 市販の冷凍グラタン……………68 シフォンケーキ(プレーン)……………85 絞り出しクッキー……………89 じゃがいものスープ……………78 シュークリーム……………95 白身魚のフライ……………105 白身魚の蒸しもの……………76 シンプルパン……………80	と	豆腐を使ったピリ辛香味焼き……………103

やんさん

保証とアフターサービス

★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

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.55~57 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、電源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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

修理などアフターサービスに関するご相談は エコセンターへ

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

と

トースト …… 81・98
トマトとモツァレラチーズのピザ …… 70
トマトのシーチキンのせ …… 99
トマトファルシー …… 67
ドライハーブ&スパイス …… 63
ドライフルーツ …… 63
鶏手羽先のつけ焼き …… 100
鶏肉とキャベツの辛みそ炒め …… 74
鶏のからあげ …… 104
鶏の三味焼き …… 100
鶏のつけ焼き …… 100
鶏のハーブ焼き …… 100
鶏もも肉の串焼き …… 101
とん汁 …… 78
丼ものの具(インスタント食品) …… 108

な

なしのマイ・コンフィチュール …… 65
なすとトマトのチーズグラタン …… 69
なすのしょうがじょうゆ …… 107
生鮭の塩焼き …… 72
生さばの塩焼き …… 72

に

肉じゃが …… 77
2品オープン …… 96
煮もの …… 77
にんじんのスープ …… 78

ぬ

ヌードル(インスタント食品) …… 108

の

のみもの …… 108

は

パイナップルのドライフルーツ …… 63
パウンドケーキ(プレーン) …… 87
白菜の酢づけ …… 106
白菜のナムル …… 107
バターロール …… 82
バターロール …… 83

は

バナナのドライフルーツ …… 63
ハンガリアンポテト …… 67
ハンバーグ …… 102

ひ

ピースごはん …… 79
ピーナッツクッキー …… 89
ピーフジャーキー(中華風味) …… 61
ピーフジャーキー(プレーン) …… 61
ビーフハンバーグ …… 102
ピザ …… 70
ピザトースト …… 98
ひと口チャーシュー …… 103
干ものいろいろ …… 72
ピリ辛ウイング …… 100
ピリ辛香味焼き …… 103
ヒレカツ …… 104

ふ

豚肉とキャベツの辛みそ炒め …… 74
豚肉と野菜の串焼き …… 101
豚肉と野菜の蒸しもの …… 76
豚肉のごまみそ焼き …… 71
豚肉の蒸しもの …… 76
豚のからあげ …… 104
豚の香味焼き …… 103
豚バラ肉の串焼き …… 101
ブチパイ …… 91
ぶどうのドライフルーツ …… 63
ブラウニー …… 91
フランスパン …… 82
ぶりの照り焼き …… 72
プリン …… 94
フルーツ大福 …… 92
フルーツピザ …… 70
ブルーベリーのドライフルーツ …… 63
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール …… 65
フレンチトースト …… 98

へ

ベーコン巻き …… 99
ヘルシー天ぷら …… 105
ヘルシーとんかつ …… 104
ヘルシー焼きメレンゲ …… 88
ほいこウロウ …… 74
ほうれん草のおひたし …… 106
ほうれん草のごまあえ …… 106
ほうれん草のソテー …… 106
ポークカレー …… 77
ポークジャーキー …… 61
ポーロ …… 87
ホットチョコレート …… 108
ポテトサラダ …… 106
ホワイトソース …… 68
マーブルケーキ …… 87
マイ・コンフィチュール …… 65
マカロニグラタン …… 68
まぐろのソテー …… 73
抹茶ロールケーキ …… 86
マドレーヌ …… 86
マフィン …… 91
豆もち …… 92
みつまんじゅう …… 93
ミネストローネ …… 78
麦ごはん …… 79
蒸しパン …… 94
蒸し豚のさしみ風 …… 60
蒸しもの …… 75
めだま焼き …… 99
モカロールケーキ …… 86
もやしのナムル …… 107
焼きいも …… 67
焼き魚 …… 72
焼きそば …… 74
焼きとり …… 101

へ

ベーコン巻き …… 99
ヘルシー天ぷら …… 105
ヘルシーとんかつ …… 104
ヘルシー焼きメレンゲ …… 88

ほ

ほいこウロウ …… 74
ほうれん草のおひたし …… 106
ほうれん草のごまあえ …… 106
ほうれん草のソテー …… 106
ポークカレー …… 77
ポークジャーキー …… 61
ポーロ …… 87
ホットチョコレート …… 108
ポテトサラダ …… 106
ホワイトソース …… 68

ま

マーブルケーキ …… 87
マイ・コンフィチュール …… 65
マカロニグラタン …… 68
まぐろのソテー …… 73
抹茶ロールケーキ …… 86
マドレーヌ …… 86
マフィン …… 91
豆もち …… 92

み

みつまんじゅう …… 93
ミネストローネ …… 78

む

麦ごはん …… 79
蒸しパン …… 94
蒸し豚のさしみ風 …… 60
蒸しもの …… 75

め

めだま焼き …… 99

も

モカロールケーキ …… 86
もやしのナムル …… 107

や

焼きいも …… 67
焼き魚 …… 72
焼きそば …… 74
焼きとり …… 101

や

焼き豚 …… 103
焼きもの〔魚〕 …… 73
焼きもの〔肉〕 …… 71
焼きもの〔野菜〕 …… 67
焼き野菜 …… 66
焼きりんご …… 88
野菜サラダ …… 106
野菜スープ …… 78
野菜のオープン焼き …… 66
野菜のコンフィ …… 63
野菜の肉巻き焼き …… 66
野菜のベーコン巻き …… 99
やなぎかれい …… 72
山形パン …… 83

ゆ

ゆでもの …… 106

よ

葉・果菜 …… 106
ヨーグルト …… 64
ヨーグルトソース …… 64

ら

ラーメン(インスタント食品) …… 108
ラザニア …… 69

り

りんごケーキ …… 87
りんごのコンポート …… 88
りんごのドライフルーツ …… 63
りんごのプリザーブ …… 90

れ

冷凍グラタン …… 68
レーズンパン …… 80
レバーのコンフィ …… 61
レバーの中華風サラダ …… 61
レモンゼリー …… 92
れんごんの天ぷら …… 105

ろ

ローストチキン …… 71
ローストビーフ …… 71
ロールケーキ(プレーン) …… 86
ロールパン …… 83

わ

わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) …… 62

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
消費電力	1,450W
電子レンジ 高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,370W（ヒーター1,330W）
オープン	消費電力1,370W（ヒーター1,330W）
温度調節範囲	発酵、100~250℃、300℃（300℃設定は予熱のみです。） 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅495×奥行465×高さ385mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）	約19.5kg
消費電力量の目安	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.9kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	14.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	70.6kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示時約2W）

※年間消費電力量（kWh/年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリブロモビフェニル）・PBDE（ポリブロモジフェニルエーテル））の含有率が基準値以下であることを示しています。
（規定の除外項目を除く）
JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話（ ） -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気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

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから電源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。

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ消費電力	1,450W
高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オープン	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温度調節範囲	発酵、100~250℃、300℃ (300℃設定は予熱のみです。) 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅495×奥行465×高さ385mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約19.5kg
消費電力量の目安	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.9kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	14.7kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	70.6kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気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

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから電源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。

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111