

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オープンレンジ

家庭用

エム アール オー エム エフ

型式 **MRO-MF6**

柔らかプリン

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく
お使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管して
ください。

「安全上のご注意」→P.8~12 をお読みいただき、
正しくお使いください。



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

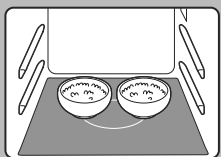
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」➡P.4

オート調理を上手に使うために

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な35種類のオート調理を用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると上手に加熱することができず、加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん、お総菜	4 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したメニューもあります。

- オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➡P.17

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

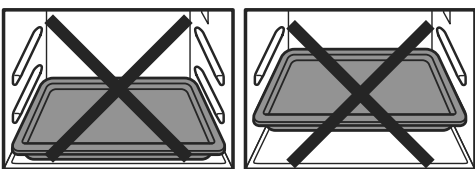
はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4、5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6、7
・操作パネルのはたらき	7
安全上のご注意	8~12
加熱のしくみ	12
付属品(黒皿)の使いかた	13
・オート調理で使う場合	13
・手動調理で使う場合	13
使える容器・使えない容器	14、15

使いかた

ご使用前の準備

上手な使いかた・調理のコツ	16、17
・食品の分量と容器の大きさ	16
・食品を置く位置	16
・市販の冷凍食品のあたため	16
・2個以上の食品の同時あたため	16
・オート調理の仕上がり調節	17
・調理中の仕上がり状態確認	17
・オート調理後の追加加熱	17
・調理後の食品(容器)や黒皿の取り出し	17
・終了音(メロディー)の切りかえ	17

黒皿(角皿) レンジ加熱では使わない



(レンジ加熱時) (レンジ加熱時)
※黒皿(角皿)をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。

オート調理

あたためる(レンジ加熱)

・ごはん、お総菜のあたため	18、19
1 あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	20、21
4 解凍あたため	
・飲み物のあたため	22
2 牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)	
・コンビニ弁当のあたため	23
5 コンビニ弁当	

下ごしらえする

・野菜の加熱(ゆでる)	24、25
7 葉・果菜(グラム) 8 根菜(グラム)	
・肉や魚の解凍	26、27
6 解凍(グラム)	

あたためる(オーブン加熱)

・フライのあたため	28
9 フライあたため	

調理する

レンジメニューの調理	29、30
・飲み物・デイリー	29
10 スープパスタ 11 肉じゃが	
・10分メニュー	30
13 焼きそば 14 鶏の簡単蒸し	
15 マーボーなす	

予熱「なし」メニューの調理

・角皿スチーム	31
16 茶わん蒸し 17 手作り豆腐	
18 蒸しパン 19 柔らかプリン	
20 スフレチーズケーキ	
21 蒸しチョコレートケーキ	
・飲み物・デイリー	32
12 塩ざけ	

焼き物・焼き菓子

22 鶏のから揚げ 23 オープン天ぷら	
24 ヒレカツ 25 とんかつ 26 チキンカツ	
27 えびフライ 28 鶏のハーブ焼き 29 グラタン	
31 簡単パン 32 スポンジケーキ 33 マドレーヌ	
34 パウンドケーキ 35 ブラウニー	

予熱「あり」メニューの調理

30 ピザ	33
-------	----

手動調理

レンジ 加熱

・一定の出力(W)で加熱する	34、35
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	36

グリル 加熱

・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	37
----------------------	----

オープン 加熱

・予熱「あり」で加熱する	38
・予熱「なし」で加熱する	39

発酵

・レンジ発酵で加熱する	40
・オープン発酵で加熱する	41

手動調理をするときの加熱時間	42、43
----------------	-------

お手入れ

本体・付属品のお手入れ	44
-------------	----

臭いが気になるとき(脱臭)	45
---------------	----

脱臭

お困りのときは

うまく仕上がらないとき	46~49
-------------	-------

お困りのときは	49~51
---------	-------

お知らせ表示が出たとき	51
-------------	----

保証とアフターサービス	99
-------------	----

ご相談窓口	99
-------	----

仕様	裏表紙
----	-----

料理集

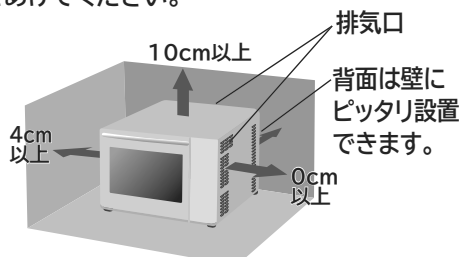
52~96

・料理集 もくじ	52、53
----------	-------

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
- 本体の背面は、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
 - ・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
 - ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけていますか。
- ※近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→P.9、12
- 5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。
 - ・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。
 - ・雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

2014年1月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000 円（税別）
15～22cm	MRO-N80 016	1,000 円（税別）

お願い

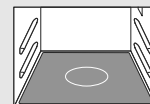
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

空焼き（脱臭）のしかた

脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き（脱臭）はヒーター（オープン加熱）で行い、本体が熱くなります。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



黒血を入れない。梱包材もすべて取る。

1 空焼き（脱臭）をする

脱臭 を押す

※空焼き（脱臭）はヒーター（オープン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

オープン

20分

加熱時間

脱臭

2 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。冷却終了後は自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

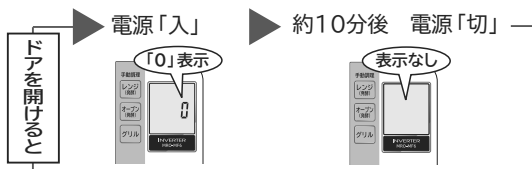
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



- 電源を「入」の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）



注意



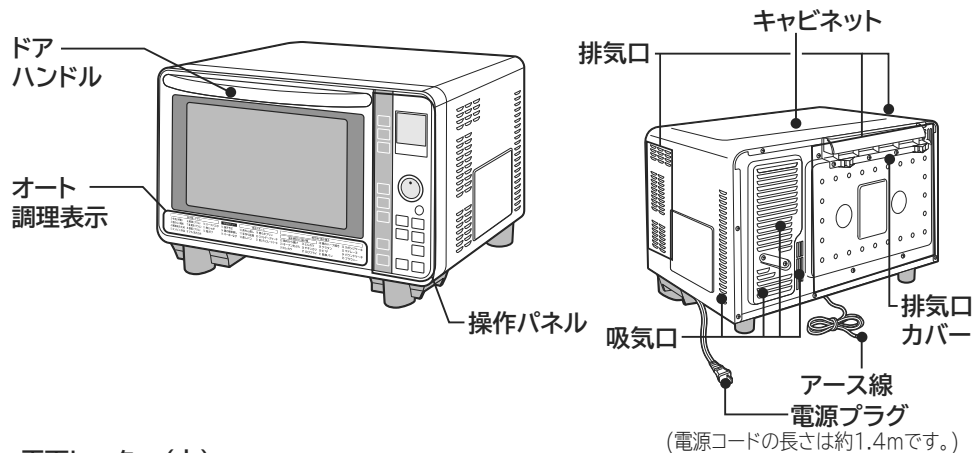
接触禁止

- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。
やけど・けが・火災の原因になります



- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する。

各部のなまえ・操作パネル・付属品



平面ヒーター(上)
加熱室天井部に内蔵されています。

皿受棚
上段または下段に黒皿をのせます。

テーブルプレート
加熱室底面に設置されています。食品を中央部に置いて加熱します。
お手入れ方法 → P.44
※警告文は印刷されているため、剥がせません。

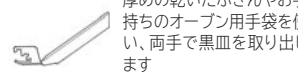
庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オープン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは を押してください。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 を押してください。)

ドアファインダー(ドアガラス)

平面ヒーター(下)
加熱室底部に内蔵されています。

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)



2014年1月現在

部品名	部 品 番 号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	800円(税別)

付属品

■黒皿(ホーロー製)

■クッキングガイド(本書)

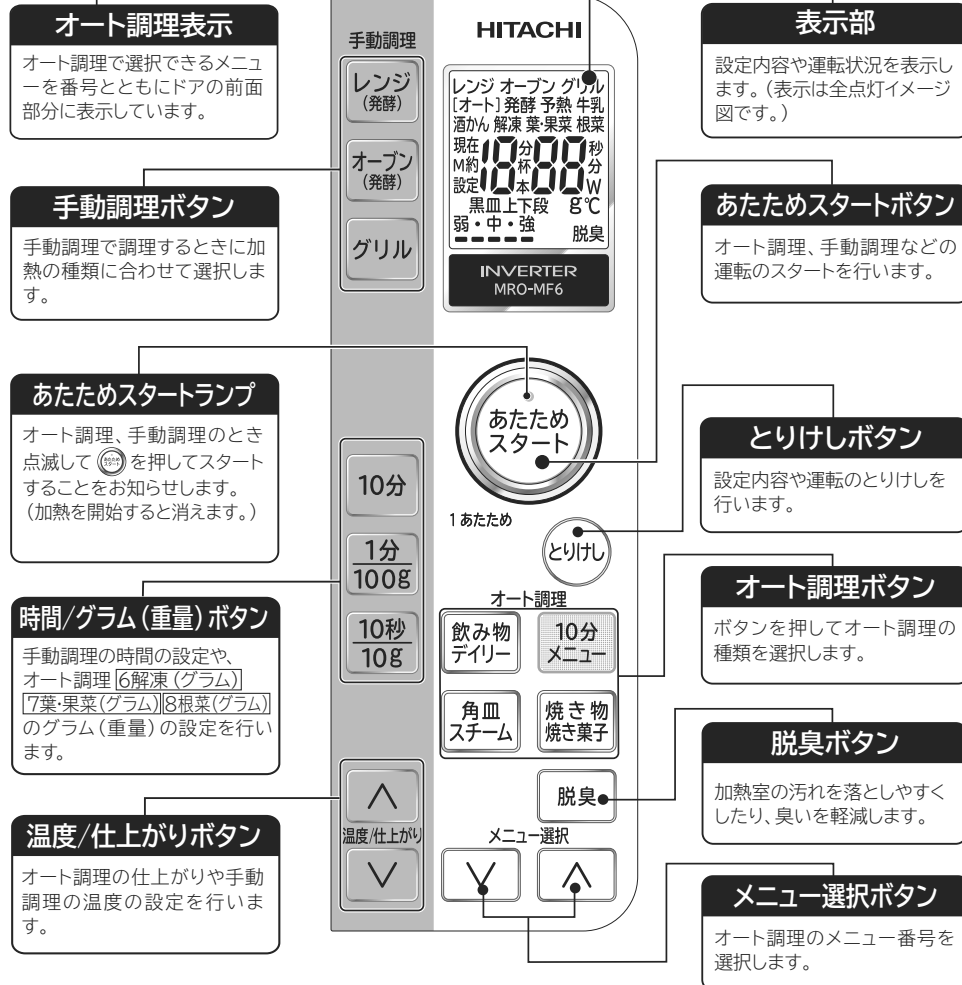
■保証書



(レンジ加熱では使えません)

操作パネルのはたらき

飲み物・デリリー	10分メニュー	角皿スチーム	焼き物・焼き菓子
2 牛乳(杯数)	6 解凍(グラム)	10 スープバスタ	13 焼きそば
3 酒かん(本数)	7 果実(グラム)	11 肉じゃが	14 鶏の簡単蒸し
4 解凍あため	8 根菜(グラム)	12 塩ざけ	15 マーボーナス
5 コンビニ弁当	9 フライあため		16 茶わん蒸し
			17 手作り豆腐
			18 蒸しパン
			19 柔らかプリン
			20 スフレチーズケーキ
			21 蒸しチョコレートケーキ
			22 鶏のから揚げ
			23 オープン天ぷら
			24 ヒレカツ
			25 とんカツ
			26 チキンカツ
			27 えびフライ
			28 鶏のハーブ焼き
			29 グラタン
			30 ビザ
			31 簡単パン
			32 スポンジケーキ
			33 マドレーヌ
			34 パウンドケーキ
			35 ブラウニー



※1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の「1あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

※オート調理の場合、メニューによって
スタート直後、表示部に「」を表示します。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

ぬれ手禁止

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります



（タコ足配線は禁止）

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重い物をのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

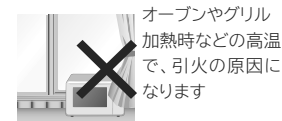


電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

警告

次のような場所では使用しない
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



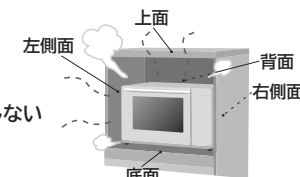
本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

注意

5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります



水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

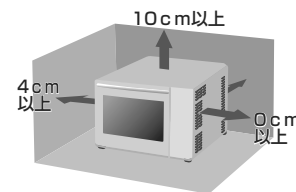
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあります。20cm以上あけてください。

表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。



アース線は

警告

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合はアース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

アース線を接続せよ



●アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店にご相談ください（本体価格には、工事費は含まれていません）

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用の場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています
➡P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください（法令で禁止されています）

警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・黒皿など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

テーブルプレートに、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります。

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.4)

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へご相談ください。

ドアに無理な力を加えたり、本体にのつたりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

空焼き(脱臭)は次の状態で行う
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

警告

調理を中止するときは(停止)を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります

高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

1. すぐに(停止)を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す

高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください。

食品や容器、黒皿などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください。

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープは剥がす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください。

生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

1あためで飲み物や汁などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは2牛乳(杯数)で加熱する
●お酒は3酒かん(本数)で加熱する

食品を加熱し過ぎないように、次のようにする
発火の原因になります

加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります

●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ500W以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する

●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する

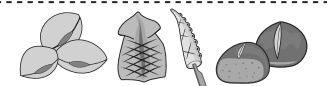
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります

●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけどの原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります

●付属品の黒皿
●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
●金属・ホーロー製の鍋、ふた

乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

お手入れをするときは

安全上のご注意(つづき)



警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や黒皿などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は



警告



直ちに^(トリップ)を押して使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、
お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

異常・故障の例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音が出る
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動的に終了しないときがある



注意



落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

- 下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

■湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です。



色や形、風味が保たれます。



水を使わないので栄養素が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。



スチーム

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとり柔らかく仕上がります。(黒皿に水を入れて、加熱するオート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は、設定できません。)

(角皿スチーム)

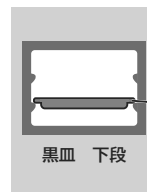
付属品(黒皿)の使いかた

オート調理で使う場合

- 操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

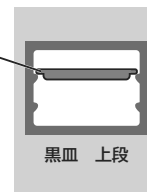
例: 黒皿を使う場合



黒皿 下段

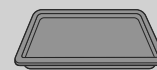
黒皿のセット位置

黒皿を皿受棚の upper 段にセットする。
黒皿を皿受棚の lower 段にセットする。



黒皿 上段

黒皿を使う



黒皿を使わない

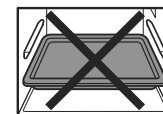
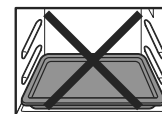


手動調理で使う場合

- 黒皿は、本書に従い、下記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

レンジ加熱

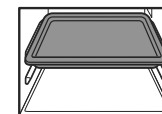
使えません 使えません



黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。

オーブン加熱

使えます

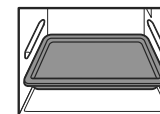


上段

上段の皿受棚にセットして使用します。

グリル加熱

使えます



下段

下段の皿受棚にセットして使用します。

使える容器・使えない容器





○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、 ホーロー製の鍋、 ふた・金ぐし・ アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ ニス塗り・漆塗り 容器など
<div>レンジ</div>	○	×	○	○	×	○	×	×
	<p>耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。</p> <p>ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。</p>	<p>耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。</p> <p>ただし、6解凍(グラム)のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。</p>	<p>ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。</p> <p>また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。</p>	<p>加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>耐熱温度が140℃以上の物は使えます。</p> <p>ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。</p> <p>オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。</p>	<p>電波を反射するので使えません。</p> <p>ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。</p> <p>このとき、<u>加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</u></p>	<p>焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。</p> <p>とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。</p> <p>ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。</p>
<div>オーブン、グリル</div>	×	×	○	×	×	×	○	×
	<p>ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物を使えます。</p>			<p>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>		<p>ただし発酵では使えます。</p>	<p>ただし、取手がプラスチックの物は使えません。</p>	<p>ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。</p>

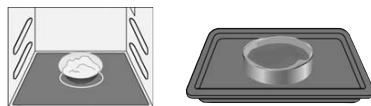
上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ
あたためる	<div>100g未満</div>  <div>手動調理で</div> <div>100g～600g</div>  <div>オート調理か手動調理で</div>	 <div>食品が7～8分目になる容器が目安</div>
調理する	<div>オート調理</div> <div>飲み物 デイリー 10分 メニュー 角皿 スチーム 焼き物 焼き菓子</div> <div>手動調理</div> <div>レンジ (発酵) オープン (発酵) グリル</div>	<div>オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</div> <div>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</div> 




食品を置く位置

- 中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



市販の冷凍食品のあたため

- 市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます
冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。
レンジ加熱の出力 (W) ・加熱時間は冷凍食品メーカーの指示を目安に加熱します。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	 <div>食品</div> <div>テーブルプレート</div>		

2個以上の食品の同時あたため

- 分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



- 異なる容器や食品はうまく調理できません。





- 異なる食品は手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱します。→ P.34, 35

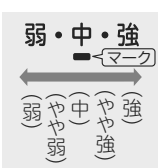




- 異なる食品はオート調理はできません。



オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節 (あたため加減や焼き加減調節) は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、を押す前にを押して「強」～「弱」の希望の表示に設定します。



- ※[2牛乳(杯数)]、[3酒かん(本数)]は前回の仕上がり設定を記憶しています。

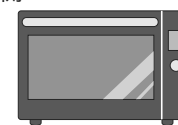
- [1あたため]のみを押した後には仕上がり調節をします。

※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

調理中の仕上がり状態確認

- 調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



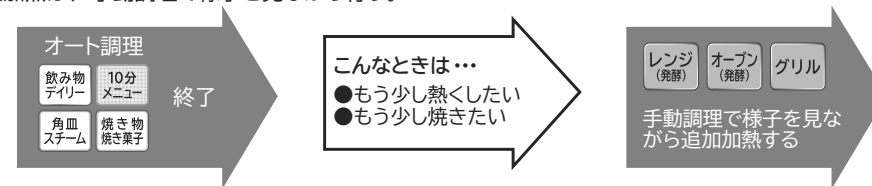
開閉するときは短時間に



※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品 (容器) や黒皿の取り出し

注意

- 調理中や調理終了後は食品や容器、黒皿、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、注意する。
やけどの原因になります

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりがかわることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

※オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

終了音 (メロディー) の切りかえ

- 終了音 (メロディー) は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる



温度 (上がり) を3秒間押す



メロディー音とブザー音の切りかえ完了
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます
メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理（あたためる）

ごはん、お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「2牛乳(杯数)」を使います。→ P.22
- お酒のあたためは「3酒かん(本数)」を使います。→ P.22
- その他の飲み物のあたためは手動調理（レンジ加熱）で加熱します。→ P.34、35、43
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、「4 解凍あたため」であたためます。→ P.20、21

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 を押してスタートする

仕上がり調節をするときは「0」を押してから約10秒間調節できます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

食品の置きかた
● テーブルプレートの中央に置く
※ 食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「0」を押してから約10秒以内に「強」～「弱」の希望の表示に設定します。

前回の仕上がり調節は、記憶されません。

お願い
「1 あたため」は、ドアを開けて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に「0」を押してください。約10分間放置すると待機消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから「0」を押してください。→ P.2、4

● 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

メニュー番号
加熱時間計算中
レンジ（オート）
弱・中・強
仕上がり調節
残り加熱時間：食品によってかわります。
調理終了

黒皿は使えません

「0」表示

メニュー番号

仕上がり調節

レンジ（オート）

弱・中・強

仕上がり調節

レンジ（オート）

30秒

弱・中・強

残り加熱時間：食品によってかわります。

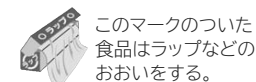
調理終了











0

あたためられる食品と上手なあたためかた

オート調理 1 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。
（分量は食品と容器を合わせて200～1200gまでが目安です。）
- 容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。



常温や冷蔵保存した食品をあたためる			オート調理 1あたため				
メニュー名および調理のコツ			おいしいの有無	メニュー名および調理のコツ		おいしいの有無	
ごはん物		ごはん 仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物		野菜の煮物・おでん (たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
	めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		—	蒸し物	
焼き物			焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。		汁物(ころみのある物)		
	揚げ物		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—		カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおいをする。加熱前後かき混ぜる。	
いため物			天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	—			※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に切っておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。(→ P.34,35,43) 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。(→ P.14,15) 漆器や耐熱性のない容器は使えません。
			野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。	—			

警告



1 あたため であたためるときは

- 100g未満の食品を加熱しない
センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。→ P.34、35
- 生卵やゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる → P.34、35、43

- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
（包装を外して皿に移しかえる）
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
（別の容器に移しかえる）
- 市販の調理済み食品
（別の容器に移しかえる）

- オープン、グリル、脱臭 使用後や「レンジ」の連続使用後
加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。
「0」を押して「0」表示を確認し、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。→ P.34
加熱時間の目安 → P.35、43
「C05」について → P.51

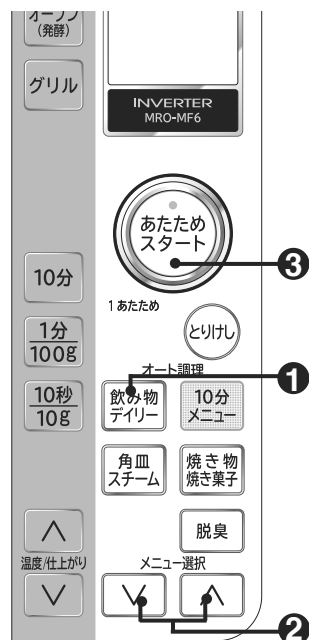
使
い
か
た

使
い
か
た

オート調理（あたためる）

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 4 解凍あたため

●冷凍で保存した食品をあたためます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1 **飲み物** を押す



2 **メニュー選択** を押し **メニュー番号「4」** を選択する



メニュー番号
▼ ▲ または **飲み物** を押すごとに
▶ 2牛乳(杯数)・・・▶ 4解凍あたため
・・・▶ 12塩ざけ の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.17
(**とりだし** を押す前に調節します。)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.44

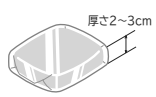


残り加熱時間：食品によってかわります。



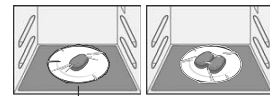
上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分切っておきます。)
- ラップなどでぴったり密封します



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

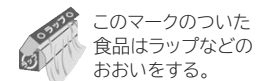
あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 4 解凍あたため

●オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。

(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)

●容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。

●食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 4 解凍あたため				
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	
ごはん物	冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せる。	いため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	蒸し物	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	汁物(とろみのある物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 「やや強」 または 「強」 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。	
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。(→ P.34, 35, 43) 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。(→ P.14, 15) 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 「やや弱」 または 「弱」 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。			

警告

4 解凍あたため であたためるときは

- 100g未満の食品を加熱しない
センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。(→ P.34, 35)
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

使
い
か
た

オート調理（あたためる）

飲み物のあたため 2 牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 飲み物を入れた容器やマグカップをテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 飲み物 デリリー を押す

2 メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号を選択する

例: 2牛乳(杯数)2杯の場合

メニュー番号
杯数または本数
レンジ [オート] 牛乳
2 杯
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ [オート] 牛乳
0 2
弱・中・強

仕上がり調節をするときは → P.17
(を押す前に調節します。)

※2牛乳(杯数)、3酒かん(本数)は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

飲み物の分量について
●容器の7～8分目が適量です。容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
→ P.34、35、43

オート調理 2 牛乳(杯数) 3 酒かん(本数) のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL = 1cc

飲み物の種類	1杯(本)の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL
お酒	180mL

- テーブルプレートの中央部に置いて加熱します。
- 2杯(本)以上の場合、テーブルプレートの中央部に寄せて置きます。
- 「1 あたため」では熱くなり過ぎます。
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- お酒は常温(約20℃)の物を使います。
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.34、35、43
- 牛乳、お酒のあたためは → P.54
- ラップなどのおおいはしないでください。

オート調理（あたためる）

コンビニ弁当のあたため 5 コンビニ弁当

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 飲み物 デリリー を押す

2 メニュー選択 を押し メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.17
(を押す前に調節します。)

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間計算中
レンジ [オート] 0 5
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ [オート] 1 24
弱・中・強
残り加熱時間

調理終了 0

オート調理 5 コンビニ弁当 のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒)他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えびうずらの卵など)が加熱中に破裂する場合があります。ふたを取り外し、これらを取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です。
※冷蔵庫から出した物は仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせます。

5 コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホットキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当(使われている容器が耐熱性ではない場合があるため)
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のバック、おにぎり(から揚げ・シューマイなど、お総菜のバックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理(レンジ加熱)であたためます。→ P.34、35、43)



警告



ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。
(あたためる前に取り除きます。)

オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる）

7 葉・果菜(グラム) 8 根菜(グラム)

●7葉・果菜(グラム)は100～300g、8根菜(グラム)は100～600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから加熱します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

黒血は使えません

準備 ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 飲み物デリリーを押す

2 メニュー選択
V A を押し、

7葉・果菜(グラム)はメニュー番号「7」
8根菜(グラム)はメニュー番号「8」
を選択する

■初期設定は「100g」です。

メニュー選択
V A または 飲み物デリリーを押すごとに
▶2牛乳(杯数)・・・▶7葉・果菜(グラム)
▶8根菜(グラム)・・・▶12塩づけ
の順に選択できます。

3 1分 10秒 100g を押して
グラム(重量)を設定する

仕上がり調節をするときは → P.17
(スタートを押す前に調節します。)

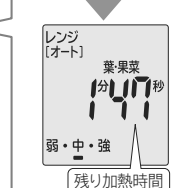
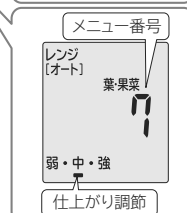
4 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.44

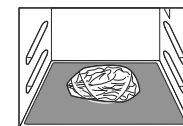


例: 7葉・果菜(グラム)
100gの場合



オート調理 7 葉・果菜(グラム) 8 根菜(グラム) のコツ

水けを切らずラップでぴったりと包み、重なった方を下にして
テーブルプレートの中央に直接置き加熱します。



●加熱する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定してください。

●設定できる分量は7葉・果菜(グラム)で100～300g 8根菜(グラム)で100～600gです。
100g未満の加熱はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
→ P.34,35,42

7葉・果菜(グラム)

葉菜



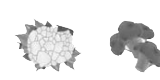
ほうれん草、小松菜など
葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や
種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど
花弁やつぼみが食べられる物

8根菜(グラム)

根菜



じゃがいも、さつまいもなど
地中にある根茎や根が食べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。
(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3～5分ほどそのまま置きます。)

●料理に合わせた下ごしらえを

葉・果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

●さいの目切りや、薄切りにした場合は、仕上がり調節「弱」にします。

注意



分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
火災の原因になります

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します → P.34,35,42



オーブンシートなどの紙類で包んで加熱しない

使いかた

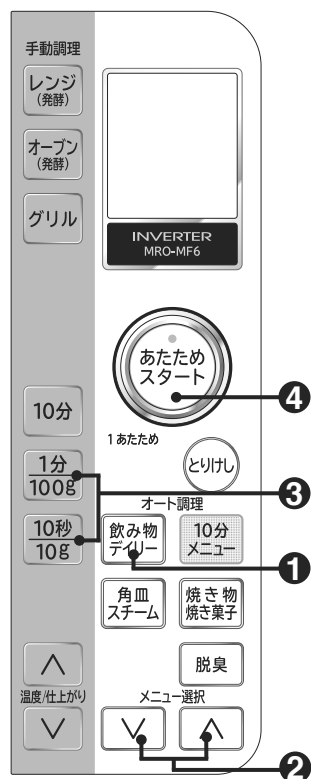
使いかた

オート調理（下ごしらえする）

肉や魚の解凍

6 解凍(グラム)

●100～600gまで10g単位でグラム（重量）を設定してから解凍します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ラップなどのおおいを外した食品を
テーブルプレートの中央に直接置き、
ドアを閉める

1 **飲み物
デリ-**を押す

2 **メニュー選択**
を押しメニュー番号
「6」を選択する

■初期設定は「100g」です。

メニュー番号
を押しメニュー番号
「6」を選択する
2牛乳(杯数)・・・▶3酒かん(本数)
・・・▶6解凍(グラム)・・・▶12塩づけ
の順に選択できます。

3 **1分 10秒**を押す
グラム（重量）を設定する

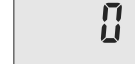
仕上がり調節をするときは → P.17
(**仕上がり調節**を押す前に調節します。)

4 **あたため
スタート**を押してスタート
する

終了音が鳴ったら食品を取り
出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



黒血は使えません



オート調理 6 解凍(グラム) のコツ

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です。
- 解凍する食品を正しく計量し、グラム（重量）を設定してください。
- 設定できる分量は、100～600gです。100g未満の解凍はできません。**レンジ100W**または**レンジ200W**で様子を見ながら解凍します。→ P.34、43
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オープンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまゝ解凍します。
ラップなどのおおいを外し、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 発泡スチロール製のトレーは、解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。
形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには周りに（側面）に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。
- 解凍後そのまま3～5分おき自然解凍をします。

次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。→ P.34、35

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜は**レンジ200W**で加熱する。
解凍の目安は200gで4～5分です。
- 分量が100g未満の場合
バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
（オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。）
●オート調理で加熱不足の場合
レンジ100Wまたは**レンジ200W**で加熱する。
- 溶けかけている食品
レンジ100Wまたは**レンジ200W**で加熱する。

刺身を解凍後、
そのまま生で食べる場合：仕上がり調節**弱**



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。
包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、
すぐ調理する場合：仕上がり調節**中**



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節**やや強**で解凍します。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- ラップなどでピッタリ密封をします。
- 熱い物はよく冷ましてから冷凍します。
- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- 野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。

オート調理（あたためる）

フライのあたため

9 フライあたため

●冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を上段にセットし、ドアを閉める

1 **飲み物 デイリー** を押す

2 **メニュー選択** **▽** **△** を押しメニュー番号「9」を選択する

3 **あたため スタート** を押してスタートする

仕上がり調節をするときは → P.17
(**あたため** を押す前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

料理集参照ページ
9 フライあたため → P.54

黒皿を使う

メニュー番号
使用付属品
[オー] オープン グリル
9
黒皿上 段
弱 中 強
仕上がり 調節
使用 皿受棚

加熱時間計算中
[オート] **あたため**
0 9
黒皿上 段
弱 中 強

オープン [オート]
1分54秒
黒皿上 段
弱 中 強
残り加熱時間
調理終了 0

注意

● 黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
やけどの原因になります

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理 9 フライあたため のコツ

- 冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。
- 冷凍の揚げ物や100g未満の揚げ物はあたためることができません。100g以上にするか、**オープン** 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.39
 - フライなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

オート調理（調理する）

レンジメニューの調理（飲み物・デイリー） 10 スープバスタ 11 肉じゃが

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **飲み物 デイリー** を押す

2 **メニュー選択** **▽** **△** を押し、**10 スープバスタ** はメニュー番号「10」**11 肉じゃが** はメニュー番号「11」を選択する

3 **あたため スタート** を押してスタートする

仕上がり調節をするときは → P.17
(**あたため** を押す前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

料理集参照ページ
10 スープバスタ → P.75
11 肉じゃが → P.69

黒皿は使えません

メニュー番号
レンジ [オート]
10
弱・中・強
仕上がり調節

例: 10 スープバスタ の場合

メニュー番号
レンジ [オート]
10
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ [オート]
0 10
弱・中・強

オープン [オート]
1分54秒
弱・中・強
残り加熱時間
調理終了 0

オート調理（調理する）

レンジメニューの調理（10分メニュー）

料理集参照ページ
13焼きそば → P.55
14鶏の簡単蒸し → P.57
15マーボーなす → P.58

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 10分メニューを押す

例: 13焼きそばの場合

2 メニュー選択を押して希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号
レンジ [オート]
13
弱 中 強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ [オート]
0:13
弱 中 強
残り加熱時間
調理終了 0

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.44

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（角皿スチーム）

料理集参照ページ
16茶わん蒸し → P.71
17手作り豆腐 → P.71
18蒸しパン → P.84
19菜からプリン → P.84
20スフレチーズケーキ → P.85
21蒸しチョコレートケーキ → P.85

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 黒皿に厚めのペーパータオルを二重に敷き、指定の水量を入れ、食品を入れた容器を置く

ペーパータオルを敷くのは
●型や容器のすべり止めのため
●熱い残り湯をこぼれにくくするため

黒皿を下段にセットし、ドアを閉める

1 角皿スチームを押す

2 メニュー選択を押して希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号
レンジ [オート]
16
弱 中 強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ [オート]
0:16
弱 中 強
残り加熱時間
調理終了 0

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.44

注意

- 黒皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

使
い
か
た

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理(飲み物・デイリー)(焼き物・焼き菓子)

料理集参照ページ

12塩ざけ	⇒P.63	26チキンカツ	⇒P.68	32スポンジケーキ	⇒P.79
22鶏のから揚げ	⇒P.67	27えびフライ	⇒P.68	33マドレーヌ	⇒P.80
23オープン天ぷら	⇒P.67	28鶏のハーブ焼き	⇒P.62	34パウンドケーキ	⇒P.80
24ヒレカツ	⇒P.67	29グラタン	⇒P.77	35ブラウニー	⇒P.81
25とんカツ	⇒P.68	31簡単パン	⇒P.93		

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血をセットし、ドアを閉める

例: 28鶏のハーブ焼きの場合

1 12塩ざけは、飲み物デリリー、22鶏のから揚げ～35ブラウニーは、焼き物焼き菓子を押す

あたためスタート

1 あたため

トリケし

オート調理

飲み物デリリー 10分メニュー

角皿 スチーム 焼き物 焼き菓子

脱臭

メニュー選択

温度(仕上がり)

2 メニュー選択

を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択

↓ ↑ または 飲み物デリリー を押すごとに

▶ 2牛乳(杯数) ... ▶ 3酒かん(本数)

... ▶ 12塩ざけ の順に選択できます。

メニュー選択

↓ ↑ または 焼き物 焼き菓子 を押すごとに

▶ 22鶏のから揚げ ▶ 23オープン天ぷら ▶ 24ヒレカツ

... ▶ 35ブラウニー の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.17)

(を押す前に調節します。)

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

注意

黒血の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

やけどの原因になります

- 取り出した黒血は、熱に弱い場所には置かないでください。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

黒血を使う

「0」表示

メニュー番号

使用付属品

グリル

【オート】

28

黒血上段 弱 中 強

仕上がり調節 使用 血受棚

加熱時間計画中

グリル

【オート】

0:28

黒血上段 弱 中 強

残り加熱時間

調理終了

0

オート調理（調理する）

予熱「あり」メニューの調理

30 ビ° ザ^ん

●市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザを焼くときは → P.76 を参照し、手動調理（オープン加熱）で焼いてください。→ P.38、39

手動調理

レンジ
(発酵)

オープン
(発酵)

グリル

INVERTER
MRO-MF6

あたため
スタート

1 あたため

とりけし

オート調理

飲み物
デリリー

10分
メニュー

角皿
スチーム

焼き物
焼き菓子

脱臭

メニュー選択

温度 仕上がり

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

料理集参照ページ

30ビ ザ → P.76

準備 加熱室内になにも入れずにドアを閉める

黒血を使う
(下段)

1 焼き物
焼き菓子 を押す

2 メニュー選択
メニュー番号「30」を選択する

メニュー番号

オープン
[オート] 予熱

30

弱 中 強

仕上がり調節

メニュー選択 または 焼き物
焼き菓子 を押すごとに

22鶏のから揚げ ▶ 23オープン天ぷら ▶ 24ヒレカツ

...▶ 30ビザ ▶ 35ブラウニー

の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.17

(を押す前に調節します。)

3 あたため
スタート を押して予熱を
スタートする

予熱中

オープン
[オート] 予熱

0:30

弱 中 強

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押してください。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 を押してください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒血をセットし、ドアを閉める

※庫内が高温になっているので、注意して黒血をセットします。

使用付属品

オープン
[オート]

15分 秒

黒血 下段

弱 中 強

使用皿受棚

残り加熱時間

4 あたため
スタート を押してスタート
する

調理終了

0

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

注意

黒血の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

やけどの原因になります

- 取り出した黒血は、熱に弱い場所には置かないでください。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

●800W/600W/500W/200W/100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は→P.40を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 レンジ（発酵）を押して出力（W）を選択する

出力（W）選択
レンジを押すごとに
800W▶600W▶500W▶200W
レンジ発酵◀100W◀
の順に表示します。

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W
(最大設定時間 3分)
600W/500W
(最大設定時間 19分 50秒)
200W/100W
(最大設定時間 90分)

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

レンジ出力(W)

レンジ加熱時間

残り加熱時間

黒皿は使えません

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。
(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)

生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き
(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類（材質）によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)	食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)
野菜類			めん類		
葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40～50秒
根 菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
魚介類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
肉 類	1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒	パン・まんじゅう	—	30～50秒
ごはん類	—	40～50秒			

※ レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間になります。(加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800W/レンジ600W/レンジ500Wで加熱します。
オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分かれば時間もほぼ半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温(約20℃)のときに対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が発生し、焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに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。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。
※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなん
※切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100g未満のにんじんのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかけ混ぜます。

●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

加熱前 加熱後

警告



レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき、殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。
(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き
(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

使
い
か
た

手動調理（オーブン加熱）

予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する

例: オープン予熱あり170℃で18分加熱する場合

1 **オープン** を1回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。

2 **温度を設定する**

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで設定できます。（加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。）

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

3 **加熱時間を設定する**（最大設定時間90分）

※予熱時間は、加熱時間（調理時間）に含まれません。

4 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める。

■設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。（庫内灯は消灯しています。）

5 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿を使う

10分 1分 100g 10秒 10g

オート調理
飲み物 ティー 10分 Xメニュー
角皿 スチーム 焼き物 焼き菓子

温度/仕上がり メニュー選択

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **あたためスタート** を押してください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却後自動停止します。（→ P.49）
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

加熱時間選択範囲
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位

手動調理（オーブン加熱）

予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オープン予熱なし200℃で30分加熱する場合

1 **オープン** を2回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。

2 **温度を設定する**

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで設定できます。（加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。）

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

3 **加熱時間を設定する**（最大設定時間90分）

4 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿を使う

10分 1分 100g 10秒 10g

オート調理
飲み物 ティー 10分 Xメニュー
角皿 スチーム 焼き物 焼き菓子

温度/仕上がり メニュー選択

注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
やけどの原因になります

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に **オープン** を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間（90分）を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

使
い
か
た

手動調理をするときの加熱時間

■おいしいの有無の「－」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
■オート調理する場合、葉菜、果・花菜は[飲み物・デイリー]7葉・果菜(グラム)で、根菜は、[飲み物・デイリー]8根菜(グラム)でグラム(重量)を設定して加熱します。

メニュー名	調 理 の コ ツ	手動調理の目安 (レンジ[600W])		おいしいの有無			
		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	200g	2分～2分30秒	有			
	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、色止めをする。 白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。						
果・花 菜	カリフラワー・ブロッコリー	200g	2分30秒～3分	有			
	小房に分ける。						
	なす				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、冷水にとって色止めをする。		
	グリーンアスパラガス				はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は「やや強」で加熱する。		
	さやいんげん・さやえんどう				筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。		
	とうもろこし				皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。		
根 菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は「強」で加熱する。	300g(1本)	5～6分	—		
	にんじん	さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は「弱」にする。	200g	3分～3分30秒	—		
	さつまいも	オート調理の場合は「やや弱」にする。	200g	約4分	有		
	里いも	皮をむいた里いもは、塩のみして水で洗い、ぬめりを取る。					
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。					
	ごれんこん		150g	約4分			
	じゃがいも	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3～5分ほどそのまま置く。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は「弱」にする。				300g	6～7分
	大根						

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ]600W	おいしいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(バラバラの物)	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50秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

●あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サツ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めは、時間がたつとかたくなるので、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)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(⇒ P.35)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、食品メーカーが表示している[レンジ]500Wまたは[レンジ]600Wの時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ]600W	おいしいの有無
ごはん	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50秒	－
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40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	－
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	－
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	－
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒～2分	－
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	－
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	－
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	－
牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	－
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	－
お酒	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	－
バターロール	2個(80g)	約20秒	－
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	－
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	－

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

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	おいしいの有無
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	6～7分	－
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	－

●ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製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。

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]600W	おいしいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	200g	約2分	－

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	20～24分	24～30分	77
ピザ	ピザ	下段	180℃	20～25分	25～30分	76
ケーキお菓子	カルツォーネ		150℃	30～35分	35～39分	79
ケーキお菓子	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)		150℃	35～40分	39～43分	
ケーキお菓子	直径15cm 直径18cm 直径21cm		150℃	36～42分	43～48分	
パン	簡単パン	8個	160℃	22～27分	25～32分	93
パン	全粒粉パン	1個				94
パン	カレーパン	各8個				95
パン	簡単あんパン	各8個				95

●黒血を皿受棚にセットして使用します。
※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒血の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側

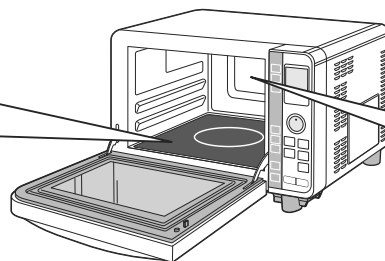
やわらかい布でふき取ります。

- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

黒血

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

- 黒血をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。



加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴は、かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

注意

- 黒血は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。さびる原因になります

- テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。けが・破損の原因になります

- キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。さび、感電、故障の原因になります

- 操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



- 加熱室壁面、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

- テーブルプレートに衝撃を加えない。けが・破損の原因になります

臭いが気になるとき（脱臭）

脱臭 を使います。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

脱臭のしくみ

ヒーター（オープン加熱）の高温で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

注意



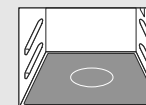
接触禁止

- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。やけど・けが・火災の原因になります



- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する。

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼き（脱臭）をする

脱臭 を押す



3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。冷却終了後は自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために 食品をテーブルプレートの中央に置いてください。→P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたまま加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。●ごはんの分量に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●1あたため 仕上がりに調節 やや弱 または 弱 で加熱してください。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none">●1あたため 仕上がりに調節 やや弱 または 弱 で、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。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。●ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●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。

解凍

解凍不足でかい	<ul style="list-style-type: none">●グラム（重量）を正しく設定しましたか。●おおいをしたまま加熱していませんか。●半解凍（七～八分解凍）状態で仕上げます。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（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理するか、そのまま生で食べる場合）によって「仕上がりに調節」を使い分けます。仕上がりに調節 弱 は刺身用です。●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	<ul style="list-style-type: none">●グラム（重量）を正しく設定しましたか。●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール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、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。●加熱するときはラップなどの包装は外してください。●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。●刺身の解凍の場合は、6解凍（グラム） 仕上がりに調節 弱 に設定します。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くない	<ul style="list-style-type: none">●ラップやふたをしたまま加熱していませんか。●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。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を同時にあたためると上手ににあたまりません。
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加熱をしてください。●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ600W 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たまらない	<ul style="list-style-type: none">●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がりに調節」を やや強 または 強 に合わせて加熱します。●加熱前後、かき混ぜます。
冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●4解凍あたため で加熱します。→P.20●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたまりません。●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●冷凍食品メーカーが表示している レンジ600W または レンジ500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。●テーブルプレートの中央にのせてあたため加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●牛乳の分量は少ないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W で加熱してください。●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。●メニュー番号を間違えていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。●2牛乳（杯数） は前回の「仕上がりに調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none">●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。●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移し換えて加熱してください。●セットされている分量（1～4杯）または「仕上がりに調節」の目盛を確認してください。●メニュー番号を間違えていませんか。3酒かん（本数） で加熱すると上手ににあたまりません。●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。

お困りの方は

お困りの方は

うまく仕上がらないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過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、洗ったあとの水けを切らない状態で、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果菜類は小房に分けて、ラップの上に食材どうしが重な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過ぎになった	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 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	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分おいて、蒸らします。

スイーツ

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。 ●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。 (→P.79) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	●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混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」 (→P.43) を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
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。 ●シュークリームの作りかた (→P.88) を参照し、作りかた ① のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	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	●生地の高さや厚みはそろえてください。

パン

トースト	焼き色がつかない	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。 (→P.92)
バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹き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	●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

その他

●焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現 象		原 因
動作しない	電源が入らない 1あたためを押しても受け付け ない ボタンを押しても受け付 けない 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたた まらない	トリプルを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「トリプル」を3回押し、トリプルを1回押すこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むと わずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	テーブルプレートに茶色 い焦げが浮かび上がる	テーブルプレートに煮こぼれた物などが残留し、その後オープン加熱をしたためです。調理後にテーブルプレートに残った水分はふき取ってください。 茶色く焦げ付いた場合は、加熱室内が冷めてから、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすり取り、その後固く絞ったぬれがきんでふいてください。
	加熱中「カチ、カチ…」 と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき 「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱の とき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	調理終了後、しばらくする と「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファ ンの風切り音がする	繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)やトリプルを押したとき、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
終了音の音色が切りかわ ったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり▽を3秒間押すと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかわられます。→P.17	








お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る
	電源回路に充電するため故障ではありません。
	初めてオープンを使ったとき煙がでた
水・庫内灯・ヒーター	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
	レンジのとき火花(スパーク)が出る
	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
設定・表示・その他	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる
	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる
	角皿スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.44
	ドアから蒸気もれる
	調理中にドアからわずかに蒸気もれることがあります。性能上の影響はありません。
設定・表示・その他	オープン予熱中に庫内灯が消灯している
	「オープン」予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは「  」を押します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度「  」を押してください。
	庫内灯の明るさが変わるときがある
	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	床面に水滴が落ちる
	ドアのすき間から少量の水滴が落ちることがありますが、異常ではありません。ふき取ってください。→P.44
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある
	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。
	「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する
	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
設定・表示・その他	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した
	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある
	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

お困りのときは(つづき)

現象	原因
設定・表示・その他	ドアを開けると加熱が取り消される
	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある
設定・表示・その他	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する
	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.43
設定・表示・その他	静電気の影響によるものです。故障ではありません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●加熱室が熱いため、加熱できません。 (例：調理終了後や「脱臭」終了後、まだ加熱室が熱いうちに「1あたため」や「4解凍あたため」を使った。)	ドアを開いて十分に冷却するか、「  」を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.34, 35, 42, 43
	●本体右部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 ※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例  	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	「  」を押します。 (「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.99

お困りのときは

標準計量カップ・スプーンでの質量表	53
あたため	
●牛乳のあたため	54
●お酒のあたため	54
●フライのあたため	54
●インスタント食品	54
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物	

ゆで物	
●ほうれん草のおひたし	55
●イタリアンサラダ	55

10分メニュー	
●焼きそば	55
●チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	56
●ゴーヤーチャンプルー	56
●鶏の簡単蒸し	57
香味ソース 梅肉ソース	
●鶏ハムの簡単蒸し	57
●鶏のアジア風簡単蒸し	57
●マーボーなす	58
●肉豆腐	58

焼き物	
さけのホイル焼き	59
えびとほたてのホイル焼き	59
ポークグリル	59
赤ワインソース	
焼き豚	60
焼きいも	60
ベークドポテト	60
ハンバーグ	61
ビーフハンバーグ	61
いわしのハンバーグ	61
ピーマンの肉詰め	61
●鶏のハーブ焼き	62
焼き野菜	62
野菜のマリネ	62
野菜の肉巻き	62
●塩ざけ	63
●さばのごま焼き	63
●あじのみりん風味	63
●ぶりの照り焼き	63
ローストビーフ	64
グレービーソース	
スペアリブ	64

鶏手羽中のグリル	64
たいの塩釜焼き	65
牛肉の塩釜焼き	65
焼きとり	65
塩焼きとり	65
鶏の照り焼き	66
鶏の三味焼き	66
ピリ辛ウイング	66
鶏手羽先のつけ焼き	66
バーベキュー	66

揚げ物（油を使わない）	
●鶏のから揚げ	67
●オープン天ぷら	67
さす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん	
●ヒレカツ	67
●とんカツ	68
煎りパン粉	
●チキンカツ	68
●えびフライ	68

煮物	
●肉じゃが	69
●大根といかの煮付け	69
●切り干し大根の煮物	69
●里いもの含め煮	69
●かぼちゃの含め煮	69
●ポークカレー	70
●ビーフシチュー	70
●ロールキャベツ	70

蒸し物	
●茶わん蒸し	71
●手作り豆腐	71
あさりの酒蒸し	72
たらのチーズ蒸し	72

ごはん物・麺	
ごはん（炊飯）	73
おかゆ（白がゆ）	73
赤飯（おこわ）	73
山菜おこわ	74
栗おこわ	74
五目おこわ	74
●トマトとベーコンのスープパスタ	75
●キャベツとあさりのスープパスタ	75
●さけときのこのスープパスタ	75

ピザ・グラタン	
●ピザ	76
●カルツォーネ（野菜の包みピザ）	76
市販のピザを焼くときは	
●マカロニグラタン	77
ホワイトソース	
市販の冷凍グラタン	
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	78
ほうれん草のキッシュ	78
トマトのキッシュ	78

スイーツ	
●スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	79
●マドレーヌ	80
●パウンドケーキ（プレーン）	80
●チョコバナナケーキ	81
●りんごケーキ	81
●カラメルケーキ	81
●マーブルケーキ	81
●ブラウニー	81
シフォンケーキ（プレーン）	82
カブチーノシフォンケーキ	82
ココアシフォンケーキ	83
抹茶と小豆のシフォンケーキ	83
ロールケーキ	83
●蒸しパン	84
●簡単蒸しパン	84
●柔らかプリン	84
●スフレチーズケーキ	85
●蒸しチョコレートケーキ	85
型抜きクッキー	86
絞り出しクッキー	86
アーモンドクッキー	86
ピーナッツクッキー	86
スノークッキー	87
焼きりんご	87
シュー（シュークリーム）	88
エクレア	88
カスタードクリーム	89

マフィン（プレーン）	89
チョコチップマフィン	89
紅茶マフィン	89
ダックワーズ	90
チョコレートガナッシュクリーム	90
アップルパイ	91
りんごのブリザーブ	91

パン	
バターロール（ロールパン）	92
トースト	92
●簡単パン	93
●全粒粉パン	94
●油で揚げないカレーパン	94
●簡単あんパン	95
●簡単クリームパン	95
●簡単ジャムパン	95

ヨーグルト	
ヨーグルト	96
ヨーグルトソース	96

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

■加熱時間
【約5分】：5分を目安にして加熱します。
【5～10分】：5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

※料理集本文に記載している[]はオート調理を示し、[]は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL＝1cc）

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	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 ラー油は170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

あたため

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

2 牛乳(杯数)

→ P.22

黒血は使用
できません

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

3 酒かん(本数)

→ P.22

黒血は使用
できません

オート調理

飲み物
デリリー

オープン
グリル

9 フライあたため

→ P.28

黒血 上段

牛乳のあたため

加熱時間の目安 (1杯・200mL) 約1分23秒



牛乳はマグカップやコップに入れて **飲み物・デリリー** **2 牛乳(杯数)** で杯数 をセットして加熱する。

【ひとくちメモ】

● **2 牛乳(杯数)** のコツ → **P.22**

お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約50秒



酒をコップまたは徳利に入れて **飲み物・デリリー** **3 酒かん(本数)** で本数 をセットして加熱する。

【ひとくちメモ】


- 徳利で加熱するときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてから加熱します。

3 酒かん(本数) のコツ

- 1回にあためられる分量は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。
- 1 あたため** では熱くなり過ぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは **レンジ[600W]** であたため加減を見ながら加熱します。 → **P.34**

*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。(1mL = 1cc)

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)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱容器に移します。 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。 ●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物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ[600W] 4～5分 袋入りラーメン レンジ[600W] 6～7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。 ※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物、カレーなどとするみのある物は、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。)	1 あたため
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●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剥がしたりしてから、テーブルプレートの中央に置いて、手動調理(レンジ加熱)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 → P.18	1 あたため

ゆで物

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

7葉・果菜(グラム)

→ P.24

黒血は使用
できません

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約3分



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

作りかた

①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文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 **飲み物・デリリー** **7葉・果菜(グラム)** **200g** で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

7葉・果菜(グラム)
8 根菜(グラム)

→ P.24

黒血は使用
できません

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約10分



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
 スタッフトオリーブ(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、長い物は半分に切ってラップで包み **飲み物・デリリー** **7葉・果菜(グラム)** **200g** で加熱してざるに取る。
 ②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。
飲み物・デリリー **8根菜(グラム)** **400g** 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。



7 葉・果菜(グラム)、8 根菜(グラム) のコツ → P.25

(他の野菜は → P.42)

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
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物を選びます。
- グラム(重量)をセットする
加熱する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定して加熱します。

- 材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
- 水けを切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する
皿などは使いません。

10分メニュー

オート調理

10分
メニュー

レンジ

13焼きそば

→ P.30

黒血は使用
できません

焼きそば

加熱時間の目安 約8分



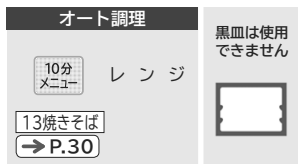
材料 (1～2人分)
 焼きそば用めん(ソースつき) ……1袋
 野菜ミックス(約250gの物) ……1袋
 豚薄切り肉(ひとくち大に切る) ……50g
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

①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、残りの野菜をのせてラップをする。
 ② **10分メニュー** **13焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 調味料のソースがラップにふれた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。



チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)

加熱時間の目安 約8分



材料(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
 たけのこ水煮(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1
 砂糖.....小さじ1
 鶏がらスープの素(顆粒)・小さじ1/2
 片栗粉.....小さじ1

作りかた

- ①牛もも肉にかるく塩、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。
 ②深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
 ③10分メニュー 13焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

13焼きそばのコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。

●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。

→ P.34

●容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●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。→ P.34

ゴーヤーチャンプルー

加熱時間の目安 約8分
(下ごしらえ)レンジ500W 40秒~1分

材料(2~3人分)

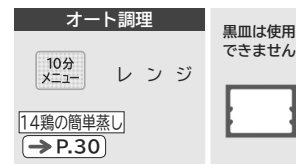
- ゴーヤー(にがうり)・・1本(約200g)
 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り).....1/2個(約50g)
 豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る).....50g
 木綿豆腐.....1/2丁(約150g)
 卵.....1個

- しょうゆ.....小さじ1
 塩.....小さじ1/2
 酒.....大さじ1
 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1/2

作りかた

- ①ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにして、かるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
 ②卵は耐熱コップに割り入れ、はしでよくかき混ぜ、**レンジ500W** 40秒~1分で加熱し、いり卵にしておく。→ P.34
 ③豆腐は水切りをする。
 ④深めの皿に①と手でくずした③、赤パプリカ、豚肉、合わせた⑤を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
 ⑤10分メニュー 13焼きそばで加熱し、最後に②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34



鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料(1枚分)

- 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物).....1枚
 酒.....大さじ1
 塩.....少々
 しょうが汁.....小さじ1
 白菜(ひとくち大に切る).....100g

作りかた

- ①鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー 14鶏の簡単蒸し**で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料

- 長ねぎ(あらめのみじん切り).....1/2本
 しょうが(みじん切り).....1かけ
 しょうゆ.....大さじ3
 酢.....大さじ3
 ごま油.....大さじ1/2
 ラー油.....大さじ1/2

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

- 梅干し.....5個
 だし汁.....大さじ1
 みりん.....大さじ1/2
 小ねぎ.....適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

鶏ハムの簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料(1枚分)

- 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物).....1枚
 白ワイン.....大さじ1
 ハチミツ.....小さじ2
 塩.....小さじ1
 こしょう.....少々
 白菜(ひとくち大に切る).....100g

作りかた

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー 14鶏の簡単蒸し**で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料(1枚分)

- 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物).....1枚
 白ワイン.....大さじ1
 ハチミツ.....小さじ2
 塩.....小さじ1
 こしょう.....少々
 レモンガラス、バジルなど.....適量
 白菜(ひとくち大に切る).....100g

作りかた

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー 14鶏の簡単蒸し**で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

14鶏の簡単蒸しのコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。

●切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/2



●皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●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。→ P.34

●加熱終了後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

●味が濃すぎる場合は

加熱前にボウルに水を張り、30分程度塩抜きするとよいでしょう。

オート調理

10分
メニュー

レンジ

15マーボーなす
→ P.30

黒血は使用
できません

マーボーなす

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

なす…………… 3本 (約300g)
豚ひき肉…………… 100g
長ねぎ (みじん切り) …… 大さじ2
にんにく (みじん切り) …… 1片
しょうが (みじん切り) …… ½かけ
豆板醤…………… 小さじ1
甜面醬 (テンメンジャン) ・小さじ2
④ 水…………… カップ¾
鶏がらスープの素 (顆粒) ・小さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ½
塩…………… 少々
⑤ 片栗粉…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1

作りかた

①なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。
③②にオープンシートで落としがた (15マーボーなすのコツ参照) をし、かるくラップをして10分メニュー15マーボーなすで加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

肉豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

牛バラ肉 (薄切り) …… 200g
木綿豆腐…………… ¾丁 (約200g)
長ねぎ…………… 1本 (約70g)
えのきだけ…………… 100g
白滝…………… 100g
砂糖…………… 大さじ2
しょうゆ…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ1
だし汁…………… カップ½

作りかた

①豆腐は水切りをして9等分する。
②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナメ切りにする。
③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた (15マーボーなすのコツ参照) をし、かるくラップをして10分メニュー15マーボーなすで加熱してかき混ぜる。

焼き物

手動調理

オープン (発酵) 210℃
オープン 加熱時間 (予熱なし) 25~30分
→ P.39

黒血 上段

さけのホイル焼き



材料 (4個分)

生さけの切り身 (1切れ約80gの物) …… 4切れ
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ (石づきを取る) …… 4枚
玉ねぎ (薄切り) …… 1個 (約200g)
レモン (薄切り) …… 4枚
バター (5mm角に切る) …… 40g
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた

①さけは1切れを3等分に切り、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
②25×25cm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) を塗る。
③②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを等分して上に散らす。
④アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、上段に入れオープン予熱なし210℃25~30分で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

えびとほたてのホイル焼き



材料 (4個分)

大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 8尾
ほたて貝柱…………… 8個
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて…………… 280g
バター、酒、塩、こしょう …… 各少々

作りかた

①25×25cm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) を塗る。
②①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせ、バター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、上段に入れオープン予熱なし210℃25~30分で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

オープン (発酵) 210℃
オープン 加熱時間 (予熱なし) 20~25分
→ P.39

黒血 下段

ポークグリル



材料 (4枚分)

豚ロース肉 (厚さ1cm、1枚約100gの物) …… 4枚
酒…………… 大さじ2
こしょう…………… 少々

作りかた

①豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうでもみ込み30分おき、ペーパータオルで汁けをふき取る。
②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ、下段に入れオープン予熱なし210℃20~25分で焼き、赤ワインソースを添える。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後の黒血に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン (大さじ4)、トマトケチャップ (大さじ1)、塩、こしょう (各少々) を合わせ、レンジ600W約1分20秒、レンジ200W約3分でリレー加熱して作る。

「リレー加熱の使いかた」 → P.36

15 マーボーなすのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。

- 表示以外の分量は10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.34

- 容器は

直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は

大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

- 落としがたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物を使います。

- 加熱が足りなかったときは

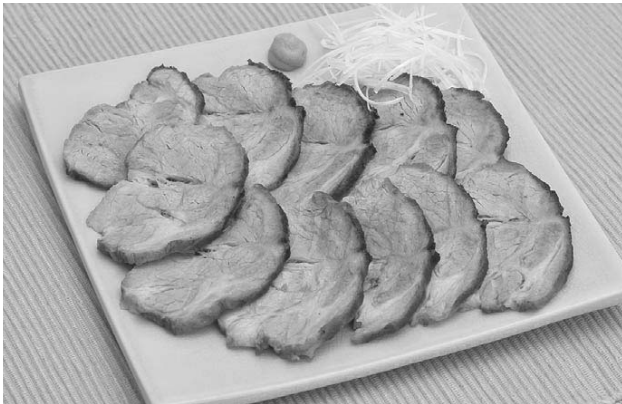
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.34

手動調理

オープン (発酵) 180℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 60～70分
 → P.39

黒血 下段

焼き豚



材料 (3～4人分)
 豚肩ロース肉 (かたまり) ……約400g
 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整え、④と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 ②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁けを切った①をのせ下段に入れ **オープン** 予熱なし 180℃ 60～70分 で焼く。
 ③たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

【ひとくちメモ】
 ●豚肉は直径4～5cmの物を使います。
 ●竹ぐし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、皿に移しかえてから、**レンジ** 500W 約2分 で様子を見ながら加熱します。→ P.34

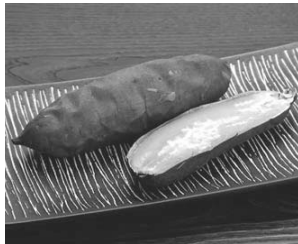
「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

オープン (発酵) 250℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 50～60分
 → P.39

黒血 下段

焼きいも



材料 (2～4本分)
 さつまいも (1本約250gの物) ……2～4本

作りかた
 ①さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、黒血に並べて下段に入れ **オープン** 予熱なし 250℃ 50～60分 で焼く。
 ②竹ぐしで刺してみ、通ればでき上がり。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

ベークドポテト

材料・作りかた
 じゃがいも (1個約150gの物) 2～4個を焼きいもの作りかたを参照して焼く。

手動調理

レンジ 600W 約2分30秒 (下ごしらえ)
 オープン (予熱なし) 250℃ 加熱時間 22～26分
 → P.39

黒血 下段

(下ごしらえ) では黒血は使用できません

ハンバーグ



材料 (4個分)
 玉ねぎ (みじん切り) ……中1/2個 (約100g)
 ④ バター ……15g
 合びき肉 ……300g
 パン粉 ……カップ3/4 (約30g)
 ⑤ 牛乳 ……大さじ3
 卵 (溶きほぐす) ……1個
 塩 ……小さじ1/2
 こしょう、ナツメグ ……各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース ……各適量

作りかた
 ①耐熱容器に④を入れ **レンジ** 600W 約2分30秒 加熱する。あら熱を取り、⑤を加えてよく混ぜ、4等分する。
 ②手にサラダ油 (分量外) をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
 ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ **オープン** 予熱なし 250℃ 22～26分 で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
 合びき肉を100%牛ひき肉にかえて、ハンバーグの作りかたを参照して焼く。

手動調理

オープン (発酵) 250℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 18～23分
 → P.39

黒血 下段

いわしのハンバーグ



材料 (4個分)
 いわしのミンチ ……300g
 小ねぎ (小口切り) ……1/2束
 しょうが (みじん切り) ……1かけ
 梅干し (実を大きくきざむ) ……大2個
 パン粉 ……カップ1弱
 片栗粉 ……大さじ3
 卵 (溶きほぐす) ……小1個
 みそ ……大さじ1

作りかた
 ①ボウルに材料を全部入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
 ②手にサラダ油 (分量外) をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
 ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ **オープン** 予熱なし 250℃ 18～23分 で焼く。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

レンジ 600W 約1分50秒 (下ごしらえ)
 オープン (予熱なし) 250℃ 加熱時間 23～28分
 → P.39

黒血 下段

(下ごしらえ) では黒血は使用できません

ピーマンの肉詰め



材料 (16個分)
 ピーマン ……8個
 ④ 玉ねぎ (みじん切り) ……大1/2個 (約130g)
 バター ……大さじ1 (約12g)
 豚ひき肉 (または合びき肉) ……260g
 パン粉 ……20g
 ⑤ 卵 (溶きほぐす) ……大1個
 塩 ……小さじ1/2
 こしょう ……少々
 小麦粉 (薄力粉) ……適量

作りかた
 ①耐熱容器に④を入れ **レンジ** 600W 約1分50秒 で加熱して、あら熱を取る。→ P.34
 ②ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水けを切って内側に小麦粉をふる。
 ③ボウルに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
 ④黒血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 **オープン** 予熱なし 250℃ 23～28分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

ご 注 意

- 臭いが気になるときは、窓をあけるか換気扇を回してください。
- ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

お 願 い

肉料理をした後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください。→ P.45

オート調理

焼き物
焼き菓子

グリル

28鶏のハーブ焼き
→ P.32

黒血 上段

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約 30 分



材料 (3~4人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物).....2枚
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。
- ②①の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子** 28鶏のハーブ焼き で焼く。

手動調理

オープン
(発酵)

210℃
加熱時間
(予熱なし) 20~25分
→ P.39

黒血 下段

焼き野菜



材料 (3人分)

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて ..400g
アンチョビ(みじん切り).....小さじ1 (6g)
④ スタッフドオリーブ(みじん切り).....3個
オリーブ油.....大さじ1
白ワインビネガー.....大さじ2
レモン汁.....小さじ1
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ②アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に①を広げてのせる。
- ③②を下段に入れ、**オープン** 予熱なし 210℃ 20~25分 で焼く。
- ④加熱後黒血に盛り、合わせた④を添える。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

野菜のマリネ



材料 (3人分)

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて.....400g
オリーブ油.....大さじ3
白ワインビネガー.....大さじ2
レモン汁.....大さじ1
はちみつ.....小さじ1
④ にんにく(すりおろす).....1片
パセリ(みじん切り).....少々
塩、あらびき黒こしょう.....各少々

作りかた

- ①野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- ②黒血に①を広げてのせる。
- ③②を下段に入れ、**オープン** 予熱なし 210℃ 20~25分 で焼く。
- ④③を④のマリネ液であえる。

野菜の肉巻き



材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいもなど合わせて.....約250g
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- ①各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ②広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
- ③②の巻き終わりを下にして黒血の中央に寄せて並べ、下段に入れ、**オープン** 予熱なし 210℃ 20~25分 で焼く。

オート調理

飲み物
デリリー

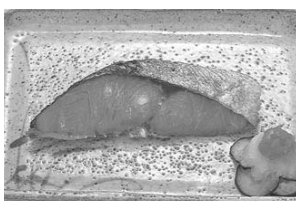
グリル

12塩ざけ
→ P.32

黒血 上段

塩ざけ

加熱時間の目安 約 26 分



材料 (4切れ分)

塩ざけの切り身(1切れ約80gの物).....4切れ

作りかた

- ①アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**飲み物・デリリー** 12塩ざけ で焼く。

【ひとくちメモ】

- 生ざけ(1切れ約100gの物・4切れ)に塩をふってから焼くときは**グリル**で焼きます。 → P.37

さばのごま焼き

仕上がり調節 園
加熱時間の目安 約 19 分



材料 (8個分)

さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る).....2枚(約300g)
しょうゆ.....大さじ2
④ 酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1½
しょうが汁.....小さじ1
白ごま(あらくきぎむ).....適量

作りかた

- ①さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ②①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
- ③アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に、②を盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**飲み物・デリリー** 12塩ざけ 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

あじのみりん風味

仕上がり調節 園
加熱時間の目安 約 19 分



材料 (8個分)

あじ(3枚におろし、1枚約45gの物).....8枚(約360g)
くつけ汁
しょうゆ.....大さじ2
砂糖.....大さじ1½
④ 酒.....大さじ1
みりん.....カップ¼
白ごま.....適量

作りかた

- ①あじは、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、パーパターオルで汁けをふき取る。
- ②アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に、①を盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**飲み物・デリリー** 12塩ざけ 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げに白ごまをふる。

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約 26 分



材料 (4切れ分)

ぶり(1切れ約100gの物).....4切れ
④ しょうゆ.....カップ¼
みりん.....カップ¼

作りかた

- ①ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に、①を盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**飲み物・デリリー** 12塩ざけ で焼く。

手動調理

オープン (発酵) 210℃ 加熱時間 50～60分
→ P.39

黒血 下段

ローストビーフ



材料 (5～6人分)
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 (約1cm幅に切る) ……各50g
塩、こしょう ……各少々
サラダ油 ……小さじ1/2

作りかた

- ①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- ②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて野菜を広げ、上に①のをせ下段に入れ **オープン** 予熱なし | 210℃ | 50～60分 で焼く。
- ③十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜 (分量外) とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

グレービーソース

材料・作りかた
ローストビーフを加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ (カップ1・固形スープの素1/2個を溶く) を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

オープン (発酵) 210℃ 加熱時間 30～35分
→ P.39

黒血 下段

スペアリブ



材料 (3～4人分)
スペアリブ ……約600g (5～7本)
塩、こしょう ……各少々
トマトケチャップ ……小さじ2
ウスターソース ……大さじ1
赤ワイン ……大さじ3
しょうゆ ……大さじ1
豆板醤 ……小さじ1/4
にんにく (すりおろす) ……小さじ1/4
こしょう、ナツメグ ……各少々

作りかた

- ①スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながらか冷蔵室で半日以上おく。
- ②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の骨側を下にして中央に寄せて並べ、下段に入れ **オープン** 予熱なし | 210℃ | 30～35分 で焼く。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

グリル 加熱時間 25～30分
→ P.37

黒血 上段

鶏手羽中のグリル



材料 (18個分)
鶏手羽中 (1本25gの物) ……18本
にんにく (すりおろす) ……1片
塩 ……小さじ1
サラダ油 ……大さじ1

作りかた

- ①鶏手羽中は合わせた④でもみ込み約15分おく。
- ②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ、**グリル** 25～30分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 → P.37

手動調理

オープン (発酵) 160℃ 加熱時間 40～45分
→ P.39

黒血 下段

たいの塩釜焼き



材料 (1尾分)
たい (1尾約400gの物) ……1尾
塩 ……500g
卵白 ……1個分
白ワイン ……大さじ2
レモンの皮 (すりおろす) ……1/2個分
レモンの皮 (包丁で厚くむく) ……1/2個分
にんにく (半分に切る) ……1片
タイム、ローズマリー (生) ……各1枝
オリーブ油、レモン汁 ……各少々

作りかた

- ①魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に③を詰める。
- ②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③黒血にオープンシートを敷き、①のをせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、**オープン** 予熱なし | 160℃ | 40～45分 で加熱する。
- ④フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

オープン (発酵) 8根菜 (グラム) (下ごしらえ) 160℃ 加熱時間 45～50分
→ P.39

黒血 下段

牛肉の塩釜焼き



材料 (3～4人分)
牛もも肉 (直径約6cmのかたまり) ……500g
塩、こしょう ……各適量
塩 ……500g
④ 卵白 ……1個分
白ワイン ……大さじ2
セロリ (薄切り) ……1本
じゃがいも ……2個 (約200g)
赤ワイン ……大さじ2
バルサミコ酢 ……大さじ2
しょうゆ ……大さじ1
クレソン ……適量

作りかた

- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 飲み物・デリリー | 8根菜 (グラム) 200g で加熱ラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。 → P.24
- ②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③黒血にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
- ④③の上に①のじゃがいもと肉のをせて、②をかぶせて手でしっかり押さえ、下段に入れ、**オープン** 予熱なし | 160℃ | 45～50分 で加熱する。
- ⑤加熱後20分程度おいて肉汁を落しつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、⑤をかける。

「8根菜 (グラム) の使いかた」 → P.24

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

グリル 加熱時間 17～22分
グリル 裏返して 6～11分
→ P.37

黒血 上段

焼きとり



材料 (12くし分)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る) ……2枚
長ねぎ (4～5cm長さに切る) ……2本
ししとうがらし (種を取る) ……12本
しょうゆ ……カップ1/2
みりん ……カップ1/4
砂糖 ……大さじ2～3
サラダ油 ……大さじ1

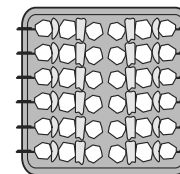
作りかた

- ①合わせた③の中に④をつけ込み、ときどき返しながらか、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ②①を黒血に並べ、上段に入れ **グリル** 17～22分 で焼き、裏返して **グリル** 6～11分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 → P.37

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料③を塩 (適量) にかえ、焼きとりの作りかたを参照して焼く。



焼きとりの並べかた

お願い

魚などを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください。 → P.45

ご注意

- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアのまわりに蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

手動調理

オーブン (発酵) 200℃ 加熱時間 (予熱なし) 23～27分
→ P.39

黒血 上段

鶏の照り焼き



材料 (3～4人分)

鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうが汁 …… 少々

作りかた

①鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところは切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁をかるく切る。

②①の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オーブン** 予熱なし 200℃ 23～27分 で焼く。

鶏の三味焼き



材料 (3～4人分)

鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
にんにく (つぶしてみじん切り) …… 小1片
赤とうがらし (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

作りかた

①鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところは切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁をかるく切る。

②①の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オーブン** 予熱なし 200℃ 23～27分 で焼く。

ピリ辛ウイング



材料 (3～4人分)

鶏手羽元 …… 8本 (約480g)
にんにく (すりおろす) …… 1片
しょうゆ …… 大さじ1
みそ …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
豆味噌 …… 小さじ1

作りかた

①鶏手羽元は、合わせた④に30分ほどつけて下味をつけ、汁をかるく切る。

②①を黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オーブン** 予熱なし 200℃ 23～27分 で焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



材料 (3～4人分)

鶏手羽先 …… 8本 (約480g)
しょうゆ …… 大さじ2
④ 酒 …… 大さじ1弱
みりん …… 小さじ1

作りかた

①鶏手羽先は、合わせた④に10分～15分ほどつけて下味をつけ、汁をかるく切る。

②①を黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オーブン** 予熱なし 200℃ 23～27分 で焼く。

「オーブン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

レンジ 600W 約50秒 (下ごしらえ) は黒血は使用できません
グリル 加熱時間 20～25分 裏返して 7～12分
→ P.37

黒血 上段

バーベキュー



材料 (4くし分)

牛ロース肉 (3cmくらいの角切り) …… 100g
大正えび (殻つき) …… 2尾
いか (ひとくち大に切る) …… 50g
ぼたて貝柱 …… 2個
にんじん (ひとくち大に切る) …… 少々
玉ねぎ (くし型切り) …… ½個
ピーマン (半分に切る) …… 2個
赤しいたけ …… 4枚
生パプリカ、黄パプリカ (ひとくち大に切る) …… 各½個
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

①牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんはラップに包み、**レンジ 600W 約50秒** で加熱する。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。 (→ P.34)

②材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。

③②を黒血に並べ、上段に入れ **グリル 20～25分** で焼き、裏返して **グリル 7～12分** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「グリル加熱の使いかた」 → P.37

黒血の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

揚げ物 (油を使わない)

オート調理

焼き物 焼き菓子 オープン 22鶏のから揚げ
グリル 黒血 上段
→ P.32

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分



材料 (12個分)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½
しょうが (すりおろす) …… 小さじ1½
にんにく (すりおろす) …… 少々
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1

作りかた

①鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。

②①の汁をかるく切っておき、ポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。

③黒血に、②の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物・焼き菓子 22鶏のから揚げ** で加熱する。

オート調理

焼き物 焼き菓子 オープン 23オープン天ぷら
グリル 黒血 上段
→ P.32

オープン天ぷら

(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約21分



材料 (10個分)

きす (開いた物) …… 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
卵 (溶きほぐす) …… 1個
天かす …… 約100g

作りかた

①天かすをポリ袋 (市販) に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。

②水けを切ったきす、野菜に小麦粉、卵、①の順につける。

③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、きすは皮を上にして、それぞれ中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物・焼き菓子 23オープン天ぷら** で加熱する。

オート調理

焼き物 焼き菓子 オープン 24ヒレカツ
グリル 黒血 上段
→ P.32

ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分



材料 (12個分)

豚ヒレ肉 (かたまり) …… 300g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉 (→ P.68) …… 50g
小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ2
卵 (溶きほぐす) …… 1個

作りかた

①豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。

②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物・焼き菓子 24ヒレカツ** で加熱する。

揚げ物のコツ

●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

鶏のから揚げは **グリル (→ P.37)**、ヒレカツ・とんかつ・チキンカツは裏返して **オープン 予熱なし 210℃**、オープン天ぷら・えびフライは **オープン 予熱なし 180℃** で様子を見ながら加熱します。 (→ P.39)

●黒血の汚れが気になるときは

オープンシートを使います。
冷めた揚げ物のあたためは **飲み物・デリリー 9フライあたため** であたためます。 (→ P.28)

●鶏のから揚げは

- ・片栗粉の量は油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- ・骨つきの鶏肉は仕上がり調節を強にします。
- ・市販のから揚げ粉は④と片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

●オープン天ぷらは

- ・油は使わない衣は天かすを使います。
- ・材料はきすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でもできます。
- ・材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。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。

●ヒレカツ、とんかつ、チキンカツ、えびフライは

- ・油は使わない衣は煎りパン粉を使います。

オート調理

焼き物
焼き菓子

オープン

25とんカツ

グリル

→P.32

黒血 上段

とんカツ

加熱時間の目安 約 25 分



材料 (3枚分)
 豚ロース肉 (1枚約100gの物) …… 3枚
 塩、こしょう …… 各少々
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ2
 卵 (溶きほぐす) …… 1個
 煎りパン粉 …… 50g

作りかた

- ①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、上段に入れ**焼き物・焼き菓子** **25とんカツ** で加熱する。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



オート調理

焼き物
焼き菓子

オープン

26チキンカツ

グリル

→P.32

黒血 上段

チキンカツ

加熱時間の目安 約 22 分



材料 (12個分)
 鶏ささみ …… 4本
 塩、こしょう …… 各少々
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ2強
 卵 (溶きほぐす) …… 1個
 煎りパン粉 …… 60g

作りかた

- ①鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、上段に入れ**焼き物・焼き菓子** **26チキンカツ** で加熱する。

オート調理

焼き物
焼き菓子

オープン

27えびフライ

グリル

→P.32

黒血 上段

えびフライ

加熱時間の目安 約 21 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 (溶きほぐす) …… 1個
 塩、こしょう …… 各少々
 ④煎りパン粉 …… 60g
 パセリ (みじん切り) …… 少々

作りかた

- ①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ②えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、上段に入れ**焼き物・焼き菓子** **27えびフライ** で加熱する。

煮物

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

11肉じゃが

→P.29

黒血は使用
できません

肉じゃが

加熱時間の目安 約 60 分



材料 (4人分)
 豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) …… 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 (戻して石づきを取り、半分に切る) …… 6枚
 ④だし汁 …… カップ1½
 しょうゆ …… 大さじ4
 酒 …… カップ½
 砂糖 …… 大さじ4
 サラダ油 …… 適量
 さやえんどう (ゆでた物) …… 適量

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②容器に①と残りの野菜を入れ、④を加えオープンシートで落としがた (**11肉じゃが** のコツ参照) とふたをして **飲み物・デリリー** **11肉じゃが** で加熱する。
- ③加熱後約20分おいて味をしみ込ませる。
- ④器に盛り、さやえんどうを添える。

11 肉じゃがのコツ

- 容器は大きくて深めの物を
ふきこばれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて
材料は大きさをそろえて切ります。と、むらなくでき上がります。
- 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。
- 料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としがたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大ききよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

大根といかの煮付け

仕上がり調節 弱
 加熱時間の目安 約 40 分
 (下ごしらえ) **8根菜(グラム)**



材料 (4人分)
 大根 …… 500g
 ロールいか (皮をむき2cm幅のたんざく切り) …… 300g
 だし汁 …… カップ1
 しょうゆ …… 大さじ1½
 ④みりん …… 大さじ2
 砂糖 …… 大さじ2½
 塩 …… 小さじ1

作りかた

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み **飲み物・デリリー** **8根菜(グラム)** **500g** で加熱する。 (→P.24)
- ②容器に①といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (**11肉じゃが** のコツ参照) とふたをして **飲み物・デリリー** **11肉じゃが** 仕上がり調節 弱 で加熱する。
- ③器に盛り、木の芽を添える。

切り干し大根の煮物

仕上がり調節 弱
 加熱時間の目安 約 40 分



材料 (4人分)
 切り干し大根 …… 40g
 油揚げ …… 2枚
 干しいたけ (戻して石づきを取り、薄切り) …… 2枚
 にんじん (3cmの長さにせん切り) …… ½本
 だし汁 …… カップ3
 砂糖 …… 大さじ2
 ④酒 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ2
 みりん …… 大さじ1
 ごま油 …… 小さじ2

作りかた

- ①切り干し大根は水洗いしてから水で約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
- ②容器に①と残りの材料、合わせた④を入れよく混ぜて落としがた (**11肉じゃが** のコツ参照) とふたをして **飲み物・デリリー** **11肉じゃが** 仕上がり調節 弱 で加熱する。

里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱
 加熱時間の目安 約 55 分



材料 (4人分)
 里いも (皮をむき、ひとくち大に切る) …… 500g
 ④だし汁 …… カップ1
 しょうゆ …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1
 木の芽 …… 適量

作りかた

- ①里いもと④を容器に入れ、オープンシートで落としがた (**11肉じゃが** のコツ参照) とふたをして、 **飲み物・デリリー** **11肉じゃが** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
- ②加熱後、約20分おいて味をしみ込ませる。
- ③器に盛り、木の芽を添える。

かぼちゃの含め煮

仕上がり調節 やや弱
 加熱時間の目安 約 55 分

材料 (4人分)
 かぼちゃ (ひとくち大に切る) …… 500g
 ④だし汁 …… カップ1
 しょうゆ …… 大さじ1
 砂糖 …… 大さじ1

作りかた

- ①かぼちゃと④を容器に入れ、オープンシートで落としがた (**11肉じゃが** のコツ参照) とふたをして、 **飲み物・デリリー** **11肉じゃが** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。
- ②加熱後、約20分おいて味をしみ込ませる。

ポークカレー

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約 40 分
(下ごしらえ)レンジ600W 4分～5分30秒



材料 (4人分)
豚肉 (角切り).....200g
塩、こしょう.....各少々
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)
..... 大1個 (約200g)
④ 玉ねぎ (くし形切り)
..... 中1個 (約200g)
にんじん (乱切り)..... 小1本 (約100g)
⑤ カレールー..... 小1箱 (約120g)
水..... カップ2½～3
サラダ油.....適量

作りかた

①豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱し、手早くいためて取り出し、④を入れて十分にいためる。

②容器に⑤を入れて、ふたをする。
[レンジ600W]4分～5分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
→ P.34

③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして [飲み物・デ일리ー] 11肉じゃが仕上がり調節弱で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる。)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

ビーフシチュー

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約 93 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)
④ バター..... 25g
小麦粉 (薄力粉) 40g
スープ (固形スープの素2個を溶く)
..... カップ2～2½
トマトピューレ..... カップ¼
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

作りかた

①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためて取り出す。

③別のフライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加えて、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。

④容器に②と③を入れかき混ぜ、ふたをして [飲み物・デ일리ー] 11肉じゃが仕上がり調節強で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。お好みで生クリームをかける。

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約 60 分

(下ごしらえ) [7葉・果菜(グラム)]



材料 (4人分)
キャベツ..... 8枚 (約500g)
④ 合びき肉..... 200g
玉ねぎ (みじん切り) 50g
牛乳..... 大さじ3
パン粉..... 30g
卵 (溶きほぐす) ¼個
ナツメグ、塩、こしょう.....各少々
スープ (固形スープの素2個を溶く)
..... カップ1½
⑤ トマトケチャップ..... カップ¼
しょうゆ..... 小さじ2
塩、こしょう.....各少々
玉ねぎ (薄切り) ¼個 (約50g)

作りかた

①キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップに包み [飲み物・デ일리ー] 7葉・果菜(グラム) 500gで加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。
→ P.24

②①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。

③②を8等分にして俵型にし、広げた①にのせて包む。

④容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶた ([11肉じゃが]のコツ参照 → P.69)とふたをして [飲み物・デ일리ー] 11肉じゃがで加熱する。

「7葉・果菜(グラム)の使いかた」 → P.24

蒸し物

オート調理		(下ごしらえ)では黒血は使用できません
角皿 スチーム	レンジ 200W 2～3分 (下ごしらえ)	
16茶わん蒸し	スチーム オープン	黒血 下段
→ P.31		

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約 45 分



材料 (4人分)
卵 2個 (約100mL)
だし汁 350～400mL
④ 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 (殻付き) 小4尾 (約40g)
かまぼこ (薄切り) 8枚
干ししいたけ (戻して石づきを取り、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

①ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裹ごしする。

②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。

③深めの耐熱容器に②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。 → P.34

④茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共がたをする。

⑤黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ½ (約100mL) を注ぎ入れ、その上に④を並べ ([16茶わん蒸し]のコツの容器の置きかたの図参照) 下段に入れ [角皿スチーム] 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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

オート調理		(下ごしらえ)では黒血は使用できません
角皿 スチーム	スチーム オープン	
17手作り豆腐		黒血 下段
→ P.31		

手作り豆腐

加熱時間の目安 約 39 分



材料 (4人分)
豆乳 (成分無調整・大豆固形成分10%以上の物)
..... 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
⑤ 片栗粉 小さじ1
水 5mL
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

①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。

②茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共がたをする。

③黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ½ (約100mL) を注ぎ入れ、その上に②を並べ ([17手作り豆腐]のコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ [角皿スチーム] 17手作り豆腐で加熱する。

④小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤ (水溶き片栗粉) を加え、とろみをつける。

⑤③に④をかけ、おろししょうが、あさつきのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、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たもよいでしょう。

16茶わん蒸し 17手作り豆腐

のコツ

●1回に作れる分量は

4個です。

●容器は

直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

●加熱する前の温度は

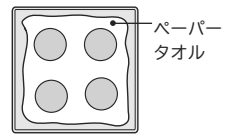
茶わん蒸しの卵液温度は20～25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8～12℃にします。

低いときは、仕上がり調節を [強] に、高いときは [弱] に合わせます。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは

容器のすべり止めのために、黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ½ (約100mL) を注ぎ入れ、その上に並べます。



●加熱室は冷ましてから

[オープン]、[グリル]、[脱臭] 使用後で、加熱室が熱いとお手上に仕上がりません。

●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、気をつけて取り出してください。

●加熱が足りなかったときは

[オープン] [予熱なし] [150℃] で様子を見ながら加熱します。 → P.39

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒～5分30秒
→ P.34

黒血は使用できません

あさりの酒蒸し

材料(2～3人分)

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

作りかた

①あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせる。



②殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。

③ **レンジ600W|4分30秒～5分30秒**で加熱し、パセリをふる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

【ひとくちメモ】

- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒～5分
→ P.34

黒血は使用できません

たらチーズ蒸し

材料(2～3人分)

たらの切り身(1切れ約100gの物)....2切れ
塩、こしょう.....各少々
白ワイン.....大さじ1
トマトソース.....大さじ3
ピーマン(薄切り).....1/2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....20g



作りかた

①深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
②その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
③ **レンジ600W|4分30秒～5分**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

ごはん物・麺

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
レンジ(リレー加熱) 200W 加熱時間 20～25分
→ P.36

黒血は使用できません

ごはん(炊飯)



材料(4人分)

米.....カップ2(320g)
水.....440～480mL

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、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。

②①をテーブルプレートにのせ

レンジ600W|約10分、レンジ200W|20～25分でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして約10分蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 → P.36

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
レンジ(リレー加熱) 200W 加熱時間 30～35分
→ P.36

黒血は使用できません

おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)

米.....カップ1/2(80g)
水.....500～600mL
塩.....少々

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分以上つけて吸水させる。

②①をテーブルプレートにのせ

レンジ600W|約10分、レンジ200W|30～35分でリレー加熱し、塩を加えてかき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」 → P.36

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
→ P.34

黒血は使用できません

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

①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。

②①にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして**レンジ600W|約15分**で加熱し、残り3～5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして約10分蒸らす。

③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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

ごはん、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。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

●米は吸水させる

ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (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13分	→ 約30分

●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	→ 約30分

赤飯、おこわのコツ

●米は吸水させる

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●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	約10分
カップ3(480g)	460～480mL	18～20分

手動調理

レンジ (乾燥)
レンジ
→ P.34

600W
加熱時間
約15分

黒血は使用
できません

山菜おこわ



材料 (4人分)

もち米……………カップ2(320g)
山菜(びん詰またはパック入り)……120g
水……………280~320mL
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ[レンジ600W] [約15分]で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして約10分蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

栗おこわ



材料 (4人分)

もち米……………カップ2(320g)
生栗(皮をむいた物) ……12~16個
水……………280~320mL
砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
塩……………少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に④を加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをしてテーブルプレートにのせ[レンジ600W] [約15分]で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして約10分蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

五目おこわ



材料 (4人分)

もち米……………カップ2(320g)
豚バラかたまり肉(1cmさいの目切り) ……80g
しょうが汁、こしょう……………各少々
しょうゆ……………小さじ1
たけのこ水煮(1cmさいの目切り) ……30g
にんじん(1cmさいの目切り) ……20g
干しいたけ(戻して石づきを取り、1cmさいの目切り) ……2枚
むき栗(市販の物、4等分する) ……2個
水……………240~280mL
干しいたけの戻し汁 ……40mL
鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1
ごま油……………少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、④を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。豚肉はしょうが汁とこしょう、しょうゆで下味をつけておく。
- ②①の容器に③とすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ[レンジ600W] [約15分]で加熱する。残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。
- ③加熱後、そのまま加熱室に約10分おき蒸らしてからかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ
10スープパスタ
→ P.29

黒血は使用
できません

トマトとベーコンの スープパスタ

加熱時間の目安 約12分
(下ごしらえ)レンジ500W 約1分



材料 (1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ……100g
トマトの水煮(トマトはあらかじめ切る) ……200g
玉ねぎ(薄切り) ……100g
ベーコン(5mm幅に切る) ……50g
固形スープの素……………1/2個
水……………350mL
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
あらびき黒こしょう……………少々

作りかた

- ①玉ねぎはラップに包み[レンジ500W] [約1分]で加熱し冷ましておく。→ P.34
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、[飲み物・デリリー] [10スープパスタ]で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

キャベツとあさりの スープパスタ

加熱時間の目安 約12分



材料 (1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ……100g
キャベツ(ひとくち大に切る) ……100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物) ……65g
あさりの煮汁……………65mL
水……………500mL
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
にんにく(みじん切り) ……1/2片
赤とうがらし(乾燥、輪切り) ……1/3本

作りかた

- ①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。
- ②①にキャベツと合わせた④を加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、[飲み物・デリリー] [10スープパスタ]で加熱する。
- ④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

さけときのこの スープパスタ

加熱時間の目安 約12分



材料 (1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ……100g
生さけの切り身(1切れ80gの物) ……2切れ
しめじ(石づきを取る) ……50g
玉ねぎ(薄切り) ……50g
牛乳……………100mL
固形スープの素……………1/2個
水……………350mL
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
生クリーム……………50g

作りかた

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせた④を加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、[飲み物・デリリー] [10スープパスタ]で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

10 スープパスタ のコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。

●容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●パスタは

加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。

●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。→ P.34

●ラップのしかたは

破裂防止のため1cmくらいあけます。

●アクが出た場合は

加熱後に取り除きます。




ピザ・グラタン

オート調理

焼き物
焼き菓子

30ピザ
(予熱あり)
→ P.33

(下ごしらえ)では
黒血は使用
できません



黒血 下段

レンジ発酵
約10分
(下ごしらえ)
予熱 約9分
オープン

ピザ

加熱時間の目安 約15分



材料 (直径24cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 100g
- ④ 小麦粉(薄力粉) 50g
- 砂糖 10g
- 塩 2g
- ⑤ ぬるま湯(約40℃) 100mL
- ⑥ オリーブ油 15mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2g
- ピザソース(市販の物) 適量
- 玉ねぎ(薄切り) .. 大1/4個(約75g)
- ⑦ パーコン(たんざく切り) 50g
- ⑧ サラミソーセージ(薄切り) 8枚
- ⑨ ビーマン(輪切り) 2個
- マッシュルーム(缶詰、薄切り) 小1/2缶(約25g)
- 塩、こしょう 各少々
- スタッドオリーブ(薄切り) 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 100g

作りかた

- ① ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に⑤を入れて5分間こねる。このとき、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。(簡単パン → P.93)
- ③ 作りかた④参照。()
- ④ ②の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き [レンジ発酵] 仕上がり調節 [中] 約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は [31 簡単パン] のコツ参照 → P.93)
- ⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- ⑥ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑦ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- ⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑨を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
- ⑨ 食品を入れずに [焼き物・焼き菓子] [30ピザ] で予熱する。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.40

カルツォーネ (野菜の包みピザ)



材料 (1個分)

- ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) 1枚分
- ブロッコリー(ひとくち大に切る) 1/4株(約50g)
- 赤パプリカ(薄切) .. 大1/4個(約40g)
- ④ しめじ(石づきを取る) 1/2株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) .. 中1/4個(約50g)
- ⑤ パーコン(たんざく切り) .. 3枚(約50g)
- オリーブ油 大さじ1
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 70g
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
- ② ピザ作りかた①~⑤を参照して生地を作る。
- ③ 生地を直径24cmくらいの円形にのばす。
- ④ 生地を片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
- ⑤ 生地の上にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- ⑥ ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

- 市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
- 黒血にのせて下段に入れ [オープン] 予熱なし [200℃] 冷凍の場合 [23~30分]、冷蔵の場合 [15~28分] で焼く。
- 予熱してから焼くときは [オープン] 予熱あり [200℃]、冷凍の場合 [10~18分]、冷蔵の場合 [10~15分] で焼く。



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.38


「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

オート調理

焼き物
焼き菓子

29グラタン
→ P.32

(下ごしらえ)では
黒血は使用
できません



黒血 下段

レンジ 600W
約5分20秒
(下ごしらえ)
オープン

マカロニグラタン

加熱時間の目安 約25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)
- ④ マッシュルーム(缶詰、薄切り) 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(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- ① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ [レンジ600W] 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。(→ P.34)
- ③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ④ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑤ ④を黒血に並べ、下段に入れ [焼き物・焼き菓子] [29グラタン] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34



具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

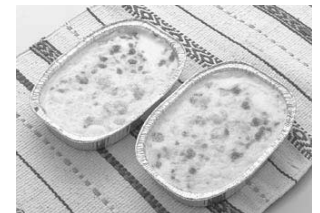
ホワイトソース

- ① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ600W] で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ600W] で途中かき混ぜながら加熱する。
- ③ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

分量	カップ1	カップ2	カップ3
材			
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
料			
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	約1分10秒	約1分40秒
②	牛乳を加えて加熱	約2分10秒	約2分10秒
作			
り			
か			
た			
②	2~4分	5~7分	9~11分

市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒血に皿の置きかたの図を参照して並べ、下段に入れ [オープン] 予熱なし [210℃] [30~35分] で焼く。

● 焼くときの皿の置きかた






4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

※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物は焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.39

29グラタンのコツ

- 1 回に焼ける分量は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。
 - 容器は陶磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 焼くときの皿の置きかたは
- 
- 焼く前には冷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℃)にあたためてから焼きます。(→ P.34)
 - 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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 焼きが足りなかったときは [グリル] で様子を見ながら、さらに焼きます。(→ P.37)
 - 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分で黒血の前後を入れかえてさらに焼きます。
 - 冷凍グラタンは [焼き物・焼き菓子] [29グラタン] では焼けません市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。

手動調理

オープン (発酵)

210℃ 加熱時間 25～30分

オープン (予熱なし) → P.39

黒血 下段

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン (1cm幅の細切り) …… 100g

玉ねぎ (薄切り) …… ½個 (約100g)

にんにく (みじん切り) …… 1片

バター …… 大さじ1 (約12g)

塩、こしょう …… 各少々

卵 (溶きほぐす) …… 2個

牛乳 …… 130mL

植物性生クリーム …… 70mL

④ スープ (固形スープの素¼個を溶く) …… 30mL

塩、こしょう …… 各少々

ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) …… 60g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- ④ ③を黒血に並べ、下段に入れ **オープン** [予熱なし] [210℃] [25～30分] で焼く。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

黒血の傷が気になるときは
オープンシートを敷きます。

手動調理

オープン (発酵)

7葉・果菜 (グラム) (下ごしらえ)

210℃ 加熱時間 25～30分

オープン (予熱なし) → P.39

黒血 下段

ほうれん草のキッシュ



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ほうれん草 …… 1束

にんにく (みじん切り) …… 1片

バター …… 大さじ1 (約12g)

塩、こしょう …… 各少々

卵 (溶きほぐす) …… 2個

牛乳 …… 130mL

植物性生クリーム …… 70mL

④ スープ (固形スープの素¼個を溶く) …… 30mL

塩、こしょう …… 各少々

ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) …… 60g

作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み、**飲み物・デリリー** [7葉・果菜 (グラム)] [2009] で加熱して冷水に取り、水けをかたく絞って3cmの長さに切る。 → P.24
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- ⑤ ④を黒血に並べ、下段に入れ **オープン** [予熱なし] [210℃] [25～30分] で焼く。

「7葉・果菜 (グラム) の使いかた」 → P.24

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

手動調理

オープン (発酵)

210℃ 加熱時間 25～30分

オープン (予熱なし) → P.39

黒血 下段

トマトのキッシュ



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

トマト …… 大1個 (約200g)

にんにく (みじん切り) …… 1片

バター …… 大さじ1 (約12g)

塩、こしょう …… 各少々

卵 (溶きほぐす) …… 2個

牛乳 …… 130mL

植物性生クリーム …… 70mL

④ スープ (固形スープの素¼個を溶く) …… 30mL

塩、こしょう …… 各少々

ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) …… 60g

バジル (乾燥) …… 適量

作りかた

- ① トマトの皮を湯むきして、種を除いてから1cm角に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①とバジルを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズとバジルを散らす。
- ⑤ ④を黒血に並べ、下段に入れ、**オープン** [予熱なし] [210℃] [25～30分] で焼く。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.39

スイーツ

オート調理

レンジ 200W 1～2分 (下ごしらえ)

32スポンジケーキ

→ P.32

オープン

黒血 下段

スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

加熱時間の目安 約 39 分



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 (室温に戻す) …… 小さじ2

バター …… 15g

ホイップクリーム …… 適量

くだもの (いちごなど) …… 各適量

作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にびったりと敷く。容器に④を入れ、**レンジ** [200W] [1～2分] で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他は右表を参照) → P.34
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



- ③ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒血にのせて下段に入れ、**焼き物・焼き菓子** [32スポンジケーキ] で焼く。
- ⑥ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだもので飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

共立て法の作りかた

- ② ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。
- 砂糖を加え、もったりするまで泡立てて (生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
- 作りかた④から同様にする。



32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	大きさ		
	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	① 約1分	約1分30秒	約2分
	焼き物・焼き菓子 [32スポンジケーキ]		
	仕上がり調節		
加熱時間の目安	約35分	約39分	約43分
	やや弱	中	やや強

●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物を使います。

●共立て法の卵やボウルは

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つようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい状態です。



●焼きが足りなかったときは

オープン [予熱なし] [150℃] で様子を見ながら焼きます。 → P.39


●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。

●手動調理で焼くときは → P.43

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) が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目の詰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過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボ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過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない (バターが熱いうちに混ぜること)

オート調理		(下ごしらえ)では 黒血は使用 できません
焼き物 焼き菓子	レンジ 200W 3～4分 (下ごしらえ)	
33マドレーヌ	オープン	
→ P.32		

マドレーヌ

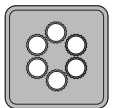
加熱時間の目安 約34分



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 60g
砂糖…………… 60g
卵(溶きほぐす)…………… 60g
④ レモン汁…………… 大さじ1/2
レモンの皮(すりおろす) …… 1/2個分

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れレンジ200W[3～4分]で加熱し、溶かす。→ P.34
- ③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ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④③を型に分け入れ、図のように黒血の中央に寄せて並べる。
- ⑤④を下段に入れ、**焼き物・焼き菓子** 33マドレーヌで焼く。マドレーヌの並べかた



【ひとくちメモ】

- 溶かしバターはあたかたい物を使います。
- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし[150℃]で様子を見ながら加熱します。→ P.39

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

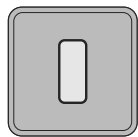


オート調理		(下ごしらえ)では 黒血は使用 できません
焼き物 焼き菓子	スチーム オープン	
34パウンドケーキ	オープン	
→ P.32		

パウンドケーキ (プレーン)

加熱時間の目安 約51分

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



手前

- ⑤④を下段に入れ**焼き物・焼き菓子** 34パウンドケーキで焼く。

34パウンドケーキ のコツ

- 1回に焼ける分量は19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分、または19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分のケーキが作れます。
- バターをよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、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。

- 粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎないようにする
目が詰まってふくらみが悪くなります。ねらないようにボウルの底からすくいあげるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜます。
- 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加熱します。
- 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。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた③で、ドライフルーツのかわりにバナナ(1/2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

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた③で、ドライフルーツのかわりにりんごのドライザーブ(約60g) → P.91を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた③で、ドライフルーツのかわりに柔らかプリン → P.84を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。


マーブルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから、ドライフルーツのかわりに柔らかプリン(→ P.84)を参照して作ったカラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

■19×10cm、高さ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1/2、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、**焼き物・焼き菓子** 34パウンドケーキ仕上がり調節強で焼きます。



オート調理		(下ごしらえ)では 黒血は使用 できません
焼き物 焼き菓子	レンジ 200W 5～6分 (下ごしらえ)	
35ブラウニー	オープン	
→ P.32		

ブラウニー

加熱時間の目安 約29分

材料(黒血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(室温に戻す)…………… 150g
卵(溶きほぐす)…………… 3個
チョコレート…………… 100g
⑤ レーズン(ぬるま湯で戻す)… 100g
⑥ くるみ(あらみじん切り)… 150g
バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

- ①28cm幅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、黒血の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒血のふちに折り込んで付ける。さらに、もう1枚のアルミホイルを1枚目と交差するようにのせ、同様に両サイドも黒血のふちに折り込んで付ける。
- ③アルミホイルの表面に薄くバター(分量外)を塗って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溶かす。→ P.34
- ⑤ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、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。
- ⑥⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ⑦黒血に流し入れ、表面を平らにして下段に入れ**焼き物・焼き菓子** 35ブラウニーで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

【ひとくちメモ】

- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし[170℃]で様子を見ながら加熱します。→ P.39

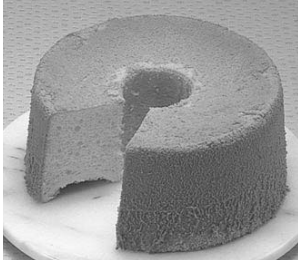
手動調理

オープン
(発酵)

150℃
加熱時間
52～62分

黒血 下段

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
水……………70mL

⑤ レモン汁……………大さじ1
レモンの皮(すりおろす)……………1個分
サラダ油……………60mL

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ねり、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤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、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①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、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ【オープン】予熱なし【150℃】52～62分で加熱する。
- ④焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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、ゆっくりと型から外す。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.39

【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。
- 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。

シフォンケーキのコツ

- 直径17～20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ¾	大さじ1
レモンの皮	¾個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	45～55分	52～62分

●卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼてりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良く、しっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上にも手を使いません。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。

●型は完全に冷めてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

メレンゲのかたまりが残らないように注意し、混ぜ過ぎないようにします。混ぜ過ぎると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。また、卵白生地と合わせるときに空気を混ぜ込んでしまうと、生地の中に大きな穴があくことがあります。

カプチーノ シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)……………120g
ベーキングパウダー……………小さじ½
卵黄……………5個分
卵白……………6個分
塩……………ひとつまみ
砂糖……………120g
ぬるま湯(約40℃)……………100mL

⑤ インスタントコーヒー……………大さじ2¾
サラダ油……………60mL
シナモンパウダー……………小さじ1

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ねり、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤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、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①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、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ【オープン】予熱なし【150℃】52～62分で加熱する。
- ④焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.39

ココア シフォンケーキ



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
ココア……………20g
ベーキングパウダー……………小さじ½
卵黄……………5個分
卵白……………6個分
塩……………ひとつまみ
砂糖……………100g
水……………100mL
サラダ油……………60mL

作りかた

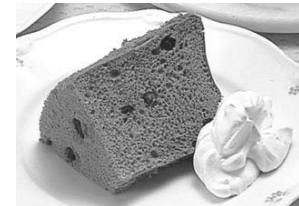
- ①ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ【オープン】予熱なし【150℃】52～62分で加熱する。
- ④焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.39

抹茶と小豆の シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)……………120g
抹茶……………10g
ベーキングパウダー……………小さじ½
卵黄……………5個分
卵白……………6個分
塩……………ひとつまみ
砂糖……………100g
水……………110mL
サラダ油……………60mL
甘納豆(小豆)……………80g

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ねり、水を少しずつ加えて混ぜる。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、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①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、甘納豆(小豆)をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ【オープン】予熱なし【150℃】52～62分で加熱する。
- ④焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- 甘納豆(小豆)を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.39

手動調理

レンジ 200W
1～2分
(下ごしらえ)

予熱 約8分
170℃
加熱時間
12～16分

黒血 下段

ロールケーキ



材料(黒血1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………60g
砂糖……………60g
卵(室温に戻し、溶きほぐす)……………3個
バニラエッセンス……………少々

④ 牛乳(室温に戻す)……………大さじ1
バター……………大さじ1(約12g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごす)……………適量

作りかた

- ①黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用紙型)を敷く。
- ②耐熱容器に④を入れ、【レンジ】200W【1～2分】で加熱し、溶かす。【→ P.34】
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、共立て法の作りかた【→ P.79】を参照し、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。
- ④食品を入れずに【オープン】予熱あり【170℃】12～16分で予熱する。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑥①に⑤の生地を一気に流し込み、黒血の底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- ⑧焼き上がった後、ふきんの上に黒血を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- ⑨生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりを下にして置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.34

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.38

オート調理	
<div>角皿 スチーム</div>	<div>スチーム オープン</div>
18 蒸しパン	→ P.31



黒血 下段

蒸しパン

加熱時間の目安 約 40 分



材料 (直径約 8cm のアルミカップ 8 個分)
 卵 (溶きほぐす) 1 個
 砂糖 50g
 サラダ油 大さじ 1
 牛乳 75mL
 小麦粉 (薄力粉) 100g
 ④ パーキングパウダー 小さじ 1 (3g)
 レーズン (ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- ① 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。
- ② ①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。
- ③ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ 1/2 (約 100mL) を注ぎ入れ、その上に②を図のように中央に寄せて並べ、下段に入れ [角皿スチーム] [18 蒸しパン] で加熱する。



蒸しパンの並べかた

簡単蒸しパン

材料・作りかた
 ④のか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。

オート調理		(下ごしらえ) では 黒血は使用 できません
<div>角皿 スチーム</div>	<div>レンジ 500W 4 ~ 5 分 約 4 分</div>	<div>スチーム オープン</div>
19 柔らかプリン	(下ごしらえ) → P.31	黒血 下段



柔らかプリン

加熱時間の目安 約 46 分



材料 (直径 7.5cm、高さ 5.5cm の耐熱ガラス容器 6 個分)
 〈カラメルソース〉
 ④ 砂糖 40g
 水 大さじ 1 1/2
 水 大さじ 1/2
 〈卵液〉
 ⑤ 牛乳 カップ 1 1/4
 生クリーム 100mL
 砂糖 50g
 卵黄 (溶きほぐす) 4 個分
 バニラエッセンス 少々

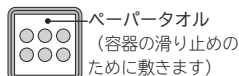
作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ [レンジ 500W] [4 ~ 5 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。) (→ P.34)
- ② 耐熱ガラス容器に①を小さじ 1 ずつ入れる。
- ③ 耐熱容器に⑤を合わせて入れ [レンジ 500W] [約 4 分] 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- ④ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ 1 (約 200mL) を注ぎ入れ、その上に③を [19 柔らかプリン] のコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ [角皿スチーム] [19 柔らかプリン] で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 (→ P.34)

19 柔らかプリンのコツ

- 1 回に作れる分量は
直径 7.5cm 高さ 5.5cm の耐熱ガラス容器 6 個分です。
- 容器は
直径 7.5cm 高さ 5.5cm の耐熱ガラス容器が適しています。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。
- 加熱する前の卵液の温度は
35 ~ 40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは
[オープン] [予熱なし] [140℃] で様子を見ながら加熱します。(→ P.39)
- 加熱室は冷ましてから
[オープン]、[グリル]、[脱臭] 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。



柔らかプリンの並べかた

オート調理		(下ごしらえ) では 黒血は使用 できません
<div>角皿 スチーム</div>	<div>レンジ 200W 2 ~ 3 分 (下ごしらえ)</div>	<div>スチーム オープン</div>
20 スフレチーズケーキ	→ P.31	黒血 下段



スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約 60 分



材料 (直径 18cm の底の抜けない金属製ケーキ型 1 個分)
 ④ クリームチーズ 120g
 バター 25g
 砂糖 70g
 卵黄 2 個分
 生クリーム (室温に戻す) 80mL
 牛乳 40mL
 レモン汁 大さじ 1 弱
 ブランデー 大さじ 1 弱
 コーンスターチ (ふるう) 30g
 卵白 4 個分

作りかた

- ① 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- ② 耐熱ガラスボウルに④を入れ [レンジ 200W] [2 ~ 3 分] 加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。(→ P.34)
- ③ ②に砂糖の半量を加えて、しっかりと混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまでたく泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を 3 回に分けて加え、ボウルの底からすくい上げるように、さっくりと泡をこわさないようにして生地となじませながら混ぜる。

- ⑦ ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- ⑧ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ 1 (約 200mL) を黒血に注ぎ、その上に⑦をのせ、下段に入れ [角皿スチーム] [20 スフレチーズケーキ] で加熱する。
- ⑨ 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム (大さじ 1) をブレンダー (小さじ 1) で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

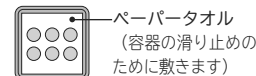
「レンジ加熱の使いかた」 (→ P.34)

20 スフレチーズケーキのコツ

- スチーム効果を出すために、黒血に水カップ 1 (約 200mL) の水を加え入れ、食品をのせて加熱します。
- ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。
底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙 (ケーキ用型紙) を側面まで、貼りつけてから使います。
- 加熱が足りなかったときは、[オープン] [予熱なし] [150℃] で様子を見ながら加熱します。(→ P.39)

21 蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1 回に作れる分量は
直径 7.5cm、高さ 4cm のスフレ型 4 ~ 6 個までです。
- 加熱が足りなかったときは
[オープン] [予熱なし] [140℃] で様子を見ながら加熱します。(→ P.39)



蒸しチョコレートケーキの並べかた

オート調理		(下ごしらえ) では 黒血は使用 できません
<div>角皿 スチーム</div>	<div>レンジ 200W 4 ~ 5 分 (下ごしらえ)</div>	<div>スチーム オープン</div>
21 蒸しチョコレートケーキ	→ P.31	黒血 下段



蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約 56 分



材料 (直径 7.5cm、高さ 4cm スフレ型 6 個分)
 ④ 小麦粉 (薄力粉) 大さじ 1 弱 (約 8g)
 ココア 小さじ 2 (約 4g)
 ⑤ ブラックチョコレート 70g
 バター 40g
 ラム酒 小さじ 1
 卵 (卵黄と卵白に分ける) 2 個
 砂糖 50g

作りかた

- ① 容器に④を入れ [レンジ 200W] [4 ~ 5 分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。(→ P.34)
- ② ボウルに卵黄と砂糖を量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ (分量外) を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④ ②に③の量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、さらに残りの量を加え、木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- ⑤ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ 1 (約 200mL) をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に④を [21 蒸しチョコレートケーキ] のコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ [角皿スチーム] [21 蒸しチョコレートケーキ] で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→ P.34)

手動調理

オープン (発酵) 予熱 約7分
160℃
オープン 加熱時間
(予熱あり) 16~22分
→ P.38

黒血 下段

型抜きクッキー

材料(黒血1枚・36個分)

小麦粉(薄力粉).....140g
バター(室温に戻す).....70g
砂糖.....50g
卵(溶きほぐす).....½個
バニラエッセンス.....少々

作りかた

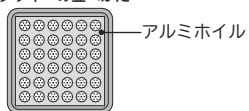
- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒血にアルミホイルを敷き、クッキーの並べかたの図のように並べる。



クッキーの並べかた



中央に寄せる

- ⑥食品を入れずに「オープン」予熱あり160℃16~22分で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.38



絞り出しクッキー

材料(黒血1枚・36個分)

小麦粉(薄力粉).....120g
バター(室温に戻す).....80g
砂糖.....40g
卵(溶きほぐす).....½個
バニラエッセンス.....少々
ドライフルーツ(小さく切った物) ... 適量

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②黒血にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料(黒血1枚・36個分)

④小麦粉(薄力粉).....110g
ベーキングパウダー.....小さじ½
バター(室温に戻す).....35g
砂糖.....35g
卵(溶きほぐす).....20g
スライスアーモンド.....60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作る。バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②黒血にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように大きじ1ずつこもりと落とす。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料(黒血1枚・36個分)

④小麦粉(薄力粉).....110g
ベーキングパウダー.....小さじ½
バター(室温に戻す).....35g
砂糖.....35g
卵(溶きほぐす).....20g
ピーナッツ(あらくきぎむ).....60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作る。バニラエッセンスのかわりにピーナッツを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜ合わせる。
- ②黒血にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように大きじ1ずつこもりと落とす。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、ね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。
- 生地が大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、焼き具合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、余熱で焦げることがあります。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間3~4分で黒血の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動調理

オープン (発酵) 予熱 約7分
160℃
オープン 加熱時間
(予熱あり) 16~22分
→ P.38

黒血 下段

スノークッキー



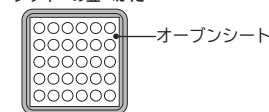
材料(30個分)

くるみ.....30g
バター.....70g
ショートニング.....50g
粉砂糖.....30g
アーモンドパウダー.....60g
小麦粉(薄力粉).....130g
粉砂糖.....適量

作りかた

- ①くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥食品を入れずに「オープン」予熱あり160℃16~22分で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- ⑧加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

クッキーの並べかた



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.38

手動調理

オープン (発酵) 180℃
オープン 加熱時間
(予熱なし) 60~70分
→ P.39

黒血 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

作りかた

- ①りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ②④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③②を黒血にのせ下段に入れて「オープン」予熱なし180℃60~70分で焼く。
- ④冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.39

手動調理		(下ごしらえ)では 黒血は使用 できません
オープン (発酵)	レンジ 600W 3~4分 1分~1分20秒 (下ごしらえ)	 黒血 下段
オープン (予熱あり)	予熱 約9分 180℃	
→ P.38	加熱時間 35~40分	

シュー (シュークリーム)



材料 (9個分)
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) 40g
④ バター (3~4個に切る) 40g
水 100mL
卵 (溶きほぐす) 2~3個
カスタードクリーム 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 ... 各適量

作りかた

①深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ600W** **[3~4分]** で加熱し、十分沸とうさせる。 **→ P.34**
②材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ600W** **[1分~1分20秒]** で加熱する。



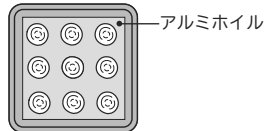
③卵を $\frac{1}{2}$ 量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



④残りの卵を少しずつ加え、よくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。



⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、直径3~4cmの大きさに9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



⑥食品を入れずに **オープン** **[予熱あり 180℃ 35~40分]** で予熱する。
⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
⑧焼き上がったすぐにアルミホイルから外し、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、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 **→ P.34**

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 **→ P.38**

エクレア



作りかた

①シュークリームの作りかたを参照して生地を作り、黒血に7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。
②食品を入れずに **オープン** **[予熱あり 180℃ 35~40分]** で予熱する。
③予熱終了音が鳴ったら①を下段に入れて焼く。
④焼き上がった熱いうちにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから上から $\frac{1}{2}$ くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に溶かしチョコレート (分量外) を塗る。

シューのコツ

- **バターと水は十分に沸とうさせる**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- **卵は生地が熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- **加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- **生地のかたさは**
シューの作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- **生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- **卵を混ぜるときは**
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理		黒血は使用 できません
レンジ (発酵)	600W 加熱時間 4~6分	
レンジ		
→ P.34		

カスタードクリーム



材料 (シュークリーム9個分)

牛乳 カップ1
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
④ コーンスターチ 大さじ1
砂糖 40g
卵黄 (溶きほぐす) 2個分
⑤ バター 25g
バニラエッセンス 少々

作りかた

①深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
②①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ600W** **[4~6分]** で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。

「レンジ加熱の使いかた」 **→ P.34**

【ひとくちメモ】

- 加熱直後は柔らかいでも、冷めるとかたさができます。



チョコチップマフィン

紅茶マフィン

プレーン

手動調理		
オープン (発酵)	150℃ 加熱時間 35~45分	 黒血 下段
オープン (予熱なし)		
→ P.39		

チョコチップマフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加える前にチョコチップ (30g) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

マフィン(プレーン)

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 大さじ1
砂糖 100g
バター (室温に戻す) 150g
卵 (溶きほぐす) 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ねり、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。
③④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。
④③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べ下段に入れて **オープン** **[予熱なし 150℃ 35~45分]** で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 **→ P.39**

紅茶マフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加える前に細かくきざんだ紅茶 (大さじ1) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。
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、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
● 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	
<div> <div>オープン (発酵)</div> <div>予熱 約6分 130℃ 加熱時間 27～33分</div> </div> <div> <div>オープン (予熱あり)</div> <div>→ P.38</div> </div>	<div> <div>黒血 下段</div> </div>

ダックワーズ

材料 (16枚・8個分)	
卵白……………	2個分
砂糖……………	25g
アーモンドパウダー……………	25g
ココア……………	5g
④小麦粉(薄力粉)……………	20g
粉砂糖……………	25g
バイン、レーズン、チェリーなどの ドライフルーツ……………	適量
チョコレートガナッシュクリーム……………	適量

作りかた

- ①④を合わせて2回ふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③②に①の1/2量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくり混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④食品を入れずに「オープン」予熱あり130℃|27～33分|で予熱する。

- ⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿にオープンシートを敷き、直径約5cmの大きさに16枚分絞り出し、表面を平らにして、粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- ⑦加熱終了後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方ハチョコレートガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.38

ダックワーズのコツ

- 卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっとりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 小麦粉は大麦粉にかえてもよいでしょう
- メレンゲを混ぜるときは強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- 1回に焼ける分量は
分量は16枚分で、ダックワーズが8個作れます。
- ふりかける粉砂糖は
加熱前にふりかける量は少量にします。多いとふくらみが悪く、割れやすくなります。

手動調理	
<div> <div>レンジ (発酵)</div> <div>200W 加熱時間 40～50秒</div> </div> <div> <div>レンジ</div> <div>→ P.34</div> </div>	<div> <div>黒血は使用 できません</div> </div>

チョコレートガナッシュクリーム

材料 (ダックワーズ8個分)	
チョコレート……………	30g
生クリーム……………	25g

作りかた

- ①耐熱容器に刻んだチョコレートを入れ「レンジ」200W|40～50秒|で加熱し、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ②①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあて、とろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

手動調理	
<div> <div>オープン (発酵)</div> <div>予熱 約10分 200℃ 加熱時間 25～35分</div> </div> <div> <div>→ P.38</div> </div>	<div> <div>黒血 下段</div> </div>

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、冷たい物)……………	140g
冷水……………	90～110mL
りんごのプリザーブ……………	適量
くつやだし用卵……………	1/2個
卵(溶きほぐす)……………	1/2個
塩……………	小さじ1/4

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、冷水を加えてねらないように混ぜる。



②バターの形が残っている状態

でひとまめにし、ラップで包み冷蔵庫で約1時間休ませる。

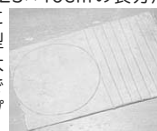


③かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。



⑤3mm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周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



- ⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、周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、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



- 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塗り、黒血にのせる。



- ⑩食品を入れずに「オープン」予熱あり200℃|25～35分|で予熱する。
- ⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を下段に入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.38

手動調理	
<div> <div>レンジ (発酵)</div> <div>600W 加熱時間 7～9分 5～7分</div> </div> <div> <div>→ P.34</div> </div>	<div> <div>黒血は使用 できません</div> </div>

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)……………	2個
砂糖……………	100g
④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、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ「レンジ」600W|7～9分|加熱する。
- ③アクを取って混ぜ、再び「レンジ」600W|5～7分|加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

【ひとくちメモ】

- シナモンはお好みで加減します。
- 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回ずつ冷凍しておくとう便利です。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を
熱伝導率が低いため、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
バターが溶けて生地が柔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の物)4枚必要です。
2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 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かえてさらに焼きます。

パン

手動調理

オープン
(発酵)

オープン40℃
(発酵)
50～60分
25～40分
(下ごしらえ)

→ P.38

黒血 下段

バターロール (ロールパン)



材料 (9個分)

① 小麦粉 (強力粉)	200g
② 砂糖	大さじ2 ½
③ 塩	小さじ½ (約3g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1 (約2.5g)
④ ぬるま湯 (約40℃)	20～40mL
⑤ 卵 (溶きほぐす)	½個 (約25mL)
牛乳 (室温に戻す)	70mL
バター (室温に戻す)	30g
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	½個
塩	小さじ¼

作りかた

①ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

②生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

③台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

④バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒血にのせて下段に入れ

オープン

予熱なし

発酵

40℃

50～60分

で一次発酵させる。

→ P.41

⑤生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑦生地をスクッパー (または包丁) で9個 (1個約42g) 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。

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

⑨丸めた生地をのし台に並べ、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

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

⑪三角形の底辺からクルクルと巻き、バターを薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べる。

⑫下段に入れ

オープン

予熱なし

発酵

40℃

25～40分

で生地が2～2.5倍になるまで二次発酵した後、黒血を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑬食品を入れずに

オープン

予熱あり

170℃

16～22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。

バターロールの並べかた

【ひとくちメモ】

- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分ね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。

「オープン発酵の使いかた」

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」

手動調理

グリル

加熱時間
7～12分
裏返して
2～5分

→ P.37

黒血 上段

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料
食パン (常温、冷蔵、冷凍の物・6枚切り) … 1～2枚

作りかた

①食パンは黒血の中央に並べ、上段に入れる。

②

グリル

7～12分

で焼き、裏返して

グリル

2～5分

で焼く。

【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

2～7分

で様子を見ながら焼きます。- 冷凍の食パンを使うときは、黒血にくっつくのを防ぐため、オープンシートを使います。

「グリル加熱の使いかた」

パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度は25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒血に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 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。

簡単パン

加熱時間の目安 約30分

オート調理

焼き物
焼き菓子

レンジ 500W
約30秒
レンジ発酵
31簡単パン

→ P.32

下ごしらえ)では
黒血は使用
できません

オープン

黒血 下段

材料 (8個分)

① 小麦粉 (強力粉)	150g
② 砂糖	大さじ1 (約9g)
③ 塩	小さじ½ (約2g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1 (約2.5g)
水	90～100mL
バター	大さじ1 (約12g)

作りかた

①ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

②バターを容器に入れ

レンジ

500W

約30秒

で加熱して溶かし、水を加える。

→ P.34

③②を①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。

④10分間十分にこねる。このとき、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。

⑤④の生地を2～3cmの厚さに整え、

レンジ発酵

仕上がり調節中

10～14分

で一次発酵させる。

→ P.40

⑥のし台に少し打ち粉 (強力粉・分量外) をして、生地を袋から取り出す。

⑦生地をかるく押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個 (1個約33g) に切り分ける。

⑧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。

⑨

レンジ発酵

仕上がり調節中

10～14分

で二次発酵させる。

⑩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血に移し、下段に入れ

焼き物・焼き菓子

31簡単パン

で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」

「レンジ発酵の使いかた」

31簡単パン のコツ

●1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、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。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、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。

二次発酵は生地が1.5倍ぐらいいなるのが目安です。

二次発酵

●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10～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15～20分	6～10分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときはかたく絞ったぬれふきんをかけたり、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塗ります。

●焼きが足りなかったときは

オープン

予熱なし

160℃

で様子を見ながら焼きます。

→ P.39

92

93

オート調理

焼き物
焼き菓子

レンジ500W
約30秒

レンジ発酵
10～14分
(下ごしらえ)

31簡単パン

→ P.32

オープン

(下ごしらえ)では
黒血は使用
できません

黒血 下段

全粒粉パン

加熱時間の目安 約30分



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1/2(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90～100mL

バター 大さじ1(約12g)

作りかた

①ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

②バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。

→ P.34

③②を①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。

④10分間十分にこねる。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。

⑤④の生地を2～3cmの厚さに整え、[レンジ発酵]仕上がり調節中[10～14分]で一次発酵させる。→ P.40



⑥のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑦生地をかるく押して中のガスを抜ながら、ひとつに丸める。

⑧丸めた生地をだ円形にのばし、タテヨを内側に折り込み、残ったヨを手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

⑨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[レンジ発酵]仕上がり調節中[10～14分]で二次発酵させる。

⑩⑨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。

⑪生地の中心に包丁がかみそりで切り目を1本入れる。



⑫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血に移し、下段に入れ[焼き物・焼き菓子]31簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「レンジ発酵の使いかた」 → P.40

油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安 約30分
(下ごしらえ) レンジ200W 7～10分
レンジ500W 約30秒
レンジ発酵 10～14分

材料 (8個分)

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 1/2

小麦粉(強力粉) 150g

⑤ 砂糖 大さじ1(約9g)

塩 小さじ1/2(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90～100mL

バター 大さじ1(約12g)

煎りパン粉 → P.68 60g

小麦粉(薄力粉) 大さじ2

卵(溶きほぐす) 1個



作りかた

①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]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→ P.34

②ポリ袋(市販)に⑤とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。

④③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。

⑤10分間十分にこねる。このとき、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。



⑥⑤の生地を2～3cm

の厚さに整え、[レンジ発酵]

仕上がり調節中

[10～14分]で一次発酵

させる。→ P.40

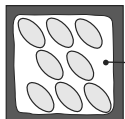
⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑧生地をかる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、生地を丸める。

⑨だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。

⑩⑨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[レンジ発酵]仕上がり調節中[10～14分]で二次発酵させる。

⑪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血に移し、下段に入れ[焼き物・焼き菓子]31簡単パンで焼く。



油で揚げないカレーパンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「レンジ発酵の使いかた」 → P.40



簡単あんパン

加熱時間の目安 約30分
(下ごしらえ) レンジ500W 1分30秒～2分
約30秒
レンジ発酵 10～14分

材料 (8個分)

小麦粉(強力粉) 150g

④ 砂糖 大さじ1(約9g)

塩 小さじ1/2(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90～100mL

バター 大さじ1(約12g)

つぶあん 200g

桜の花の塩づけ 4個

けしの実 適量

くつやだし用卵

卵(溶きほぐす) 1/2個

塩 小さじ1/4

作りかた

①つぶあんを深めの容器に入れ[レンジ]500W[1分30秒～2分]で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。→ P.34

②桜の花の塩づけは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水けを切っておく。

③ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

④バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。

⑤④を③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。

⑥10分間十分にこねる。このとき、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。

⑦⑥の生地を2～3

cmの厚さに整え、

[レンジ発酵]仕上がり

調節中[10～14分]

で一次発酵させる。→ P.40

⑧のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑨生地をかる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、生地を丸める。

⑩円形にのばし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。

[レンジ発酵]仕上がり調節中[10～14分]で二次発酵させる。

⑪生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してヘリをつけ、上に②の桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

⑫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血に移し、下段に入れ[焼き物・焼き菓子]31簡単パンで焼く。



簡単クリームパン

材料・作りかた

簡単あんパンのつぶあんをカスタードクリーム(200g) → P.89にかえて作りかた③～⑫を参照して焼く。

簡単ジャムパン

材料・作りかた

簡単あんパンのつぶあんを市販のジャム(200g)にかえて作りかた③～⑫を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

「レンジ発酵の使いかた」 → P.40

手動調理

レンジ 600W
5～6分
(下ごしらえ)

レンジ発酵
加熱時間
約90分

→ P.40 60～90分

作りかた

- ①使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ②容器に牛乳を入れてふたをして
[レンジ600W]5～6分で加熱し、約80℃
くらいまであたためる。 → P.34
- ③人肌くらいまで冷まして牛乳に
ヨーグルトを加え、かたまりが残ら
ないようにスプーンなどでよく混ぜ
る。
- ④ふたをして[レンジ発酵]仕上がり調節
中[約90分]で発酵させる。 → P.40
- ⑤終了音が鳴ったら再び[レンジ発酵]
仕上がり調節中[60～90分]で牛乳が
お好みのかたさにかたまるまで発酵さ
せる。
- ⑥加熱が終わったら、あら熱を取り、
冷蔵庫で冷やす。

- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.40

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、
サラダなどに。

- **1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。
500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要ですよ。
- **容器はふたつきの耐熱性の物**を使
って、直前に熱湯で殺菌をして、乾か
してから使います。スプーンやカ
ップなども清潔な物を使います。
- **使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物
を使います。低脂肪乳を使うと水っぽ
くなってしまいます。高温殺菌（120℃
～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐら
いにあたためてから使ってください。乳
酸菌は60℃以上になると死んでしま
います。ヨーグルトを加えるときの牛乳
の温度に注意してください。
- **種菌（スターター）は**
●市販されている新鮮なプレーン
ヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、
乳脂肪分3.0%の物）を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うヨ
ーグルト、糖分、果肉などがつったヨ
ーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやす
くなります。
●手作りのヨーグルトは種菌（スター
ター）として使わないでください。
- **でき上がりの目安は**
牛乳が白かよつたらでき上がりです。
手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫
に入れてください。そのままにして
おくと発酵が進み、酸っぱさが増し
ます。
- **保存方法、保存期間は**
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食
べ切ってください。

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あと、大切に保管してください。なお、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
 - (ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。
- 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

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品の、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.49～51 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。

「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。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00～19:00（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）
携帯電話、PHSからご利用できます。

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からご利用できます。

- 出張修理のご利用はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、[日立家電修理](#) [検索](#) 「お問い合わせ」ページ [出張修理のWeb受付](#) ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「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します。
- 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。

■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、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）

- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.9.12

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外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。

仕 様

電	源	交流100V、50Hz～60Hz共用
電	費	1,450W
子	電	
レ	力	
ン	高	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
ジ	周	
	波	
	出	
	力	
	数	2,450MHz
グ	発	
	振	
	周	
	波	
	数	
オ	リ	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
	ー	
	ブ	
	ン	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温	度	発酵、100～210℃、250℃
調	節	250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
範	囲	
外	形	幅483×奥行386×高さ330mm
寸	法	
加	熱	幅295×奥行316×高さ220mm
室	有	
効	寸	
法	法	
質	量	約13kg
(重	量)	
電	源	約1.4m
コ	ー	
ド	の	
長	さ	
消	費	
電	力	
量	の	
目	安	
※3		
区	分	D
名		
電	子	55.3kWh/年
レ	ン	
ジ	機	
能	の	
年	間	
消	費	
電	力	
量		15.0kWh/年
オ	ー	
ブ	ン	
機	能	
の	年	
間	間	
消	間	
費	待	
電	機	
力	時	
量	消	
	費	
	電	
	力	
	量	
		0.0kWh/年※2
		70.3kWh/年

※1 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。

※2 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)

※3 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。

※3 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でご覧いただけます。<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



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は
製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、
このような
症状はあり
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。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 本体に触れ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。

ご使用
中 止

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